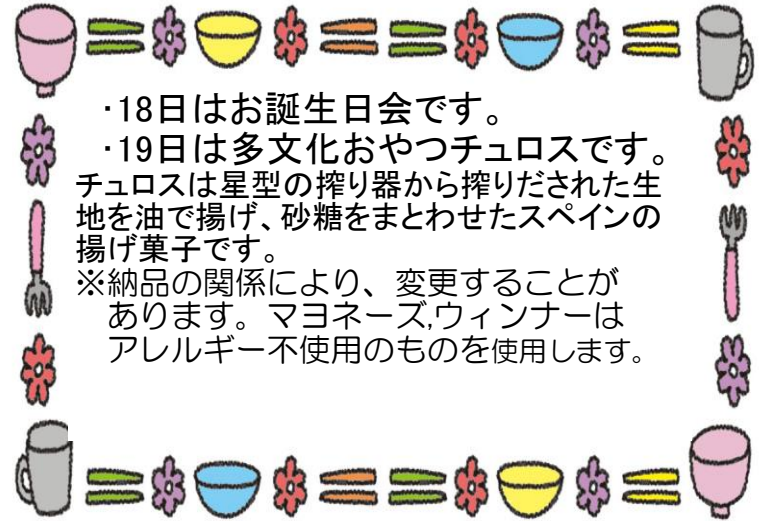




【今年度、初めて出る食材】

納豆・きざみのり（14日） きなこ（17日）
 ワンタンの皮・メロン・チンゲン菜（18日）
 甘夏（19日） かぶ・かぶの葉（20日）
 ロールパン（21日） なす（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



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 じゃが芋のトマト煮 きゅうりのツナ和え 味噌汁(キャベツ・コーン) 清見オレンジ	鮭おにぎり 牛乳	米、じゃが芋、さとう 油、ごま	豚ひき肉 ツナ缶 白味噌 鮭フレーク 牛乳	玉ねぎ、にんじん、トマト缶 きゅうり、わかめ、キャベツ コーン、清見オレンジ	しょう油、酢 出汁
2	日						
3	月	憲法記念日					
4	火	みどりの日					
5	水	こどもの日					
6	木	ツナカレー マカロニサラダ りんご	黒糖蒸しパン 牛乳	米、じゃが芋、マカロニ 油、小麦粉 エッグケアマヨネーズ ホットケーキミックス 黒糖、カレールー	ツナ缶 豆乳 牛乳	にんじん、玉ねぎ きゅうり、りんご	コンソメ ケチャップ、塩 中濃ソース
7	金	ごはん 鶏肉のトマト煮 ナムル コンソメスープ(コーン、小松菜) 清見オレンジ	鮭わかめごはん 牛乳	米、さとう 油、ごま	鶏小間肉 鮭フレーク 牛乳	にんじん、玉ねぎ、ブロッコリー トマト缶、もやし、きゅうり コーン、小松菜、清見オレンジ わかめ、にんにく	出汁、料理酒 ケチャップ、しょう油 コンソメ、塩、酢 鶏がらだし、みりん
8	土	ごはん マーボー豆腐 和風サラダ 大根のスープ りんご	お麩のラスク 牛乳	米、ごま油 さとう、片栗粉 小町麩、バター	絹ごし豆腐、白味噌 牛乳、豚ひき肉	にんじん ねぎ、にら、キャベツ きゅうり、コーン 大根、玉ねぎ、りんご	しょう油、酢 塩、中華だし
9	日						
10	月	五目うどん ちくわの磯辺揚げ カレーきんぴら りんご	チーズおかかおにぎり 牛乳	うどん、小麦粉 片栗粉、油 じゃが芋 米、ごま	鶏小間肉 ちくわ、 プロセスチーズ 花鰹 牛乳	にんじん、ねぎ、ほうれん草 ピーマン、りんご 青のり	出汁、しょう油 みりん、塩 カレー粉
11	火	ごはん しょうが焼き ごぼうサラダ 味噌汁(切干し・人参) りんご	チキンナゲット 牛乳	米、さとう エッグケアマヨネーズ ごま、パン粉 油	豚小間肉 白味噌 鶏ひき肉、木綿豆腐 牛乳	たまねぎ、にんじん ピーマン、ごぼう、きゅうり 切干大根、りんご しょうが	しょう油 料理酒、酢、塩 出汁 ケチャップ
12	水	ごはん 鶏肉のねぎ味噌焼き ひじき煮豆 清汁(ちくわ・わかめ) りんご	芋餅 牛乳	米、さとう じゃが芋、片栗粉 油	鶏もも肉 白味噌 大豆水煮、油揚げ ちくわ 牛乳	ねぎ、ひじき、にんじん こんにゃく、わかめ、りんご	みりん、料理酒 出汁、しょう油 塩
