

【新しく取り入れる旬の食材】

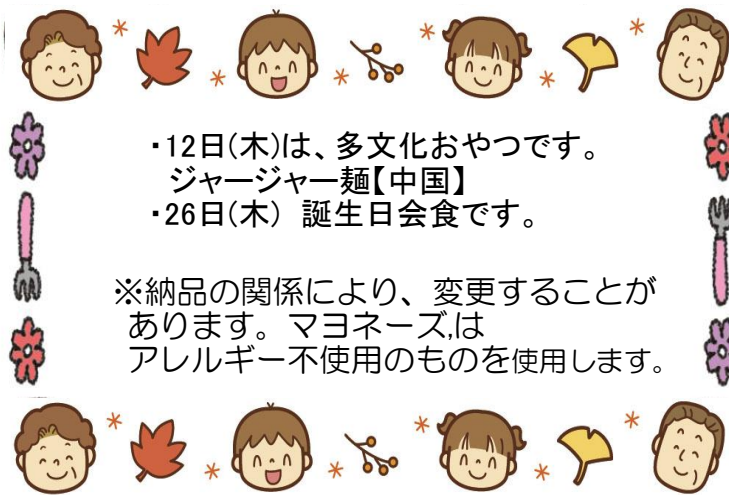


・今月はありません

●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

●申し出がない場合は、献立通りの提供

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	日						
2	月	ごはん 鶏肉のピザ焼き マカロニサラダ 味噌汁(高野豆腐・ねぎ) 梨	たこ焼き風ポテト 牛乳	米、油、マカロニ エッグケアマヨネーズ じゃがいも 片栗粉	鶏もも肉、チーズ ツナフレーク 高野豆腐、みそ 花鰹 牛乳	たまねぎ、ピーマン きゅうり、にんじん、ねぎ 梨、のり	ケチャップ カレー粉、塩、出汁 中濃ソース
3	火	ごはん なすの肉味噌炒め キャベツの海苔和え すまし汁(豆腐・わかめ) りんご	焼きそば 牛乳	米、ごま油 さとう やきそば麺	豚こま肉、みそ 豆腐 豚ひき肉 牛乳	しょうが、なす、ピーマン キャベツ、にんじん、のり わかめ、りんご、もやし たまねぎ	料理酒 みりん、しょう油 出汁、塩 中濃ソース
4	水	野菜うどん 赤魚の照り焼き きゅうりの中華和え 甘夏みかん缶	五平餅 牛乳	うどん、さとう ごま油、米 片栗粉、ごま	油揚げ、赤魚 みそ 牛乳	にんじん、ほうれんそう しめじ、ねぎ、きゅうり、もやし 甘夏みかん缶	出汁、しょう油 みりん、塩、酢
5	木	ごはん 鶏肉のつくね じゃこサラダ 味噌汁(さつま芋・ねぎ) りんご	水羊羹クリーム添え 牛乳	米、片栗粉 さとう、ごま さつまいも	鶏ひき肉 豆腐、ちりめん みそ、あずき 豆乳生クリーム 牛乳	たまねぎ、キャベツ、こまつな ねぎ、りんご	塩、しょう油 みりん、酢、出汁 寒天
6	金	ジャムパン チリコンカン 白菜のフレンチサラダ コンソメスープ(春雨・豆苗) 梨	高野豆腐のそぼろごはん 牛乳	食パン、イチゴジャム 油、さとう 片栗粉、春雨 米	豚ひき肉 水煮大豆 鶏ひき肉 高野豆腐 牛乳	たまねぎ、にんじん、はくさい きゅうり、レーズン 豆苗、梨、しょうが	トマトピューレー 中濃ソース、しょう油 ケチャップ、カレー粉 酢、塩、コンソメ、みりん 料理酒、出汁
7	土	ごはん 豆腐チャンプルー 粉吹芋カレー風味 味噌汁(大根・油揚げ) 甘夏みかん缶	ホットケーキ 牛乳	米、ごま油 じゃがいも、油 ホットケーキミックス メープルシロップ	豆腐 豚こま肉 油揚げ、みそ 豆乳 牛乳	にんじん、もやし、にら だいこん、甘夏みかん缶	料理酒 しょう油、塩 カレー粉、出汁
8	日						
9	月	ごはん 鶏肉の胡麻照り焼き ツナサラダ 味噌汁(なす・油揚げ) 梨	きのこごはん 牛乳	米、さとう、ごま エッグケアマヨネーズ 油	鶏もも肉 ツナフレーク 油揚げ、みそ 牛乳	きゅうり、キャベツ、わかめ なす、梨 にんじん、えのき、しめじ	しょう油、みりん 出汁
