

#### ささゆり保育園 10月給食だより

00004700000

★手作りおやつ

	アレルギー表示 ■小麦 *そば ●原 ▲貝 ◆居祀生 ☆えび のかに ほごま ★手作りおやつ サリ、(豆乳) 日 編 まな材料と体内での働き まな材料と体内での働き									
付付	田	昼食	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	おやつ(午後) 献立			
1	火	ごはん 白身魚のコーンマヨ焼き ひじきと厚揚げの煮物 蒸しかぼちゃ 味噌汁	ホキ 生揚げ 赤みそ	コーン ひじき・人参・グリンピース かぼちゃ 玉ねぎ・人参	<ul><li>米(国産)</li><li>マヨネーズタイプ(卵不使用)</li><li>砂糖</li><li>■おつゆ麸</li></ul>	塩 だし・■醤油・料理酒 だし	★ココアトースト (アレルギー対応あり) 牛乳			
2	水	豆腐の肉味噌丼 ごぼうサラダ すまし汁 フルーツ	豆腐・牛豚ひき肉・赤みそ	人参・しょうが ごほう・きゅうり・コーン・人参 玉ねぎ・ほうれん草・わかめ 黄桃(缶詰)	来(国産)・砂糖・でん粉 マヨネーズタイプ(卵不使用)	だし・料理酒・本みりん ■醤油 だし・■醤油・塩	★たまご蒸しパン (アレルギー対応あり) 牛乳			
3	木	ごはん 白身魚の天ぷら 小松菜の和え物 豚汁	ホキ 豚肉・赤みそ	小松菜・白菜・人参 玉ねぎ・ごぼう・人参・青ねぎ	米(国産) ■小麦粉・油 砂糖	料理酒・塩 ■醤油 だし	お菓子 牛乳			
4	金	ハヤシライス おかかサラダ フルーツ	豚肉 かつお節	玉ねぎ・人参・グリンピース 大根・ブロッコリー・人参 パナナ	米(国産)・油 油・砂糖	■ハヤシフレーク ■醤油・酢	いちごゼリー お茶			
7	月	麦入りごはん 豚肉のチャプチェ 白菜の和え物 味噌汁 フルーツ	豚肉 豆腐・赤みそ	玉ねぎ・赤バブリカ・さやいんげん 白菜・小松菜・人参 大根・青ねぎ オレンジ	米(国産)・押麦 緑豆春雨・油・砂糖 砂糖	■醤油・本みりん・料理酒 ■醤油・だし だし	お菓子 牛乳			
8	火	ごはん 赤魚の塩こうじ焼 大根と鶏肉の煮物 もやしの赤しそ和え 味噌汁	赤魚鶏肉赤みそ	大根・人参・さやいんげん 緑豆もやし・チンゲン菜・えのきたけ 玉ねぎ・人参	米(国産) 油 砂糖 じゃが芋	塩こうじ だし・■醤油・料理酒 ゆかり だし	★お麩ラスク (アレルギー対応あり) 牛乳			
9	水	ごはん メンチカツ (鶏肉の唐揚げ) キャベツのサラダ 味噌汁	■/●/▲メンチカツ 豆腐・赤みそ	キャベツ・小松菜・人参・コーン 玉ねぎ・人参	米(国産)  油   マヨネーズタイプ(卵不使用)	だし	お菓子 牛乳			
10	木	【お誕生会】ひじきごはん 鶏(けい)ちゃん 蒸さつま芋 すまし汁 デザート	油揚げ 鶏肉・赤みそ	ごぼう・人参・ひじき キャベツ・玉ねぎ・人参・ビーマン・にんにく ほうれん草・えのきたけ	来(国産) 油・砂糖 さつま芋 ■おつゆ麩 フルーツ&キャロットゼリー	■醤油・本みりん・料理酒・だし ■醤油・本みりん だし・■醤油・塩	★お誕生会ケーキ りんごシュース			
11	金	デリード ごはん サケの照焼 ブロッコリーの和え物 高野豆腐とかぼちゃの煮物 味噌汁	さけ 東り豆腐 赤みそ	ブロッコリー・キャベツ・人参 かぼちゃ・グリンピース なす・玉ねぎ・人参	来(国産) 砂糖・油 砂糖 砂糖	■醤油・本みりん ■醤油・だし だし・■醤油・本みりん だし	★黒糖パンケーキ 牛乳			
15	火	ごはん 照焼ハンバーグ(チキンソテー) スパゲティサラダ フライドボテト スープ	■/▲ハンバーグ ツナフレーク	ブロッコリー・コーン 玉ねぎ・ほうれん草・人参	米(国産) 砂糖・でん粉・油 ■スパグティ・マヨネーズタイプ(卵不使用) ボテトフライ・油	■醤油・本みりん 塩 ■チキンコンソメ	★ヨーグルト ジャム添え (アレルギー対応あり) お茶			
16	水	ごはん 白身魚の竜田揚げ 切干大根のハリハリ和え 味噌汁	ホキ	しょうが 切干大根・きゅうり・コーン かぼちゃ・玉ねぎ・わかめ	米(国産) でん粉・油 砂糖	■醤油・本みりん ■醤油・酢・本みりん だし	お菓子			