13	木	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 りんご	しらすのまぜごはん 牛乳	食パン、油 小麦粉、さとう 米、ごま いちごジャム	焼き豆腐、豚ひき肉 ピザ用チーズ しらす 牛乳	玉ねぎ、にんじん、キャベツ きゅうり、もやし、りんご 小松菜	塩、ケチャップ コンソメ、酢 しょう油
14	金	ごはん たらの味噌マヨネーズ焼き 小松菜の納豆和え 春雨スープ りんご	のりチーズトースト 牛乳	米、さとう 油、食パン エッグケアマヨネーズ ごま油、春雨	たら、白味噌 しらす、挽き割り納豆 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 酢、コンソメ
15	土	ごはん 豚大根 もやしの三杯酢 味噌汁(わかめ・豆腐) りんご	ゼリー、クラッカー 牛乳	米、さとう	豚小間肉 絹ごし豆腐、白味噌 牛乳	大根、にんじん、こんにゃく もやし、きゅうり、わかめ りんご、ぶどうジュース しょうが	しょう油 みりん、酢、出汁 寒天
16	日						

日	曜	メニュー	材料	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	調味料
17	月	ビビンバ スパゲティサラダ 中華スープ(豆腐・ねぎ) りんご	きなこ蒸しパン 牛乳	米、さとう、油 ごま、スパゲティ エッグケアマヨネーズ 小麦粉	豚ひき肉、白味噌 木綿豆腐 豆乳、きなこ 牛乳	ほうれん草、にんじん だいこん、キャベツ、きゅうり ねぎ、りんご にんにく	塩、しょう油 酢、中華だし ベーキングパウダー
18	火	ごはん 油淋鶏 ひじきのナムル ワンタンの皮スープ メロン	米粉と豆腐のブラウニー 牛乳	米、片栗粉、油 さとう、ごま油 ワンタンの皮 米粉、粉糖	鶏もも肉 木綿豆腐 牛乳	ねぎ、もやし、ひじき きゅうり、玉ねぎ、チンゲン菜 メロン、にんじん にんにく、しょうが	料理酒、塩、しょう油 酢 鶏ガラ、ココア ベーキングパウダー
19	水	ごはん 鮭の塩焼き キャベツの海苔炒め 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ) 甘夏	チュロス 牛乳	米、油 かぼちゃ さとう ホットケーキミックス	鮭 白味噌 牛乳 絹ごし豆腐	キャベツ、しめじ 刻みのり、玉ねぎ 甘夏	塩、みりん しょう油、出汁
20	木	ごはん 豆腐ハンバーグ 新じゃがの甘煮 味噌汁(かぶ・えのき) りんご	ちんすこう 牛乳	米、油、パン粉 小麦粉、さとう じゃが芋	木綿豆腐、豚ひき肉 白味噌 牛乳	にんじん、ねぎ グリーンピース、かぶ、えのき りんご	塩、出汁、しょう油 ベーキングパウダー
21	金	ロールパン チリコンカン 野菜スティック キャベツスープ りんご	炊き込みごはん 牛乳	バターロール、油 エッグケアマヨネーズ 米	大豆水煮、豚ひき肉 白味噌 油揚げ 牛乳	たまねぎ、トマト缶 きゅうり、にんじん キャベツ、コーン りんご、しめじ にんにく、しょうが	料理酒 中濃ソース、ケチャップ しょう油、カレー粉、塩 コンソメ、みりん
