



【新しく取り入れる旬の食材】

- 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



・11日は、多文化おやつ【チャーハン】(中国)です。
   
 ・25日は、誕生日会食です。
   
 ※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
   
**乳児さんは朝のおやつに牛乳がでます**

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	月	豚丼 切干大根の胡麻マヨ和え もやしスープ りんご	ぶどうゼリー クラッカー 牛乳	米、さとう エッグケアマヨネーズ ごま、クラッカー	豚こま肉 鶏ささみ 牛乳	たまねぎ、しらたき 切干大根、にんじん、きゅうり もやし、チンゲンサイ、りんご	しょう油、みりん 料理酒、塩 中華だし ぶどうゼリー 出汁
2	火	ごはん 鶏肉の味噌照り焼き マカロニサラダ すまし汁(小松菜・玉ねぎ) 清見オレンジ	わかめおにぎり 牛乳	米、さとう、マカロニ エッグケアマヨネーズ ごま	鶏もも肉、みそ チーズ 牛乳	きゅうり、にんじん、こまつな たまねぎ、清見オレンジ	料理酒、みりん 塩、出汁、しょう油 わかめごはんの素
3	水	ごはん たらの変り焼き もやしのカレー炒め 味噌汁(なめこ・豆腐) りんご	フライドポテト 牛乳	米、パン粉、油 エッグケアマヨネーズ じゃがいも	たら、厚揚げ 豆腐、みそ 牛乳	もやし、にんじん、ピーマン なめこ、りんご、パセリ粉	塩、カレー粉 出汁
4	木	ごはん マーボー豆腐 ひじきのナムル 中華スープ(キャベツ・わかめ) 清見オレンジ	手作りふりかけごはん 牛乳	米、ごま油、さとう 片栗粉、ごま	豆腐、豚ひき肉 みそ、ちりめん 花鰻 牛乳	にんじん、ねぎ、キャベツ ひじき、きゅうり、わかめ 清見オレンジ、だいこん 青のり	しょう油、酢 中華だし
5	金	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 スピナチサラダ 味噌汁(高野豆腐・ねぎ) りんご	クッキー 牛乳	米、さとう、ごま 小麦粉、油	鶏もも肉 ツナフレーク 高野豆腐、みそ 牛乳	だいこん、しょうが ほうれんそう、にんじん、ねぎ りんご	料理酒、酢 しょう油、塩、出汁 りんご
6	土	ごはん ポークチャップ シルバーサラダ 味噌汁(白菜・麩) 清見オレンジ	イチゴジャム蒸しパン 牛乳	米、油、はるさめ エッグケアマヨネーズ 麩、ホットケーキミックス イチゴジャム	豚こま肉、みそ 豆乳 牛乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり はくさい、清見オレンジ	ケチャップ ウスターソース コンソメ、塩、出汁 ベーキングパウダー
7	日						
8	月	ごはん 鶏肉の照り焼き れんこんきんぴら 味噌汁(豆腐・わかめ) 甘夏柑	キャロットオレンジゼリー 牛乳	米、油、さとう	鶏もも肉、油揚げ 豆腐、みそ 牛乳	しょうが、れんこん、にんじん しめじ、しらたき、わかめ 甘夏柑 オレンジジュース	しょう油、みりん 出汁、塩、アガー
9	火	ごはん ハンバーグ 人参と豆腐のしりしり 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、油、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 スキムミルク 豆腐 牛乳	たまねぎ、にんじん、はくさい こまつな、清見オレンジ	塩、ケチャップ ウスターソース しょう油、みりん コンソメ
10	水	ごはん 赤魚の野菜あんかけ 切干大根の煮物 味噌汁(じゃが芋・豆苗) 甘夏柑	五平餅 牛乳	米、油、さとう 片栗粉、じゃがいも ごま	赤魚 高野豆腐 みそ 牛乳	にんじん、たまねぎ、ピーマン 切干大根、豆苗 甘夏柑	料理酒 しょう油、みりん 出汁
11	木	ポークカレーライス フレンチサラダ 清見オレンジ	チャーハン(中国) 牛乳	米、じゃがいも 油、さとう ごま油	豚こま肉 スキムミルク 豚ひき肉、ちりめん	にんじん、たまねぎ キャベツ、きゅうり 清見オレンジ、ねぎ	ケチャップ、中濃ソース コンソメ、酢、塩 カレー粉、中華味
12	金	しっぽうどん 皮なしシュウマイ もやしのおかか和え 甘夏柑	高野豆腐のそぼろごはん 牛乳	うどん、油、小麦粉 米、さとう	鶏もも肉 油揚げ、赤魚 花鰻 鶏ひき肉、高野豆腐 牛乳	だいこん、にんじん、しめじ もやし、キャベツ、きゅうり 甘夏柑、しょうが	しょう油、料理酒 みりん、出汁、塩
13	土	ごはん 揚げ豆腐の胡麻味噌あんかけ さつま芋のレモン煮 味噌汁(大根・わかめ) 清見オレンジ	お麩の黄な粉ラスク 牛乳	米、片栗粉、油 さとう、ごま、さつまいも 麩	豆腐、鶏ひき肉 みそ、黄な粉 牛乳	レモン汁、だいこん、わかめ 清見オレンジ	みりん、出汁
14	日						