17	木	麦入りごはん 五目卵(鶏肉の照焼) 小松菜とえのきの和え物 味噌汁 フルーツ	<ul><li>●卵</li><li>豆腐・赤みそ</li></ul>	玉ねぎ・人参・干しいたけ・青ねぎ 小松菜・キャベツ・人参・えのきたけ チンゲン菜・ 人参 バナナ	米(国産)・押麦 油・砂糖 砂糖	■醤油・本みりん・だし だし・■醤油 だし	お菓子 牛乳			
18	金	チキンカレー ブロッコリーのサラダ フルーツ	鶏肉・■鶏レバー煮込み	玉ねぎ・人参   ブロッコリー・キャベツ・人参   パイン(缶詰) 	じゃが芋・油・米(国産) 油・砂糖	カレーフレーク ■醤油・酢	★たべるいりこ お菓子 牛乳			
21	月	ごはん 洋風肉じゃが つるつるサラダ スープ フルーツ	豚肉	玉ねぎ・人参・グリンピース ブロッコリー・黄パプリカ 大根・チンゲン菜・コーン 黄桃(缶詰)	米(国産) じゃが芋・油・砂糖 マロニー・マヨネーズタイプ(卵不使用)	■テキンコンソメ・トマトウチャッラ・ワスターソース ■醤油 ■チキンコンソメ	お菓子			
22	火	ごはん サワラのつけ焼 高野豆腐の卵とじ(卵なし) 大根なます 味噌汁	さわら 凍り豆腐・●卵 赤みそ	玉ねぎ・えのきたけ 大根・人参・きゅうり キャベツ・小松菜・人参	米(国産)砂糖・油砂糖砂糖	■醤油・本みりん ■醤油・だし 酢・■醤油 だし	★金時豆ホットケーキ 牛乳			
23	水	ごはん 鶏肉の梅かつお焼 切干大根の煮物 ほうれん草の磯和え 味噌汁	鶏肉・かつお節 油揚げ 赤みそ	練り梅 切干大根・人参・さやいんげん ほうれん草・白菜・人参・のり 玉ねぎ・青ねぎ	米(国産) 砂糖 油・砂糖 砂糖 ■おつゆ麩	塩・■醤油・本みりん だし・■醤油・料理酒 ■醤油 だし	★ジャムサンド (アレルギー対応あり) 牛乳			
24	木	麦入りごはん 麻婆厚揚 もやしのナムル フルーツ	生業げ・牛豚ひき肉・大豆たんぱく・赤みそ	ERBぎ・グリンピース・EAEC・しょうが 緑豆もやし・小松菜・人参 パナナ	米(国産)・押麦 油・砂糖・でん粉 砂糖	中華だし・■醤油 ■醤油・塩	お菓子 牛乳			
25	金	ロールパン(麦ロール) 白身魚のカレー風味焼 ブロッコリーのサラダ チキンスープ フルーツ	ホキ 鶏肉	にんにく プロッコリー・キャベッ・人参・コーン 玉ねぎ・人参・さやいんげん みかん(缶詰)	■/▲ロールパン 油・でん粉 マヨネーズタイプ(卵不使用) じゃが芋・油	塩・料理酒・■醤油・カレーパウダー ■チキンコンソメ	★ツナ味噌おにぎり お茶			
28	月	豚肉と野菜のオイスターソース丼 粉吹芋 はるさめスープ フルーツ	豚肉	玉ねぎ・白菜・ピーマン・人参 あおさのり グリーンアスパラガス・人参 パイン (缶詰)	米(国産)・油・でん粉 じゃが芋 緑豆春雨	■オイスターソース・■醤油・料理酒塩 中華だし・■醤油・塩	お菓子 牛乳			
29	火	ごはん 白身魚の味噌焼 小松菜の納豆和え 切干大根と厚揚げの煮物 すまし汁	ホキ・白みそ 納豆 生揚げ	小松菜・キャベツ・人参 切干大根・人参・さやいんげん 玉ねぎ・えのきたけ・青ねぎ	米(国産) 砂糖・油 砂糖	本みりん ■醤油・だし だし・■醤油・料理酒 だし・■醤油・塩	★大学芋 牛乳			
30	水	9 ましオ コーンピラフ ローストチキン マカロニサラダ パンプキンシチュー ・フルーツ	鶏肉豆乳・白みそ	コーン・ドライパセリ にんにく ブロッコリー・人参 がほちゃ・5ねぎ・人参・グリンビース オレンジ	米(国産)・油 油 ■マカロニ・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米粉	● チキンコンソメ・塩塩・■ 醤油・料理酒 ■ チキンコンソメ・塩	★かぼちゃクッキー 牛乳			
31	木	ブルーツ 表入りごはん 奏入りごはん 豚肉とごぼうの柳川風煮(卵なし) 白菜とチンゲン菜の赤しそ和え 味噌汁 しアルーツ	豚肉・●卵 赤みそ	プレフラ ごぼう・玉ねぎ・人参・みつば 白菜・チンゲン菜・人参 大根・わかめ パナナ	※(国産)・押麦 砂糖・でん粉 ■おつゆ麩	だし・■醤油・本みりん ゆかり だし	お菓子 牛乳			

