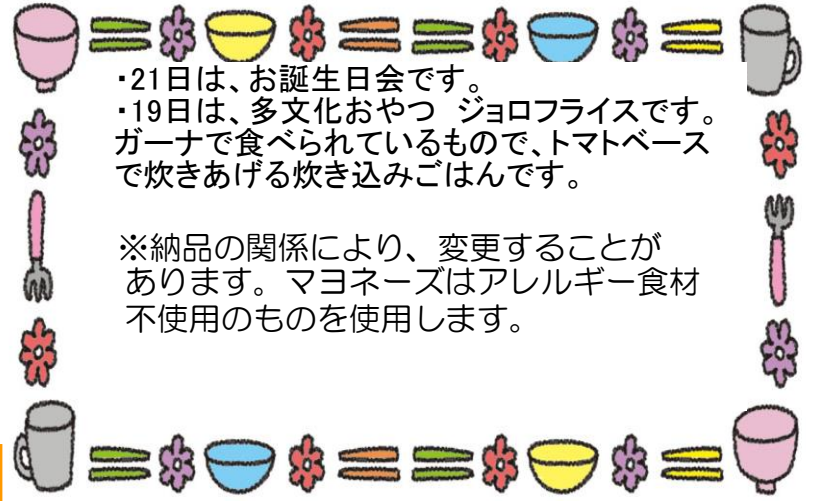




【新しく取り入れる旬の食材】

● 梨 (20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。



・21日は、お誕生日会です。
 ・19日は、多文化おやつ ジョロフライスです。
 ガーナで食べられているもので、トマトベースで炊きあげる炊き込みごはんです。

※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	木	ジャムパン カレービーンズシチュー キャベツの胡麻和え すいか	味噌焼きおにぎり 牛乳	食パン、イチゴジャム じゃがいも、油 小麦粉、ごま さとう、米	豚こま肉 水煮大豆 スキムミルク 油揚げ、みそ 牛乳	にんじん、たまねぎ、にんにく キャベツ、すいか	カレー粉 ケチャップ 中濃ソース しょう油、みりん
2	金	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) すいか	ジャージャー麺 牛乳	米、さとう、ごま エッグケアマヨネーズ じゃがいも、ごま油 やきそば麺 片栗粉	赤魚、ちりめん みそ、豚ひき肉 牛乳	こまつな、にんじん、のり わかめ、すいか、きゅうり しょうが	出汁、料理酒 みりん、しょう油
3	土	ごはん 生揚げの中華風煮 マカロニサラダ 味噌汁(高野豆腐・ねぎ) みかん缶	はちみつレモンゼリー チーズクラッカー 牛乳	米、油、さとう 片栗粉、マカロニ エッグケアマヨネーズ はちみつ クラッカー	厚揚げ、豚こま肉 高野豆腐、みそ チーズ 牛乳	にんにく、しょうが にんじん、たまねぎ、きゅうり ねぎ、みかん缶 レモン汁	しょう油、塩 出汁、寒天
4	日						
5	月	タコライス 春雨の中華サラダ コンソメスープ(大根・ねぎ) すいか	カルシウムトースト 牛乳	米、さとう、片栗粉 春雨、ごま油 食パン、バター ごま	豚ひき肉 チーズ 牛乳	たまねぎ、キャベツ、トマト きゅうり、にんじん だいこん、ねぎ、すいか 青のり	中濃ソース ケチャップ カレー粉 酢、しょう油 コンソメ、塩
6	火	ごはん 鶏肉の照りマヨ焼き わかめときゅうりの和え物 すまし汁(厚揚げ・えのき) すいか	骨太チャーハン 牛乳	米、さとう エッグケアマヨネーズ 片栗粉、油 ごま油	鶏もも肉 厚揚げ 豚ひき肉 ちりめん 牛乳	しょうが、わかめ、きゅうり もやし、えのき、すいか ねぎ	しょう油、みりん 料理酒、酢 塩、出汁 中華だし
