



【新しく取り入れる旬の食材】

- ・そらまめ（17日）
- ・スナップえんどう（22日）
- ・メロン（22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。

・22日は、お誕生日会です。
・14日は多文化おやつ ポルボロンです。
ポルボロンはスペイン発祥の伝統的な焼き菓子です。
※納品の関係により、変更することがあります。マヨネーズはアレルギー食材不使用のものを使用します。

乳児さん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	水	ごはん 生揚げの味噌炒め きゅうりのツナマヨ和え すまし汁(そうめん・ねぎ) 清見オレンジ	おまんじゅう蒸しパン(米粉) 牛乳	米、油、さとう エッグケアマヨネーズ ごま、そうめん 米粉	厚揚げ 豚こま肉、みそ ツナフレーク 豆乳、こしあん 牛乳	にんじん、たまねぎ、ピーマン きゅうり、わかめ、ねぎ 清見オレンジ	しょう油、出汁、塩 ベーキングパウダー
2	木	ごはん 鶏肉のピザ焼き 小松菜と大豆の胡麻和え 味噌汁(切干大根・人参) 清見オレンジ	お麩の黒糖ラスク 牛乳	米、小麦粉、油 さとう、ごま、麩 黒砂糖、バター	鶏もも肉、チーズ 水煮大豆、みそ 牛乳	たまねぎ、ピーマン こまつな、にんじん 切干大根、清見オレンジ	ケチャップ、しょう油 出汁
3	金	憲法記念日					
4	土	みどりの日					
5	日	こどもの日					
6	月	振替休日					
7	火	ツナカレーライス 切干大根のマヨ和え でこぼん	りんご寒天 牛乳	米、じゃがいも 油、ごま、さとう エッグケアマヨネーズ 小麦粉	ツナフレーク スキムミルク 牛乳	にんじん、たまねぎ 切干大根、きゅうり でこぼん、りんご りんごジュース	カレーフレーク しょう油、寒天 コンソメ、塩 ケチャップ 中濃ソース
8	水	ジャムパン 鶏肉のトマト煮 大根サラダ 豆乳スープ(玉ねぎ・人参) 清見オレンジ	チーズおかかおにぎり 牛乳	食パン、イチゴジャム 油、さとう ごま油、ごま、米	鶏もも肉 豆乳、チーズ 花鰹 牛乳	たまねぎ、にんじん、だいこん きゅうり、パセリ粉 清見オレンジ	トマトピューレー ケチャップ、コンソメ 塩、酢、しょう油
9	木	ごはん しょうが焼き 五目ひじき煮 味噌汁(麩・わかめ) でこぼん	フライドポテト 牛乳	米、さとう、油 麩、じゃがいも	豚こま肉、油揚げ 高野豆腐、みそ 牛乳	たまねぎ、しょうが、ひじき にんじん、ピーマン、わかめ でこぼん、青のり	しょう油、出汁 料理酒、塩
10	金	野菜うどん たらのタルタル焼き さつま芋の甘煮 清見オレンジ	ししじゅーしー(沖縄) 牛乳	うどん、小麦粉 油、さつまいも エッグケアマヨネーズ さとう、米	油揚げ、たら 豚こま肉 牛乳	だいこん、にんじん、しめじ ねぎ、ほうれんそう たまねぎ、レーズン 清見オレンジ、昆布	しょう油、みりん 出汁、塩 料理酒
11	土	ごはん チキンごぼう キャベツの和え物 味噌汁(厚揚げ・玉ねぎ) 清見オレンジ	黄な粉のパンケーキ 牛乳	米、片栗粉 油、さとう 小麦粉、バター 黒蜜	鶏もも肉 厚揚げ、みそ 黄な粉、豆乳 牛乳	ごぼう、キャベツ、きゅうり にんじん、たまねぎ 清見オレンジ	料理酒、みりん しょう油、酢、出汁 ベーキングパウダー
12	日						
13	月	ジャムパン チキンマカロニグラタン 野菜スティック コンソメスープ(キャベツ・豆苗) 甘夏柑	青菜ごはん(カレー味) 牛乳	食パン、イチゴジャム マカロニ、油 小麦粉、パン粉 エッグケアマヨネーズ 米	鶏もも肉、チーズ 豆乳 牛乳	たまねぎ、パセリ粉 きゅうり、にんじん、キャベツ 豆苗、甘夏柑 こまつな	塩、コンソメ カレー粉、しょう油
14	火	ごはん 豆腐チャンプルー 大根信田煮 味噌汁(なめこ・ねぎ) はっさく	ポルボロン(スペイン) 牛乳	米、ごま油 さとう、小麦粉 ごま、黒砂糖、油	豆腐 豚こま肉 油揚げ、みそ 黄な粉 牛乳	にんじん、もやし、だいこん なめこ、ねぎ、はっさく	料理酒 しょう油、塩、みりん 出汁
15	水	ごはん 松風焼き じゃこサラダ 味噌汁(大根・わかめ) 甘夏柑	焼きそば 牛乳	米、さとう、パン粉 ごま、焼きそば麺	豆腐 鶏ひき肉、みそ ちりめん、豚ひき肉 牛乳	ねぎ、にんじん、キャベツ こまつな、だいこん、わかめ 甘夏柑、もやし たまねぎ、青のり	塩、酢 しょう油、出汁 中濃ソース
16	木	ごはん アジのごま味噌焼き 金平ごぼう すまし汁(豆腐・ねぎ) はっさく	昆布とツナのおにぎり 牛乳	米、さとう、ごま 油	あじ、みそ 油揚げ、豆腐 ツナフレーク 牛乳	ごぼう、にんじん、しらたき ピーマン、ねぎ、はっさく こんぶ(佃煮)	料理酒、みりん しょう油、出汁 塩