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	月	ごはん 赤魚のムニエル 花野菜のサラダ 中華スープ(ほうれん草・もやし) 甘夏柑	青菜とじゃこのごはん 牛乳	米、油、片栗粉 さとう、ごま油	豚ひき肉 鶏ひき肉 ちりめん、花鰹 牛乳	たまねぎ、にんじん、しょうが ブロッコリー、カリフラワー もやし、ほうれんそう 甘夏柑、こまつな	塩、しょう油 酢、中華だし
16	火	高野豆腐のドライカレー 大豆とひじき炒り煮 コンソメスープ(キャベツ・玉ねぎ) 清見オレンジ	ココアプリン 牛乳	米、油、片栗粉 さとう、	高野豆腐 豚ひき肉 豆乳、牛乳 大豆、厚揚げ	にんにく、しょうが、たまねぎ ピーマン、ひじき、にんじん キャベツ、清見オレンジ	カレー粉、ケチャップ トマトピューレー、塩 中濃ソース、しょう油 みりん、料理酒 コンソメ、ココア、アガー
17	水	ジャムパン チキンマカロニグラタン 野菜スティック 豆乳スープ(白菜・玉ねぎ) 甘夏柑	ツナと塩昆布のごはん 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 米、ごま	鶏もも肉、豆乳 チーズ ツナフレーク 牛乳	たまねぎ、きゅうり、にんじん はくさい、パセリ粉 甘夏柑、塩昆布	塩、コンソメ
18	木	ごはん 厚揚げの中華風煮 白菜ナムル 味噌汁(大根) 清見オレンジ	とちぎ焼きそば(栃木県) 牛乳	米、油、さとう 片栗粉、ごま油 ごま、焼きそば麺 じゃがいも	厚揚げ 豚こま肉、みそ 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 清見オレンジ、キャベツ 青のり	しょう油、中華だし 塩、出汁 鶏がらだし 中濃ソース
19	金	ごはん 鶏肉とごぼうのさつま揚げ 春雨の中華サラダ すまし汁(小松菜・麩) 甘夏柑	スパゲティミートソース 牛乳	米、パン粉、油 片栗粉、さとう エッグケアマヨネーズ はるさめ、ごま油 麩、スパゲティ	鶏ひき肉、豆腐 豚ひき肉 牛乳	ごぼう、きゅうり、にんじん 小松菜、甘夏柑 たまねぎ、パセリ粉	塩、しょう油、酢 出汁、ケチャップ 中濃ソース
20	土	ごはん 焼肉 きゅうりのツナ和え 味噌汁(厚揚げ・もやし) 清見オレンジ	コーンフレークおこし 牛乳	米、油、さとう ごま油、片栗粉 ごま、はちみつ コーンフレーク	豚こま肉 ツナフレーク 厚揚げ、みそ 牛乳	ピーマン、たまねぎ、にんにく しょうが、きゅうり、にんじん もやし、清見オレンジ	しょう油、みりん 酢、出汁
21	日						
22	月	ごはん 豆腐のつくね焼き 大根サラダ すまし汁(わかめ・えのき) 甘夏柑	チーズおかかおにぎり 牛乳	米、パン粉、油 さとう、片栗粉 ごま	豆腐、鶏ひき肉 チーズ、花鰹 牛乳	にんじん、たまねぎ、だいこん きゅうり、わかめ、えのき 甘夏柑	塩、しょう油 みりん、出汁、酢
23	火	ごはん 生姜焼き ひじきサラダドレッシング 味噌汁(さつま芋・玉ねぎ) 清見オレンジ	フルーツヨーグルト和え 牛乳	米、さとう、油 さつまいも ごま	豚こま肉 みそ、ヨーグルト スキムミルク 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 清見オレンジ みかん缶、白桃缶	しょう油、料理酒 出汁 酢
24	水	ごはん 鶏肉のバンバンジー焼き 五目煮豆 味噌汁(小松菜・もやし) 清見オレンジ	チキンライス 牛乳	米、ごま、さとう 油	鶏もも肉 大豆 油揚げ、みそ 鶏ひき肉 牛乳	しょうが、にんじん、ごぼう だいこん、こまつな、もやし 清見オレンジ、たまねぎ	酢、しょう油、みりん 出汁、コンソメ 塩、ケチャップ
25	木	ゆかりごはん 鮭フライ、粉吹芋(粉チーズ) ブロッコリーとコーンのソテー すまし汁(豆腐・しめじ・玉ねぎ) 甘夏柑	ホットケーキ クリーム添え 牛乳	米、小麦粉 パン粉、油 じゃがいも、さとう ホットケーキミックス	鮭、チーズ 豆腐、豆乳 豆乳生クリーム 牛乳	パセリ粉、ブロッコリー にんじん、コーン、しめじ たまねぎ、甘夏柑	ゆかり粉、塩 中濃ソース コンソメ、出汁 しょう油、ココア フルーツソース
26	金	ごはん プルコギ コロコロポテトサラダ 味噌汁(豆腐・ねぎ) 甘夏柑	マカロニきなこ 牛乳	米、油、さとう ごま油、ごま じゃがいも、 エッグケアマヨネーズ マカロニ	豚こま肉 みそ、豆腐 きな粉 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 甘夏柑	酒、しょう油 みりん カレー粉、食塩 出汁
27	土	ごはん 信田煮 キャベツの磯和え 味噌汁(切干大根・ほうれん草) 清見オレンジ	かりんとう 牛乳	米、片栗粉 さとう、ごま ホットケーキミックス 油	油揚げ 鶏ひき肉、みそ 豆乳 牛乳	ひじき、にんじん、たまねぎ しょうが、キャベツ、のり 切干大根、ほうれんそう 清見オレンジ	料理酒、塩 出汁、みりん しょう油
28	日						
29	月	<b>昭和の日</b>					
30	火	ごはん 豚レバーのかりん揚げ 高野豆腐の煮物 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) 清見オレンジ	にゅうめん 牛乳	米、片栗粉 油、さとう、ごま じゃがいも、そうめん	豚レバー 高野豆腐、みそ 鶏ひき肉 牛乳	しょうが、にんにく、にんじん だいこん、たまねぎ 清見オレンジ、ねぎ	しょう油、みりん 出汁、塩

