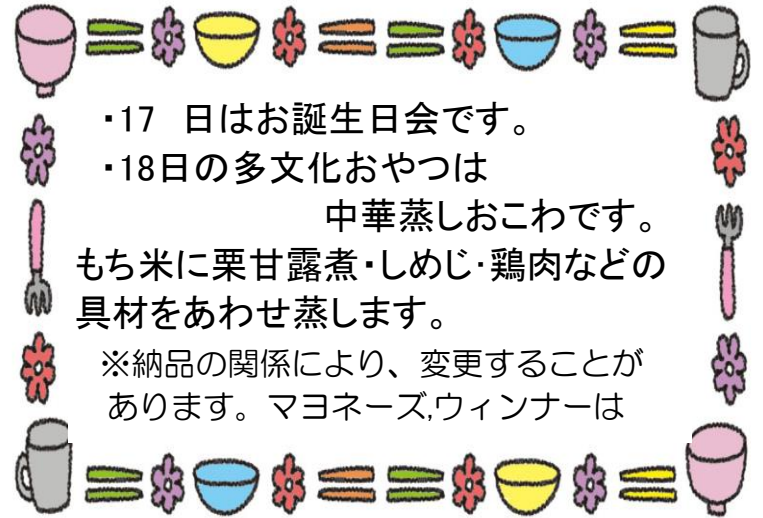


【食材について】

カリフラワー16日 メープルシロップ17日 栗甘露煮18日
 茄子19日 はちみつ19日 干しいたけ20日 そらまめ22日
 おかひじき25日 里芋29日 すいか29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

