



【新しく取り入れる旬の食材】

- ・くり (8日)
- ・しそ (ゆかり) (22日) ・いちご (22日)
- ・さわら (28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。

・8日は、新年おめでとう会です。
 ・22日は、お誕生日会です。
 ・28日は、節分の行事食です。
 ・21日は、多文化おやつ ポンデケーキです。
 ポンデケーキは、ブラジル発祥のチーズパンです。
 ※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。
 ※22日のマスはサクと同じサク科なので初めての食材としての取り扱いはしていません。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 水	元日					
2 木	年始休園					
3 金	年始休園					
4 土	ごはん ツナじゃが 切干大根サラダ 味噌汁(玉ねぎ・キャベツ) みかん缶	ココア蒸しパン 牛乳	米、じゃがいも、さとう 油、ごま、ごま油 ホットケーキミックス	ツナフレーク みそ 豆乳 牛乳	たまねぎ、にんじん 切干大根、きゅうり キャベツ、みかん缶	しょう油、出汁 酢、ココア ベーキングパウダー
5 日						
6 月	ツナカレー ひじきサラダドレッシング みかん缶	お麩のラスク 牛乳	米、じゃがいも、油 さとう、ごま 麩	ツナフレーク スキムミルク 牛乳	にんじん、たまねぎ、ひじき キャベツ、コーン みかん缶	カレールウ 酢、しょう油
7 火	ごはん しょうが焼き 切干大根の煮物 味噌汁(キャベツ・えのき) りんご	七草おにぎり 牛乳	米、さとう、油 ごま、ごま油	豚こま肉 高野豆腐 みそ 花鰹 牛乳	たまねぎ、しょうが 切干大根、にんじん キャベツ、えのき、りんご だいこん、こまつな	しょう油 料理酒、みりん 出汁
8 水	わかめご飯 松風焼き ごぼう唐揚げ 三色なます すまし汁(麩・小松菜)、みかん	きんとんパフェ 牛乳	米、さとう、パン粉 油、麩、ごま、片栗粉 さつまいも、くり コーンフレーク	豆腐 鶏ひき肉、みそ 生クリーム 牛乳	たまねぎ、にんじん、のり ごぼう、にんにく、しょうが もやし、きゅうり、わかめ こまつな、みかん	塩 料理酒、しょう油 酢、出汁
9 木	味噌煮込みうどん 鯖の塩焼き キャベツのごま和え みかん缶	コーンピラフ 牛乳	うどん、油、ごま さとう、米	豚こま肉 みそ、さば 牛乳	にんじん、たまねぎ、こまつな キャベツ、もやし、みかん缶 コーン	出汁、みりん、塩 しょう油、コンソメ
10 金	ごはん 鶏肉の照り焼き 白菜のおかか和え 味噌汁(高野豆腐・ねぎ) りんご	おしるこ おせんべい 牛乳	米、さとう、さつまいも せんべい	鶏もも肉 花鰹、みそ 高野豆腐、あずき 牛乳	しょうが、はくさい、にんじん もやし、ねぎ、りんご	しょう油、みりん 出汁、塩
11 土	ごはん 生揚げの中華風煮 マカロニサラダ 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) みかん缶	スコーン 牛乳	米、油、さとう 片栗粉、マカロニ エッグケアマヨネーズ じゃがいも、イチゴジャム ホットケーキミックス	厚揚げ 豚こま肉 みそ 豆乳 牛乳	にんじん、たまねぎ、にんにく しょうが、きゅうり みかん缶	しょう油、塩 出汁
12 日						
13 月	成人の日					
14 火	ごはん 皮なしシューマイ ツナピーマン炒め 味噌汁(大根・豆苗) りんご	チーズいももち 牛乳	米、片栗粉 油、じゃがいも	豚ひき肉、スキムミルク 鶏ひき肉、みそ ツナフレーク 豆乳、チーズ 牛乳	たまねぎ、にんじん、しょうが もやし、ピーマン、だいこん 豆苗、りんご	塩、しょう油 コンソメ、カレー粉 出汁、ケチャップ
15 水	ごはん 鶏肉の塩麹焼き 小松菜の和え物 味噌汁(切干大根・にんじん) みかん缶	丸パン黒糖きな粉クリーム 牛乳	米、小麦粉 さとう、油 黒糖	鶏もも肉 花鰹、みそ 豆乳、きな粉 牛乳	こまつな、はくさい、しめじ 切干大根、にんじん みかん缶	塩麹 みりん、しょう油 出汁、塩 ドライイースト
16 木	ごはん たらふくニエル ブロッコリーのごまマヨ和え すまし汁(小松菜・玉ねぎ) みかん	味噌ポテト(秩父) 牛乳	米、小麦粉 油、ごま、じゃがいも エッグケアマヨネーズ さとう	たら みそ 牛乳	ブロッコリー、もやし にんじん、こまつな、たまねぎ みかん	塩、しょう油 出汁、みりん
17 金	ジャムパン ポークチャップ 白菜のフレンチサラダ 豆乳スープ(キャベツ・玉ねぎ) りんご	ひじきごはん 牛乳	食パン、イチゴジャム 油、さとう 米	豚こま肉 豆乳 油揚げ 牛乳	たまねぎ、しめじ、はくさい きゅうり、にんじん、キャベツ りんご、ひじき	ケチャップ、ソース コンソメ、酢、塩 みりん、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	
