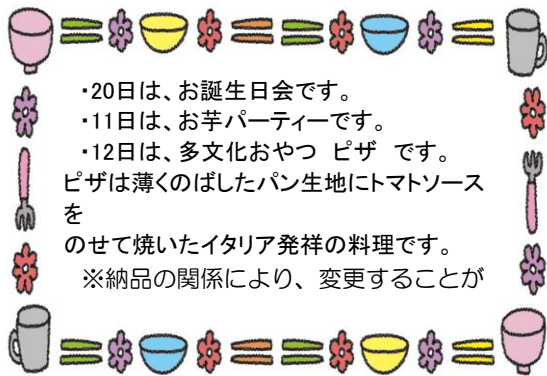




【新しく取り入れる旬の食材】

- ・柿（19日）
- ・バナナ（20日）

●1歳児の柿は、加熱での提供になります
 ●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。



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	金	ごはん 家常豆腐 もやしのおかか和え すまし汁(わかめ・ねぎ) りんご	さつま芋ごはん 牛乳	米、ごま油 さとう、片栗粉 さつまいも、ごま	厚揚げ 豚ひき肉、みそ 花鰹 牛乳	にんじん、たまねぎ、にら にんにく、もやし、きゅうり わかね、ねぎ、りんご	しょう油、出汁、塩 料理酒
2	土	ごはん しょうが焼き 大根ごまサラダ 味噌汁(豆腐・えのき) 甘夏みかん缶	ホットケーキ 牛乳	米、さとう、油 エッグケアマヨネーズ ごま ホットケーキミックス メープル風シロップ	豚こま肉、豆腐 みそ 豆乳 牛乳	たまねぎ、しょうが、だいこん わかめ、にんじん、えのき 甘夏みかん缶	しょう油、出汁 料理酒
3	日	文化の日					
4	月	振替休日					
5	火	ごはん 鶏むね肉のパン粉焼き キャベツのおかか和え すまし汁(大根・えのき) みかん	サンマーマン(神奈川) 牛乳	米、パン粉 エッグケアマヨネーズ やきそば麺 ごま油、片栗粉	鶏むね肉 花鰹 豚ひき肉 牛乳	にんにく、のり、キャベツ にんじん、だいこん、えのき みかん、ねぎ、もやし 豆苗	ケチャップ しょう油、出汁、塩 中華だし
6	水	中華丼 ひじきサラダ 味噌汁(厚揚げ・ねぎ) みかん	きなこボーロ 牛乳	米、ごま油 片栗粉、油 さとう、小麦粉 ごま	豚こま肉 厚揚げ、みそ きな粉、豆乳 牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん ひじき、だいこん、きゅうり ねぎ、みかん	しょう油 中華だし、酢 出汁 ベーキングパウダー
7	木	ごはん 豆腐ハンバーグ 切干大根サラダ 味噌汁(小松菜・麩) りんご	チャーハン 牛乳	米、パン粉、油 さとう、片栗粉 ごま、ごま油 麩	豚ひき肉 豆腐、みそ 牛乳	たまねぎ、切干大根 にんじん、きゅうり、こまつな りんご、ねぎ	塩、出汁、しょう油 酢 中華だし
8	金	カレーうどん アジの和風ムニエル わかめと胡瓜の和え物 りんご	炊き込みごはん 牛乳	うどん、片栗粉 油、小麦粉 さとう、ごま油 米	豚こま肉 あじ、ツナフレーク 油揚げ 牛乳	にんじん、たまねぎ、もやし にんにく、わかめ、きゅうり はくさい、りんご、しめじ	出汁、みりん、しょう油 塩、カレー粉 料理酒、酢
