

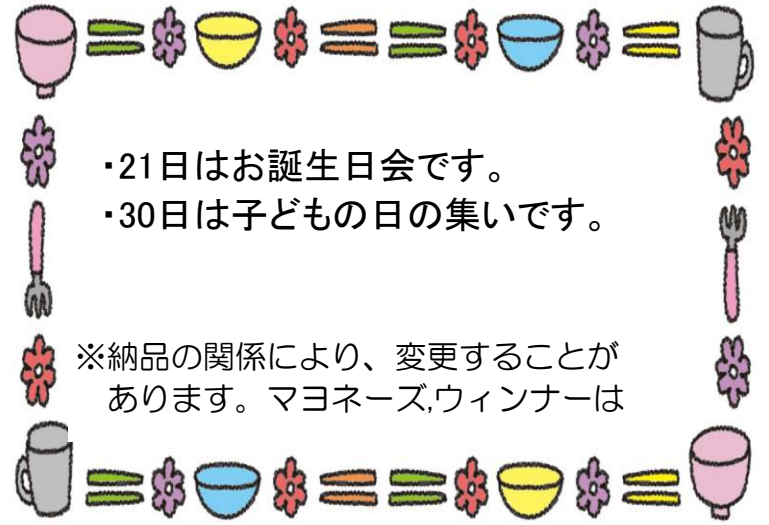


【食材について】

今月の果物は清見オレンジ・りんご・でこぼんです。
今月の魚はたら・鮭を使用します。

●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。ご了承ください。



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	木	ごはん 豚肉のケチャップ炒め ほうれん草のツナ和え 味噌汁(えのき・豆腐) 清見オレンジ	にゅうめん 牛乳	米、油、ごま、さとう そうめん	豚小間肉 ツナ缶 木綿豆腐、白味噌 鶏ひき肉 牛乳	玉ねぎ、ほうれん草、にんじん えのき、清見オレンジ ねぎ	塩、ケチャップ 酢、しょう油、出汁
2	金	ごはん たらのパン粉焼き 筑前煮 味噌汁(ほうれん草・麩) りんご	茶巾絞り 牛乳	米、パン粉、油、麩 エッグケアマヨネーズ さとう、かぼちゃ	たら、ちくわ 白味噌 豆乳 牛乳	にんじん、大根、こんにゃく しめじ、いんげん、ほうれん草 りんご	塩 しょう油、出汁
3	土	ごはん 焼肉 じゃが芋の磯和え 味噌汁(切干・小松菜) 清見オレンジ	マーマレード蒸しパン 牛乳	米、油、さとう ごま油、片栗粉 じゃが芋、 ホットケーキミックス マーマレードジャム	豚小間肉 白味噌 豆乳 牛乳	ピーマン、赤ピーマン 玉ねぎ、しょうが、にんにく 青のり、切干大根、小松菜 清見オレンジ	しょう油、みりん 塩、出汁
4	日						
5	月	肉うどん 鮭の味噌焼き 大豆サラダ 清見オレンジ	ふりかけごはん 牛乳	うどん、さとう エッグケアマヨネーズ 米、ごま油、ごま	豚小間肉、鮭、白味噌 大豆水煮 ツナ缶 ちりめん、花鰹 牛乳	にんじん、ほうれん草 しめじ、ねぎ、きゅうり キャベツ、コーン、清見オレンジ 青のり	出汁、しょう油 みりん、料理酒
6	火	ごはん 豆腐のつくね焼き きんぴらごぼう 清汁(わかめ・えのき) りんご	ミートソーススパゲティ 牛乳	米、パン粉、油、さとう 油、ごま スパゲティ	木綿豆腐、鶏ひき肉 豚ひき肉 牛乳	にんじん、玉ねぎ、こんにゃく ごぼう、ピーマン、わかめ えのき、りんご、パセリ	しょう油、みりん、塩 出汁、料理酒 ケチャップ、コンソメ
