



**【今年度、初めて出る食材】**  
 メープルシロップ (16日) かじき (17日)  
 レタス (18日) そら豆 (22日)  
 オリーブオイル・レモン汁・桃缶 (23日)  
 はちみつ (28日) おかひじき (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。ご了承ください。

・23日はお誕生日会です。  
 ・16日は多文化おやつホットビスケットです。  
 ホットビスケットはアメリカでよく食べられているスコーンに似たお菓子です。  
 ※納品の関係により、変更することがあります。マヨネーズ、ウィンナーはアレルギー不使用。

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	火	きつねうどん 鶏肉の磯辺焼き かぼちゃサラダ りんご	ツナカレーおにぎり 牛乳	うどん、さとう 小麦粉、油、かぼちゃ エッグケアマヨネーズ 米	油揚げ 鶏もも肉 牛乳 ツナ缶	にんじん、ねぎ、ほうれん草 たまねぎ、パセリ、りんご 青のり	出汁、しょう油 みりん、塩 カレー粉
2	水	ごはん 鮭のパン粉焼き ひじき煮豆 味噌汁(キャベツ・しめじ) りんご	ミートスパゲティ 牛乳	米、パン粉、油 さとう スパゲティ	鮭、パルメザンチーズ 大豆水煮、油揚げ 白味噌 豚ひき肉 牛乳	パセリ、ひじき、にんじん こんにゃく、キャベツ しめじ、りんご たまねぎ	塩、みりん、料理酒 出汁、しょう油 コンソメ、ケチャップ
3	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 りんご	鮭わかめおにぎり 牛乳	食パン、イチゴジャム じゃが芋、油 小麦粉、米	豚ひき肉、豆乳 ピザ用チーズ、ツナ缶 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、わかめ にんじん、りんご	ケチャップ 酢、塩、しょう油 コンソメ
4	金	ごはん チンジャオロース ほうれん草のおかか和え 味噌汁(えのき・豆腐) りんご	肉味噌うどん 牛乳	米、油、ごま油 片栗粉、うどん	豚小間肉 花鰹 木綿豆腐、白味噌 豚ひき肉 牛乳	ピーマン、にんじん、たけのこ ほうれん草、コーン、えのき りんご、たまねぎ、しょうが きゅうり	しょう油、料理酒 塩、出汁 みりん
5	土	ごはん 豆腐チャンプルー さつま芋の甘煮 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ) りんご	ゼリー、クラッカー 牛乳	米、ごま油 さつま芋、さとう	木綿豆腐、豚小間肉 油揚げ、白味噌 牛乳	にんじん、もやし、にら たまねぎ、りんご ぶどうジュース	料理酒、しょう油 塩、出汁 寒天
6	日						
7	月	ごはん たらの味噌焼き 小松菜の納豆和え 中華スープ(わかめ・えのき) りんご	きなこのケーキ 牛乳	米、さとう、ごま、油 ホットケーキミックス 黒砂糖 ごま油	たら、白味噌 挽き割り納豆、しらす きなこ、豆乳 牛乳	小松菜、にんじん わかめ、えのき、りんご	みりん、料理酒 しょう油、酢 中華だし
8	火	ジャムパン ポークチャップ ゆでブロッコリー 豆乳スープ(じゃが芋・玉ねぎ) りんご	ひじきごはん 牛乳	食パン、油 エッグケアマヨネーズ じゃが芋 米 いちごジャム	豚小間肉 豆乳 油揚げ 牛乳	たまねぎ、マッシュルーム ブロッコリー、にんじん りんご、ひじき	ケチャップ、コンソメ ウスターソース、 塩、みりん、料理酒 しょう油