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	
17	金	ごはん 鶏肉の塩麹炒め ブロッコリーの和え物 味噌汁(玉ねぎ・麩) 甘夏柑	そらまめ 星たべよ 牛乳	米、ごま油 片栗粉、油 さとう、麩、せんべい	鶏もも肉、みそ 牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんにく しょうが、ブロッコリー にんじん、もやし、甘夏柑 そらまめ	塩麹、しょう油 料理酒、酢 出汁
18	土	ごはん 肉じゃが もやしナムル 味噌汁(厚揚げ・えのき) はっさく	レーズンドロップクッキー 牛乳	米、じゃがいも 油、さとう、ごま油 小麦粉、バター	豚こま肉 厚揚げ、みそ 牛乳	たまねぎ、にんじん、もやし きゅうり、えのき、はっさく レーズン	出汁、料理酒 みりん、しょう油、酢 ベーキングパウダー
19	日						
20	月	ごはん ミートボール(照焼味) キャベツの磯和え 味噌汁(かぶ) 甘夏柑	炊き込みごはん 牛乳	米、片栗粉 さとう エッグケアマヨネーズ	豚ひき肉、みそ 油揚げ 牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん しめじ、のり、かぶ、かぶの葉 甘夏柑	しょう油、みりん 出汁 料理酒
21	火	ごはん 鶏肉のバンバンジー焼き ツナピーマン炒め 春雨スープ(人参) はっさく	黒糖ちんすこう 牛乳	米、ごま、さとう 油、はるさめ 小麦粉、黒砂糖	鶏もも肉 ツナフレーク 牛乳	しょうが、もやし、ピーマン にんじん、はっさく	酢、しょう油 コンソメ、塩 ベーキングパウダー
22	水	ごはん 鶏のカレー風味揚げ、新じゃがのソテー ブロッコリーとスナップエンドウのマヨ添え 味噌汁(豆腐・なめこ) 甘夏柑	ももメロンケーキ 牛乳	米、小麦粉 片栗粉、油 新じゃがいも エッグケアマヨネーズ さとう	鶏もも肉、豆腐 みそ、豆乳 生クリーム 牛乳	にんにく、しょうが、コーン ブロッコリー、スナップエンドウ にんじん、なめこ 甘夏柑、白桃缶、メロン	しょう油、カレー粉 料理酒、塩 コンソメ、出汁 ベーキングパウダー
23	木	ぎつねうどん たら味噌マヨネーズ焼き ビーンズサラダ はっさく	手作りふりかけごはん 牛乳	うどん、さとう エッグケアマヨネーズ 油、米、ごま油 ごま	油揚げ、たら みそ、水煮大豆 チーズ、ちりめん 花鰹 牛乳	ねぎ、ほうれんそう、きゅうり にんじん、はっさく 青のり	出汁、しょう油 みりん、塩、酢