~強化メニューについて~ 「鉄油化」・・鉄分の多い食材(卵、レバー、大豆製品など)を使用した献立です。 (10/8 チキンカレー、10/17 五目卵) 「カルシウム強化」・・毎月1回 午後のおやつに「いりこ」を提供します。 「減塩」・・・汁物なしの献立です。

<sup>★</sup>献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。 ★お米は「多質可産」を使用しております。 ★乳児の午前おやつは牛乳です。 ★ ① は食物アレルギー対応食です。

<sup>・</sup>食の配念日は10/2「豆腐」の日です。
・お誕生会メニューには、岐阜の郷土料理「鶏ちゃん」を入れています。
・30日は「ハロウィンメニュー」です。ヨーロッパがお祭りの発祥の地で、収穫をお祝いし先祖に感謝するお祭りです。
ハロウィンで使用される「かぼちゃのランタン」にちなんで「かぼちゃ」を使ったシチューを提供します。





※乳児の午前おやつは「牛乳」です

※お米は「多賀町産」を使用しております。

						※お米は「多質町産」を使用してお	1949.
日付	曜日	昼食	初期 (5-6か月ごろ)	中期 (7-8か月ごろ)	後期 (9-11か月ごろ)	完了期 (12-18か月ごろ)	1歳児さんクラス
1	火	ごはん 白身魚のコーンマヨ焼き ひじきと厚揚げの煮物 蒸しかぼちゃ 味噌汁	10倍がゆ 野菜のすりつぶし(かぼちゃ) 野菜のすりつぶし(キャベツ)	7倍がゆ 白身魚の煮付 蒸しかぼちゃ 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 蒸しかぼちゃ 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 蒸しかぼちゃ 味噌汁	
2	水	豆腐の肉味噌丼 ごぼうサラダ すまし汁 フルーツ(黄桃缶)	10倍がゆ 野菜のすりつぶし(人参) 野菜のすりつぶし(さつま芋)	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 さつま芋の煮物 すまし汁	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 さつま芋の煮物 すまし汁	軟飯 豆腐と玉ねぎの煮物 さつま芋の煮物 すまし汁	
3	木	ごはん 白身魚の天ぷら 小松菜の和え物 豚汁	1 0倍がゆ 野菜のすりつぶし(キャベツ) 野菜のすりつぶし(かぼちゃ)	7倍がゆ 白身魚の煮付 小松菜の煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 小松菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 小松菜の和え物 味噌汁	ごはん 白身魚の煮付け 小松菜の和え物 豚汁
4	金	ハヤシライス おかかサラダ フルーツ(バナナ)	10倍がゆ 野菜のすりつぶし(じゃが芋) 野菜のすりつぶし(人参)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 大根の煮物 味噌汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 大根の煮物 味噌汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 大根サラダ 味噌汁	
7	月	麦入りごはん 豚肉のチャプチェ 白菜の和え物 味噌汁 フルーツ(オレンジ)	1 0倍がゆ 野菜のすりつぶし(じゃが芋) 野菜のすりつぶし(ブロッコリー)	7倍がゆ 豆腐と野菜の煮物 白菜の煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 豆腐と野菜の煮物 白菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 豆腐と野菜の煮物 白菜の和え物 味噌汁	
8	火	ごはん 赤魚の塩こうじ焼 大根と鶏肉の煮物 もやしの赤しそ和え 味噌汁	10倍がゆ 野菜のすりつぶし(ブロッコリー) 野菜のすりつぶし(さつま芋)	7倍がゆ 白身魚の煮付 大根の煮物 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 大根の煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 大根と鶏肉の煮物 味噌汁	
9	水	ごはん メンチカツ	1 0倍がゆ 野菜のすりつぶし(人参) 野菜のすりつぶし(キャベツ)	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 キャベツの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 キャベツの煮浸し 味噌汁	軟飯 豆腐と玉ねぎの煮物 キャベツの煮浸し 味噌汁	ごはん メンチカツ⇒焼く キャベツのサラダ 味噌汁
10	木	ひじきごはん 鶏(けい)ちゃん 蒸さつま芋 すまし汁 デザート(フルーツゼリー)	10倍がゆ 野菜のすりつぶし(さつま芋) 野菜のすりつぶし(キャベツ)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 蒸さつま芋 すまし汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 蒸さつま芋 すまし汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 蒸さつま芋 すまし汁	
11	金	デリート (フルータセリー) ごはん サケの照焼 ブロッコリーの和え物 高野豆腐とかぼちゃの煮物 味噌汁	10倍がゆ 野菜のすりつぶし(かぼちゃ) 野菜のすりつぶし(人参)	7倍がゆ 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	
15	火	 「	10倍がゆ 野菜のすりつぶし(じゃが芋) 野菜のすりつぶし(ブロッコリー)	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	軟飯 鶏肉のケチャップ煮 ブロッコリーの煮浸し スープ	ごはん 照焼ハンバーグ スパゲティサラダ フライドポテト スープ
16	水	ではん 白身魚の竜田揚げ 切干大根のハリハリ和え 味噌汁	10倍がゆ 野菜のすりつぶし(人参) 野菜のすりつぶし(かぼちゃ)	7倍がゆ 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	ごはん 白身魚の煮付け 切干大根のハリハリ和え 味噌汁
17	木	麦入りごはん 五目卵 小松菜とえのきの和え物 味噌汁 フルーツ (バナナ)	10倍がゆ 野菜のすりつぶし(じゃが芋) 野菜のすりつぶし(ブロッコリー)	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 小松菜の煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 小松菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 豆腐と玉ねぎの煮物 小松菜の煮浸し 味噌汁	
18	金	ブルーン(バブ)) チキンカレー(鶏レバー入り) ブロッコリーのサラダ フルーツ(パイン缶)	10倍がゆ 野菜のすりつぶし(じゃが芋) 野菜のすりつぶし(人参)	7倍がゆ じゃが芋のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	5倍がゆ じゃが芋のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	軟飯 じゃが芋のそぼろ煮 ブロッコリーのサラダ すまし汁	
21	月	ごはん 洋風肉じゃが つるつるサラダ スープ フルーツ(黄桃缶)	1 0倍がゆ 野菜のすりつぶし(じゃが芋) 野菜のすりつぶし(ブロッコリー)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	軟飯 コンソメ煮 ブロッコリーのサラダ すまし汁	
22	火	プル フ	10倍がゆ 野菜のすりつぶし(さつま芋) 野菜のすりつぶし(人参)	7倍がゆ 白身魚の煮付 大根の煮物 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 大根の煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 大根の煮物 味噌汁	
23	水	ごはん 鶏肉の梅かつお焼 切干大根の煮物 ほうれん草の磯和え 味噌汁	10倍がゆ 野菜のすりつぶし(キャベツ) 野菜のすりつぶし(かぼちゃ)	了倍がゆ 鶏と白菜の煮物 いんげんの煮物 味噌汁	5倍がゆ 鶏と白菜の煮物 いんげんの煮物 味噌汁	軟飯 鶏と白菜の煮物 いんげんの煮物 味噌汁	
24	木	表現りではん 麻婆厚揚 もやしのナムル フルーツ (パナナ)	1 0倍がゆ 野菜のすりつぶし(人参) 野菜のすりつぶし(ブロッコリー)	7倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 すまし汁	5倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 すまし汁	軟飯 豆腐のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 すまし汁	
25	金	ロールパン 白身魚のカレー風味焼 ブロッコリーのサラダ チキンスープ フルーツ(みかん缶)	10倍がゆ 野菜のすりつぶし(さつま芋) 野菜のすりつぶし(キャベツ)	7倍がゆ 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	軟飯 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	
28	月	豚肉と野菜のオイスターソース丼 粉吹芋 はるさめスープ フルーツ(パイン缶)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(じゃが芋) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 じゃが芋の煮物 すまし汁	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 じゃが芋の煮物 すまし汁	軟飯 豚肉と野菜の炒め物 じゃが芋の煮物 すまし汁	
29	火	ごはん 白身魚の味噌焼 小松菜の納豆和え 切干大根と厚揚げの煮物 すまし汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(ブロッコリー) 野菜すりつぶし(キャベツ)	7倍がゆ 白身魚の味噌煮 小松菜の煮浸し すまし汁	5倍がゆ 白身魚の味噌煮 小松菜の煮浸し すまし汁	軟飯 白身魚の味噌煮 小松菜の和え物 すまし汁	【午後おやつ】 大学芋⇒さつま芋の甘煮
30	水	コーンピラフ ローストチキン マカロニサラダ パンプキンシチュー フルーツ(オレンジ)	1 0倍がゆ 野菜すりつぶし(かぼちゃ) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ かぼちゃのそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し 豆乳スープ	5倍がゆ かぼちゃのそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し 豆乳スープ	軟飯 かぼちゃのそぼろ煮 マカロニサラダ 豆乳スープ	
31	木	フルーン (オレフシ) 麦入りごはん 豚肉とごぼうの柳川風煮 白菜とチンゲン菜の赤しそ和え 味噌汁 フルーツ (バナナ)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(じゃが芋) 野菜すりつぶし(ブロッコリー)	7倍がゆ 鶏と大根の煮物 白菜の煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 鶏と大根の煮物 白菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 鶏と大根の煮物 白菜の煮浸し 味噌汁	
Щ	1		I .	l .	ı	1	ı