10	火	ポークカレーライス 大根サラダ りんご	スイートポテト 牛乳	米、じゃがいも 油、さとう、ごま ごま油、さつまいも バター、小麦粉	豚こま肉 スキムミルク 牛乳	にんじん、たまねぎ だいこん、きゅうり、りんご	カレー粉 酢、しょう油 ケチャップ、中濃ソース コンソメ、塩
11	水	ごはん たらのもみじ焼き きんぴらごぼう 味噌汁(厚揚げ・豆苗) 甘夏みかん缶	ヨーグルトパン 牛乳	米、油、さとう エッグケアマヨネーズ ごま ホットケーキミックス	たら、油揚げ 厚揚げ、みそ ヨーグルト 牛乳	にんじん、ごぼう、ピーマン 豆苗、甘夏みかん缶 レーズン	しょう油、みりん 料理酒、出汁
12	木	ごはん 鶏肉の味噌炒め 三色おひたし すまし汁(豆腐・玉ねぎ) 梨	ジャージャー麺 牛乳	米、さとう やきそば麺 ごま油、片栗粉	鶏もも肉、みそ 花鰹、豆腐 豚ひき肉 牛乳	こまつな、はくさい、にんじん たまねぎ、梨 しょうが、きゅうり	料理酒 みりん、しょう油 出汁、塩
13	金	ロールパン ミートボール(照焼味) 大豆サラダ 豆乳スープ(白菜・人参) りんご	きんぎょ飯(岐阜) 牛乳	バターロール 片栗粉、さとう エッグケアマヨネーズ ごま、米	豚ひき肉、水煮大豆 ツナフレーク スキムミルク、豆乳 油揚げ、鶏ひき肉 牛乳	たまねぎ、きゅうり、キャベツ はくさい、にんじん、りんご	しょう油、コンソメ 塩、みりん、出汁
14	土	ごはん 高野豆腐と鶏肉の煮物 さつま芋サラダ 味噌汁(切干大根・小松菜) 甘夏みかん缶	きな粉豆乳プリン 牛乳	米、油、さとう さつまいも エッグケアマヨネーズ ごま、黒蜜	鶏もも肉 高野豆腐、チーズ みそ、豆乳 きな粉、スキムミルク 牛乳	しょうが、にんじん、きゅうり 切干大根、こまつな 甘夏みかん缶	出汁、しょう油 アガー
15	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	
16	月	敬老の日					
17	火	ごはん ひじき入り豆腐つくねあんかけ さつま芋の甘煮 味噌汁(なめこ・白菜) りんご	クッキー 牛乳	米、パン粉、油 さとう、片栗粉 さつまいも 小麦粉	豆腐、鶏ひき肉 みそ 牛乳	ひじき、たまねぎ、にんじん なめこ、はくさい、りんご	しょう油、出汁 ココア
18	水	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 切干大根の煮物 味噌汁(里芋・小松菜) 甘夏みかん缶	ラーメン 牛乳	米、さとう、さといも マーマレードジャム やきそば麺	鶏もも肉 高野豆腐 油揚げ みそ 牛乳	切干大根、にんじん こまつな、甘夏みかん缶 わかめ、ねぎ	しょう油、みりん 出汁、塩 鶏がらだし
19	木	マーボー豆腐丼 大豆入りコールスローサラダ わかめスープ 梨	昆布とツナごはん 牛乳	米、ごま油 さとう、片栗粉 油、ごま	豆腐、豚ひき肉 みそ、水煮大豆 ツナフレーク 牛乳	にんじん、たまねぎ、キャベツ きゅうり、わかめ、梨 こんぶ(佃煮)	中華だし、しょう油 酢、塩 鶏がらだし
