

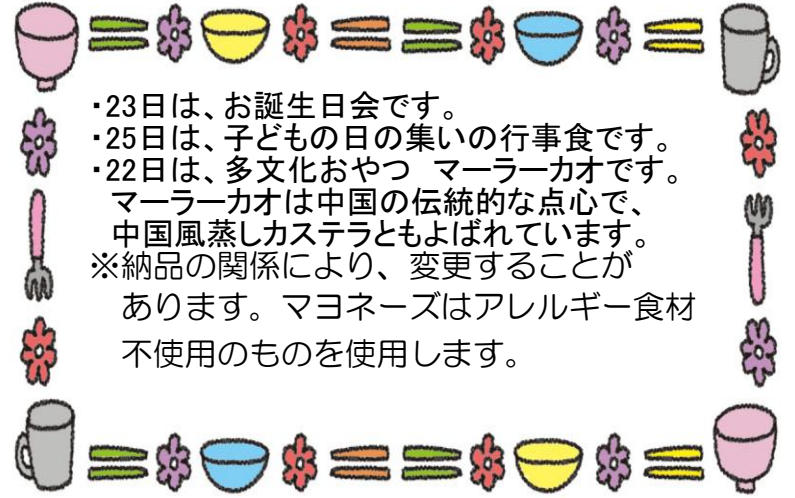


【新しく取り入れる旬の食材】

今月はありません。

●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。

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	火	ごはん 鶏肉の味噌照り焼き もやしのカレー炒め すまし汁(小松菜・玉ねぎ) りんご	フライドポテト 牛乳	米、さとう、油 じゃがいも	鶏もも肉、みそ 厚揚げ 牛乳	もやし、にんじん、ピーマン こまつな、たまねぎ りんご、パセリ	料理酒、みりん 塩、カレー粉 出汁、しょう油
2	水	ごはん プルコギ さつま芋サラダ 味噌汁(豆腐・ねぎ) 清見オレンジ	ツナと昆布のおにぎり 牛乳	米、油、さとう ごま油、ごま さつまいも エッグケアマヨネーズ	豚こま肉、みそ 豆腐 ツナフレーク 牛乳	たまねぎ、しめじ、にら にんにく、きゅうり、にんじん ねぎ、清見オレンジ 昆布	みりん、しょう油 料理酒、塩 出汁
3	木	ごはん 麻婆豆腐 ひじきと大根の和え物 中華スープ(キャベツ・わかめ) りんご	高野豆腐のそぼろご飯 牛乳	米、ごま油 さとう、片栗粉 ごま、油	豆腐、豚ひき肉 みそ、高野豆腐 鶏ひき肉 牛乳	にんじん、たまねぎ、ひじき だいこん、きゅうり、わかめ キャベツ、りんご しょうが	しょう油、酢 中華だし みりん、料理酒 出汁
4	金	ごはん たらのみぞれがけ 金平ごぼう 味噌汁(玉ねぎ・麩) りんご	セサミクッキー 牛乳	米、小麦粉 油、さとう 片栗粉、ごま、麩	たら、油揚げ みそ、豆乳 牛乳	だいこん、ごぼう、にんじん しめじ、たまねぎ、りんご	出汁、しょう油、酢
5	土	ごはん 厚揚げと野菜の味噌炒め 焼きポテト 味噌汁(もやし・麩) 清見オレンジ	スコーン 牛乳	米、さとう、じゃがいも 片栗粉、油 麩 ホットケーキミックス イチゴジャム	厚揚げ、豚ひき肉 みそ、豆乳 牛乳	キャベツ、たまねぎ、ピーマン しょうが、にんにく、のり もやし 清見オレンジ	しょう油、塩 コンソメ、出汁
6	日						
