



今年度、初めて取り入れる食材

- トック(10日・30日) • ベーコン(28日)
- 水菜(30日) • ぶり(31日)

●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。
●15日まで、申し出がない場合は、献立通りの提供になります。

乳児の朝のおやつは毎日牛乳です。

・ 15日は新年おめでとう会です。
・ 22日はお誕生日会です。
・ 30日はトック(多文化おやつ)です。
トックはお米等で作った朝鮮半島の餅菓子である。作り方・材料・地域によって様々な種類があります。今回の多文化メニューは、トック・豚バラ肉・野菜をコンソメやしょう油で味付けをします。
※納品の関係により、変更すること

| 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 | 水 | | | | | | |
| 2 | 木 | | | | | | |
| 3 | 金 | | | | | | |
| 4 | 土 | ごはん ツナじゃが シルバーサラダ 味噌汁(わかめ・麩) りんご | 鮭おにぎり 牛乳 | 米、じゃが芋 ごま油、春雨 エッグケアマヨネーズ 麩、ごま | ツナ缶 白味噌 鮭フレーク 牛乳 | 玉ねぎ、にんじん、絹さや きゅうり、コーン わかめ、りんご | 料理酒、みりん しょう油、塩 出汁 |
| 5 | 日 | | | | | | |
| 6 | 月 | ごはん (皮無し) シュウマイ 小松菜の納豆和え のっぺい汁 りんご | 揚げパン 牛乳 | 米、油 片栗粉 さとう、ごま油 里芋 バターロール | 豚ひき肉 しらす、挽き割り納豆 白味噌 牛乳 | 玉ねぎ、しょうが グリンピース、小松菜 にんじん、大根、ねぎ りんご | 塩、しょう油、しょうが 酢、みりん |
| 7 | 火 | ジャムパン ミートローフ マカロニサラダ コーンスープ みかん | 雑炊(七草粥) 牛乳 | 食パン、イチゴジャム 油、パン粉 米、マカロニ エッグケアマヨネーズ | 木綿豆腐、豚ひき肉 豆乳 鶏小間肉 牛乳 | 玉ねぎ にんじん、きゅうり クリームコーン、パセリ、みかん かぶ、大根、ねぎ、小松菜 | 塩、ケチャップ 酢、しょう油 コンソメ 出汁、しょう油 |
| 8 | 水 | 味噌煮込みうどん かわいいの煮付け ひじきの胡麻和え みかん | チーズおかかごはん 牛乳 | うどん さとう、ごま 米 | 豚小間肉、白味噌 かわいい プロセスチーズ 花鰹 牛乳 | にんじん、玉ねぎ 小松菜、もやし、ひじき きゅうり、みかん | 出汁、みりん しょう油、さとう |
| 9 | 木 | ごはん 豚肉の炒め煮 白菜とリンゴのサラダ 味噌汁(なめこ・豆腐) みかん | シュガートースト 牛乳 | 米、春雨、油 さとう 食パン、バター | 豚ロース 絹ごし豆腐 白味噌 牛乳 | 玉ねぎ、しょうが 白菜、にんじん、きゅうり りんご、なめこ、みかん | 料理酒、しょう油 酢、塩、出汁 |
| 10 | 金 | ポークカレー 大豆サラダ みかん | おしるこ せんべい 牛乳 | 米、じゃが芋 油、バター、小麦粉 さとう、トック | 豚小間肉 大豆水煮、ツナ缶 小豆 牛乳 | にんじん、玉ねぎ キャベツ、きゅうり みかん | カレー粉、コンソメ 中濃ソース ケチャップ、塩 酢、しょう油 |
| 11 | 土 | ごはん 高野豆腐と鶏肉の煮物 キャベツのおかか和え 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) りんご | うどんかりんとう 牛乳 | 米、さとう ごま、じゃが芋 うどん、粉糖 油 | 高野豆腐、鶏小間肉 白味噌 牛乳 | にんじん、大根 いんげん、キャベツ もやし、玉ねぎ りんご | 出汁、しょう油 |
| 12 | 日 | | | | | | |
| 13 | 月 | | | | | | |
| 14 | 火 | ロールパン ツナグラタン サワークラフト ミネストローネ りんご | 鮭チャーハン 牛乳 | バターロール マカロニ 油、小麦粉、パン粉 さとう、じゃが芋 米、ごま、ごま油 | ツナ缶、豆乳 パルメザンチーズ ウィンナー 鮭、ちりめん 牛乳 | 玉ねぎ、パセリ キャベツ、にんじん、きゅうり トマト缶、りんご ねぎ | 塩、酢 ケチャップ コンソメ しょう油 |
| 15 | 水 | ごはん 松風焼き 筑前煮・三色なます 清汁(麩・わかめ) みかん | フルーツきんとん 牛乳 | 米、パン粉、さとう 油 麩、さつま芋 | 木綿豆腐、鶏ひき肉 白味噌、ちくわ 牛乳 | にんじん、ねぎ 青のり、きゅうり 大根、もやし わかめ、みかん りんご | 塩、 出汁、しょう油 |
| 16 | 木 | ごはん 鶏肉の味噌胡麻焼き かぼちゃのきんぴら 清汁(ちくわ・ねぎ) りんご | ナポリタン 牛乳 | 米、さとう ごま、油 かぼちゃ スパゲティ | 鶏もも肉、白味噌 ちくわ 豚ひき肉 牛乳 | にんじん、ねぎ りんご 玉ねぎ、パセリ | しょう油、さとう みりん、料理酒 出汁、塩 コンソメ ケチャップ |