### ささゆり保育園 11月給食だより



アレルギー表示 ■小麦 \*そば ●卵 ▲乳 ◆落花生 ☆えび ◎かに ⑲ごま

		アレルキー表示	■小麦 * そは ●卵 ▲乳 ◆溶花生 ☆オ	≥ +1 4±M/N L_	the description of the descripti		牛乳(豆乳)
日付	曜日	昼食	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	体内での働き 主に熱や力のもとになるもの	その他	おやつ(午後) 献立
		大根の和風力レー	豚肉	大根・玉ねぎ・人参・まいたけ・えのきたけ	米(国産)・油	だし・カレーフレーク	お菓子
1	金	キャベツのサラダフルーツ	33.3	キャベツ・コーン・人参 黄桃(缶詰)	マヨネーズタイプ(卵不使用)		牛乳
5	火	ごはん 煮込みハンバーグ(チキンソテー) ブロッコリーのサラダ フライドポテト	■/▲ハンバーグ	ブロッコリー・人参・コーン	米(国産) 砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用) ポテトフライ・油	■チキンコンソメ・トマトグチャップ・とんかつソース 塩	お菓子 牛乳
		味噌汁	赤みそ	ほうれん草・人参	■おつゆ麩	だし	
6	水	【お誕生会】わかめごはん 鶏肉の唐揚げ 花野菜サラダ さつま芋汁	鶏肉赤みそ	わかめご飯の素 しょうが カリフラワー・フロッコリー・人参・黄パブリカ 玉ねぎ・えのきたけ	米(国産) ■小麦粉・でん粉・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) さつま芋	■醤油・料理酒 だし	★お誕生会ケーキ (ココア) りんごジュース
		デザート	がみて	玉はる・んのさんり	マスカットゼリー		
7	木	金時豆	さわら ●/▲ハム 金時豆煮	玉ねぎ・人参・ピーマン きゅうり・人参	米(国産) ■小麦粉・油・砂糖 ■マカロニ・マヨネーズタイプ(卵不使用)	酢・■醤油	★ヨーグルト ブルーベリージャム添え (アレルギー対応あり) お茶
		味噌汁   ごはん	赤みそ	かぼちゃ・玉ねぎ・ほうれん草	米(国産)	だし	お菓子
8	金	赤魚の味噌焼 小松菜の菜種和え(卵なし) すまし汁 フルーツ	赤魚・赤みそ ●卵	小松菜・キャベツ 玉ねぎ・人参・青ねぎ バナナ	砂糖・油油・砂糖	本みりん ■醤油・だし だし・■醤油・塩	牛乳
11	月	中華スープ	豚肉・生揚げ・赤みそ かつお節	まねぎ・チしいだけ・ビーマン・にんにく・しょうが ブロッコリー・人参・コーン 白菜・わかめ・人参	米(国産) 油・砂糖・でん粉 油・砂糖	■醤油・料理酒・中華だし ■醤油・酢 中華だし・■醤油・塩	お菓子 牛乳
$\vdash$		フルーツ   ごはん		みかん(缶詰)	米(国産)		★アップルパンケーキ
12	火	白身魚のあおさ焼	ホキ油揚げ	あおさのり れんこん・人参・ひじき・さやいんげん チンゲン菜・キャベツ・人参	砂糖・■小麦粉・油 砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用)	■醤油・本みりん だし・■醤油・本みりん	牛乳
		味噌汁   ごはん	赤みそ	玉ねぎ・青ねぎ	じゃが芋 米(国産)	だし	お菓子
13	水	鶏肉のバーベキューソース 小松菜の塩昆布和え 味噌汁	鶏肉豆腐・赤みそ	小松菜・白菜・人参・■塩昆布 玉ねぎ・人参	■小麦粉・油・砂糖・でん粉	単・ウスターソース・トマトクチャップ・■認治・■チキンコンソメ だし だし	牛乳
		フルーツ		バナナ			
14	木	中華丼 豆腐シューマイ 味噌汁 フルーツ	豚肉 ■豆腐しゅうまい 油揚げ・赤みそ	<ul><li>白菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ</li><li>大根・人参 オレンジ</li></ul>	油・でん粉・米(国産)	中華だし・■醤油・塩・料理酒 だし	★きなこと黒糖のスコーン (アレルギー対応あり) 牛乳
		麦入りごはん			   米(国産)・押麦		★おさつ焼き
15	金	サケの塩こうじ焼 高野豆腐とかぼちゃの煮物 白菜と小松菜の和え物 味噌汁	さけ 凍り豆腐 赤みそ	かぼちゃ・グリンピース 白菜・小松菜・人参 玉ねぎ・人参・わかめ	油 砂糖 砂糖	塩こうじ だし・■醤油・料理酒 だし・■醤油 だし	牛乳
18	月	ごはん 干草焼(鶏肉の照焼) ほうれん草の納豆和え 味噌汁 フルーツ	●卵・鶏豚ひき肉 納豆 油揚げ・赤みそ	人参・干しいたけ・さやいんげん ほうれん草・白菜・人参 玉ねぎ・青ねぎ 黄桃(缶詰)	米(国産) 油・砂糖	■醤油・本みりん・だし ■醤油・だし だし	★チーズマフィン (アレルギー対応あり) 牛乳
19	火	表 表 り 表 り で は は な の 素 物 か き 玉 汁 ( 卵 な し り き 、 り き 、 り き 、 り き 、 り き 、 り き 、 り き 、 り き 、 り き 、 り き 、 り き 、 り き 、 り き 、 り き 、 り き 、 り も り も う と う と う と う と う と う と う と う と う と う	ホキ・赤みそ ●卵・豆腐	大根・ごぼう・人参・グリンピース 玉ねぎ・わかめ	米(国産)・押麦 でん粉・油・砂糖 砂糖	■醤油・本みりん・だし だし・■醤油 だし・■醤油・塩	★たべるいりこ お菓子
20	水	ロールパン(麦ロール) 鶏肉とさつま芋のシチュー(ポトフ) 野菜サラダ フルーツ	鶏肉・▲スキムミルク	玉ねぎ・人参・ブロッコリー キャベツ・チンゲン菜・コーン・赤パブリカ パナナ	■/▲ロールパン さつま芋・油 油・砂糖	■/▲クリームシチューミックス 酢・■醤油	牛乳 ★ふりかけおにぎり (赤しそ) お茶
21	木	ごはん フライドチキンカレー風味 キャベツのツナ和え 味噌汁 フルーツ	鶏肉 ツナフレーク 油揚げ・赤みそ	にんにく キャベツ・きゅうり 白菜・人参 オレンジ	米(国産) ■小麦粉・油	塩・カレーパウダー ■醤油・本みりん・だし だし	お菓子 牛乳
22	金	麦入りごはん 赤魚の土佐焼 切干大根の煮物 ナムル 味噌汁	<ul><li>赤魚・かつお節</li><li>生揚げ</li><li>豆腐・赤みそ</li></ul>	切干大根・さやいんげん・干しいたけ 緑豆もやし・小松菜・人参 玉ねぎ・青ねぎ	米(国産)・押麦 砂糖・■小麦粉・油 砂糖 砂糖	■醤油・本みりん だし・■醤油・料理酒 ■醤油・塩 だし	お菓子 牛乳
25	月	ごはん 鶏肉の照焼 高野豆腐の煮物 チンゲン菜の和え物 味噌汁	鶏肉 凍り豆腐 赤みそ	人参・干しいたけ チンゲン菜・白菜・人参 大根・玉ねぎ・人参	米(国産) 砂糖・油 砂糖 砂糖	■醤油・本みりん だし・■醤油・本みりん だし・■醤油 だし	★ホットケーキ (アレルギー対応あり) 牛乳
26	火	ごはん 白身魚の磯辺揚げ 白菜とブロッコリーのおかか和え 豚汁	ホキ かつお節 豚肉・赤みそ	あおさのり 白菜・ブロッコリー・人参 玉ねぎ・人参・ごぼう・さやいんげん	米(国産) ■小麦粉・油 砂糖	塩 だし・■醤油 だし	お菓子 牛乳
27	水	ごはん 鶏肉ときのこの生姜炒め さつま芋の天ぷら 味噌汁	鶏肉豆腐・赤みそ	<ul><li>重ねぎ・2の者だけ・生いがたけ・人参・ビーマン・しょうが</li><li>ほうれん草・人参</li></ul>	米(国産) 油・砂糖 さつま芋・■小麦粉・油	中華だし・■醤油・料理酒 だし	お菓子 牛乳
28	木	フルーツ 麦入りごはん 白身魚のマヨドレ焼 きんぴらごぼう 味噌汁	ホキ 赤みそ	オレンジ ごぼう・人参・さやいんげん 玉ねぎ・わかめ	米(国産)・押麦  ■小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 油・砂糖 ■おつゆ麩	塩 だし・■醤油・本みりん・料理酒 だし	★きなこドーナツ (アレルギー対応あり) 牛乳
	<b>全</b>	フルーツ   ごはん   回鍋肉   蒸しかぼちゃ	豚肉・赤みそ	バナナ キャベツ・玉ねぎ・人参・ビーマン・にんにく かぼちゃ	米(国産) 油・砂糖	中華だし・料理酒・■醤油	★ツナサンド (アレルギー対応あり) 牛乳

<sup>★</sup>献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。 ★お米は「多賀町産」を使用しております。

