

【今年度、初めて出る食材】  
 すいか・おくら・カルピス（7日） あずき（16日）  
 高野豆腐・冬瓜（19日） モロヘイヤ（27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。

・7日は七夕の行事食です。  
 ・15日はお誕生日会です。  
 ・26日は多文化おやつ  
 ナシゴレンです。  
 ナシゴレンはインドネシアの焼き飯です。

※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のものを使用します。

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	ハヤシライス もやしサラダ りんご	チーズおかかおにぎり 牛乳	米、小麦粉、油 さとう、ごま	豚小間肉 ダイスチーズ 花鰹 牛乳	たまねぎ、にんじん マッシュルーム、トマト缶 もやし、にんじん、きゅうり りんご	料理酒、中濃ソース ケチャップ、醤油 コンソメ、酢
2	金	ごはん 鶏肉のカレー焼き 納豆はりはりサラダ 味噌汁(豆腐・えのき) りんご	なすのミートスパゲティ 牛乳	米、小麦粉、油 ごま油、スパゲティ	鶏もも肉 挽き割り納豆 木綿豆腐、白味噌 豚ひき肉 牛乳	しょうが、にんにく、ほうれん草 にんじん、切干大根、わかめ えのき、りんご、なす たまねぎ	料理酒、醤油 カレー粉、出汁 ケチャップ、中濃ソース 塩
3	土	ごはん 焼肉 かぼちゃの煮物 味噌汁(麩・小松菜) りんご	クッキー 牛乳	米、ごま油 さとう 油、かぼちゃ 片栗粉、小麦粉	豚小間肉 白味噌、麩 牛乳	小松菜、しょうが、にんにく たまねぎ、りんご ピーマン、赤ピーマン	しょう油、みりん 出汁
4	日						
5	月	ごはん マーボー豆腐 キャベツのナムル 中華スープ りんご	米粉いちご蒸しパン 牛乳	米、油、さとう 片栗粉、ごま油 米粉、いちごジャム	絹ごし豆腐、豚ひき肉 白味噌、 牛乳	にんじん ねぎ、にら、キャベツ、 大根、たまねぎ、りんご	しょう油 鶏がら、塩 レモン汁 コーンスターチ ベーキングパウダー
6	火	ジャムパン ポークビーンズ 野菜スティック 豆乳スープ りんご	こぎつねごはん 牛乳	食パン、油、さとう エッグケアマヨネーズ 米、ごま いちごジャム	豚小間肉、大豆水煮 豆乳、油揚げ しらす 牛乳	たまねぎ、にんじん トマト缶、きゅうり りんご	ケチャップ ウスターソース、 コンソメ、塩 しょう油
7	水	冷やし中華 鮭フライ なすの味噌炒め すいか	七夕ゼリー せんべい 牛乳	中華めん、小麦粉 パン粉、油 ごま油、さとう	鮭 白味噌 麩 牛乳	にんじん、オクラ、トマト なす、キャベツ、ピーマン すいか、ぶどうジュース オレンジジュース、カルピス きゅうり、もやし	しょう油、料理酒 みりん、塩 寒天、鶏がら 中濃ソース、酢
8	木	ごはん 松風焼き もやしの三杯酢 和風コンスープ りんご	塩焼そば 牛乳	米、さとう、パン粉 ごま、油 焼そば麺	木綿豆腐、鶏ひき肉 白味噌 豚ひき肉 牛乳	ねぎ、にんじん もやし、きゅうり、たまねぎ クリームコーン、パセリ 青のり、りんご	塩、酢、しょう油 出汁、中華だし
9	金	プルコギ丼 ブロッコリーの中華和え 春雨スープ りんご	マヨシュガートースト 牛乳	米、ごま油 ごま、さとう 油、食パン エッグケアマヨネーズ 春雨	豚小間肉 牛乳	たまねぎ、にんじん、にら ブロッコリー、にんにく りんご	しょう油 料理酒、酢 中華だし、塩
10	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(麩・わかめ) りんご	黒糖蒸しパン 牛乳	米、じゃが芋、さとう ホットケーキミックス 黒糖	豚小間肉 花鰹 麩、白味噌 豆乳 牛乳	たまねぎ、にんじん ほうれん草、コーン わかめ、りんご しらたき	料理酒、しょう油 カレー粉、出汁
11	日						
12	月	ごはん 鶏肉の照り焼き きんぴらごぼう 味噌汁(豆腐・ねぎ) りんご	冷やしきつねうどん 牛乳	米、さとう、小麦粉 油、うどん	鶏もも肉 木綿豆腐、油揚げ 牛乳 白味噌	にんじん、こんにゃく ごぼう、絹さや、ねぎ りんご、わかめ	しょう油、みりん 料理酒、出汁 塩
13	火	ロールパン 豆腐ミートローフ フレンチサラダ コンソメスープ(コーン・人参) りんご	中華おこわ 牛乳	バターロール 油、小麦粉 米、もち米 ごま、パン粉	豚ひき肉、木綿豆腐 豚小間肉 牛乳	たまねぎ キャベツ、きゅうり、にんじん コーン、りんご、しめじ	塩、ケチャップ、酢 コンソメ、料理酒 しょう油

