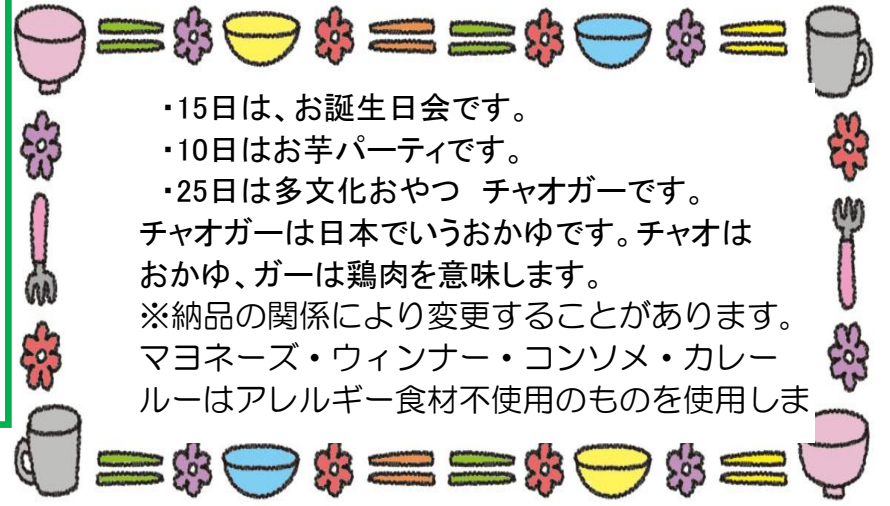




【今年度、初めて出る食材】

- ・コーンフレーク、はちみつ（12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。



・15日は、お誕生日会です。
・10日はお芋パーティです。
・25日は多文化おやつ チャオガーです。
チャオガーは日本でいうおかゆです。チャオはおかゆ、ガーは鶏肉を意味します。
※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・コンソメ・カレーはアレルギー食材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	火	ごはん さばの味噌煮 ちゃつ(三重) 清汁(小松菜・豆腐) りんご	きつねうどん 牛乳	米、さとう うどん	鯖、味噌 木綿豆腐 油揚げ 牛乳	しょうが、人参、れんこん 大根、干しいたけ、刻み昆布 小松菜、りんご、ねぎ	料理酒、酢、しょう油 みりん、出汁 塩
2	水	ごはん 手作り海苔佃煮 鶏肉の塩麴焼き チンゲン菜としめじのおかか和え 味噌汁(わかめ・油揚げ) りんご	米粉お好み焼き 牛乳	米、さとう、油 米粉	鶏もも肉、花鰹 油揚げ、味噌 絹ごし豆腐 牛乳	きざみのり、チンゲン菜 もやし、しめじ、わかめ りんご、キャベツ 青のり	出汁、しょう油、料理酒 みりん、塩麴、塩 ウスターソース
3	木	文化の日					
4	金	中華丼 ひじきサラダ 味噌汁(厚揚げ・ねぎ) みかん	ごまトースト 牛乳	米、ごま油、片栗粉 ごま、食パン 油、さとう、バター	豚小間肉 厚揚げ、味噌 牛乳	玉ねぎ、キャベツ、人参 ひじき、コーン、きゅうり、ねぎ みかん	しょう油、中華だし 酢、出汁
5	土	ごはん キャベツとひき肉の重ね煮 かぼちゃのメープルサラダ 味噌汁(人参・コーン) りんご	ゆかりおにぎり 牛乳	米 片栗粉 かぼちゃ、さつま芋 エッグケアマヨネーズ	豚ひき肉、味噌 ウィンナー 牛乳	キャベツ、玉ねぎ、人参 コーン、りんご	塩、ケチャップ、コンソメ メープルシロップ 出汁、ゆかり
6	日						
7	月	ジャムパン(いちごジャム) ミートグラタン キャベツのしょう油フレンチサラダ コーンスープ 柿	巻おいなり 牛乳	食パン、いちごジャム 米粉 油、片栗粉、米 さとう、ごま	豚ひき肉、木綿豆腐 ピザ用チーズ 豆乳、油揚げ 牛乳	玉ねぎ、キャベツ、きゅうり 人参、コーン 柿	ケチャップ、酢 しょう油、コンソメ 塩、出汁、みりん
8	火	ごはん みそ豚 かぼちゃのごま和え 清汁(大根・えのき) りんご	青菜とじゃこのおにぎり 牛乳	米、油、かぼちゃ さとう、ごま、ごま油 片栗粉	豚小間肉 味噌 ちりめん、花鰹 牛乳	しょうが、キャベツ、玉ねぎ 大根、大根葉、えのき、りんご 小松菜	料理酒、しょう油 出汁、塩
9	水	チキンカレー ツナサラダ りんご	黒糖くずもち 牛乳	米、じゃが芋、油 カレールー さとう 黒糖、片栗粉	鶏小間肉 ツナ缶、きなこ 牛乳	玉ねぎ、人参、きゅうり キャベツ、りんご	コンソメ ケチャップ 塩、酢、しょう油
