



【初めて取り入れる食材】

- ・パイン缶(16日) ・ビーフン(19日) ・ヨーグルト(22日)
- ・納豆、海苔(25日) ・かぶ(28日) ・海苔佃煮(29日)
- ・佃煮昆布(30日)

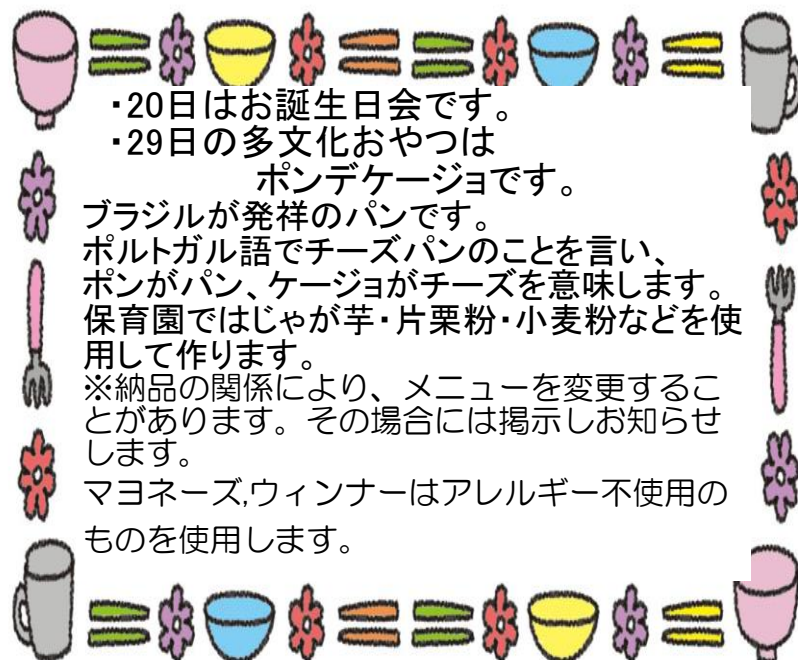
●使用食材につきましては、アレルギー等に配慮し具体的に明記を

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日までにお申し出がない場合は、献立通りの提供になり

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	金	ジャムパン 豆腐のミートグラタン サワークラフト コンソメスープ(人参・もやし) でこぼん	しらすのまぜごはん 牛乳	食パン、いちごジャム 油、小麦粉 米、ごま	焼き豆腐、豚ひき肉 ピザ用チーズ しらす 牛乳	玉ねぎ、キャベツ にんじん、きゅうり もやし、でこぼん 小松菜	塩、ケチャップ 酢、コンソメ しょう油
2	土	ごはん 焼肉 じゃが芋の磯和え 味噌汁(切干し・小松菜) オレンジ	いちごジャム蒸しパン 牛乳	米、油 ごま油、片栗粉 じゃが芋 ホットケーキミックス いちごジャム	豚ロース 白味噌 豆乳 牛乳	ピーマン、赤ピーマン 玉ねぎ、しょうが 青のり、切干し大根 小松菜、オレンジ	しょう油、みりん にんにく、塩 出汁
3	日	憲法記念日					
4	月	みどりの日					
5	火	こどもの日					
6	水	振替休日					
7	木	ツナカレー マカロニサラダ オレンジ	米粉黒糖蒸しパン 牛乳	米、じゃが芋 油、小麦粉 マカロニ、カレールウ エッグケアマヨネーズ 米粉、油、黒砂糖	ツナ缶 豆乳 牛乳	にんじん、玉ねぎ、きゅうり オレンジ	コンソメ ケチャップ 中濃ソース 塩 ベーキングパウダー
8	金	ごはん たら味噌マヨネーズ焼き ひじき煮豆 清汁(えのき・わかめ) オレンジ	チキンナゲット 牛乳	米 エッグケアマヨネーズ 砂糖 パン粉、油	たら、白味噌 大豆水煮、油揚げ 木綿豆腐 鶏ひき肉 牛乳	ひじき、こんにやく にんじん えのき、わかめ オレンジ たまねぎ	塩 しょう油、酢 塩、出汁 ケチャップ