24	金	ポークカレーライス コールスロー 甘夏柑	チキンナゲット 牛乳	米、じゃがいも エッグケアマヨネーズ 油、さとう、片栗粉 小麦粉	豚こま肉 スキムミルク 鶏ひき肉、豆腐 牛乳	にんじん、たまねぎ、きゅうり キャベツ、甘夏柑	カレーフレーク 酢、塩、ケチャップ コンソメ 中濃ソース
25	土	ごはん 豚肉と春雨の炒め煮 小松菜のおかか和え 味噌汁(大根・油揚げ) はっさく	ミルクくずもち 牛乳	米、油、さとう はるさめ、片栗粉	豚こま肉、みそ 花鰹、油揚げ 黄な粉 牛乳	しょうが、たまねぎ、こまつな もやし、にんじん、だいこん はっさく	料理酒 しょう油、出汁
26	日						
27	月	ジャムパン チリコンカン ツナサラダ コンソメスープ(白菜・もやし) 甘夏柑	肉みそごはん 牛乳	食パン、イチゴジャム 油、さとう 片栗粉、米	豚ひき肉 水煮大豆 ツナフレーク 鶏ひき肉、みそ 牛乳	たまねぎ、にんじん、パセリ粉 きゅうり、キャベツ、はくさい もやし、甘夏柑、ねぎ	トマトピューレー 中濃ソース ケチャップ、しょう油 カレー粉、酢、塩 コンソメ、出汁
28	火	ごはん 鶏肉のつくね焼き 切干大根の煮物 味噌汁(なめこ・わかめ) はっさく	ココアパン 牛乳	米、パン粉、油 さとう ホットケーキミックス	鶏ひき肉 高野豆腐、みそ 豆乳、豆腐 牛乳	にんじん、たまねぎ 切干大根、なめこ わかめ、はっさく	塩、しょう油 みりん、出汁 ココア
29	水	ピビンバ丼 さつま芋サラダ とろみスープ(豆腐・玉ねぎ) 甘夏柑	ゼリー きな粉クリームクラッカー 牛乳	米、油、さとう ごま油、ごま さつまいも、片栗粉 エッグケアマヨネーズ クラッカー	豚ひき肉、みそ チーズ、豆腐 黄な粉、スキムミルク 牛乳	にんにく、にんじん ほうれんそう、もやし、きゅうり たまねぎ、甘夏柑	しょう油、塩 中華だし ピーチゼリー
30	木	ごはん 赤魚の煮付け 変わりサラダ 味噌汁(じゃが芋・わかめ) はっさく	豆腐ドーナツ 牛乳	米、さとう、ごま エッグケアマヨネーズ じゃがいも、小麦粉 油	赤魚、ちりめん みそ、豆腐 豆乳 牛乳	こまつな、にんじん のり、わかめ、はっさく	出汁、料理酒 みりん、しょう油 ベーキングパウダー
31	金	ごはん レバーの竜田揚げ きゅうりとわかめの酢の物 味噌汁(小松菜・人参) 甘夏柑	ゆかりひじきおにぎり 牛乳	米、片栗粉 油、さとう、ごま	豚レバー みそ 牛乳	にんにく、しょうが、わかめ きゅうり、もやし、こまつな にんじん、甘夏柑 ひじき	しょう油、酢、出汁 みりん、ゆかり粉