<sup>★</sup>乳児の午前おやつは牛乳です。
★ () は食物アレルギー対応食です。





※乳児の午前おやつは「牛乳」です

※お米は「多賀町産」を使用しております。

	曜		初期	中期	後期	※お米は「多質町産」を使用してお	
付付		昼食	(5-6か月ごろ)	(7-8か月ごろ)	(9-11か月ごろ)	(12-18か月ごろ)	1歳児さんクラス
1		大根の和風カレー キャベツのサラダ フルーツ(黄桃缶)	10倍がゆ 野菜のすりつぶし(じゃが芋) 野菜のすりつぶし(キャベツ)	7倍がゆ   大根のそぼろ煮   キャベツの煮浸し   味噌汁	5倍がゆ   大根のそぼろ煮   キャベツの煮浸し   味噌汁	軟飯 大根と豚肉の煮物 キャベツの煮浸し 味噌汁	
5		ごはん 煮込みハンバーグ ブロッコリーのサラダ フライドポテト 味噌汁	10倍がゆ 野菜のすりつぶし(人参) 野菜のすりつぶし(ブロッコリー)	7倍がゆ 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	ごはん 煮込みハンバーグ ブロッコリーのサラダ フライドポテト⇒焼く 味噌汁
6	水	わかめごはん 鶏肉の唐揚げ 花野菜サラダ さつま芋汁 デザート(フルーツゼリー)	10倍がゆ 野菜のすりつぶし(キャベツ) 野菜のすりつぶし(さつま芋)	7倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 さつま芋の煮物 味噌汁	5倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 さつま芋の煮物 味噌汁	軟飯 豆腐のそぼろ煮 さつま芋の煮物 味噌汁	わかめごはん 鶏肉の煮付 花野菜サラダ さつま芋汁 デザート(フルーツゼリー)
7	木	ごはん サワラの焼南蛮 マカロニサラダ 金時豆 味噌汁	10倍がゆ 野菜のすりつぶし(かぼちゃ) 野菜のすりつぶし(人参)	7倍がゆ 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	
8	金	ではん 赤魚の味噌焼 小松菜の菜種和え すまし汁 フルーツ (バナナ)	10倍がゆ 野菜のすりつぶし(じゃが芋) 野菜のすりつぶし(ブロッコリー)	7倍がゆ 白身魚の味噌煮 小松菜の煮浸し すまし汁	5倍がゆ 白身魚の味噌煮 小松菜の煮浸し すまし汁	軟飯 白身魚の味噌煮 小松菜の和え物 すまし汁	
11	月	ごはん 家常豆腐 おかかサラダ 中華スープ フルーツ(みかん缶)	10倍がゆ 野菜のすりつぶし(キャベツ) 野菜のすりつぶし(さつま芋)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	軟飯 豚肉と野菜の炒め物 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	
12		ブルーツ (みかんも) ごはん 白身魚のあおさ焼 根菜ひじき煮 チンゲン菜のサラダ 味噌汁	10倍がゆ 野菜のすりつぶし(人参) 野菜のすりつぶし(ブロッコリー)	7倍がゆ 白身魚の煮付 いんげんの煮物 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 いんげんの煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 いんげんの煮物 味噌汁	
13		<u>味噌汁</u> ごはん 鶏肉のバーベキューソース 小松菜の塩昆布和え 味噌汁 フルーツ(バナナ)	10倍がゆ 野菜のすりつぶし(じゃが芋) 野菜のすりつぶし(キャベツ)	7倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 小松菜の煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 小松菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 豆腐のそぼろ煮 小松菜の和え物 味噌汁	
14	木	中華丼 豆腐シューマイ 味噌汁 フルーツ(オレンジ)	10倍がゆ 野菜のすりつぶし(さつま芋) 野菜のすりつぶし(人参)	7倍がゆ 鶏と白菜のあんかけ じゃが芋の煮物 味噌汁	5倍かゆ 鶏と白菜のあんかけ じゃが芋の煮物 味噌汁	軟飯 鶏と白菜のあんかけ じゃが芋の煮物 味噌汁	
15	金	麦入りごはん サケの塩こうじ焼 高野豆腐とかぼちゃの煮物 白菜と小松菜の和え物 味噌汁	10倍がゆ 野菜のすりつぶし(かぼちゃ) 野菜のすりつぶし(ブロッコリー)	7倍がゆ 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	
18	月	ではん 干草焼 ほうれん草の納豆和え 味噌汁 フルーツ (黄桃缶)	10倍がゆ 野菜のすりつぶし(人参) 野菜のすりつぶし(ブロッコリー)	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 白菜の煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 白菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 豆腐と玉ねぎの煮物 ほうれん草の和え物 味噌汁	
19	火	麦入りごはん 揚げ白身魚の味噌がらめ 根菜の煮物 かき玉汁	10倍がゆ 野菜のすりつぶし(じゃが芋) 野菜のすりつぶし(キャベツ)	7倍がゆ 白身魚の味噌煮 大根の煮物 すまし汁	5倍がゆ 白身魚の味噌煮 大根の煮物 すまし汁	軟飯 白身魚の味噌煮 大根の煮物 すまし汁	麦入りごはん 白身魚の煮付 根菜の煮物 かき玉汁
20	水	ロールパン 鶏肉とさつま芋のシチュー 野菜サラダ フルーツ(バナナ)	10倍がゆ 野菜のすりつぶし(さつま芋) 野菜のすりつぶし(人参)	7倍がゆ さつま芋のそぼろ煮 キャベツの煮浸し すまし汁	5倍がゆ さつま芋のそぼろ煮 キャベツの煮浸し すまし汁	軟飯 さつま芋のそぼろ煮 キャベツの煮浸し すまし汁	
21		ごはん フライドチキンカレー風味 キャベツのツナ和え 味噌汁 フルーツ(オレンジ)	10倍がゆ 野菜のすりつぶし(かぼちゃ) 野菜のすりつぶし(キャベツ)	7倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 キャベツの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 キャベツの煮浸し 味噌汁	軟飯 豆腐のそぼろ煮 キャベツの和え物 味噌汁	ごはん フライドチキンカレー風味⇒焼く キャベツのツナ和え 味噌汁 フルーツ(オレンジ)
22	金	表入りではん 赤魚の土佐焼 切干大根の煮物 ナムル 味噌汁	10倍がゆ 野菜のすりつぶし(ブロッコリー) 野菜のすりつぶし(人参)	7倍がゆ 白身魚の煮付 いんげんの煮物 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 切干大根の煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 切干大根の煮物 味噌汁	
25	月	ではん 鶏肉の照焼 高野豆腐の煮物 チンゲン菜の和え物 味噌汁	10倍がゆ 野菜のすりつぶし(かぼちゃ) 野菜のすりつぶし(キャベツ)	7倍がゆ 豆腐のくず煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍がゆ 豆腐のくず煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 豆腐のくず煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	
26	火	ではん 白身魚の磯辺揚げ 白菜とブロッコリーのおかか和え 豚汁	10倍がゆ 野菜のすりつぶし(じゃが芋) 野菜のすりつぶし(ブロッコリー)	7倍がゆ 白身魚の煮付 白菜の煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 白菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 白菜とブロッコリーの和え物 味噌汁	ごはん 白身魚の煮付 白菜とブロッコリーのおかか和え 豚汁
27	水	ごはん 鶏肉ときのこの生姜炒め さつま芋の天ぷら 味噌汁 フルーツ(オレンジ)	10倍がゆ 野菜のすりつぶし(さつま芋) 野菜のすりつぶし(キャベツ)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 さつま芋の煮物 味噌汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 さつま芋の煮物 味噌汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 さつま芋の煮物 味噌汁	ごはん 鶏肉ときのこの生姜炒め さつま芋の煮物 味噌汁 フルーツ(オレンジ)
28	木	フルーン (オレンシ) 表入りごはん 白身魚のマヨドレ焼 きんびらごぼう 味噌汁 フルーツ (バナナ)	10倍がゆ 野菜のすりつぶし(さつま芋) 野菜のすりつぶし(ブロッコリー)	7倍がゆ 白身魚の煮付 いんげんの煮物 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 いんげんの煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 いんげんの煮物 味噌汁	【午後おやつ】 きなこドーナツ⇒きなこパンケーキ
29	金	ごはん 回鍋肉 蒸しかぼちゃ 中華スープ フルーツ(パイン缶)	10倍がゆ 野菜のすりつぶし(かぼちゃ) 野菜のすりつぶし(人参)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 すまし汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 すまし汁	軟飯 豚肉と野菜の炒め物 かぼちゃの煮物 すまし汁	

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。



### ささゆり保育園 12月給食だより 🌲 🌣 🗸 🗸 🐧 📞 🐧 🔩



アレルギー表示

■小麦 \*そば ●卵 ▲乳 ◆落花生 ☆えび ◎かに ⑲ごま

★手作りおやつ 牛乳(豆乳)