22	土	ごはん カレー肉じゃが ほうれん草のおかか和え 味噌汁(なめこ・玉ねぎ) 甘夏	大学芋 牛乳	米、じゃが芋 さとう、さつま芋 油、黒ごま	豚小間肉 花鰹 白味噌 牛乳	たまねぎ、にんじん、しらたき ほうれん草、もやし なめこ、甘夏	料理酒、しょう油 カレー粉、出汁
23	日						
24	月	野菜うどん たらのごま味噌焼き マセドアンサラダ りんご	ケチャップライス 牛乳	うどん、油、ごま じゃが芋 エッグケアマヨネーズ 米、さとう	豚小間肉 たら、白味噌 ささみ 牛乳	キャベツ、にんじん、もやし きゅうり、りんご たまねぎ、ピーマン	出汁、塩、しょう油 みりん、ケチャップ コンソメ
25	火	ごはん 鶏肉のつくね焼き ほうれん草の海苔和え 味噌汁(大根・油揚げ) 甘夏	トマトとツナの Pasta 牛乳	米、パン粉、油 さとう、スパゲティ	鶏ひき肉 油揚げ、白味噌 ツナ缶 牛乳	にんじん、たまねぎ ほうれん草、白菜、刻みのり 大根、甘夏 トマト缶、パセリ	塩、しょう油 みりん、出汁 コンソメ
26	水	ジャムパン マカロニグラタン ツナサラダ 豆乳スープ りんご	鮭チャーハン 牛乳	食パン、マカロニ 油、パン粉 小麦粉 米、ごま いちごジャム	鶏小間肉 パルメザンチーズ ツナ缶、豆乳 鮭フレーク、ちりめん 牛乳	たまねぎ、パセリ キャベツ、きゅうり、にんじん クリームコーン、りんご ねぎ	酢、しょう油 塩、コンソメ 中華だし
27	木	ごはん レバーの香味揚げ 切干し大根の煮物 清汁(えのき・わかめ) 甘夏	黒糖トースト 牛乳	米、片栗粉、油 食パン 黒糖、バター さとう	豚レバー 油揚げ 牛乳	切干大根 にんじん えのき、わかめ、甘夏 にんにく、しょうが	塩 しょう油、みりん 出汁
28	金	ポークカレー コールスロー 甘夏	炒めビーフン 牛乳	米、じゃが芋 油、小麦粉 ごま、ビーフン カレールー	豚小間肉 豚ひき肉 牛乳	たまねぎ、にんじん きゅうり、キャベツ、甘夏 ピーマン、もやし	コンソメ ケチャップ、塩 中濃ソース 酢、中華だし しょう油
29	土	ごはん 鶏肉の照りマヨ焼き 五目煮豆 味噌汁(白菜・玉ねぎ) りんご	ココア蒸しパン 牛乳	米、さとう、片栗粉 油、ごま エッグケアマヨネーズ ホットケーキミックス	鶏もも肉、 大豆水煮 白味噌 豆乳 牛乳	にんじん、しょうが こんにゃく、ごぼう、大根 白菜、たまねぎ、りんご	しょう油、みりん 料理酒、塩 出汁、ココア ベーキングパウダー
30	日						
31	月	ごはん 厚揚げのカレー炒め じゃこサラダ 味噌汁(麩・なす) 甘夏	焼きうどん 牛乳	米、油 麩、さとう うどん	厚揚げ、豚小間肉 ちりめん、白味噌 牛乳、豚ひき肉	にんじん、玉ねぎ、ピーマン キャベツ、小松菜、きゅうり なす、甘夏 青のり	カレー粉、塩 しょう油、酢 出汁