| 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 | |
| 17 | 金 | ごはん 豚肉と厚揚げの煮物 ひじきサラダ 味噌汁(切干・小松菜) りんご | ポテトフライ 牛乳 | 米、油、さとう ごま油 じゃが芋、パン粉 小麦粉 | 豚小間肉、厚揚げ 白味噌 牛乳 | 大根、にんじん ひじき、きゅうり、コーン 切干し大根、小松菜 りんご | しょう油、料理酒 みりん、しょうが 酢、出汁 ケチャップ |
| 18 | 土 | ごはん 豚大根 春雨サラダ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) りんご | マーメイド蒸しパン 牛乳 | 米、さとう 春雨、ごま、ごま油 ホットケーキミックス マーメイドジャム | 豚小間肉 白味噌 豆乳 牛乳 | 大根、にんじん しょうが、きゅうり 玉ねぎ、わかめ りんご | しょう油、みりん 酢、出汁 |
| 19 | 日 | | | | | | |
| 20 | 月 | ごはん かじきの変わりマヨネーズ焼き きんぴらごぼう 味噌汁(えのき・白菜) りんご | あんかけビーフン 牛乳 | 米 エッグケアマヨネーズ 油、ビーフン 片栗粉 | かじき パルメザンチーズ 白味噌 豚小間肉 牛乳 | ほうれん草、わかめ 玉ねぎ、にんじん、こんにやく ごぼう、えのき、白菜 りんご、にら、キャベツ | 塩、しょう油 みりん、料理酒 出汁 コンソメ |
| 21 | 火 | ジャムパン 鶏肉のバーベキューソース焼き 野菜スティック 豆乳スープ みかん | 中華おこわ 牛乳 | 食パン、イチゴジャム 油、さとう エッグケアマヨネーズ 米、もち米 ごま | 鶏もも肉 豆乳 豚小間肉 牛乳 | にんじん、きゅうり クリームコーン、みかん たけのこ、干しいたけ | ケチャップ 中濃ソース 塩 料理酒、しょう油 |
| 22 | 水 | ひじきと鶏肉のまぜごはん 鯖のカレー揚げ ほうれん草のごま和え 味噌汁(里芋・玉ねぎ・にんじん) みかん | パフェ 牛乳 | 米、片栗粉、油 ごま、里芋 さとう、強力粉 薄力粉 | 鯖 白味噌 生クリーム 豆乳 牛乳 | ほうれん草、にんじん もやし、玉ねぎ みかん いちご、みかん缶 | しょう油、カレー粉 出汁 ベーキングパウダー |
| 23 | 木 | ごはん 鶏肉の塩麴焼き 切干大根煮 味噌汁(豆腐・えのき) りんご | はちみつきなこ蒸しパン 牛乳 | 米、油 さとう ホットケーキミックス はちみつ | 鶏もも肉 油揚げ、白味噌 絹ごし豆腐 豆乳、きなこ 牛乳 | 切干大根、にんじん えのきたけ、りんご | 塩麴、みりん しょう油、出汁 |