		アレルギー表示	<ul><li>■小麦 *そば ●卵 ▲乳 ◆落花生 ☆え</li></ul>		- H		牛乳(豆乳)
日付	曜日	昼食	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	上に熱や力のもとになるもの	その他	おやつ(午後) 献立
2	月	麦入りごはん   豚肉のチャプチェ   ブロッコリーの和え物   蒸さつま芋   すまし汁	豚肉	<ul><li>玉ねぎ・人参・ピーマン・黄パブリカ</li><li>ブロッコリー・人参</li><li>玉ねぎ・青ねぎ</li></ul>	米(国産)・押麦 緑豆春雨・油・砂糖 砂糖 さつま芋 ■おつゆ麩	<ul><li>■醤油・本みりん・料理酒</li><li>■醤油・だし</li><li>だし・■醤油・塩</li></ul>	お菓子 牛乳
3	火	ごはん スパニッシュオムレツ(チキンソテー) つるつるサラダ チキンスープ フルーツ	●卵・▲牛乳・▲粉チーズ・●/▲ハム 鶏肉	玉ねぎ 人参・きゅうり 玉ねぎ・人参・さやいんげん バナナ	米(国産) じゃが芋・油 マロニー・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 油	■チキンコンソメ 塩 ■チキンコンソメ	★シュガートースト (アレルギー対応あり) 牛乳
4	水	ごはん 豚肉のすき焼き風煮	豚肉・焼豆腐	玉ねぎ・人参・ごぼう かぼちゃ・あおさのり みかん	米(国産) 油・■おつゆ麩・砂糖 油	だし・■醤油・本みりん 塩	★焼おにぎり お茶
5	木	白菜とわかめの酢味噌和え すまし汁	さけ 鶏肉 白みそ	大根・人参・さやいんげん 白菜・きゅうり・わかめ 玉ねぎ・ほうれん草・人参	米(国産) 油 砂糖 砂糖	塩こうじ だし・■醤油・料理酒 だし・酢 だし・■醤油・塩	お菓子 牛乳
6	金	【お誕生会】赤しそごはん 鶏肉の磯辺揚げ マカロニサラダ 味噌汁 デザート	鶏肉赤みそ	あおさのり ブロッコリー・人参 かぼちゃ・玉ねぎ・人参	米(国産) ■小麦粉・油 ■マカロニ・マヨネーズタイプ(卵不使用)	ゆかり 塩 だし いちごゼリー	★お誕生会ケーキ りんごジュース
9	月	キーマカレー ブロッコリーとツナの和え物 フルーツ	牛豚ひき肉・大豆たんぱく ツナフレーク	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・白菜・人参 オレンジ	じゃが芋・油・米(国産) 砂糖	カレーフレーク だし・■醤油	お菓子 牛乳
10	火	ごはん 白身魚のピザ焼(チーズなし) ビタミンサラダ スープ フルーツ	ホキ・▲ミックスチーズ	<sub>かリフラワー・ブロッコリー・コーン・赤パブリカ</sub> 玉ねぎ・えのきたけ パイン(缶詰)	米(国産) ■小麦粉・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) さつま芋	塩・トマトケチャップ 塩 ■チキンコンソメ	★バナナパンケーキ 牛乳
11	水	ごはん 豚肉の生姜炒め 豆腐シューマイ もやしと胡瓜の塩昆布和え 味噌汁	豚肉 ■豆腐しゅうまい 赤みそ	玉ねぎ・ビーマン・人参・生しいたけ・しょうが 緑豆もやし・きゅうり・人参・■塩昆布 キャベツ・ほうれん草・青ねぎ	米(国産) 油・砂糖	中華だし・■醤油・本みりん だし	<ul><li>★お好み焼き</li><li>お茶</li></ul>
12	木	表入りごはん サケの味付天ぶら ほうれん草の納豆和え 味噌汁	さけ 納豆 赤みそ	ほうれん草・キャベツ・人参 かぼちゃ・玉ねぎ・わかめ	米(国産)・押麦 砂糖・■小麦粉・油	■醤油・本みりん ■醤油・だし だし	お菓子 牛乳
13	金	ロールパン(麦ロール) チキンチャップ スパゲティサラダ スープ デザート	鶏肉 ツナフレーク	ブロッコリー・コーン 大根・チンゲン菜・人参	■/▲ロールパン ■小麦粉・油・砂糖 ■スパヴティ・マヨネーズタイプ(卵不使用)	塩・トマトケチャップ・ウスターソース・電チキンコンソメ  ■チキンコンソメ オレンジゼリー	★スノーボールクッキー (アレルギー対応あり) 牛乳
16	月	高野豆腐のそぼろ丼 切干大根のサラダ	凍り豆腐・豚ひき肉 赤みそ	玉ねぎ・人参・しょうが・グリンピース 切干大根・ほうれん草・人参 玉ねぎ・えのきたけ みかん(缶詰)	米(国産)・油・砂糖・でん粉 砂糖 じゃが芋	■醤油・料理酒・だし ■醤油・酢 だし	お菓子 牛乳
17	火	ごはん 赤魚の味噌焼 ひじきと厚揚げの煮物 もやしの和え物 かき玉汁(卵なし)	赤魚・赤みそ 生揚げ ●卵	ひじき・人参・グリンピース 緑豆もやし・きゅうり・人参 玉ねぎ・えのきたけ	米(国産) 砂糖・油 砂糖 砂糖	本みりん だし・■醤油・料理酒 ■醤油・だし だし・■醤油・塩	★ころころチーズ蒸しパン (アレルギー対応あり) 牛乳
18	水	ごはん 鶏肉と冬根菜の煮物	鶏肉赤みそ	大根・ごぼう・人参・干しいたけ 小松菜・白菜・人参 玉ねぎ・わかめ バナナ	来(国産) さつま芋・砂糖 砂糖 ■おつゆ麩	だし・■醤油・本みりん・料理酒 だし・■醤油 だし	お菓子 牛乳
19	木	ごはん 回鍋肉 春雨サラダ 中華スープ フルーツ	豚肉・赤みそ	キャベツ・玉ねぎ・ビーマン・にんにく きゅうり・人参 チンゲン菜・緑豆もやし・人参 黄桃(缶詰)	米(国産) 油・砂糖 緑豆春雨・マヨネーズタイプ(卵不使用)	料理酒・■醤油 ■醤油 中華だし・■醤油・塩	★たべるいりこ お菓子 牛乳
20	金	ピラフ お星さまハンバーグ ミニポテト スープ フルーツ	ウインナー ハンバーグ	まねぎ・コーン・グリンピース・ブロッコリー・人参 ほうれん草・キャベツ・えのきたけ みかん	米(国産)   ミニポテト・油	■チキンコンソメ・塩 トマトケチャップ・ウスターソース ■チキンコンソメ・塩	★豆腐ブラウニー 牛乳
23	月	ごはん 冬野菜マーボー ブロッコリーの中華和え フルーツ	豆腐・牛豚ひき肉・大豆たんぱく・赤みそ	しょうが・にんにく・大根・人参・干しいたけ・チンゲン草 プロッコリー・キャベツ パイン(缶詰)	米(国産) 油・砂糖・でん粉 砂糖	■醤油・料理酒・中華だし ■醤油・中華だし	お菓子 牛乳
24	火	冬至汁 フルーツ	さわら 生揚げ・赤みそ	白菜・さやいんげん・人参 かぼちゃ・玉ねぎ・人参・青ねぎ バナナ	米(国産) 砂糖・油 砂糖	■醤油・本みりん だし・■醤油 だし	★味噌おにぎり お茶
25	水	麦入りごはん 鶏肉のオイスターソース焼	鶏肉 ツナフレーク 赤みそ	小松菜・白菜・えのきたけ 玉ねぎ・人参・わかめ	米(国産)・押麦 ■小麦粉・油・砂糖 砂糖 さつま芋・砂糖	塩・■オイスターソース・料理酒・■醤油 ■醤油・だし だし	牛乳
26	木	ごはん 白身魚の竜田揚げ	ホキ油揚げ・赤みそ	しょうが キャベツ・チンゲン菜・人参・のり 玉ねぎ・人参	米(国産) でん粉・油 砂糖	■醤油・本みりん ■醤油・だし だし	お菓子 牛乳
27	金	ポークハヤシライス ポテトサラダ フルーツ	豚肉	玉ねぎ・人参・グリンピース ブロッコリー・人参・コーン オレンジ	油・米(国産) じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用)	■ハヤシフレーク	お菓子 牛乳