7	水	ごはん マーボー豆腐 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁(玉ねぎ・なめこ) すいか	フライドポテト 牛乳	米、ごま油 さとう、片栗粉 じゃがいも、油	豆腐、豚ひき肉 みそ、花鰹 牛乳	にんじん、たまねぎ、にら ブロッコリー、だいこん なめこ、すいか	しょう油、出汁 塩
8	木	カレーうどん アジの塩麹焼き 南瓜の甘辛たれ すいか	バター醤油コーンごはん 牛乳	うどん、片栗粉 油、さとう、ごま 米、バター	豚こま肉 あじ 牛乳	にんじん、たまねぎ、もやし かぼちゃ、すいか とうもろこし、青のり	出汁、みりん しょう油、塩 カレー粉 塩麹
9	金	ごはん ひじき入りつくね焼き キャベツの磯和え 味噌汁(なす・油揚げ) すいか	ぶどう蒸しパン 牛乳	米、片栗粉 ホットケーキミックス さとう	豆腐、鶏ひき肉 油揚げ、みそ 牛乳	ねぎ、にんじん、ひじき キャベツ、こまつな、しめじ のり、なす、すいか レーズン、ぶどうジュース	しょう油、塩 出汁 ベーキングパウダー
10	土	ごはん 豆腐チャンプルー スピナチサラダ 味噌汁(しめじ・玉ねぎ) みかん缶	お麩の黄な粉ラスク 牛乳	米、ごま油、ごま さとう、麩、バター	豆腐、豚こま肉 ツナフレーク みそ、きな粉 牛乳	にんじん、もやし、にら ほうれんそう、しめじ たまねぎ、みかん缶	料理酒 しょう油、塩、酢 出汁
11	日	山の日					
12	月	振替休日					
13	火	ツナカレーライス スパゲティサラダ すいか	ひまわり羹 牛乳	米、じゃがいも スパゲティ エッグケアマヨネーズ さとう	ツナフレーク スキムミルク 牛乳	にんじん、たまねぎ、きゅうり すいか オレンジジュース ぶどうジュース	カレールウ 塩、寒天
14	水	ごはん 高野豆腐と鶏肉の煮物 三色和え すまし汁(玉ねぎ・麩) すいか	ひじきごはん 牛乳	米、さとう、麩	高野豆腐 鶏もも肉 花鰹、油揚げ 牛乳	だいこん、にんじん ほうれんそう、はくさい しめじ、たまねぎ、すいか ひじき	出汁、しょう油 塩、みりん 料理酒
15	木	ごはん 赤魚の香味焼き かぼちゃサラダ 味噌汁(キャベツ・油揚げ) みかん缶	ハッシュドポテト 牛乳	米、さとう、ごま油 エッグケアマヨネーズ じゃがいも 片栗粉、油	赤魚 油揚げ、みそ 牛乳	ねぎ、かぼちゃ、きゅうり たまねぎ、レーズン キャベツ、みかん缶	みりん、しょう油 料理酒 塩、出汁