●申し出がない場合は、献立通りの提供になります



・17 日はお誕生日会です。

・18日の多文化おやつは

中華蒸しおこわです。

もち米に栗甘露煮・しめじ・鶏肉などの
 具材をあわせ蒸します。

※納品の関係により、変更することが
 あります。マヨネーズ、ウィンナーは

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	月	ごはん 厚揚げの中華風煮 ほうれん草のツナ和え 味噌汁(ねぎ・ちくわ) りんご	黒糖蒸しパン 牛乳	米、油、片栗粉 砂糖 ホットケーキミックス 黒砂糖	厚揚げ、豚小間肉 ツナ缶 ちくわ、白味噌 豆乳 牛乳	人参、玉ねぎ、ピーマン ほうれん草、ねぎ、 りんご	しょう油、中華だし 酢、出汁
2	火	ごはん たらのパン粉焼き ひじき五目煮 味噌汁(キャベツ・しめじ) メロン	肉味噌うどん 牛乳	米、パン粉、油 砂糖、うどん 片栗粉	たら、粉チーズ 油揚げ、大豆水煮 白味噌 豚ひき肉 牛乳	パセリ、ひじき、人参 こんにゃく、キャベツ しめじ、メロン 玉ねぎ、しょうが、きゅうり	塩、出汁、しょう油 みりん
3	水	チキンカレーライス 切干大根の和え物 りんご	あんかけビーフン 牛乳	米、じゃが芋 小麦粉、油、バター 砂糖、ビーフン カレールー	鶏小間肉 豚小間肉 牛乳	人参、玉ねぎ 切干大根、もやし、きゅうり りんご、にら	コンソメ ケチャップ、中濃ソース 塩、酢、しょう油
4	木	肉味噌丼 ポテトサラダ 清汁(えのき・ほうれん草) オレンジ	あじさい寒天 クラッカー 牛乳	米、片栗粉 じゃが芋 エッグケアマヨネーズ	豚ひき肉 白味噌 牛乳	人参、しめじ、玉ねぎ いんげん、きゅうり、えのき ほうれん草、オレンジ 寒天、ももジュース ぶどうジュース	料理酒、しょう油 塩、出汁
5	金	バターロール ポテトのカレーチーズ焼き ひじきの和え物 キャベツスープ オレンジ	チャーハン 牛乳	バターロール 油、砂糖 米、ごま油	鶏小間肉、豆乳 ピザ用チーズ 豚ひき肉、しらす 牛乳	玉ねぎ、パセリ ひじき、もやし、人参 ほうれん草、キャベツ オレンジ、ねぎ	カレー粉、塩 しょう油、コンソメ ごま油、中華だし
6	土	ごはん 鶏肉の照り焼き 拌三絲 清汁(ちくわ・ねぎ) りんご	オレンジゼリー クラッカー 牛乳	米、小麦粉、油 春雨、ごま油	鶏もも肉 ちくわ 牛乳	人参、きゅうり、 白ねぎ、りんご オレンジジュース	しょう油、料理酒 みりん、酢、塩
7	日						
8	月	ごはん 豚レバーの竜田揚げ 五目金平 味噌汁(ほうれん草・豆腐) オレンジ	米粉の人参ケーキ 牛乳	米、片栗粉、油 米粉	豚レバー 絹ごし豆腐、白味噌 豆乳 牛乳	人参、ごぼう、こんにゃく ピーマン、ほうれん草 オレンジ	しょう油 みりん 出汁 ベーキングパウダー
9	火	肉うどん かじきの香味焼き 大豆サラダ りんご	昆布とツナのおにぎり 牛乳	うどん エッグケアマヨネーズ 油、米	豚小間肉 かじき 大豆水煮、ツナ缶 牛乳	玉ねぎ、人参、ねぎ、しめじ きゅうり、キャベツ、コーン りんご、佃煮昆布	出汁、みりん、しょう油 塩、料理酒、しょうが
10	水	ごはん 厚揚げのケチャップ炒め 小松菜の納豆和え 味噌汁(麩・玉ねぎ) オレンジ	じゃが芋もち 牛乳	米、砂糖 麩 じゃが芋 エッグケアマヨネーズ 片栗粉	厚揚げ、豚小間肉 挽き割り納豆 しらす、白味噌 牛乳	玉ねぎ、ピーマン 小松菜、人参、オレンジ	ケチャップ、コンソメ ウスターソース しょう油、酢、出汁 塩
11	木	ジャムパン ポテトグラタン ツナサラダ コンソメスープ メロン	ひじきごはん 牛乳	食パン、いちごジャム じゃが芋 油、小麦粉 米	豚ひき肉 ピザ用チーズ、ツナ缶 油揚げ 牛乳	玉ねぎ、パセリ きゅうり、キャベツ、わかめ コーン、人参、メロン	ケチャップ、塩 酢、しょう油 コンソメ みりん、料理酒
12	金	ごはん 鶏肉の磯辺焼き にらのおひたし 味噌汁(えのき・キャベツ) オレンジ	ミートソーススパゲティ 牛乳	米、小麦粉、油 スパゲティ	鶏もも肉 花鰹、白味噌 豚ひき肉 牛乳	青のり、にら、ほうれん草 もやし、えのき、キャベツ オレンジ、玉ねぎ、人参	塩、出汁、しょう油 ケチャップ、コンソメ
13	土	ごはん 高野豆腐と鶏肉の煮物 さつま芋のレモン煮 味噌汁(もやし・油揚げ) りんご	フライドポテト 牛乳	米、油、砂糖 さつま芋 じゃが芋	高野豆腐、鶏小間肉 油揚げ、白味噌 牛乳	人参、だいこん いんげん、もやし りんご、パセリ	しょう油、出汁、塩 レモン汁 出汁
14	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	
15	月	ごはん 鶏肉の塩麹焼き 春雨の中華炒め 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) オレンジ	和風パスタ 牛乳	米、油 春雨、じゃが芋 スパゲティ	鶏もも肉、塩麹 白味噌 ツナ缶 牛乳	玉ねぎ、人参、しめじ ほうれん草、オレンジ えのき	中華だし、塩 しょう油 出汁 コンソメ