9	土	ごはん 鶏肉の照りマヨ焼き 五目煮豆 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) りんご	麩のラスク 牛乳	米 エッグケアマヨネーズ 片栗粉、ごま、油 砂糖、じゃが芋 麩、バター	鶏もも肉 大豆水煮 白味噌 牛乳	ひじき、にんじん こんにやく、玉ねぎ りんご	しょう油、みりん 料理酒、しょうが 出汁
10	日						
11	月	五目うどん 松風焼き じゃこサラダ オレンジ	チーズおかかおにぎり 牛乳	うどん、砂糖 パン粉、油、ごま 米	鶏小間肉、ちくわ 木綿豆腐、鶏ひき肉 味噌、ちりめん、花鰹 プロセスチーズ 牛乳	にんじん、ほうれん草 ねぎ、キャベツ、きゅうり もやし、オレンジ	出汁 しょう油、みりん 塩、酢
12	火	ロールパン ポークビーンズ もやしのナムル コンソメスープ りんご	わかめごはん 牛乳	ロールパン 油、砂糖 米、ごま	豚小間肉 大豆水煮 ちりめん 牛乳	玉ねぎ、にんじん もやし、きゅうり、コーン ねぎ、小松菜、りんご わかめ	ケチャップ 酢、しょう油 鶏がらだし 塩、コンソメ 料理酒、みりん
13	水	ごはん かじきの甘酢あんかけ キャベツのおかか和え 味噌汁(豆腐・油揚げ) オレンジ	きなこのケーキ 牛乳	米、油 砂糖、片栗粉 ホットケーキミックス 黒砂糖	かじき 木綿豆腐、油揚げ 白味噌、花鰹、 豆乳、黄な粉 牛乳	にんじん、玉ねぎ、ピーマン キャベツ もやし オレンジ	出汁、しょう油 酢、塩
14	木	ビビンバ丼 スパゲティサラダ 清汁(麩・わかめ) りんご	ココア蒸しパン 牛乳	米、砂糖 油、ごま スパゲティ、麩 エッグケアマヨネーズ ホットケーキミックス	豚ひき肉 豆乳 牛乳	ほうれん草、にんじん 大根、キャベツ、きゅうり わかめ、りんご	しょう油、酢 塩、出汁 ベーキングパウダー ココア
15	金	ごはん 鶏肉のトマト煮 きゅうりのツナ和え 味噌汁(切干し・人参) りんご	豆腐ドーナツ 牛乳	米、砂糖、ごま ホットケーキミックス 油	鶏小間肉 ツナ缶 白味噌 木綿豆腐 牛乳	人参、玉ねぎ トマト缶、きゅうり、わかめ コーン、切干し大根 りんご	料理酒、ケチャップ しょう油、コンソメ 塩、酢 出汁