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	
16	金	ごはん 鶏肉の芝麻揚げ トマトときゅうりのマリネ 豆腐スープ(ねぎ) すいか	青菜ごはん(カレー味) 牛乳	米、ごま油 片栗粉、油 ごま、さとう	鶏もも肉 豆腐 牛乳	にんにく、しょうが、トマト きゅうり、キャベツ ねぎ、すいか、こまつな	料理酒 しょう油、出汁 酢、塩、中華だし カレー粉、コンソメ
17	土	ごはん 生揚げのケチャップ炒め さつま芋の甘煮 味噌汁(小松菜・人参) みかん缶	ホットケーキ 牛乳	米、油、さとう 片栗粉、さつまいも ホットケーキミックス メープルシロップ	厚揚げ、豚こま肉 みそ、豆乳 牛乳	にんじん、たまねぎ、ピーマン こまつな、みかん缶	しょう油、酢 ケチャップ、出汁
18	日						
19	月	冷やしきつね たらの青のりパン粉焼き 切干大根の煮物 すいか	ジロフライス(ガーナ) 牛乳	うどん、さとう エッグケアマヨネーズ パン粉、油 米	油揚げ、たら 高野豆腐 鶏ひき肉 牛乳	わかめ、ねぎ、ほうれんそう 青のり、切干大根 にんじん、すいか たまねぎ、ピーマン	出汁、しょう油 みりん、塩 トマトピューレ ケチャップ コンソメ、カレー粉
20	火	ごはん レバーの焼肉 キャベツのツナ和え すまし汁(豆腐・オクラ) 梨	黒糖ボーロ 牛乳	米、さとう、油 ごま油、小麦粉 黒砂糖、ごま	豚レバー ツナフレーク 豆腐、豆乳 牛乳	しょうが、たまねぎ、にんにく キャベツ、きゅうり、にんじん オクラ、梨	しょう油、みりん 出汁、塩 ベーキングパウダー
21	水	ごはん 甘辛チキン 付)南瓜のチーズ焼 ひじきサラダドレッシング 味噌汁(豆腐・なめこ・ねぎ) メロン	2色蒸しケーキ 牛乳	米、小麦粉 油、さとう、ごま ホットケーキミックス	鶏もも肉、チーズ 豆腐、みそ 豆乳 生クリーム 牛乳	れんこん、にんにく かぼちゃ、キャベツ、ひじき にんじん、きゅうり、コーン なめこ、ねぎ、メロン	塩、しょう油、みりん 酢、出汁 ココア
22	木	ごはん 豚肉のバーベキューソース炒め 大根ごまサラダ 味噌汁(切干大根・人参) 梨	昆布とツナのおにぎり 牛乳	米、油、さとう エッグケアマヨネーズ ごま	豚こま肉 みそ ツナフレーク 牛乳	たまねぎ、にんじん、ピーマン にんにく、だいこん、わかめ 切干大根、梨 こんぶ(佃煮)	ケチャップ 中濃ソース しょう油、出汁
23	金	ジャムパン タンドリーチキン じゃこサラダ 豆乳スープ(じゃが芋・人参) すいか	かやくごはん 牛乳	食パン、イチゴジャム さとう、じゃがいも 米	鶏もも肉 ヨーグルト、ちりめん 豆乳、油揚げ 鶏ささみ 牛乳	にんにく、しょうが、キャベツ こまつな、にんじん、すいか	塩、カレー粉 ケチャップ、酢 しょう油、コンソメ 料理酒 みりん、出汁
24	土	ごはん ピーマン肉詰め わかめサラダ 味噌汁(さつま芋・玉ねぎ) みかん缶	スコーン 牛乳	米、片栗粉 油、さとう さつまいも ホットケーキミックス イチゴジャム	豚ひき肉 みそ、豆乳 牛乳	ピーマン、たまねぎ、もやし きゅうり、わかめ みかん缶	ケチャップ 中濃ソース 酢、しょう油、出汁
25	日						
26	月	ごはん 鶏団子のさっぱり煮 野菜のおかか和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) 梨	びりんめし(熊本) 牛乳	米、片栗粉 さとう、油、ごま	鶏ひき肉 花鰹、みそ 油揚げ、豆腐 牛乳	たまねぎ、にんじん、だいこん しょうが、キャベツ、もやし 豆苗、わかめ、梨 ごぼう、切干大根	料理酒 酢、しょう油、塩 出汁、みりん
27	火	ごはん たらのオーロラソース焼き 豆腐とひじきの炒め煮 味噌汁(切干大根・ほうれん草) 甘夏みかん缶	ごま入りクッキー 牛乳	米 エッグケアマヨネーズ ごま油、さとう 小麦粉、油 ごま	たら、豆腐 油揚げ、みそ 牛乳	ひじき、にんじん、れんこん 切干大根 ほうれんそう、甘夏みかん缶	塩、ケチャップ 出汁、みりん 料理酒 しょう油
28	水	夏野菜カレー キャベツのしょう油フレンチサラダ 甘夏みかん缶	キャロットオレンジゼリー 牛乳	米、油、さとう	豚こま肉 スキムミルク 牛乳	にんじん、たまねぎ かぼちゃ、なす、キャベツ きゅうり、甘夏みかん缶 オレンジジュース	カレールウ 酢、しょう油 寒天
29	木	ごはん 鶏肉とごぼうのさつま揚げ 高野豆腐の煮物 味噌汁(小松菜・えのき) 梨	そうめん 牛乳	米、片栗粉 パン粉、さとう エッグケアマヨネーズ 油、そうめん	鶏ひき肉 豆腐、高野豆腐 みそ 牛乳	ごぼう、にんじん、こまつな えのき、梨 みかん缶、きゅうり、わかめ	塩、しょう油 出汁、みりん
30	金	ジャムパン ハンバーグ 切干大根のマヨ和え コンソメスープ(冬瓜・もやし) 甘夏みかん缶	ふりかけおにぎり 牛乳	食パン、イチゴジャム パン粉、さとう エッグケアマヨネーズ ごま、米 ごま油	豚ひき肉 鶏ひき肉 高野豆腐、豆乳 ツナフレーク、ちりめん 牛乳	たまねぎ、切干大根 きゅうり、にんじん、冬瓜 もやし、甘夏みかん缶、青のり	ケチャップ ウスターソース しょう油、塩 コンソメ
31	土	ごはん 鶏肉と大豆の旨煮 じゃが芋の磯和え 味噌汁(キャベツ・高野豆腐) みかん缶	ミルクくず餅 牛乳	米、さとう じゃがいも、片栗粉 黒蜜	鶏もも肉 水煮大豆 高野豆腐、みそ きな粉 牛乳	にんじん、青のり キャベツ、みかん缶	料理酒 みりん、しょう油 塩、出汁