7	月	ごはん 鶏肉の照り焼き 切干大根の煮物 味噌汁(厚揚げ・わかめ) 清見オレンジ	手作りふりかけごはん 牛乳	米、片栗粉 さとう、ごま油 ごま	鶏もも肉 高野豆腐 油揚げ、厚揚げ みそ、花鰹 牛乳	たまねぎ、しょうが 切干大根、にんじん わかめ、清見オレンジ のり	しょう油、みりん 出汁
8	火	ポークカレーライス フレンチサラダ りんご	ココアプリン 牛乳	米、じゃがいも 油、さとう	豚こま肉 スキムミルク 豆乳 牛乳	にんじん、たまねぎ、キャベツ きゅうり、りんご	カレールー 酢、塩 ココア、寒天
9	水	ごはん ハンバーグ 豆腐とひじきの炒め煮 コンソメスープ(白菜・小松菜) 清見オレンジ	いちごジャムトースト 牛乳	米、パン粉、さとう ごま油 食パン、イチゴジャム	豚ひき肉 鶏ひき肉 高野豆腐、油揚げ スキムミルク、豆腐 牛乳	たまねぎ、ひじき、にんじん れんこん、はくさい、こまつな 清見オレンジ	塩、ケチャップ ソース、出汁、みりん 料理酒、しょう油 コンソメ
10	木	ごはん 赤魚の野菜あんかけ 小松菜と大豆のサラダ 味噌汁(じゃが芋・豆苗) りんご	五平餅(長野) 牛乳	米、油、さとう 片栗粉 エッグケアマヨネーズ じゃがいも ごま	赤魚 水煮大豆 みそ 牛乳	にんじん、たまねぎ こまつな、豆苗 りんご	料理酒、しょう油 出汁
11	金	ごはん 鶏肉とごぼうのさつま揚げ キャベツのおかか和え すまし汁(高野豆腐・ねぎ) りんご	スパゲティミートソース 牛乳	米、パン粉、さとう 片栗粉、ごま エッグケアマヨネーズ 油、スパゲティ	鶏ひき肉、豆腐 花鰹 高野豆腐 豚ひき肉 牛乳	ごぼう、キャベツ、にんじん ねぎ、りんご たまねぎ、パセリ	塩、しょう油 出汁、ケチャップ ソース
12	土	ごはん 焼肉 白菜の和え物 味噌汁(切干大根・人参) 清見オレンジ	お麩の黄な粉ラスク 牛乳	米、油、さとう ごま油、片栗粉 ごま、麩	豚こま肉 ツナフレーク みそ、黄な粉 牛乳	ピーマン、たまねぎ しょうが、にんにく、はくさい にんじん、昆布、切干大根 清見オレンジ	しょう油、みりん 出汁
13	日						
14	月	ごはん 皮なしシュウマイ 小松菜ともやしの中華和え 中華スープ(豆腐・玉ねぎ) 清見オレンジ	チーズいももち 牛乳	米、油、片栗粉 ごま油、さとう じゃがいも	豚ひき肉 鶏ひき肉、豆腐 豆乳 スキムミルク、チーズ 牛乳	たまねぎ、にんじん、しょうが こまつな、もやし 清見オレンジ	塩、しょう油 酢、中華だし ケチャップ