<sup>★</sup>献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

・食の記念日は「ビタミン」の日です。ビタミンをとって寒さに負けない体をつくりましょう。

・20日は「クリスマス献立」です。みんなで楽しく食べましょう。

強化メニューについて~

「鉄強化」・・・鉄分の多い食材(卵、大豆製品など)を使用した献立です。 (12/3 スパニッシュオムレツ ) 「カルシウム強化」・・・毎月1回 午後のおやつに「いりこ」を提供します。 「減塩」・・・汁物なしの献立です。

<sup>★</sup>お米は「多賀町産」を使用しております。

<sup>★</sup>乳児の午前おやつは牛乳です。 ★ () は食物アレルギー対応食です。

※乳児の午前おやつは「牛乳」です

※お米は「多賀町産」を使用しております。

日曜	昼食	初期	中期	後期	※お米は「多賀町産」を使用して	
付 日	●及 麦入りごはん	(5-6か月ごろ) 1 O倍がゆ	(7-8か月ごろ) 7倍がゆ	(9-11か月ごろ) 5倍がゆ	(12-18か月ごろ) 軟飯	1歳児さんクラス
2 月	を	野菜すりつぶし (ブロッコリー) 野菜すりつぶし (さつま芋)	野菜のそぼろ煮 蒸さつま芋 すまし汁	野菜のそぼろ煮 蒸さつま芋 すまし汁	豚肉と春雨の炒め物 蒸さつま芋 すまし汁	
3 火	ごはん スパニッシュオムレツ つるつるサラダ チキンスープ フルーツ (バナナ)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(人参) 野菜すりつぶし(じゃが芋)	7倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 じゃが芋の煮物 すまし汁	5倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 じゃが芋の煮物 すまし汁	軟飯 豆腐のそぼろ煮 じゃが芋の煮物 チキンスープ	
4 水	ごはん 豚肉のすき焼き風煮 かぼちゃのあおさ焼 フルーツ (オレンジ)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(キャベツ) 野菜すりつぶし(かぼちゃ)	7倍がゆ 野菜と豆腐の煮物 かぼちゃの煮物	5倍がゆ 野菜と豆腐の煮物 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 野菜と豆腐の煮物 かぼちゃの煮物 味噌汁	
5 木	ごはん サケの塩こうじ焼 大根と鶏肉の煮物 白菜とわかめの酢味噌和え すまし汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(人参) 野菜すりつぶし(さつま芋)	7倍がゆ 白身魚の煮付 大根の煮物 すまし汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 大根の煮物 すまし汁	軟飯 白身魚の煮付 大根の煮物 すまし汁	
6 金	赤しそごはん 鶏肉の磯辺揚げ	10倍がゆ 野菜すりつぶし(人参) 野菜すりつぶし(ブロッコリー)	7倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	軟飯 豆腐のそぼろ煮 マカロニサラダ 味噌汁	赤しそごはん 鶏肉の煮付 マカロニサラダ 味噌汁 デザート(いちごゼリー)
9 月	キーマカレー ブロッコリーとツナの和え物 フルーツ(オレンジ)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(じゃが芋) 野菜すりつぶし(キャベツ)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 白菜の煮浸し すまし汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 白菜の煮浸し すまし汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 白菜の煮浸し すまし汁	
10 火	ごはん 白身魚のピザ焼 ビタミンサラダ スーブ フルーツ (パイン缶)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(ブロッコリー) 野菜すりつぶし(さつま芋)	7倍がゆ 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	軟飯 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	
11 水	ごはん 豚肉の生姜炒め	10倍がゆ 野菜すりつぶし(かぼちゃ) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 豚肉と野菜の炒め物 かぼちゃの煮物 味噌汁	
12 木	麦入りごはん サケの味付天ぷら	10倍がゆ 野菜すりつぶし(キャベツ) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 白身魚の煮付 キャベツの煮浸し 味噌汁	5倍かゆ 白身魚の煮付 キャベツの煮浸し 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 ほうれん草の和え物 味噌汁	麦入りごはん 白身魚の煮付 ほうれん草の納豆和え 味噌汁
13 金	ロールパン チキンチャップ スパゲティサラダ スープ デザート(フルーツゼリー)	10倍がゆ 野菜すりつぶし (ブロッコリー) 野菜すりつぶし (かぼちゃ)	7倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	軟飯 豆腐のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	
16 月	高野豆腐のそぼろ丼 切干大根のサラダ	10倍がゆ 野菜すりつぶし(かぼちゃ) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 切干大根の煮物 味噌汁	軟飯 豆腐と玉ねぎの煮物 切干大根の煮物 味噌汁	
17 火	ごはん 赤魚の味噌焼 ひじきと厚揚げの煮物 もやしの和え物 かき玉汁	1 0倍がゆ 野菜すりつぶし(さつま芋) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 白身魚の味噌煮 さつま芋の煮物 すまし汁	5倍がゆ 白身魚の味噌煮 さつま芋の煮物 すまし汁	軟飯 白身魚の味噌煮 さつま芋の煮物 すまし汁	
18 水	ごはん 鶏肉と冬根菜の煮物	10倍がゆ 野菜すりつぶし(ブロッコリー) 野菜すりつぶし(じゃが芋)	7倍がゆ 鶏と根菜の煮物 小松菜の煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 鶏と根菜の煮物 小松菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 鶏と根菜の煮物 小松菜の和え物 味噌汁	
19 木	ごはん 回鍋肉	10倍がゆ 野菜すりつぶし(さつま芋) 野菜すりつぶし(キャベツ)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 キャベツの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 キャベツの煮浸し すまし汁	軟飯 豚肉と野菜のみそ炒め 春雨サラダ すまし汁	
20 金	ピラフ   お星さまハンバーグ	10倍がゆ 野菜すりつぶし(ブロッコリー) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 白身魚の煮付 蒸し野菜 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 蒸し野菜 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 蒸し野菜 味噌汁	ピラフ お星さまハンバーグ ミニボテト⇒焼く スーブ フルーツ(オレンジ)
23 月	ごはん   冬野菜マーボー	10倍がゆ 野菜すりつぶし(さつま芋) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 豆腐の味噌そぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 豆腐の味噌そぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	軟飯 豆腐の味噌そぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	
24 火	ごはん サワラの照焼 白菜とインゲンの和え物 冬至汁 フルーツ (バナナ)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(ブロッコリー) 野菜すりつぶし(キャベツ)	7倍がゆ 白身魚の煮付 白菜とインゲンの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 白菜とインゲンの煮浸し 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 白菜とインゲンの和え物 味噌汁	
25 水	麦入りごはん   鶏肉のオイスターソース焼	10倍がゆ 野菜すりつぶし(さつま芋) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 さつま芋の甘煮 味噌汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 さつま芋の甘煮 味噌汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 さつま芋の甘煮 味噌汁	
26 木	ごはん 白身魚の竜田揚げ	10倍がゆ 野菜すりつぶし(じゃが芋) 野菜すりつぶし(キャベツ)	7倍がゆ 白身魚の煮付 キャベツの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 キャベツの煮浸し 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 キャベツの煮浸し 味噌汁	ごはん 白身魚の煮付 チンゲン菜の磯和え 味噌汁
27 金	ポークハヤシライス ポテトサラダ フルーツ(オレンジ)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(かぼちゃ) 野菜すりつぶし(ブロッコリー)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	軟飯 豚肉と玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。