18	土	ごはん 豆腐チャンプルー さつまいもの甘煮 味噌汁(高野豆腐・にんじん) 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、ごま油 さつまいも、さとう クラッカー	豆腐 豚こま肉 高野豆腐、みそ チーズ 牛乳	にんじん、もやし、にら みかん缶、りんごジュース	料理酒 しょう油、塩、出汁 寒天
19	日						
20	月	ピピンパ丼 さつまいもサラダ 中華スープ(春雨・豆苗) みかん缶	ツナおにぎり 牛乳	米、油、さとう ごま油、ごま さつまいも、はるさめ エッグケアマヨネーズ	豚ひき肉、みそ ツナフレーク 牛乳	にんにく、にんじん、こまつな もやし、きゅうり、豆苗 みかん缶	しょう油、塩 中華だし
21	火	ごはん ひじきハンバーグ もやしのナムル 味噌汁(大根・大根の葉) りんご	ボンデケーキ(ブラジル) 牛乳	米、片栗粉 さとう、ごま油、ごま じゃがいも、小麦粉 油	豚ひき肉 高野豆腐、みそ 豆乳、チーズ 牛乳	たまねぎ、ひじき、もやし きゅうり、にんじん、だいこん だいこんの葉、りんご	塩、ケチャップ ソース、酢、しょう油 出汁
22	水	ゆかりご飯 マスフライ ささみとわかめのマヨサラダ 味噌汁(なめこ・豆腐) りんご	いちごのホットケーキ 牛乳	米、小麦粉、パン粉 油、さとう、ごま エッグケアマヨネーズ ホットケーキミックス	マス、鶏ささみ 豆腐、みそ 豆乳、生クリーム 牛乳	にんじん、キャベツ、きゅうり ブロッコリー、わかめ、なめこ りんご、いちご	ゆかり 塩、ソース、出汁
23	木	ジャムパン 鶏肉のバーベキュー炒め 大根の味噌マヨ和え 豆乳スープ(玉ねぎ・白菜) みかん	中華おこわ 牛乳	食パン、イチゴジャム さとう、ごま、油 エッグケアマヨネーズ 米、もち米	鶏もも肉、みそ 豆乳 豚こま肉 牛乳	たまねぎ、ピーマン、しょうが にんにく、だいこん、にんじん 豆苗、はくさい、みかん しめじ	ケチャップ、ソース コンソメ、塩 中華だし 料理酒 しょう油
24	金	ごはん 豚肉の韓国焼き 高野豆腐の煮物 すまし汁(小松菜・油揚げ) みかん	水羊羹 牛乳	米、ごま油 さとう、ごま、油	豚こま肉 高野豆腐、油揚げ あずき 牛乳	にんにく、にんじん、だいこん こまつな、みかん	料理酒、しょう油 みりん、出汁、塩 寒天
25	土	ごはん 鶏肉と大豆の旨煮 ワークラフト 味噌汁(白菜・厚揚げ) みかん缶	きな粉豆乳プリン 牛乳	米、さとう 黒蜜	鶏もも肉 水煮大豆 厚揚げ、みそ、きな粉 豆乳、スキムミルク 牛乳	にんじん、キャベツ、きゅうり はくさい、みかん缶	料理酒 みりん、しょう油 酢、塩、出汁 寒天
26	日						
27	月	ジャムパン 豆腐のミートグラタン ひじきサラダ コンソメスープ(キャベツ・豆苗) みかん	炊き込みご飯 牛乳	食パン、イチゴジャム 油、小麦粉 さとう、ごま 米	豆腐、豚ひき肉 チーズ 油揚げ 牛乳	たまねぎ、ひじき、にんじん きゅうり、キャベツ、豆苗 みかん、しめじ	コンソメ、ケチャップ 酢、しょう油、塩 みりん、料理酒
28	火	大豆のそぼろ鬼ごはん さわらの味噌焼き スパゲティサラダ けんちん汁 りんご	鬼ケーキ 牛乳	米、さとう、ごま油 片栗粉、スパゲティ エッグケアマヨネーズ ホットケーキミックス 油	鶏ひき肉、水煮大豆 さわら、みそ ツナフレーク、豆腐 豆乳、生クリーム 牛乳	たまねぎ、にんじん、のり きゅうり、だいこん、ねぎ りんご、いちご	しょう油、みりん、出汁 カレー粉、料理酒 ケチャップ、塩 ベーキングパウダー ココア
29	水	ごはん レパールの竜田揚げ 野菜のさっぱり和え 味噌汁(玉ねぎ・里芋) みかん缶	きな粉ボーロ 牛乳	米、片栗粉 油、さとう、さといも 小麦粉、ごま	豚レバー みそ、きな粉 豆乳 牛乳	しょうが、はくさい、こまつな にんじん、たまねぎ みかん缶	しょう油 酢、塩、出汁 ベーキングパウダー
30	木	豆乳ちゃんぽん麺 鶏肉の磯辺焼き 大豆サラダ りんご	チーズおかおにぎり 牛乳	焼きそば麺、油 エッグケアマヨネーズ 片栗粉、米	豚こま肉、みそ 豆乳、鶏もも肉 水煮大豆、チーズ ツナフレーク、花鰹 牛乳	キャベツ、もやし、にんじん ねぎ、しめじ、のり、りんご	中華だし しょう油、塩
31	金	ポークカレーライス 切干大根のマヨ和え みかん	豆腐ドーナツ 牛乳	米、じゃがいも 油、ごま、さとう エッグケアマヨネーズ ホットケーキミックス	豚こま肉 ツナフレーク 豆腐 牛乳	にんじん、たまねぎ 切干大根、きゅうり みかん	カレールウ しょう油

