



【新しく取り入れる旬の食材】

・ぶり (13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。

・12日は、お誕生日会です。
 ・17日は、多文化おやつ アロスコンポーヨです。
 アロスコンポーヨはコロンビアで食べられている鶏の炊き込みご飯です。
 ※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	土	ごはん 厚揚げの味噌炒め じゃがいものそぼろ煮 わかめスープ みかん缶	ホットケーキ 牛乳	米、油、さとう じゃがいも、片栗粉 ごま ホットケーキミックス メープル風シロップ	厚揚げ、豚こま肉 みそ、鶏ひき肉 豆乳 牛乳	にんじん、たまねぎ、ピーマン わかめ、みかん缶	しょう油、出汁 中華だし、塩
2	日						
3	月	野菜あんかけうどん 鶏肉のマーメレード焼き ひじきサラダ りんご	ケチャップライス 牛乳	うどん、片栗粉 マーメレードジャム エッグケアマヨネーズ ごま 米、油	油揚げ 鶏もも肉 ツナフレーク 牛乳	はくさい、こまつな、にんじん しめじ、ねぎ、ひじき だいこん、りんご、たまねぎ	しょう油、みりん 出汁、ケチャップ コンソメ、塩
4	火	ごはん 赤魚の胡麻照り焼き 切干大根の煮物 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) ぼんかん	フライドポテト 牛乳	米、さとう、ごま油 ごま じゃがいも、油	赤魚 高野豆腐 油揚げ、みそ 牛乳	切干大根、にんじん たまねぎ、わかめ、ぼんかん のり	しょう油、みりん 出汁、塩
5	水	ごはん マーボー豆腐 大豆サラダ 中華スープ(チンゲン菜・白菜) りんご	石垣まんじゅう 牛乳	米、ごま油、さとう 片栗粉 エッグケアマヨネーズ さつまいも、小麦粉 油、ごま	豆腐、豚ひき肉 みそ、水煮大豆 豆乳 牛乳	にんじん、たまねぎ、キャベツ きゅうり、はくさい チンゲンサイ、りんご	しょう油、塩 中華だし ベーキングパウダー
6	木	ねぎ塩豚丼 さつまいもの甘煮 すまし汁(玉ねぎ・にんじん) りんご	高野豆腐のそぼろご飯 牛乳	米、ごま油 片栗粉、さつまいも さとう、油	豚こま肉 高野豆腐 鶏ひき肉 牛乳	にんにく、もやし、にんじん ねぎ、レモン汁 たまねぎ、りんご、しょうが	料理酒 中華だし、塩 しょう油、出汁 みりん
7	金	ごはん 根菜ハンバーグ もやしと豆苗の三杯酢 味噌汁(大根・大根の葉) ぼんかん	ココアパン 牛乳	米、油、さとう 片栗粉 ホットケーキミックス	鶏ひき肉 高野豆腐、みそ 豆腐 牛乳	たまねぎ、にんじん、ごぼう れんこん、もやし、豆苗 だいこん、だいこんの葉 ぼんかん	出汁、しょう油 みりん、酢 ココア
8	土	ごはん 焼肉 青菜のおひたし 味噌汁(豆腐・ねぎ) みかん缶	マカロニきなこ 牛乳	米、油、さとう ごま油、片栗粉 マカロニ	豚こま肉 花鰹、豆腐 みそ、きな粉 牛乳	ピーマン、たまねぎ、しょうが にんにく、チンゲンサイ にんじん、キャベツ、ねぎ みかん缶	しょう油、みりん 出汁
9	日						
10	月	ジャムパン じゃがいものカントリー煮 ツナサラダ 豆乳スープ(白菜・玉ねぎ) ぼんかん	大豆と甘味噌焼きおにぎり 牛乳	食パン、イチゴジャム じゃがいも、油 さとう エッグケアマヨネーズ 米、ごま	豚こま肉 ツナフレーク、豆乳 スキムミルク 水煮大豆、みそ 牛乳	にんじん、たまねぎ、キャベツ きゅうり、はくさい、ぼんかん	コンソメ、ケチャップ ソース、しょう油 塩、みりん
11	火	建国記念日					
12	水	わかめごはん チキンカツ トマトソース /マカロニソテー 切干大根ゴママヨサラダ 味噌汁(なめこ・豆腐) いちご	カレーまん 牛乳	米、小麦粉 パン粉、油、さとう マカロニ、ごま エッグケアマヨネーズ	鶏もも肉、豆腐 みそ、豚ひき肉 牛乳	わかめ、たまねぎ、にんにく ブロッコリー、切干大根 にんじん、コーン、なめこ いちご	塩、トマトピューレ、ココア コンソメ、ケチャップ ソース、しょう油、出汁 カレー粉、ベーキングパウダー ドライイースト、カレールウ
13	木	ごはん ぶり大根 小松菜の胡麻和え 味噌汁(さつま芋・油揚げ) いよかん	ミートスパゲティ 牛乳	米、さとう、ごま さつまいも スパゲティ、油 小麦粉	ぶり、油揚げ、みそ 豚ひき肉、チーズ 牛乳	だいこん、しょうが、こまつな はくさい、にんじん、いよかん たまねぎ	出汁、料理酒 しょう油 ケチャップ、ソース コンソメ
14	金	ひき肉のカレーライス ブロッコリーともやしの中華和え りんご	クッキー 牛乳	米、じゃがいも 油、小麦粉 ごま油、さとう バター	豚ひき肉、スキムミルク 牛乳	にんじん、たまねぎ ブロッコリー、もやし、りんご	カレールウ 酢、しょう油 ココア
15	土	ごはん 鶏肉と大豆の旨煮 マカロニサラダ 味噌汁(切干大根・小松菜) みかん缶	アップル&キャロットゼリー きな粉クリームクラッカー 牛乳	米、さとう、マカロニ エッグケアマヨネーズ クラッカー	鶏もも肉 水煮大豆、チーズ みそ きな粉、豆乳 牛乳	にんじん、きゅうり 切干大根、こまつな みかん缶、りんごジュース	料理酒 みりん、しょう油 出汁 寒天