9	土	ごはん 鶏肉とピーマンのごま味噌炒め マカロニサラダ 味噌汁(白菜・油揚げ) 甘夏みかん缶	ココア蒸しパン 牛乳	米、片栗粉 油、ごま、さとう ごま油、マカロニ エッグケアマヨネーズ ホットケーキミックス	鶏もも肉、みそ 油揚げ 豆乳 牛乳	ピーマン、たまねぎ、しょうが きゅうり、にんじん、はくさい 甘夏みかん缶	料理酒 みりん、塩 出汁 ベーキングパウダー ココア
10	日						
11	月	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 ひじきのごま和え 味噌汁(小松菜・油揚げ) みかん	大学芋・さつま芋クッキー 牛乳	米、さとう、油 片栗粉 さつまいも、小麦粉 ごま	厚揚げ 鶏ひき肉 油揚げ、みそ 牛乳	にんじん、たまねぎ、ひじき だいこん、きゅうり、こまつな みかん	しょう油、出汁 ベーキングパウダー
12	火	ごはん 赤魚の煮付け 五色和え 味噌汁(豆腐・ねぎ) みかん	ピザ(イタリア) 牛乳	米、さとう 小麦粉 油	赤魚 鶏ささみ、花鰹 豆腐、みそ ツナフレーク、チーズ 牛乳	しょうが、こまつな、キャベツ にんじん、しめじ、ねぎ みかん、たまねぎ、ピーマン	出汁、みりん、しょう油 料理酒 ドライイースト、塩 ケチャップ
13	水	ごはん 鶏肉のバンバンジー焼き ツナピーマン炒め わかめスープ りんご	焼きそば 牛乳	米、ごま、さとう 油、やきそば麺	鶏もも肉 ツナフレーク 豚ひき肉 牛乳	しょうが、もやし、ピーマン わかめ、えのき、りんご にんじん、キャベツ、たまねぎ のり	酢、しょう油 コンソメ、中華だし 塩 中濃ソース
14	木	ジャムパン ポテトバーグ サワークラフト 豆乳スープ(クリームコーン・人参) りんご	チキンライス 牛乳	食パン、イチゴジャム じゃがいも、バター 油、パン粉、さとう 米	豚ひき肉 豆乳 スキムミルク 鶏もも肉 牛乳	たまねぎ、のり、キャベツ にんじん、きゅうり、りんご コーン	塩、みりん、しょう油 ケチャップ、酢 コンソメ
15	金	高野豆腐のドライカレー さつまいもココロサラダ コンソメスープ(白菜・豆苗) りんご	お麩のりせんべい風 牛乳	米、油 片栗粉 さつまいも エッグケアマヨネーズ 麩	高野豆腐 豚ひき肉 牛乳	しょうが、にんにく、たまねぎ ピーマン、きゅうり、にんじん はくさい、豆苗 りんご、のり	カレー粉 ケチャップ トマトピューレ 中濃ソース、塩 コンソメ

