



【新しく取り入れる旬の食材】



- 使用食材につきましては、アレルギー等に配慮し具体的に明記をしています。園で初めて食べる食材がないように、献立を確認し、先にご家庭で試してみてください
- 申し出がない場合は、献立通りの提供になります

※納品の関係により、変更することがあります。マヨネーズはアレルギー不使用のものを使用します。

乳児は朝のおやつに
牛乳がでます

| 日 | 曜 | 昼食献立名 | 3時おやつ | 材料 | | | 調味料 |
|----|---|--|---------------------------------------|--|------------------------------------|--|---|
| | | | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | |
| 1 | 日 | | | | | | |
| 2 | 月 | スパゲッティミートソース わかめの酢の物 コンソメスープ(もやし・豆苗) りんご | 炊き込みご飯 牛乳 | スパゲティ、さとう 米 | 豚ひき肉 鶏ささみ 油揚げ 牛乳 | たまねぎ、にんじん、きゅうり だいこん、わかめ、もやし 豆苗、りんご しめじ | トマトピューレ ケチャップ ソース、しょう油 コンソメ、酢、塩 みりん、料理酒 |
| 3 | 火 | ごはん たらのカレーあんかけ さつま芋の甘煮 味噌汁(厚揚げ・えのき) みかん | 丸パン 黒糖きな粉クリーム 牛乳 | 米、小麦粉 油、さとう 片栗粉、さつまいも 黒糖 | たら、厚揚げ みそ、きな粉 豆乳 牛乳 | たまねぎ、にんじん ピーマン、えのき みかん | カレー粉、しょう油 出汁 ドライイースト 塩 |
| 4 | 水 | マーボー豆腐丼 大豆入りコールスローサラダ わかめスープ りんご | ツナピラフおにぎり 牛乳 | 米、ごま油 さとう、片栗粉 油、ごま | 豆腐、豚ひき肉 みそ、水煮大豆 ツナフレーク 牛乳 | にんじん、たまねぎ、キャベツ きゅうり、わかめ、りんご | 中華だし、しょう油 酢、塩 鶏がらだし コンソメ |
| 5 | 木 | ごはん 鶏肉の照り焼き 切り干し大根の煮物 味噌汁(小松菜・ねぎ) みかん缶 | 豆腐ココアドーナツ 牛乳 | 米、さとう ホットケーキミックス 油 | 鶏もも肉 高野豆腐 油揚げ、みそ 豆腐 牛乳 | 切干大根、にんじん しょうが、こまつな、ねぎ みかん缶 | しょう油、みりん 出汁 ココア |
| 6 | 金 | ごはん ミートボール(照焼味) ひじきと白菜のマヨサラダ すまし汁(大根・大根の葉) みかん | にゅうめん 牛乳 | 米、片栗粉 さとう エッグケアマヨネーズ そうめん | 豚ひき肉 ツナフレーク 鶏ひき肉 牛乳 | たまねぎ、ひじき、はくさい にんじん、だいこん だいこんの葉、みかん ねぎ | しょう油、酢 出汁、塩 |