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	水	ごはん 生揚げの味噌炒め ひじきサラダ 清汁(大根・わかめ) りんご	かぼちゃクッキー 牛乳	米、油、さとう かぼちゃ、小麦粉	厚揚げ、豚小間肉 白味噌 牛乳	にんじん、たまねぎ ピーマン、ひじき、きゅうり コーン、大根、わかめ りんご	しょう油、酢 塩、出汁
15	木	ピラフ かじきのグラタン トマトときゅうりの甘酢和え コンソメスープ(キャベツ・玉ねぎ) メロン	フルーツケーキ 牛乳	米 油、じゃがいも、パン粉 さとう、小麦粉、バター	かじき パルメザンチーズ 豆乳、生クリーム 牛乳	たまねぎ、パセリ トマト、きゅうり、しめじ コーン、キャベツ、メロン みかん缶、桃缶 ピーマン、にんじん	カレー粉、酢 塩、しょう油 コンソメ、 ベーキングパウダー バニラエッセンス
16	金	カレーライス わかめサラダ すいか	水ようかん せんべい 牛乳	米、油、じゃがいも 小麦粉 さとう カレールー	鶏小間肉 こしあん 牛乳	たまねぎ、にんじん もやし、きゅうり、わかめ すいか	コンソメ ケチャップ 中濃ソース、塩 酢、しょう油 寒天
17	土	ごはん キャベツとひき肉の重ね煮 ポテトサラダ 味噌汁(もやし・玉ねぎ) りんご	鮭おにぎり 牛乳	米、パン粉 片栗粉、じゃが芋 エッグケアマヨネーズ 白ごま	豚ひき肉 白味噌 鮭フレーク 牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん きゅうり、もやし りんご	塩、ケチャップ コンソメ、出汁
18	日						
19	月	高野豆腐のそぼろご飯 ねばねばサラダ 味噌汁(冬瓜・厚揚げ) すいか	じゃこおにぎり 牛乳	米、油、さとう ごま、ごま油	高野豆腐 鶏ひき肉、挽き割り納豆 厚揚げ、ちりめん 花鰹、白味噌 牛乳	にんじん、ねぎ、たけのこ ほうれん草、オクラ、わかめ 冬瓜、すいか	料理酒、出汁 しょう油、
20	火	ごはん レバーの竜田揚げ かぼちゃサラダ 味噌汁(なめこ・たまねぎ) りんご	サマースパゲティ 牛乳	米、油、片栗粉 かぼちゃ エッグケアマヨネーズ スパゲティ オリーブ油	豚レバー 白味噌 ツナ缶 牛乳	きゅうり、にんじん たまねぎ、パセリ なめこ、りんご トマト	しょう油、出汁 塩
21	水	ごはん たらの南蛮漬け じゃが芋の磯和え 味噌汁(小松菜・玉ねぎ) りんご	ドーナツ 牛乳	米、片栗粉、油 じゃが芋 ホットケーキミックス さとう	たら、白味噌 絹ごし豆腐 牛乳	たまねぎ、にんじん 青のり、小松菜、りんご	塩、料理酒 酢、しょう油、みりん 出汁
22	木	<b>海の日</b>					
23	金	<b>スポーツの日</b>					