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	
15	火	しっぽくうどん マスのムニエル さつま芋と大豆の甘煮 りんご	チャーハン 牛乳	うどん、油 小麦粉、さつまいも さとう、ごま 米、ごま油	豚こま肉 油揚げ、マス 水煮大豆 豚ひき肉 牛乳	だいこん、にんじん、しめじ りんご たまねぎ	しょう油、料理酒 みりん、出汁 塩、中華だし
16	水	ジャムパン チキンマカロニグラタン 野菜スティック(胡麻マヨ) コンソメスープ(白菜・チンゲン菜) 清見オレンジ	ひじきおにぎり 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 ごま、米	鶏もも肉 豆乳、チーズ 油揚げ 牛乳	たまねぎ、きゅうり、にんじん はくさい、チンゲンサイ 清見オレンジ ひじき	塩、コンソメ みりん、料理酒 しょう油
17	木	ごはん 家常豆腐 白菜ナムル 味噌汁(大根・大根の葉) りんご	豆腐ドーナツ 牛乳	米、油、さとう 片栗粉、ごま油 ごま ホットケーキミックス	厚揚げ、豚ひき肉 みそ 豆腐 牛乳	にんじん、たまねぎ、ピーマン はくさい、きゅうり、わかめ のり、だいこん、だいこんの葉 りんご	しょうゆ、中華だし 塩、出汁
18	金	チキンカレーライス コールスロー 清見オレンジ	いちごジャム豆乳プリン 牛乳	米、じゃがいも 油、さとう イチゴジャム	鶏もも肉 スキムミルク 豆乳 牛乳	にんじん、たまねぎ、キャベツ きゅうり、清見オレンジ	カレールウ 酢、塩 寒天
19	土	ごはん ポークチャップ 切干大根のさっぱり和え 味噌汁(厚揚げ・白菜) 清見オレンジ	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、油、さとう ごま クラッカー	豚こま肉 厚揚げ、みそ きな粉、豆乳 牛乳	たまねぎ、切干大根 もやし、きゅうり、にんじん はくさい、清見オレンジ りんごジュース	ケチャップ、ソース コンソメ、酢 しょう油、出汁 寒天
20	日						
21	月	けんちんうどん 鶏肉の変わり焼き 大根サラダ 清見オレンジ	青菜とツナのおにぎり 牛乳	うどん、さといも 油、ごま油 エッグケアマヨネーズ パン粉、さとう 米、ごま	豆腐、鶏もも肉 ツナフレーク 牛乳	ごぼう、にんじん だいこんの葉、だいこん きゅうり、清見オレンジ こまつな	出汁、みりん、しょう油 塩、酢
22	火	ごはん 生姜焼き ひじきサラダドレッシング 味噌汁(なめこ・油揚げ) りんご	マーラーカオ(中国) 牛乳	米、さとう、油 ごま 小麦粉	豚こま肉 油揚げ、みそ 豆乳 牛乳	たまねぎ、ピーマン、しょうが ひじき、にんじん、きゅうり コーン、なめこ、りんご	しょう油、料理酒 酢、出汁 ベーキングパウダー
23	水	チキンソースカツ丼 ポテトサラダ 味噌汁(豆腐・小松菜) ぶどうゼリー りんご	ココアカップケーキ 牛乳	米、小麦粉 パン粉、油 じゃがいも エッグケアマヨネーズ さとう	鶏むね肉、豆腐 みそ 生クリーム 牛乳	キャベツ、きゅうり、にんじん コーン、こまつな ぶどうジュース、りんご みかん缶	ソース、ケチャップ みりん、塩 出汁、寒天 ココア ベーキングパウダー
24	木	ごはん 赤魚の塩焼き 五目煮豆 味噌汁(さつま芋・玉ねぎ) りんご	チキンライス 牛乳	米、さとう さつまいも 油	赤魚 水煮大豆 油揚げ、みそ 鶏もも肉 牛乳	にんじん、ごぼう、だいこん たまねぎ、りんご	塩、しょう油、みりん 出汁 コンソメ、ケチャップ
25	金	ごま塩ごはん こいのぼりハンバーグ 焼ポテトとブロッコリーのカレーマヨ和え コンソメスープ(青梗菜・玉ねぎ・人参) りんご	かしわもち風蒸しパン 牛乳	米、ごま、パン粉 エッグケアマヨネーズ じゃがいも、油 さとう、米粉	豚ひき肉 鶏ひき肉 高野豆腐、豆乳 ツナフレーク、あずき 牛乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり ブロッコリー、コーン チンゲンサイ、りんご ほうれんそう	塩、ケチャップ ココア、カレー粉 コンソメ ベーキングパウダー
26	土	ごはん 豆腐チャンプルー 粉吹芋 味噌汁(わかめ・麩) 清見オレンジ	ミルクくず餅 牛乳	米、ごま油 じゃがいも、麩 片栗粉、さとう 黒蜜	豆腐、豚こま肉 みそ きな粉 牛乳	にんじん、もやし、パセリ わかめ、清見オレンジ	料理酒、しょう油 塩、出汁
27	日						
28	月	ジャムパン 鶏肉のトマト煮 チンゲン菜の華風和え 豆乳スープ(白菜・人参) 清見オレンジ	わかめおにぎり 牛乳	食パン、イチゴジャム 小麦粉、油 さとう、ごま、ごま油 米	鶏もも肉 豆乳、スキムミルク 牛乳	たまねぎ、しめじ チンゲンサイ、もやし はくさい、にんじん、パセリ 清見オレンジ わかめ	塩、トマトピューレ ケチャップ、コンソメ しょう油
29	火	昭和の日					
30	水	ごはん 豚レバーのかりん揚げ 切干大根のマヨ和え 味噌汁(厚揚げ・玉ねぎ) りんご	マカロニきなこ 牛乳	米、片栗粉 油、さとう、ごま エッグケアマヨネーズ マカロニ	豚レバー ツナフレーク 厚揚げ、みそ きな粉 牛乳	にんにく、しょうが 切干大根、きゅうり にんじん、たまねぎ、りんご	しょう油、出汁 塩