| 7 | 土 | ごはん 大根と厚揚げのそぼろ煮 小松菜のなめ茸和え 味噌汁(麩・わかめ) みかん缶 | ホットケーキ 牛乳 | 米、さとう 片栗粉、麩 ホットケーキミックス 油 メープル風シロップ | 鶏ひき肉 厚揚げ、みそ 豆乳 牛乳 | だいこん、にんじん こまつな、えのき、わかめ みかん缶 | 料理酒、みりん しょう油、出汁 |
| 8 | 日 | | | | | | |
| 9 | 月 | ごはん ホイコーロー マカロニサラダ 中華スープ(もやし・わかめ) りんご | ひじきごはん 牛乳 | 米、油、さとう 片栗粉、マカロニ エッグケアマヨネーズ | 豚こま肉 みそ 油揚げ 大豆水煮 牛乳 | キャベツ、ピーマン、ねぎ しょうが、きゅうり、にんじん もやし、わかめ、りんご ひじき | 料理酒、しょう油 塩、中華だし |
| 10 | 火 | ごはん 豆腐入りつくねあんかけ 白菜の胡麻和え 味噌汁(大根・なめこ) みかん | コロッケ(東京) 牛乳 | 米、パン粉、さとう 片栗粉、ごま じゃがいも 小麦粉、油 | 豆腐、鶏ひき肉 鶏ささみ、みそ 豚ひき肉 牛乳 | たまねぎ、はくさい、にんじん なめこ、だいこん、みかん | 塩、しょう油 みりん、出汁 コンソメ |
| 11 | 水 | ごはん 鶏肉のバーベキューソース焼き もやしの三杯酢 豆乳スープ(キャベツ・玉ねぎ) りんご | ガバオライス(タイ) 牛乳 | 米 油、さとう | 鶏もも肉 豆乳 豚ひき肉 牛乳 | にんにく、しょうが、もやし きゅうり、にんじん、キャベツ たまねぎ、りんご こまつな | 塩、ケチャップ ソース、酢 しょう油、コンソメ 鶏がらだし |
| 12 | 木 | ごはん 赤魚の煮付け れんこんのきんぴら すまし汁(豆腐・かぶの葉) みかん缶 | 小豆の甘食 牛乳 | 米、さとう ごま油、ごま 小麦粉、油 | 赤魚、油揚げ 豆腐 豆乳、あずき 牛乳 | しょうが、れんこん、だいこん にんじん、しめじ かぶの葉 みかん缶 | 出汁、料理酒 みりん、しょう油 塩 ベーキングパウダー |
| 13 | 金 | ポークカレーライス 切り干し大根のマヨ和え みかん | 焼きそば 牛乳 | 米、じゃがいも 油、ごま エッグケアマヨネーズ やきそば麺 | 豚こま肉 ツナフレーク 豚ひき肉 牛乳 | にんじん、たまねぎ 切干大根、こまつな みかん もやし、のり | カレールウ しょう油 ソース |
| 14 | 土 | ごはん 鶏肉の甘辛煮 マセドアンサラダ 味噌汁(厚揚げ・切干大根) みかん缶 | アップル&キャロットゼリー 黒糖きな粉クリームクラッカー 牛乳 | 米、さとう じゃがいも エッグケアマヨネーズ クラッカー、黒糖 | 鶏もも肉 厚揚げ、みそ きな粉、豆乳 牛乳 | たまねぎ、ピーマン きゅうり、にんじん 切干大根 みかん缶 りんごジュース | 料理酒、しょう油 カレー粉、出汁 アガー |
| 15 | 日 | | | | | | |