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	土	ごはん 高野豆腐と鶏肉の煮物 さつまいものレモン煮 味噌汁(もやし・油揚げ) りんご	フルーツゼリー 牛乳	米、油、砂糖 さつまいも	高野豆腐、鶏小間肉 油揚げ、白味噌 牛乳	にんじん、大根、いんげん もやし、りんご みかん缶、パイン缶 寒天	出汁、しょう油、塩 レモン汁
17	日						
18	月	ごはん つくね きんぴらごぼう 味噌汁(大根・油揚げ) りんご	トマトとツナの Pasta 牛乳	米、パン粉 油、砂糖 スパゲティ	鶏ひき肉 油揚げ、白味噌 ツナ缶 牛乳	にんじん、玉ねぎ ごぼう、こんにゃく、絹さや 大根、りんご トマト缶、パセリ	塩、みりん、しょう油 料理酒、出汁 コンソメ
19	火	ごはん 厚揚げの中華風煮 きゅうりのおかか和え 清汁(わかめ・えのき) オレンジ	ひじきごはん 牛乳	米 油 砂糖	厚揚げ、豚小間肉 鰹節 油揚げ 牛乳	にんじん ピーマン、きゅうり、もやし わかめ、えのき ひじき オレンジ	しょう油、中華だし 出汁、みりん 塩
20	水	かき揚げ丼 ごま酢和え 清汁(手まり麩・ねぎ) メロン	人参ケーキ 牛乳	米、小麦粉、油 ごま、麩 ホットケーキミックス 油	豚ひき肉 牛乳	にんじん、たまねぎ、コーン キャベツ、きゅうり、わかめ ねぎ、メロン	酢、しょう油 出汁、塩
21	木	チキンカレーライス コールスロー オレンジ	炒めビーフン 牛乳	米、じゃが芋 小麦粉 油、ごま ビーフン カレールウ	鶏小間肉 豚小間肉 牛乳	にんじん、玉ねぎ きゅうり、キャベツ、にんじん オレンジ、もやし ピーマン	コンソメ ケチャップ 中濃ソース、塩 酢、しょう油 中華だし
22	金	ジャムパン タンドリーチキン 野菜スティック キャベツスープ りんご	鮭チャーハン 牛乳	食パン、いちごジャム エッグケアマヨネーズ 米、ごま	鶏もも肉 プレーンヨーグルト 白味噌 鮭、ちりめん 牛乳	きゅうり、にんじん キャベツ、コーン、玉ねぎ りんご、ねぎ	塩、カレー粉 ケチャップ コンソメ しょう油
23	土	ごはん じゃが芋のカレー煮 ほうれん草のおかか和え 味噌汁(わかめ・玉ねぎ) オレンジ	きなこポーロ 牛乳	米、じゃが芋 油、砂糖 小麦粉	豚小間肉 花鰹 白味噌 豆乳、黄な粉 牛乳	にんじん、玉ねぎ ほうれん草、もやし わかめ、オレンジ	コンソメ、ケチャップ ウスターソース カレー粉、しょう油 出汁 ベーキングパウダー
24	日						
25	月	ごはん 鮭の塩焼き 小松菜の納豆和え 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ) りんご	のりチーズトースト 牛乳	米、砂糖 かぼちゃ 食パン エッグケアマヨネーズ	鮭 挽き割り納豆、しらす 白味噌 ピザ用チーズ 牛乳	小松菜、にんじん 玉ねぎ、りんご 刻みのり	塩 しょう油、出汁
26	火	ロールパン 鶏じゃがグラタン ツナサラダ 豆乳スープ オレンジ	炊き込みごはん 牛乳	ロールパン、油 じゃが芋、パン粉 エッグケアマヨネーズ 米	鶏小間肉 パルメザンチーズ ツナ缶、豆乳 油揚げ 牛乳	玉ねぎ、パセリ きゅうり、キャベツ クリームコーン、にんじん オレンジ、しめじ	酢、塩、しょう油 コンソメ、みりん 料理酒
27	水	野菜うどん 鶏肉のねぎ味噌焼き 大豆サラダ りんご	ケチャップライス 牛乳	うどん 油 エッグケアマヨネーズ 米	豚小間肉 鶏もも肉、白味噌 大豆水煮 鶏ささみ 牛乳	キャベツ、にんじん、もやし ねぎ、きゅうり、コーン りんご、たまねぎ、ピーマン	出汁、しょう油、塩 ケチャップ コンソメ
28	木	ごはん 豚肉のしょうが焼き 切干大根の煮物 味噌汁(かぶ・えのき) オレンジ	大学芋 牛乳	米、砂糖 油 さつまいも 黒ごま	豚小間肉 油揚げ、白味噌 牛乳	玉ねぎ、ピーマン しょうが、切干大根 にんじん、かぶ、えのき オレンジ	しょう油、料理酒 みりん、出汁
29	金	ごはん レバーのカレー揚げ ほうれん草の磯部和え 清汁(ちくわ・わかめ) りんご	ボンデケーキ 牛乳	米、片栗粉、油 じゃが芋、小麦粉 バター	豚レバー ちくわ 豆乳 パルメザンチーズ 牛乳	にんじん、ほうれん草、もやし わかめ、りんご	しょう油、カレー粉 出汁、塩 海苔佃煮
30	土	ごはん じゃが芋のトマト煮 切干しサラダ 味噌汁(キャベツ・コーン) オレンジ	昆布とツナのおにぎり 牛乳	米、じゃが芋 砂糖、油 ごま	豚ひき肉 ツナ缶 牛乳	たまねぎ、トマト缶、にんじん 切干大根、きゅうり キャベツ、コーン、オレンジ 昆布佃煮	しょう油、酢 出汁
31	日						