7	水	ジャムパン 鶏肉のトマト煮 ナムル コンソメスープ(白菜・人参) 清見オレンジ	まぜごはん 牛乳	食パン、小麦粉、油 さとう、ごま、ごま油 米 いちごジャム	鶏小間肉 ツナ缶 牛乳	玉ねぎ、マッシュルーム トマト缶、ほうれん草、もやし きゅうり、白菜、にんじん 清見オレンジ、しめじ、にんにく	ケチャップ、コンソメ 塩、しょう油 料理酒、みりん
8	木	ごはん チンジャオロース ブロッコリー中華和え 味噌汁(わかめ・玉ねぎ) 清見オレンジ	マヨシュガートースト 牛乳	米、油、ごま油 片栗粉、ごま 食パン、さとう エッグケアマヨネーズ	豚もも肉 白味噌 牛乳	ピーマン、にんじん、たけのこ ブロッコリー、わかめ、たまねぎ 清見オレンジ	しょう油、料理酒 塩、酢、出汁
9	金	チキンカレー フレンチサラダ りんご	黒糖ケーキ 牛乳	米、じゃが芋 油、小麦粉 さとう、黒砂糖 ホットケーキミックス カレールー	鶏小間肉 豆乳 牛乳	にんじん、たまねぎ キャベツ、きゅうり みかん缶、りんご	コンソメ ケチャップ、中濃ソース 酢、塩
10	土	ごはん 肉じゃが ほうれん草のおかか和え 味噌汁(キャベツ・油揚げ) りんご	ゼリー クラッカー 牛乳	米、じゃが芋、さとう 油、	豚小間肉 花鰹 油揚げ、白味噌 牛乳	玉ねぎ、にんじん、しらたき ほうれん草、コーン キャベツ、りんご ぶどうジュース	しょう油、出汁 寒天
11	日						
12	月	けんちんうどん たらのマヨネーズ焼き じゃこサラダ りんご	チャーハン 牛乳	うどん、油 エッグケアマヨネーズ ごま、さとう 米	鶏小間肉、たら ちりめん 豚ひき肉 牛乳	ごぼう、にんじん、ねぎ キャベツ、小松菜、りんご きゅうり	出汁、みりん、しょう油 塩、酢
13	火	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ひじきサラダ 味噌汁(なめこ・豆腐) りんご	焼きうどん 牛乳	米、マーマレードジャム さとう、油 うどん	鶏もも肉 絹ごし豆腐、白味噌 豚ひき肉 牛乳	ひじき、にんじん、きゅうり コーン、なめこ、りんご たまねぎ、青のり	しょう油、料理酒 酢、出汁 塩
14	水	ごはん 豚肉きのこ炒め 切干し大根サラダ もやしスープ(もやし・にら) りんご	かやくごはん 牛乳	米、さとう、ごま ごま油、	豚ひき肉 油揚げ 牛乳	キャベツ、えのき、しめじ 切干大根、きゅうり、もやし にら、りんご、にんじん こんにゃく	しょう油、みりん 酢、出汁、中華だし 塩、料理酒