| 日 | 曜 | 昼食献立名 | 3時おやつ | 材料 | | | 調味料 |
|----|---|---|--------------------|---|---|---|---------------------------------------|
| | | | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | |
| 16 | 月 | ごはん カレービーンズシチュー 小松菜の磯和え みかん | おかかおにぎり 牛乳 | 米 じゃがいも、油 小麦粉 ごま | 豚こま肉 水煮大豆 花鰹 牛乳 | にんじん、たまねぎ、にんにく こまつな、もやし、のり みかん | カレー粉、ケチャップ ソース しょう油 |
| 17 | 火 | ごはん 鶏肉のバンバンジー焼き ツナピーマン炒め 味噌汁(厚揚げ・なめこ) りんご | 和風スイートポテト 牛乳 | 米、ごま、さとう 油、さつまいも ごま | 鶏もも肉 ツナフレーク 厚揚げ、みそ 豆乳 牛乳 | しょうが、もやし、ピーマン なめこ りんご | 酢、しょう油 コンソメ、出汁 |
| 18 | 水 | あんかけうどん 鯖の青のり焼き じゃが芋とひじきの和風サラダ りんご | チャーハン 牛乳 | うどん、片栗粉 小麦粉 じゃがいも、さとう エッグケアマヨネーズ 米、ごま油 | 鶏もも肉 油揚げ、さば 豚ひき肉 牛乳 | にんじん、たまねぎ はくさい、こまつな のり、ひじき りんご | 出汁、しょう油 塩、コンソメ 中華だし |
| 19 | 木 | ごはん 皮なしシュウマイ 五目煮豆 すまし汁(豆腐・えのき) みかん缶 | 豆乳くずもち(黒みつ) 牛乳 | 米、油 片栗粉、さとう 黒蜜 | 豚ひき肉 鶏ひき肉 水煮大豆、豆腐 油揚げ、きな粉、豆乳 牛乳 | たまねぎ、にんじん、しょうが ごぼう、だいこん、えのき みかん缶 | 塩、しょう油 みりん、出汁 |
| 20 | 金 | ごはん 鶏肉のから揚げ スパゲティサラダ コンソメスープ(大根・大根の葉) みかん | 大豆の甘みそ焼きおにぎり 牛乳 | 米、油、片栗粉 スパゲティ エッグケアマヨネーズ さとう | 鶏もも肉 ツナフレーク 大豆水煮 みそ 牛乳 | たまねぎ、にんじん きゅうり、しょうが だいこん、だいこんの葉 みかん | 塩、しょう油 みりん、コンソメ |
| 21 | 土 | ごはん 豚肉の野菜炒め もやしときゅうりのナムル 味噌汁(さつま芋・玉ねぎ) みかん缶 | マカロニきな粉 牛乳 | 米、油、さとう ごま油、ごま さつまいも | 豚こま肉 みそ きな粉 牛乳 | しょうが、たまねぎ、こまつな にんじん、もやし、きゅうり みかん缶 | 料理酒、しょう油 鶏がらだし、出汁 |
| 22 | 日 | | | | | | |
| 23 | 月 | ごはん ハンバーグ ひじきサラダドレッシング 豆乳スープ(じゃが芋・玉ねぎ) りんご | ゴマ塩昆布おにぎり 牛乳 | 米 パン粉、さとう 油、じゃがいも ごま、ごま油 | 豚ひき肉 鶏ひき肉 高野豆腐、豆乳 牛乳 | たまねぎ、きゅうり にんじん 昆布、ひじき りんご | ケチャップ ソース 酢、しょう油 コンソメ、塩 |
| 24 | 火 | チキンカツカレーライス コーンサラダ ももゼリー みかん | ミルクレープケーキ 牛乳 | 米、じゃがいも 油、小麦粉 パン粉、さとう エッグケアマヨネーズ ホットケーキミックス | 鶏むね肉 豆乳 豆乳生クリーム 牛乳 | にんじん、たまねぎ ブロッコリー、キャベツ きゅうり、コーン、みかん ももジュース、ほうれん草 イチゴパウダー(国産) | カレールウ ココア、ケチャップ 塩 アガー |
| 25 | 水 | ごはん 鯖のごま味噌焼き 五目金平 すまし汁(豆腐・ねぎ) りんご | 手作りふりかけごはん 牛乳 | 米、さとう、ごま 油、ごま油 | さば、みそ 油揚げ、高野豆腐 豆腐 花鰹 牛乳 | ごぼう、にんじん、ピーマン ねぎ、りんご のり | 料理酒、みりん しょう油、出汁、塩 |
| 26 | 木 | ごはん 揚げバーのカレーケチャップ和え 白菜の和え物 味噌汁(厚揚げ・麩) みかん缶 | さつま芋蒸しパン 牛乳 | 米、片栗粉 油、さとう、ごま ホットケーキミックス さつまいも、麩 | 豚レバー 厚揚げ、みそ 豆乳 牛乳 | にんにく、しょうが はくさい、きゅうり、にんじん こまつな、レーズン みかん缶 | しょう油、料理酒 ケチャップ ソース カレー粉、酢、出汁 |
| 27 | 金 | ごはん のしどり ツナサラダ もやしのスープ みかん | ココアプリン 牛乳 | 米、さとう 片栗粉 エッグケアマヨネーズ | 豆腐、鶏ひき肉 みそ、ツナフレーク 豆乳 牛乳 | たまねぎ、にんじん、キャベツ きゅうり、わかめ、もやし みかん | 塩、しょう油 中華だし ココア、アガー |
| 28 | 土 | ごはん 豆腐のチャンプルー 粉吹き芋 味噌汁(切干大根・人参) みかん缶 | わかめごはん 牛乳 | 米、油、じゃがいも | 豆腐、豚こま肉 みそ 牛乳 | たまねぎ、こまつな、のり 切干大根、にんじん みかん缶 わかめ | 塩、しょう油 料理酒、出汁 |