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	日						
17	月	ロールパン クリームシチュー ツナピーマン炒め りんご	アロスコンポーヨ(コロンビア) 牛乳	バターロール じゃがいも、油 小麦粉、米 バター	鶏もも肉、豆乳 スキムミルク ツナフレーク 牛乳	にんじん、たまねぎ、もやし ピーマン、りんご にんにく	コンソメ、塩、しょう油 カレー粉
18	火	ごはん ブルコギ炒め 塩だれキャベツ 中華スープ(白菜・にんじん) いよかん	がんづき(岩手) 牛乳	米、油、さとう ごま油、ごま 小麦粉、黒砂糖	豚こま肉、みそ 牛乳	たまねぎ、しめじ、にら キャベツ、にんじん、はくさい いよかん	料理酒 しょう油、みりん 塩、中華だし ベーキングパウダー
19	水	ごはん 松風焼き 大根信田煮 すまし汁(麩・えのき) いよかん	焼きそば 牛乳	米、さとう、パン粉 ごま、麩 やきそば麺	豆腐、鶏ひき肉 みそ、油揚げ 豚ひき肉 牛乳	たまねぎ、にんじん、だいこん えのき、いよかん もやし、のり	塩、しょう油、みりん 料理酒、出汁 ソース
20	木	きつねうどん たらのマヨチーズ焼き じゃがいものきんぴら りんご	ツナのみぜごはん 牛乳	うどん、さとう エッグケアマヨネーズ じゃがいも、油 米	油揚げ、たら チーズ ツナフレーク 牛乳	ねぎ、こまつな、にんじん ピーマン、りんご しめじ	出汁、しょう油 みりん、塩 ソース、料理酒
21	金	ごはん 鶏肉の磯辺焼き れんこん入りきんぴら 味噌汁(厚揚げ・玉ねぎ) りんご	フオカッチャ 牛乳	米、片栗粉、油 ごま油、さとう ごま、小麦粉	鶏もも肉 厚揚げ、みそ チーズ 牛乳	のり、れんこん、だいこん にんじん、たまねぎ、りんご	塩、出汁、しょう油 ドライイースト
22	土	ごはん 鶏じゃが わかめサラダ 味噌汁(キャベツ・厚揚げ) みかん缶	チーズおかかおにぎり 牛乳	米、じゃがいも 油、さとう、ごま油 ごま	鶏もも肉 厚揚げ、みそ チーズ、花鰹 牛乳	たまねぎ、にんじん、もやし わかめ、キャベツ みかん缶	出汁、料理酒 みりん、しょう油 酢
23	日	天皇誕生日					
24	月	振替休日					
25	火	チキンカレーライス スパゲティサラダ 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、スパゲティ さとう、ごま油、ごま クラッカー	鶏もも肉 スキムミルク チーズ、みそ 牛乳	にんじん、たまねぎ、キャベツ りんご オレンジジュース みかん缶	カレールウ 酢 寒天
26	水	ジャムパン ポークビーンズ 大根サラダ 豆乳スープ(クリームコーン・玉ねぎ) いよかん	中華あんかけごはん 牛乳	食パン、イチゴジャム 油、さとう、ごま油 ごま 米、片栗粉	水煮大豆 豚こま肉、豆乳 スキムミルク 豚ひき肉 牛乳	にんじん、たまねぎ、だいこん きゅうり、コーン、いよかん こまつな、はくさい	ケチャップ、ソース 酢、しょう油 コンソメ、塩 中華だし
27	木	ごはん さばの味噌煮 ひじき炒め すまし汁(小松菜・玉ねぎ) りんご	ツナチーズパン 牛乳	米、さとう、油 ホットケーキミックス エッグケアマヨネーズ	さば、みそ、高野豆腐 油揚げ ツナフレーク、ヨーグルト チーズ 牛乳	しょうが、ひじき、にんじん こまつな、たまねぎ、りんご	料理酒、しょう油 出汁、塩
28	金	ごはん 揚レバーのカレーケチャップ和え 白菜の磯和え 味噌汁(豆腐・えのき) いよかん	ラーメン 牛乳	米、片栗粉 油、さとう、ごま やきそば麺	豚レバー 豆腐、みそ 牛乳	にんにく、しょうが、はくさい こまつな、にんじん、のり えのき、いよかん わかめ、ねぎ	しょう油、料理酒 ケチャップ、ソース カレー粉、出汁 中華だし、塩

