

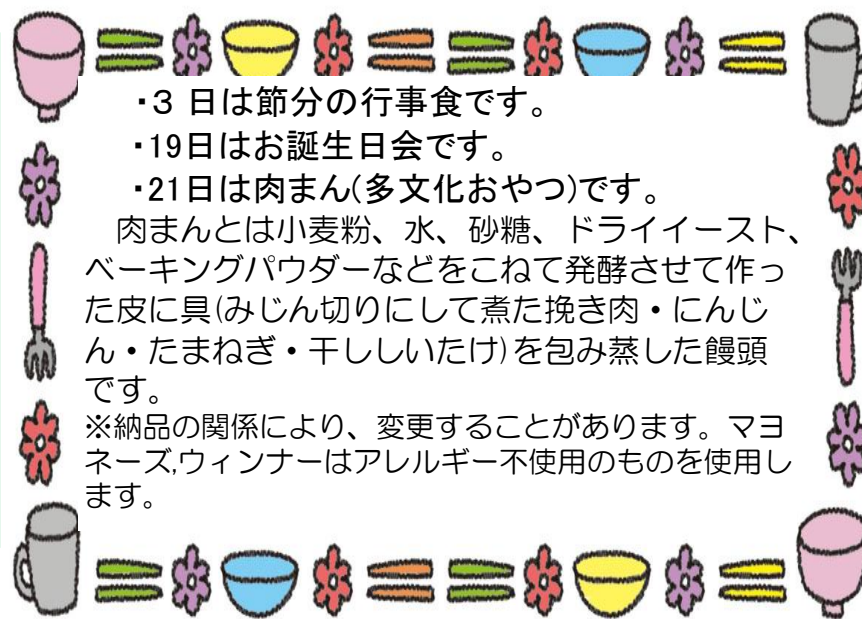


今年度、初めて取り入れる食材

- かんぴょう (3日)
- いよかん (4日)
- まいたけ (28日)
- 甘納豆 (3日)
- ぽんかん (4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