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	木	ごはん 豆腐の松風焼き マセドアンサラダ 清汁(大根・小松菜) でこぼん	クッキー 牛乳	米、さとう、パン粉、油 ごま、じゃが芋 エッグケアマヨネーズ 小麦粉、バター	木綿豆腐、鶏ひき肉 白味噌 牛乳	ねぎ、にんじん、きゅうり 大根、小松菜、でこぼん	塩、しょう油、出汁 バニラエッセンス
16	金	ごはん ささみフライ キャベツのおかか和え 味噌汁(油揚げ・もやし) りんご	ほうれん草蒸しパン 牛乳	米、小麦粉、パン粉 油、さとう ホットケーキミックス	ささみ 花鰹 油揚げ、白味噌 豆乳 牛乳	キャベツ、にんじん もやし、りんご ほうれん草	中濃ソース ケチャップ、しょう油 出汁、塩
17	土	ごはん 豆腐チャンプルー さつま芋の甘煮 味噌汁(麩・玉ねぎ) りんご	ツナおにぎり 牛乳	米、ごま油 さつま芋、さとう 麩	木綿豆腐 豚小間肉、白味噌 ツナ缶 牛乳	にんじん、もやし にら、玉ねぎ、りんご	料理酒、しょう油 塩、出汁
18	日						
19	月	ポークカレー コールスロー りんご	ビーフン 牛乳	米、じゃが芋 油、小麦粉 さとう、ビーフン カレールー	豚小間肉 豚ひき肉 牛乳	にんじん、たまねぎ キャベツ、きゅうり、りんご ピーマン、もやし	コンソメ ケチャップ、中濃ソース 塩、酢、中華だし しょう油
20	火	ごはん 鶏肉の塩麹炒め 五色和え 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) でこぼん	マカロニナポリタン 牛乳	米、ごま油 片栗粉、じゃが芋 ツイストマカロニ さとう、油	鶏小間肉 花鰹 白味噌 豚ひき肉 牛乳	キャベツ、玉ねぎ もやし、小松菜、にんじん しめじ、コーン、でこぼん ピーマン、にんにく、しょうが	塩麹、しょう油 料理酒、コンソメ 出汁、ケチャップ
21	水	ひじきごはん 鮭のタルタル焼き わかめとコーンのサラダ 味噌汁(なめこ・豆腐) でこぼん	キャロットケーキ ホイップのせ 牛乳	米、さとう、小麦粉 油 エッグケアマヨネーズ	油揚げ、鮭 木綿豆腐、白味噌 豆乳 生クリーム 牛乳	にんじん、ひじき 玉ねぎ、パセリ、キャベツ きゅうり、わかめ、コーン なめこ、でこぼん	塩、しょう油、料理酒 酢、出汁 ベーキングパウダー バニラエッセンス
22	木	ごはん 生揚げの中華風煮 きゅうりのおかか和え 味噌汁(白菜・玉ねぎ) りんご	じゃこトースト 牛乳	米、油、さとう 片栗粉、食パン バター	厚揚げ、豚小間肉 花鰹 白味噌、ちりめん ピザ用チーズ 牛乳	にんじん、たまねぎ、ピーマン もやし、きゅうり、白菜 りんご、青のり	しょう油、中華だし 出汁
23	金	ジャムパン ミートグラタン 野菜スティック コーンスープ 清見オレンジ	中華おこわ 牛乳	食パン、マカロニ 油、小麦粉 エッグケアマヨネーズ 米、もち米、ごま いちごジャム	豚ひき肉 ピザ用チーズ 豚小間肉 牛乳	玉ねぎ、にんじん、きゅうり クリームコーン、清見オレンジ しめじ、	塩、コンソメ ケチャップ 料理酒、しょう油
24	土	ごはん 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ 味噌汁(わかめ・玉ねぎ) 清見オレンジ	ココアゼリー クラッカー 牛乳	米、油 じゃが芋 エッグケアマヨネーズ さとう	鶏もも肉 白味噌 豆乳 牛乳	にんじん、きゅうり わかめ、玉ねぎ、しょうが 清見オレンジ	しょう油、みりん 塩 出汁、ココア ゼラチン
25	日						
26	月	ごはん 豚レバーの竜田揚げ ツナピーマン炒め 味噌汁(小松菜・人参) 清見オレンジ	チヂミ 牛乳	米、片栗粉、油 小麦粉、上新粉 ごま油、さとう	豚レバー ツナ缶、白味噌 しらす、豚ひき肉 牛乳	もやし、ピーマン コーン、小松菜、にんじん 清見オレンジ、しょうが にら	しょう油 コンソメ、カレー粉 出汁
27	火	ごはん 豚肉の味噌炒め 春雨サラダ 中華スープ(豆腐・ねぎ) りんご	ジャムパン(りんごジャム) 牛乳	米、さとう、油 春雨、ごま油 食パン、りんごジャム	豚小間肉 白味噌、木綿豆腐 牛乳	キャベツ、ピーマン、もやし きゅうり、にんじん、コーン ねぎ	みりん、料理酒 酢、しょう油 中華だし、塩
28	水	ごはん 炒り豆腐 切干しのマヨ和え 味噌汁(麩・えのき) 清見オレンジ	焼そば 牛乳	米、油、さとう エッグケアマヨネーズ 麩、ごま、焼そば麺	木綿豆腐、豚ひき肉 ツナ缶 白味噌 豚こま肉 牛乳	にんじん、たまねぎ ほうれん草、切干大根、きゅうり えのき、清見オレンジ もやし	しょう油、塩 出汁、中濃ソース
29	木	昭和の日					
30	金	たけのこごはん こいのぼりハンバーグ、フライドポテト ツナサラダ 和風コーンスープ でこぼん	米粉のココアケーキ いちごソースがけ 牛乳	米、さとう、パン粉 片栗粉、じゃが芋 油、エッグケアマヨネーズ 米粉、黒砂糖、コーン スターチ、いちごジャム	油揚げ、豚ひき肉 ツナ缶 豆乳 牛乳	たけのこ、にんじん 絹さや、玉ねぎ、グリーンピース 青のり、キャベツ、きゅうり クリームコーン パセリ、でこぼん	しょう油、塩 ケチャップ、出汁 ベーキングパウダー ココア