10	木	ごはん アジの中華野菜ソースがけ 高野豆腐の煮物 清汁(人参・もやし) 柿	大学芋 さつま芋米粉クッキー 牛乳	米、油 ごま油、さとう さつま芋、黒ごま 米粉、バター	あじ、高野豆腐 豆乳 牛乳	パプリカ、ピーマン 大根、人参、グリーンピース もやし、柿	塩、酢、しょう油 出汁、みりん
11	金	ごはん 酢鶏 春雨サラダ(マヨ) 中華スープ(白菜・玉ねぎ) りんご	米粉蒸しパン 牛乳	米、片栗粉、さとう 春雨 エッグケアマヨネーズ 米粉 油	鶏むね肉 豆乳 牛乳	玉ねぎ、ピーマン、パプリカ 人参、きゅうり、コーン 白菜、りんご	料理酒、ケチャップ 酢、みりん 塩、中華だし ベーキングパウダー
12	土	ごはん 豚肉の野菜巻き マカロニソテー 味噌汁(高野豆腐・小松菜) りんご	コーンフレークおこし 牛乳	米、さとう、マカロニ コーンフレーク はちみつ、油	豚バラ肉 高野豆腐、味噌 牛乳	人参、キャベツ、玉ねぎ ピーマン、小松菜 りんご	料理酒、みりん しょう油、ケチャップ 出汁
13	日						
14	月	あんかけうどん たらのマヨネーズ焼き きゅうりとわかめの酢の物 柿	さつま芋ごはん 牛乳	うどん、油、片栗粉 エッグケアマヨネーズ 米、さつま芋 黒ごま	豚小間肉 油揚げ たら、ちくわ 牛乳	人参、玉ねぎ、白菜、小松菜 きゅうり、わかめ、柿	出汁、塩 酢、しょう油 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	火	鮭ごはん コーンの落とし揚げ ブロッコリーサラダ トマトレタック 豚汁 みかん	スイートポテト(うさぎ) 牛乳	米、ごま、片栗粉 油、さとう、さつま芋 黒ごま	鮭フレーク 木綿豆腐、豚小間肉 味噌、豆乳 牛乳	コーン、玉ねぎ、ブロッコリー トマト、ごぼう、大根、人参 ねぎ、みかん、いんげん	塩、酢、出汁
16	水	ごはん 豆腐ハンバーグ きんぴらごぼう 味噌汁(里芋・ねぎ) みかん	きのこのパスタ 牛乳	米、片栗粉 里芋、スパゲティ 油、さとう	豚ひき肉、木綿豆腐 味噌 牛乳	人参、こんにゃく、ごぼう ねぎ、みかん 玉ねぎ マッシュルーム缶、しめじ	しょう油、塩 みりん、料理酒 出汁、コンソメ
17	木	ジャムパン(りんごジャム) 鶏じゃがグラタン 大根サラダ コンソメスープ(白菜・にんじん) 柿	こぎつねごはん 牛乳	食パン、りんごジャム、油 じゃが芋、さとう エッグケアマヨネーズ ごま、ごま油、米	鶏小間肉、油揚げ パルメザンチーズ しらす 牛乳	玉ねぎ、パセリ 大根、きゅうり、人参 白菜、柿	酢、しょう油 コンソメ、塩 出汁
18	木	ごはん 豚レバーの竜田揚げ ツナピーマン炒め 味噌汁(さつま芋・玉ねぎ) みかん	鮭チャーハン 牛乳	米、片栗粉、油 さつま芋 さとう、ごま、ごま油	豚レバー ツナ缶、味噌 鮭フレーク、ちりめん 牛乳	しょうが、もやし、ピーマン コーン、玉ねぎ、みかん ねぎ	しょう油、コンソメ カレー粉、出汁 料理酒