| 24 | 金 | 高野豆腐のドライカレー フレンチサラダ ポテトスープ りんご | じゃこトースト 牛乳 | 米、小麦粉 油、じゃがいも 食パン エッグケアマヨネーズ | 高野豆腐、豚ひき肉 ちりめん 牛乳 | しょうが、にんにく 玉ねぎ、ピーマン トマト缶、キャベツ、きゅうり にんじん、りんご 青のり | カレー粉 中濃ソース、塩 酢 |
| 25 | 土 | ごはん 豆腐チャンプルー かぼちゃの含め煮 味噌汁 りんご | ゼリー、クラッカー 牛乳 | 米、ごま油 かぼちゃ さとう | 木綿豆腐、 豚小間肉 油揚げ、白味噌 牛乳 | にんじん、もやし、にら 白菜、りんご ぶどうジュース、寒天 | 料理酒、しょう油 塩、出汁 |
| 26 | 日 | | | | | | |
| 27 | 月 | ごはん レバーの竜田揚げ ツナピーマン炒め わかめスープ りんご | 米粉ケーキ 牛乳 | 米、片栗粉、油 米粉 | 豚レバー ツナ缶 絹ごし豆腐、豆乳 牛乳 | しょうが、もやし ピーマン、コーン わかめ、ねぎ、りんご | 塩、コンソメ しょう油、カレー粉 鶏がら ベーキングパウダー |
| 28 | 火 | ロールパン 豆腐のミートグラタン 粉吹芋カレー風味 ベーコンと白菜のクリームスープ みかん | ふりかけごはん 牛乳 | バターロール 油、小麦粉 じゃが芋 米、ごま | 焼き豆腐、豚ひき肉 ピザ用チーズ ベーコン、牛乳 鰹節、ちりめん 牛乳 | 玉ねぎ、パセリ 白菜、コーン みかん 青のり | 塩、ケチャップ カレー粉 鶏がら しょう油 |
| 29 | 水 | あんかけうどん れんこんのつくね焼き ちくわときゅうりのサラダ りんご | コーンピラフ 牛乳 | うどん、片栗粉 さとう、パン粉 油、米 | 豚小間肉 鶏ひき肉、白味噌 牛乳 | にんじん、白菜、しめじ ねぎ、きゅうり りんご、たまねぎ コーン | しょう油、みりん 出汁 コンソメ、塩 |
| 30 | 木 | 鶏のきじ焼丼 もやしのナムル 味噌汁(大根・大根葉) みかん | トック 牛乳 | 米、さとう ごま油 トック | 鶏小間肉 白味噌 豚バラ 牛乳 | 刻みのり、もやし きゅうり、にんじん、大根 みかん、ねぎ、干しいたけ 水菜、白菜 | 料理酒、しょう油 みりん、酢 出汁 鶏がらスープ コンソメ |
| 31 | 金 | ごはん ぶりの照り焼き 切干大根のマヨ和え 味噌汁(かぼちゃ・油揚げ) りんご | 焼そば 牛乳 | 米、さとう 油、ごま エッグケアマヨネーズ かぼちゃ やきそば麺 | ぶり、ツナ缶 油揚げ、白味噌 豚小間肉 牛乳 | 切干大根、にんじん きゅうり、りんご もやし、玉ねぎ 青のり | しょう油、みりん 出汁 中濃ソース |