9	水	マーボー茄子丼 もやしサラダ 中華スープ りんご	フライドポテト 牛乳	米、ごま油 さとう、片栗粉 ごま、じゃが芋 油、春雨	豚ひき肉 白味噌 牛乳	にんじん、たまねぎ、なす にら、もやし、きゅうり 白菜、りんご パセリ、にんにく、しょうが	しょう油、酢 中華だし、塩 料理酒
10	木	チキンカレー 春キャベツサラダ りんご	あじさい寒天 クラッカー 牛乳	米、カレールウ じゃが芋、油 さとう、小麦粉	鶏小間肉 牛乳	にんじん、たまねぎ 春キャベツ、きゅうり、コーン りんご りんごジュース ぶどうジュース	しょう油、酢 寒天、コンソメ、塩 ケチャップ、中濃ソース
11	金	ごはん ミートローフ 切干しの和え物 清汁(わかめ・えのき) りんご	米粉人参ケーキ 牛乳	米、油、パン粉 さとう、米粉	豚ひき肉 豆乳 牛乳	たまねぎ、にんじん 切干し大根、きゅうり、もやし わかめ、えのき、りんご	塩、ケチャップ 中濃ソース 酢、しょう油、出汁 ベーキングパウダー
12	土	ごはん 焼肉 じゃが芋の磯和え 味噌汁(麩・小松菜) りんご	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、麩 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 たまねぎ、しょうが、にんにく 青のり、小松菜、りんご	みりん、しょう油 塩、出汁
13	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	
14	月	豆乳ちゃんぽん麺 ちくわのきんぴら ひじきのマヨサラダ りんご	鶏おこわ 牛乳	中華めん 油、ごま、ごま油 エッグケアマヨネーズ 米、もち米	豚小間肉、ちくわ 白味噌、豆乳 ツナ缶、鶏ひき肉 牛乳	キャベツ、もやし、にんじん ねぎ、しめじ、コーン、しらたき ひじき、ピーマン、りんご ごぼう	鶏がらだし、しょう油 塩、料理酒 みりん カレー粉
15	火	ロールパン じゃが芋のカントリー煮 サワークラフト コーンスープ(小松菜・コーン) りんご	チャーハン 牛乳	バターロール じゃが芋、油 さとう、米、ごま油	豚小間肉 豚ひき肉、しらす 牛乳	たまねぎ キャベツ、にんじん、きゅうり コーン、ねぎ、こまつな りんご	塩、ケチャップ 酢、コンソメ 中華だし ウスターソース
16	水	ごはん 厚揚げのケチャップ炒め きゅうりとちくわのサラダ 味噌汁(麩・玉ねぎ) りんご	ホットビスケット 牛乳	米、さとう エッグケアマヨネーズ 麩、メープルシロップ 油、バター ホットケーキミックス	厚揚げ、豚小間肉 ちくわ、白味噌 牛乳	たまねぎ、ピーマン きゅうり、りんご	ケチャップ、コンソメ ウスターソース しょう油、出汁
17	木	ごはん かじきのから揚げ わかめの酢の物 味噌汁(ほうれん草・豆腐) りんご	焼きうどん 牛乳	米、片栗粉、油 さとう、うどん	かじき、しらす 絹ごし豆腐、白味噌 豚ひき肉 牛乳	きゅうり、わかめ、みかん缶 ほうれん草、りんご たまねぎ、にんじん 青のり、しょうが	しょう油、料理酒 酢、塩 出汁
18	金	タコライス スパゲティサラダ コンソメスープ りんご	黒糖蒸しパン 牛乳	米、さとう、片栗粉 スパゲティ、油 エッグケアマヨネーズ ホットケーキミックス 黒砂糖	豚ひき肉、しらす ツナ缶 豆乳 牛乳	たまねぎ、レタス、トマト にんじん、きゅうり、キャベツ りんご	ウスターソース ケチャップ、カレー粉 塩、コンソメ