●14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。

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	土	ごはん 肉じゃが ほうれん草のおかか和え 味噌汁(わかめ・えのき) りんご	ツナおにぎり 牛乳	米、じゃが芋 さとう、油	豚小間肉 花鰹 白味噌 ツナ缶 牛乳	たまねぎ、にんじん しらたき、ほうれん草 スイートコーン、わかめ えのきたけ、りんご	しょう油、出汁
2	日						
3	月	混ぜ込みいなり 大豆ハンバーグ スパゲティサラダ けんちん汁 いちご	甘納豆蒸しパン 牛乳	米、さとう 油、パン粉 スパゲティ エッグケアマヨネーズ 里芋、米粉	豚ひき肉、大豆水煮 油揚げ、白味噌 豆乳 甘納豆 牛乳	干しいたけ、たけのこ にんじん、かんぴょう 絹さや、刻みのり、玉ねぎ きゅうり、コーン、ブロッコリー 大根、いちご	みりん、しょう油 塩、ケチャップ 出汁 ベーキングパウダー
4	火	ビビンバ丼 春雨サラダ 中華スープ(わかめ・もやし) いよかん	きつねうどん 牛乳	米、ごま油 さとう、油 春雨、うどん	豚ひき肉、白味噌 油揚げ、 牛乳	ほうれん草、にんじん 大根、きゅうり、コーン わかめ、もやし、いよかん ねぎ	しょう油、酢 鶏がらスープ 塩
5	水	ハヤシライス シルバーサラダ ぽんかん	コーンマヨトースト 牛乳	米、小麦粉 油 春雨 エッグケアマヨネーズ 食パン	豚バラ肉 牛乳	玉ねぎ、にんじん マッシュルーム、トマト缶 きゅうり、ぽんかん コーン	料理酒、ケチャップ 中濃ソース、しょう油 コンソメ
6	木	ごはん さばの味噌煮 白菜の胡麻和え わかめスープ りんご	インディアンスパゲティ 牛乳	米、さとう ごま スパゲティ	鯖、白味噌 絹ごし豆腐 豚ひき肉 牛乳	白菜、にんじん わかめ、りんご 玉ねぎ、パセリ	しょうが、料理酒 しょう油、鶏がらスープ 塩、ケチャップ コンソメ、カレー粉
7	金	ロールパン クリームシチュー ひじきサラダ いよかん	チャーハン 牛乳	バターロール じゃが芋、油 小麦粉、さとう 米、ごま	鶏小間肉 豆乳 豚ひき肉、しらす 牛乳	にんじん、たまねぎ ブロッコリー、ひじき きゅうり、いよかん ねぎ	コンソメ、塩 酢、しょう油
8	土	ごはん 鶏肉と大豆の旨煮 ナムル 味噌汁(麩・ねぎ) りんご	和風スイートポテト 牛乳	米、さとう 麩、さつま芋 黒ごま、油	鶏小間肉、大豆水煮 白味噌 豆乳 牛乳	にんじん、さやえんどう もやし、きゅうり、わかめ ねぎ、りんご	料理酒、しょう油 みりん、出汁 鶏がらだし、塩
9	日						
10	月	ほうとう風うどん ぶりの照り焼き きゅうりとちくわのサラダ りんご	まぜごはん 牛乳	うどん、かぼちゃ ごま エッグケアマヨネーズ 米、油	豚バラ肉、ぶり 白味噌、ちくわ ツナ缶 牛乳	にんじん、白菜、ねぎ ごぼう、きゅうり、りんご しめじ	出汁、しょう油 みりん
11	火	<b>建国記念日</b>					
12	水	ごはん 鶏肉のマーメレード焼き 五目煮豆 味噌汁(切干大根・小松菜) りんご	さつま芋フライ 牛乳	ごはん さとう マーメレードジャム さつま芋、油	鶏もも肉 大豆水煮 白味噌 牛乳	にんじん、こんにゃく インゲン、小松菜 切干大根、りんご	しょう油、料理酒 塩、みりん 出汁
13	木	ジャムパン じゃがいものカントリー煮 コーンサラダ 豆乳スープ りんご	鮭茶漬け 牛乳	食パン、じゃが芋 油、さとう 米、ほしたべよ イチゴジャム	豚小間肉 豆乳 鮭フレーク 牛乳	にんじん、玉ねぎ キャベツ、きゅうり、わかめ コーン、りんご 刻みのり	コンソメ、ケチャップ ウスターソース 酢、しょう油 塩、出汁
14	金	大豆入りドライカレー ツナサラダ (コンソメスープ) いちご	米粉のココアケーキ 牛乳	米、小麦粉 米粉、油 黒砂糖	豚ひき肉、大豆水煮 ツナ缶 豆乳 牛乳	たまねぎ、にんじん 赤ピーマン、黄ピーマン トマト缶、きゅうり、キャベツ にんじん、コーン、いちご	ウスターソース ケチャップ、カレー粉 塩、酢、しょう油 コンソメ ベーキングパウダー