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	土	ごはん 肉じゃが 野菜スティック 味噌汁(厚揚げ・わかめ) 甘夏みかん缶	アップル&キャロットゼリー チーズクラッカー 牛乳	米、じゃがいも さとう、油 エッグケアマヨネーズ クラッカー	豚こま肉 厚揚げ、みそ チーズ 牛乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり わかめ、甘夏みかん缶 りんごジュース	しょう油、出汁 寒天
17	日						
18	月	ごはん 鶏肉の味噌マヨネーズ焼き 五目煮豆 すまし汁(豆腐・ねぎ) りんご	きのこ和風パスタ 牛乳	米、さとう エッグケアマヨネーズ スパゲティ、バター	鶏もも肉、みそ 水煮大豆 油揚げ 豆腐 牛乳	にんじん、ごぼう、だいこん ねぎ、りんご たまねぎ、しめじ、のり	しょう油、みりん 出汁、塩
19	火	あんかけうどん 鯖の塩焼き じゃがいもの磯和え 柿	青菜ごはん(カレー味) 牛乳	うどん、片栗粉 じゃがいも 米、油	豚ひき肉 油揚げ さば 牛乳	にんじん、たまねぎ、はくさい のり、柿、こまつな	出汁、しょう油、塩 カレー粉、コンソメ
20	水	ごま塩ごはん カラフルミートローフ ポテトインディアンサラダ 味噌汁(大根・わかめ・油揚げ) みかん	バナナケーキ(ココアソースがけ) 牛乳	米、ごま、パン粉 じゃがいも、バター エッグケアマヨネーズ ホットケーキミックス さとう	豚ひき肉、豆腐 スキムミルク 油揚げ、みそ 牛乳	たまねぎ、にんじん、コーン ピーマン、ブロッコリー きゅうり、だいこん、わかめ みかん、バナナ	塩、ケチャップ 中濃ソース カレー粉、出汁 ココア
21	木	ジャムパン ポークビーンズ キャベツナムル 豆乳スープ(白菜・玉ねぎ) りんご	ひじきごはん 牛乳	食パン、イチゴジャム さとう、ごま油 ごま、米	水煮大豆 豚こま肉 豆乳、スキムミルク 油揚げ 牛乳	にんじん、たまねぎ、キャベツ もやし、のり、はくさい りんご、ひじき	ケチャップ 中濃ソース 中華だし、塩 コンソメ、みりん 料理酒、しょう油
22	金	ごはん 高野豆腐と鶏肉の煮物 れんこんサラダ 味噌汁(なす・わかめ) りんご	芋ようかん 牛乳	米、油、さとう エッグケアマヨネーズ ごま さつまいも	鶏もも肉 高野豆腐 みそ スキムミルク 牛乳	にんじん、しょうが、れんこん きゅうり、なす、わかめ りんご	出汁、しょう油 酢、寒天、塩
23	土	勤労感謝の日					
24	日						
25	月	ごはん レバーの芝麻揚げ 豆腐とひじきの炒め煮 味噌汁(かぶ) 柿	ミルクくず餅 牛乳	米、ごま油 片栗粉、油 ごま、さとう 黒蜜	豚レバー 豆腐、油揚げ みそ きな粉 牛乳	にんにく、しょうが、ひじき にんじん、れんこん かぶ、かぶの葉 柿	料理酒 しょう油、出汁 みりん
26	火	ごはん たらの田舎焼き 切干大根の炒め煮 味噌汁(小松菜・もやし) りんご	野菜ピラフ 牛乳	米 エッグケアマヨネーズ さとう、油	たら、みそ 高野豆腐 牛乳	ねぎ、しめじ、にんじん 切干大根、こまつな もやし、りんご たまねぎ、ピーマン	料理酒 出汁、みりん しょう油、塩 コンソメ
27	水	ジャムパン チキンマカロニグラタン ツナサラダ コンソメスープ(白菜・もやし) みかん	中華おこわ 牛乳	食パン、イチゴジャム マカロニ、油 小麦粉、パン粉 さとう 米、もち米、ごま	鶏もも肉、豆乳 スキムミルク チーズ、ツナフレーク 鶏ひき肉 牛乳	たまねぎ、きゅうり、キャベツ はくさい、もやし、みかん しめじ、にんじん	塩、コンソメ 酢、しょう油 料理酒
28	木	ごはん 豚肉と春雨の炒め煮 小松菜の和え物 味噌汁(さつま芋・玉ねぎ) みかん	まんじゅう 牛乳	米、油、さとう 春雨、さつまいも 小麦粉	豚こま肉、みそ あずき 牛乳	たまねぎ、しょうが、こまつな もやし、にんじん、みかん しめじ、のり	料理酒 しょう油、酢、出汁 ドライイースト ベーキングパウダー
29	金	チキンカレーライス わかめのサラダ りんご	粒々みかんゼリー クラッカー 牛乳	米、じゃがいも 油、ごま油 さとう、ごま クラッカー	鶏もも肉 スキムミルク 牛乳	にんじん、たまねぎ、わかめ もやし、きゅうり、りんご みかん缶、オレンジジュース	カレールー 酢、しょう油 寒天
30	土	ごはん ポーク野菜中華旨煮 さつま芋のレモン煮 味噌汁(豆腐・なめこ) 甘夏みかん缶	きな粉トースト 牛乳	米、片栗粉 油、さとう さつまいも 食パン、バター	豚こま肉 豆腐、みそ きな粉 牛乳	こまつな、はくさい にんじん、たまねぎ レモン果汁、なめこ 甘夏みかん缶	料理酒 しょう油、中華だし 出汁