16	火	バターロール ポークチャップ ブロッコリーサラダ 豆乳スープ オレンジ	鮭わかめおにぎり 牛乳	バターロール、油 じゃが芋 米	豚小間肉 豆乳 鮭フィーレ、ちりめん 牛乳	玉ねぎ、マッシュルーム ブロッコリー、カリフラワー 人参、玉ねぎ オレンジ わかめ	ケチャップ、コンソメ ウスターソース 酢、しょう油、塩
17	水	わかめごはん 鮭フライ マカロニサラダ 味噌汁(なめこ・豆腐) メロン	米粉のココアクッキー 牛乳	米、ごま、小麦粉 パン粉、油、マカロニ エッグケアマヨネーズ 米粉、片栗粉、黒砂糖 メープルシロップ	ちりめん、鮭 絹ごし豆腐、白味噌 牛乳	わかめ、人参、きゅうり コーン、なめこ、メロン	しょう油、塩 出汁 ココア
18	木	豆乳ちゃんぽん麺 皮なししゅうまい わかめの酢の物 りんご	中華蒸しおこわ 牛乳	やきそば麺 片栗粉 砂糖、米	豚小間肉、豆乳 白味噌、豚ひき肉 しらす 鶏小間肉 牛乳	キャベツ、もやし、人参 ねぎ、しめじ、コーン、いんげん 玉ねぎ、グリーンピース わかめ、きゅうり、みかん缶 メロン、人参、栗甘露煮	コンソメ、しょう油 塩、酢 料理酒
19	金	マーボー茄子丼 もやしサラダ 中華スープ オレンジ	はちみつ黄な粉米粉 蒸しパン 牛乳	米、ごま油 砂糖、片栗粉 ごま、春雨 米粉、はちみつ、油	豚ひき肉、高野豆腐 白味噌 豆乳、黄な粉 牛乳	なす、人参、玉ねぎ にら、もやし、きゅうり 白菜、オレンジ	しょう油、酢、塩 中華だし ベーキングパウダー
20	土	ごはん 炒り豆腐 かぼちゃの含め煮 味噌汁(大根・油揚げ) りんご	マーメイド蒸しパン 牛乳	米、油 かぼちゃ、砂糖 ホットケーキミックス マーメイドジャム	木綿豆腐、豚ひき肉 油揚げ、白味噌 豆乳 牛乳	人参、玉ねぎ 干しいたけ、ほうれん草 大根、りんご	しょう油、塩 出汁
21	日						
22	月	なすとひき肉のカレーライス しょうゆフレンチ オレンジ	そらまめ せんべい 牛乳	米、小麦粉、油、バター 油、カレールー 片栗粉	豚ひき肉 牛乳	なす、人参、玉ねぎ キャベツ、きゅうり、人参 オレンジ、そらまめ	コンソメ ケチャップ、中濃ソース 塩、酢、しょう油
23	火	ジャムパン 豆乳マカロニグラタン サワークラフト コーン入り野菜スープ りんご	手作りふりかけごはん 牛乳	食パン、いちごジャム マカロニ 油、小麦粉、パン粉 砂糖、ごま油 ごま	鶏小間肉 豆乳、粉チーズ ちりめん、花鰹 牛乳	玉ねぎ、パセリ キャベツ、きゅうり、人参 コーン、ねぎ、小松菜 りんご、青のり	塩、コンソメ 酢、塩 しょう油
24	水	ごはん 豆腐のミートローフ もやしの三杯酢 味噌汁(わかめ・えのき) オレンジ	はちみつトースト 牛乳	米、油、パン粉 食パン、バター はちみつ	木綿豆腐、豚ひき肉 白味噌 牛乳	玉ねぎ、もやし、きゅうり 人参、コーン わかめ、えのき、オレンジ	塩、ケチャップ 酢、しょう油 出汁
25	木	ごはん 豚肉のしょうが焼き おかひじきのマヨサラダ 味噌汁(なす・油揚げ) オレンジ	揚げパン 牛乳	米、砂糖 エッグケアマヨネーズ バターロール、油	豚小間肉 油揚げ、白味噌 牛乳	玉ねぎ、人参、ピーマン しょうが、おかひじき きゅうり、コーン、なす オレンジ	しょう油、料理酒 塩、出汁
26	金	ごはん たらの野菜あんかけ きゅうりとちくわのサラダ 中華スープ(わかめ・えのき) メロン	焼そば 牛乳	米、小麦粉 片栗粉 エッグケアマヨネーズ やきそば麺	たら、ちくわ 豚小間肉 牛乳	ピーマン、人参 きゅうり、わかめ、えのき メロン 玉ねぎ、もやし 青のり	塩、料理酒、しょう油 出汁、中華だし 中濃ソース
27	土	ごはん 肉じゃが 和風サラダ 味噌汁(もやし・油揚げ) りんご	フルーツゼリー 牛乳	米、じゃが芋 砂糖、油	豚小間肉 油揚げ 白味噌 牛乳	玉ねぎ、人参、しらたき キャベツ、きゅうり、コーン りんご、もやし みかん缶、パイン缶 寒天	しょう油、出汁 酢
28	日						
29	月	味噌けんちんうどん 豆腐のつくね焼き ナムル すいか	ツナカレーおにぎり 牛乳	うどん、さといも ごま油、油 米	鶏小間肉、油揚げ しらす、木綿豆腐 鶏ひき肉、パン粉 白味噌、ツナ缶、牛乳	人参、玉ねぎ、ごぼう ねぎ、ほうれん草、もやし えのき、すいか パセリ	出汁、しょう油、みりん 塩、砂糖、カレー粉
30	火	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	じゃこトースト 牛乳	米、砂糖 ごま油、片栗粉 じゃが芋 食パン エッグケアマヨネーズ	豚ロース 白味噌 ちりめん ピザ用チーズ 牛乳	ピーマン、赤ピーマン 玉ねぎ、青のり 切干大根、小松菜 オレンジ	しょう油、みりん しょうが、にんにく 塩、出汁