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	
15	土	ごはん 厚揚げの味噌炒め じゃがいものそぼろ煮 清汁(ちくわ・わかめ) りんご	黒糖蒸しパン 牛乳	米、油 さとう、じゃが芋 片栗粉 ホットケーキミックス 黒糖	厚揚げ、豚小間肉 白味噌、鶏ひき肉 ちくわ 豆乳 牛乳	にんじん、たまねぎ グリーンピース、わかめ りんご	しょう油、塩 出汁
16	日						
17	月	ごはん レバーの竜田揚げ ひじきのごま和え 味噌汁(里芋・油揚げ) いよかん	きなこボーロ 牛乳	米、さとう、ごま 里芋、小麦粉 油 片栗粉	豚レバー、油揚げ 白味噌 きなこ、豆乳 牛乳	大根、ひじき、にんじん もやし、いよかん	出汁、料理酒 しょう油 ベーキングパウダー
18	火	ごはん 根菜ハンバーグ キャベツのおかか和え 味噌汁(油揚げ・もやし) ぼんかん	ラーメン 牛乳	米、パン粉、さとう 油、やきそば麺	豚ひき肉、花鰹 油揚げ、白味噌 豚小間肉 牛乳	たまねぎ、にんじん、ごぼう れんこん、キャベツ、もやし ぼんかん ねぎ、コーン	しょう油、みりん 出汁 酢、出汁 ケチャップ
19	水	照り焼きサンド フレンチサラダ カリフラワーのスープ いちご	三色丼 牛乳	食パン、米 エッグケアマヨネーズ さとう、片栗粉 油	鶏もも肉 豆乳 牛乳 鮭フレーク、鶏ひき肉	キャベツ、にんじん きゅうり、コーン カリフラワー、玉ねぎ ほうれん草 いちご、青のり	しょう油、みりん 料理酒、酢 レモン汁、コンソメ 塩
20	木	ごはん かじきのフライ オーロラソースがけ ミックスベジタブルソテー 味噌汁(豆腐・えのき) いよかん	マカロニきなこ 牛乳	米、小麦粉、パン粉 エッグケアマヨネーズ 油、じゃがいも マカロニ、さとう	かじき、 木綿豆腐、 白味噌 きなこ 牛乳	いんげん、にんじん、コーン えのき、いよかん	塩、ケチャップ コンソメ 出汁
21	金	ごはん 鶏肉の磯辺焼き れんこんきんぴら 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ) いよかん	肉まん 牛乳	米、油 片栗粉 ごま、じゃが芋 強力粉、薄力粉 ごま油	鶏もも肉 白味噌 牛乳 豚ひき肉	青のり、れんこん、にんじん 絹さや、玉ねぎ、いよかん しょうが、干しいたけ	塩、しょう油 出汁 ドライイースト ベーキングパウダー、酒
22	土	ごはん 焼肉 さつま芋の甘煮 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) ぼんかん	ゼリー、クラッカー 牛乳	米、油 さとう、ごま油 片栗粉、さつま芋	豚小間肉 白味噌 牛乳	ピーマン、もやし たまねぎ、しょうが わかめ オレンジジュース 寒天	しょう油、みりん 出汁
23	日	<b>天皇誕生日</b>					
24	月	<b>振替休日</b>					
25	火	カレーライス 青菜としらすのサラダ りんご	焼そば 牛乳	米、油、カレールウ 小麦粉、さとう やきそば麺	鶏小間肉 しらす 豚小間肉 牛乳	にんじん、たまねぎ ほうれんそう、もやし りんご 玉ねぎ、青のり	カレー粉、コンソメ ケチャップ、塩 中濃ソース しょう油
26	水	ジャムパン マカロニグラタン 茹で野菜(人参・きゅうり) キャベツスープ いよかん	ごま味噌焼きおにぎり 牛乳	食パン、小麦粉 マカロニ、パン粉、油 エッグケアマヨネーズ 米、さとう、ごま いちごジャム	鶏小間肉、豆乳 パルメザンチーズ 白味噌 牛乳	玉ねぎ、パセリ にんじん、きゅうり キャベツ、もやし いよかん	コンソメ、塩 しょう油、みりん
27	木	ごはん 鶏肉のパン粉焼き きゅうりとわかめの酢の物 清汁(ちくわ・えのき) りんご	石垣まんじゅう 牛乳	米 エッグケアマヨネーズ パン粉 小麦粉、さつま芋、ごま 油、さとう	鶏もも肉 しらす ちくわ 豆乳 牛乳	きゅうり、わかめ、みかん缶 りんご	みりん、酢、塩 出汁、しょう油 ベーキングパウダー
28	金	きのこうどん 鮭の西京焼き カレーきんぴら (じゃが芋・にんじん・ピーマン) ぼんかん	ケチャップライス 牛乳	うどん、じゃが芋 油、米	鶏小間肉 鮭、白味噌 牛乳	わかめ、まいたけ、しめじ にんじん、ねぎ ピーマン、ぼんかん グリーンピース	出汁、みりん 塩、しょう油 カレー粉 ケチャップ、コンソメ
29	土	ごはん 高野豆腐と野菜の煮物 ひじきのツナサラダ 味噌汁(玉ねぎ・もやし) りんご	フライドポテト 牛乳	米、さとう エッグケアマヨネーズ ごま、じゃがいも 油	高野豆腐 鶏小間肉 ツナ缶、白味噌 牛乳	大根、人参、いんげん ひじき、きゅうり、玉ねぎ もやし、りんご、パセリ	出汁、しょう油 塩