19	土	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ミックスベジタブルソテー 味噌汁(切干し・人参) りんご	ツナのおにぎり 牛乳	米、マーマレードジャム じゃが芋、油	鶏もも肉 白味噌 ツナ缶 牛乳	いんげん、にんじん、コーン 切干し大根、りんご	しょう油、料理酒 塩、コンソメ 出汁、
20	日						
21	月	ごはん 豚レバーの竜田揚げ ナムル 味噌汁(大根・油揚げ) りんご	シュガートースト 牛乳	米、片栗粉、油 油、さとう ごま油 食パン、バター	豚レバー 油揚げ 白味噌 牛乳	ほうれん草 にんじん、もやし、えのき 大根、りんご	しょう油、酢 出汁
22	火	豚すき焼き丼 ポテトサラダ 清汁(人参・玉ねぎ) りんご	そら豆、せんべい 牛乳	米、じゃが芋 エッグケアマヨネーズ さとう	豚小間肉、焼き豆腐 牛乳	たまねぎ、しらたき にんじん、きゅうり、りんご そらまめ	しょう油、みりん 出汁、塩
23	水	ごはん チキンカツ シェルマカロニサラダ じゃが芋のポタージュ メロン	桃ケーキ 牛乳	油、小麦粉、パン粉 さとう、オリーブオイル じゃが芋、米 シェルマカロニ ホットケーキミックス、苺ジャム	鶏もも肉 ダ이스チーズ 豆乳 生クリーム 牛乳	にんにく きゅうり、にんじん メロン、白桃缶	塩、酢、レモン汁 ベーキングパウダー 中濃ソース コンソメ バニラエッセンス
24	木	ごはん 鮭のオーロラソース焼き きゅうりのツナ和え 味噌汁(なめこ・豆腐) りんご	クッキー 牛乳	米 エッグケアマヨネーズ さとう、ごま 小麦粉、油	鮭、 ツナ缶 絹ごし豆腐、白味噌 牛乳	たまねぎ、コーン、パセリ きゅうり、わかめ なめこ、りんご	ケチャップ、酢 しょう油、出汁
25	金	なすとひき肉のカレー しょうゆフレンチ りんご	大学芋 牛乳	米、カレールウ 油、さつま芋、黒ごま 小麦粉 さとう	豚ひき肉 牛乳	なす、にんじん、たまねぎ キャベツ、きゅうり、りんご	酢、しょう油 コンソメ 中濃ソース ケチャップ
26	土	ごはん 肉じゃが ほうれん草の海苔和え 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ) りんご	じゃこトースト 牛乳	米、じゃが芋、さとう 油 食パン エッグケアマヨネーズ	豚小間肉 白味噌 牛乳 ピザ用チーズ ちりめん	たまねぎ、にんじん、しらたき ほうれん草、もやし、刻みのり キャベツ、りんご	しょう油、出汁
27	日						
28	月	ごはん 炒り豆腐 かぼちゃ含め煮 味噌汁(白菜・玉ねぎ) りんご	はちみつきなこ蒸しパン 牛乳	米、油、さとう かぼちゃ ホットケーキミックス はちみつ	木綿豆腐、豚ひき肉 白味噌 豆乳、きなこ 牛乳	にんじん、たまねぎ ほうれん草 白菜、りんご	しょう油、塩 出汁 ベーキングパウダー
29	火	ごはん しょうが焼き おかひじきマヨサラダ 味噌汁(なす・油揚げ) りんご	焼きそば 牛乳	米、さとう エッグケアマヨネーズ 焼きそば麺	豚小間肉 油揚げ、白味噌 牛乳	たまねぎ、ピーマン、しょうが おかひじき、コーン なす、りんご にんじん、もやし	しょう油、料理酒 塩、出汁 中濃ソース
30	水	肉うどん 鶏つくねあんかけ じゃが芋のカレーソテー りんご	ふりかけごはん 牛乳	うどん、パン粉 さとう、片栗粉 じゃが芋、米、ごま油 ごま、油	豚小間肉 木綿豆腐、鶏ひき肉 花鰹、ちりめん 牛乳	にんじん、ほうれん草、しめじ ねぎ、たまねぎ、ピーマン りんご、青のり	出汁、しょう油、みりん 塩、カレー粉