19	土	ごはん 鶏肉の甘辛煮 切干大根のサラダ 味噌汁(キャベツ・コーン) りんご	わかめおにぎり 牛乳	米、さとう 油、ごま、ごま油	鶏小間肉 味噌 牛乳	玉ねぎ、ピーマン、人参 きゅうり、キャベツ、コーン りんご、切干大根	料理酒、しょう油 酢、出汁 わかめごはんの素
20	日						
21	月	ごはん 豚しょうが焼き 温野菜サラダ 味噌汁(切干・油揚げ) りんご	豆乳プリン(黒みつ) 牛乳	米、さとう、油 じゃが芋 エッグケアマヨネーズ 黒糖	豚小間肉 油揚げ、味噌 豆乳 牛乳	玉ねぎ、ピーマン、しょうが 人参、キャベツ、切干大根 りんご	しょう油、料理酒 塩、出汁 寒天
22	火	豚汁うどん あじの塩焼き ほうれん草ともやしのナムル みかん	五平餅 牛乳	うどん ごま油 米、油、ごま	豚小間肉、木綿豆腐 あじ 味噌 牛乳	人参、大根、ごぼう、ねぎ ほうれん草、もやし みかん	出汁、しょう油、塩 中華だし、みりん
23	水	勤労感謝の日					
24	木	ごはん 鶏肉の照り焼き 五目煮豆 清汁(ちくわ・ねぎ) 柿	おまんじゅう蒸しパン 牛乳	米、さとう 油、米粉	鶏もも肉 大豆水煮 ちくわ 豆乳、あずき 牛乳	ひじき、人参、こんにゃく ねぎ、柿	しょう油、みりん 出汁、塩 ベーキングパウダー
25	金	ごはん ミートボール(ケチャップ味) ほうれん草ときのこのソテー 味噌汁(ねぎ・わかめ) みかん	チャオガー 牛乳	米、片栗粉、さとう 油	豚ひき肉 味噌 鶏小間肉 牛乳	玉ねぎ、パセリ ほうれん草、人参、しめじ コーン、わかめ、みかん チンゲン菜、ねぎ、しょうが	ケチャップ、料理酒 ウスターソース、しょう油 コンソメ、塩、出汁 中華だし
26	土	ごはん 豚肉とキャベツのソース炒め 小松菜とちりめんのマヨ和え 味噌汁(切干・わかめ) りんご	さつま芋スティック 牛乳	米、油、ごま エッグケアマヨネーズ さとう、さつま芋	豚小間肉 ちりめん 味噌、きなこ 牛乳	キャベツ、玉ねぎ、人参 ピーマン、しょうが、小松菜 コーン、切干大根、わかめ りんご	ウスターソース しょう油、出汁
27	日						
28	月	ごはん れんこんのつくね焼き 小松菜の納豆和え わかめとコーンのスープ みかん	米粉ココアドーナツ 牛乳	米、さとう、油 米粉 ごま油、片栗粉	鶏ひき肉、味噌 挽き割り納豆、ちりめん 絹ごし豆腐 牛乳	れんこん、ねぎ、小松菜 人参、わかめ、コーン みかん	塩、しょう油、酢 コンソメ ベーキングパウダー ココア
29	火	ごはん 鶏肉のバーベキューソース焼き 白菜のごま和え 味噌汁(豆腐・なめこ) りんご	炒めビーフン 牛乳	米、油、さとう ごま、ビーフン	鶏もも肉 木綿豆腐、味噌 豚ひき肉 牛乳	にんにく、しょうが、白菜 人参、なめこ、りんご 玉ねぎ	ケチャップ、ウスターソース しょう油、出汁 中華だし、塩
30	水	ポークカレー わかめのサラダ みかん	米粉クッキー 牛乳	米、じゃが芋、油 バター ごま油、さとう、ごま 米粉、カレールー	豚小間肉 豆乳 牛乳	人参、玉ねぎ、わかめ もやし、きゅうり、みかん	コンソメ ケチャップ 塩、酢、しょう油 ココア