20	金	かしわうどん たらの海苔マヨ焼き かぼちゃの煮物 りんご	おはぎ 牛乳	うどん、さとう エッグケアマヨネーズ 米、もち米	鶏もも肉、たら あずき、きな粉 牛乳	しめじ、にんじん、ねぎ こまつな、のり、かぼちゃ りんご	出汁、しょう油 みりん、塩
21	土	ごはん 焼肉 スピナチサラダ 味噌汁(厚揚げ・玉ねぎ) 甘夏みかん缶	のりチーズトースト 牛乳	米、油、さとう ごま油、片栗粉 ごま、食パン エッグケアマヨネーズ	豚こま肉 ツナフレーク 厚揚げ、みそ チーズ 牛乳	ピーマン、たまねぎ、しょうが にんにく、ほうれんそう にんじん、甘夏みかん缶 のり	しょう油、みりん 酢、出汁
22	日	秋分の日					
23	月	振替休日					
24	火	チキンカレーライス 切干大根サラダ 梨	ココアプリン 牛乳	米、じゃがいも 油、さとう ごま油、小麦粉	鶏もも肉 スキムミルク 豆乳 牛乳	にんじん、たまねぎ 切干大根、きゅうり 梨	カレー粉 しょう油、酢 ココア、アガー ケチャップ、中濃ソース コンソメ、塩
25	水	ごはん レバーのケチャップ煮 和風ひじきサラダ 味噌汁(豆腐・小松菜) 甘夏みかん缶	チュモツパ(韓国) 牛乳	米、油、さとう エッグケアマヨネーズ ごま、ごま油	豚レバー 鶏ささみ 豆腐、みそ ツナフレーク 牛乳	にんにく、しょうが、ひじき もやし、豆苗、こまつな 甘夏みかん缶 切干大根、のり	しょう油、ケチャップ 料理酒、酢 中濃ソース 出汁、塩
26	木	わかめごはん 鶏ささみフライ ブロッコリーのカレーマヨサラダ 味噌汁(えのき・豆腐・ねぎ) ぶどうゼリー・梨	ビクトリアケーキ 牛乳	米、小麦粉、片栗粉 油、じゃがいも、さとう エッグケアマヨネーズ イチゴジャム ホットケーキミックス	鶏ささみ 豆腐、みそ 豆乳 牛乳	わかめ、にんにく、ブロッコリー にんじん、えのき、ねぎ 梨 ぶどうジュース	塩、しょう油、カレー粉 料理酒、出汁 アガー ベーキングパウダー
27	金	ごはん 赤魚の変わり焼き じゃが芋のきんぴら 中華スープ(青梗菜) りんご	ひじきチャーハン 牛乳	米、パン粉 エッグケアマヨネーズ じゃがいも、さとう 油、ごま、ごま油	赤魚 鶏ひき肉 牛乳	にんじん、ピーマン チンゲンサイ、りんご ひじき	中濃ソース 料理酒、みりん しょう油、中華だし
28	土	ごはん 鶏肉と大豆の旨煮 わかめときゅうりの和え物 味噌汁(キャベツ・油揚げ) 甘夏みかん缶	くずもち 牛乳	米、さとう ごま油、片栗粉 黒蜜	鶏もも肉 水煮大豆 ちりめん、油揚げ みそ、きな粉 牛乳	にんじん、こまつな、わかめ きゅうり、もやし、キャベツ 甘夏みかん缶	料理酒、みりん しょう油、出汁 酢、塩
29	日						
30	月	ジャムパン 鶏肉のバーベキューソース焼き 野菜スティック 豆乳スープ(南瓜・玉ねぎ) りんご	鶏そぼろごはん 牛乳	食パン、イチゴジャム さとう、ごま エッグケアマヨネーズ 米	鶏もも肉、みそ 豆乳 鶏ひき肉 牛乳	にんにく、しょうが、にんじん きゅうり、だいこん、かぼちゃ りんご、たまねぎ	ケチャップ 中濃ソース 塩、しょう油 コンソメ