24	土	ごはん 鶏肉と大豆の旨煮 マカロニサラダ 味噌汁(大根・油揚げ) りんご	コーンおやき 牛乳	米、さとう、油 マカロニ エッグケアマヨネーズ じゃが芋、片栗粉 小麦粉	鶏小間肉、 大豆水煮 油揚げ、白味噌 牛乳	絹さや、にんじん、きゅうり 大根、りんご、コーン	料理酒、出汁 みりん、しょう油 塩、ケチャップ
25	日						
26	月	ジャムパン かぼちゃのグラタン キャベツとささみの和え物 コーンスープ りんご	ナシゴレン風 牛乳	食パン、かぼちゃ 油、小麦粉 米、さとう いちごジャム	豚ひき肉 ピザ用チーズ ささみ、豆乳 鶏ひき肉 牛乳	たまねぎ、にんにく キャベツ、きゅうり にんじん、クリームコーン、パセリ りんご、赤ピーマン 小松菜	塩、ケチャップ 酢、しょう油、塩 コンソメ
27	火	ごはん 鶏肉の醤油マヨ炒め モロヘイヤのナムル 味噌汁(切干し・人参) りんご	フライドポテト 牛乳	米、片栗粉 エッグケアマヨネーズ ごま油 じゃが芋、油	鶏むね肉 白味噌 牛乳	キャベツ、たまねぎ、 ほうれん草、モロヘイヤ もやし、切干大根、にんじん りんご、パセリ	しょう油 鶏がら、塩、出汁
28	水	ドライカレー 春雨サラダ コンソメスープ(もやし・小松菜) りんご	ツナサンド 牛乳	米、小麦粉、油 春雨、さとう、ごま油 食パン エッグケアマヨネーズ カレールー	豚ひき肉 ツナ缶 牛乳	たまねぎ、にんじん 赤ピーマン、黄ピーマン トマト缶、きゅうり、もやし 小松菜、パセリ りんご	塩、ケチャップ ウスターソース コンソメ、酢、しょう油
29	木	ジャージャー麺 じゃが芋とコーンのソテー 豆腐スープ りんご	野菜ピラフ 牛乳	中華めん ごま油、さとう 片栗粉、じゃが芋 米、油	豚ひき肉、白味噌 木綿豆腐、鶏小間肉 牛乳	たけのこ、ねぎ、しょうが きゅうり、コーン、にんじん ねぎ、りんご たまねぎ、ピーマン	しょう油、コンソメ 塩、中華だし
30	金	ごはん 鮭のムニエル 切干しのマヨ和え 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) すいか	ホットケーキ 牛乳	米、小麦粉、油 エッグケアマヨネーズ じゃが芋、さとう ホットケーキミックス メープルシロップ	鮭、ツナ缶 白味噌 豆乳 牛乳	切干し大根、にんじん きゅうり、たまねぎ すいか	塩、しょう油 出汁、
31	土	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 小松菜の和え物 味噌汁(キャベツ・コーン) りんご	スコーン 牛乳	米、マーマレードジャム ホットケーキミックス 油、いちごジャム	鶏もも肉 花鰹 白味噌 豆乳 牛乳	小松菜、にんじん、もやし キャベツ、コーン、りんご	しょう油、料理酒 出汁