# 参 ≥ 多 ≥ 多 3賀ささゆり保育園 1月給食だより





★手作りおやつ

		アレルギー表示	■小麦 *そば ●卵 ▲乳 ◆落花生 ☆えび	「			★手作りおやつ 牛乳(豆乳)
日付	曜日	昼食	ナにからだすっくフナの	主な材料と体		7 O lib	おやつ(午後)
117	Н	ごはん	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの 米(国産)	その他	献立 お菓子
6	月	照焼ハンバーグ(チキンソテー)	■/▲ハンバーグ ツナフレーク 生揚げ・赤みそ	ミックスベジタブル ほうれん草	砂糖・でん粉 ■マカロニ・マヨネーズタイプ(卵不使用) ■おつゆ麩	■醤油・本みりん だし	お茶
		フルーツ ごはん 鶏肉のおかか焼	鶏肉・かつお節	パイン(缶詰)	米(国産) 砂糖・■小麦粉・油	■醤油・本みりん	★七草風粥(ほうれん草)
7	火	キャベツの塩昆布和え 高野豆腐の卵とじ(卵なし) 味噌汁	凍り豆腐・●卵 油揚げ・赤みそ	キャベツ・人参・■塩昆布 干しいたけ・グリンピース 玉ねぎ	砂糖 じゃが芋 米(国産)	だし <b>・</b> ■醤油 だし	お茶
8	水	ごはん 白身魚の唐揚げ 白菜とえのきの和え物 味噌汁	ホキ豆腐・赤みそ	しょうが 白菜・小松菜・人参・えのきたけ かぼちゃ	<ul><li>★(国産)</li><li>■小麦粉・でん粉・油砂糖</li><li>■おつゆ麩</li></ul>	■醤油・料理酒 だし・■醤油 だし	★黄桃ホットケーキ 牛乳
9	木	麦入りごはん 麻婆厚揚 甘酢和え フルーツ	生揚げ・牛豚ひき肉・大豆たんぱく・赤みそ	玉ねぎ・グリンビース・にんにく・しょうが ほうれん草・人参 オレンジ	米(国産)・押麦 油・砂糖・でん粉 マロニー・砂糖	中華だし・■醤油 酢・■醤油	お菓子 牛乳
10	金	ごはん サケの塩こうじ焼 大根と鶏肉の煮物 味噌汁 フルーツ	さけ 鶏肉 生揚げ・赤みそ	大根・人参・さやいんげん わかめ バナナ	米(国産) 油 砂糖 さつま芋	塩こうじ だし・■醤油・料理酒 だし	★カレーチーズラス (アレルギー対応あり) 牛乳
14	火	ごはん 鶏肉のバーベキューソース焼 ウインナーと小松菜のソテー たまごスープ(卵なし) フルーツ	鶏肉 ウインナー ●卵	しょうが 小松菜・人参・玉ねぎ 玉ねぎ・ほうれん草 オレンジ	米(国産) 油・砂糖 油	塩・トマトケチャップ・とんかつソース・■醤油・料理商 ■ チキンコンソメ ■ チキンコンソメ	お菓子 牛乳
15	水	【お誕生会】わかめごはん 油淋鶏 ナムル 中華スープ デザート	鶏肉	わかめご飯の素 青ねぎ 白菜・小松菜・人参 玉ねぎ・人参・干しいたけ	米(国産) でん粉・油・砂糖 砂糖 フルーツ&キャロットゼリー	料理酒・■醤油・酢 ■醤油 中華だし・■醤油・塩	★お誕生会ケーキ(ココア りんごジュース
16	木	麦入りごはん 白身魚の磯辺揚げ 小松菜の納豆和え 豚汁	ホキ 納豆 豚肉・赤みそ	あおさのり 小松菜・緑豆もやし・人参 玉ねぎ・人参・ごぼう・青ねぎ	※(国産)・押麦 ■小麦粉・油 さつま芋	塩 ■醤油・だし だし	★黒糖お麩ラスク (アレルギー対応あり) 牛乳
17	金	豆腐の肉味噌丼 さつま芋の天ぷら 味噌汁 フルーツ	豆腐・牛豚ひき肉・赤みそ 油揚げ・赤みそ	人参・しょうが 玉ねぎ・わかめ バナナ	米(国産)・砂糖・でん粉 さつま芋・■小麦粉・油	だし・料理酒・本みりんだし	★たべるいりこ お菓子 牛乳
20	月	ごはん 鶏肉のねぎ焼 蒸しかぼちゃ コーンとキャベツのサラダ 味噌汁	鶏肉豆腐・赤みそ	青ねぎ かぼちゃ コーン・キャベツ・きゅうり 人参・わかめ	米(国産) 砂糖・油 砂糖・油	<ul><li>■醤油・本みりん</li><li>酢・塩</li><li>だし</li></ul>	お菓子 牛乳
21	火	ごはん 赤魚の味噌焼 チンゲン菜の和え物 じゃが芋と厚揚げの煮物 すまし汁	赤魚・赤みそ生揚げ	チンゲン菜・白菜・人参 グリンピース 玉ねぎ・人参・青ねぎ	米(国産) 砂糖・油 砂糖 じゃが芋・砂糖	本みりん ■醤油・だし だし・■醤油・料理酒 だし・■醤油・塩	★きなこクッキー (アレルギー対応あり 牛乳
22	水	表入りごはん 五目卵(鶏肉の照焼) ブロッコリーの和え物 味噌汁 フルーツ	<ul><li>●卵</li><li>赤みそ</li></ul>	玉ねぎ・人参・チレいだけ・さやいんげん ブロッコリー・キャベツ・人参 玉ねぎ オレンジ	米(国産)・押麦 油・砂糖 砂糖 さつま芋・■おつゆ麩	■醤油・本みりん・だし ■醤油・だし だし	お菓子 牛乳
23	木	ごはん 味噌そぼろ肉じゃが	牛豚ひき肉・赤みそ かつお節	玉ねぎ・人参・グリンピース 大根・ブロッコリー・人参 みかん(缶詰)	米(国産)油・じゃが芋・砂糖油・砂糖	本みりん・料理酒・だし ■醤油・酢	★コーンマヨトース (アレルギー対応あり 牛乳
24	金	ごはん 豚肉と野菜の甘酢炒め 花野菜サラダ 味噌汁 フルーツ	豚肉 豆腐・赤みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン・生しいたけ カリフラワー・ブロッコリー・コーン 人参・青ねぎ バナナ	米(国産) 油・砂糖・でん粉 マヨネーズタイプ(卵不使用)	料理酒・塩・酢・■醤油・トマトケチャップ・中華だし だし	★野菜蒸しパン 牛乳
27	月	ごはん 鶏肉の味噌焼 かぼちゃの旨煮 チンゲン菜のおかか和え すまし汁	鶏肉・赤みそかつお節	かぼちゃ チンゲン菜・キャベツ・人参 玉ねぎ・人参・わかめ	米(国産) 砂糖・油 砂糖 砂糖	本みりん だし・■醤油・本みりん ■醤油 だし・■醤油・塩	お菓子牛乳
28	火	味噌汁フルーツ	さわら 油揚げ 赤みそ	切干大根・人参・さやいんげん 玉ねぎ・小松菜・えのきたけ オレンジ	米(国産) 砂糖・油 油・砂糖	■醤油・本みりん だし・ <b>■</b> 醤油・料理酒 だし	お菓子牛乳
29	水	麦入りごはん 回鍋肉 ポテトサラダ 中華スープ フルーツ	■鶏レバー煮込み・豚肉・赤みそ 豆腐	キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・にんにく ミックスベジタブル 人参・干しいたけ 黄桃(缶詰)	米(国産)・押麦油・砂糖 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用)	料理酒・■醤油 塩 中華だし・■醤油・塩	★あずきスコーン (アレルギー対応あり 牛乳
30	木	ロールパン(麦ロール) コロッケ(鶏肉の唐揚げ) ひじきサラダ 冬野菜ポトフ	ツナフレーク ウインナー	ひじき・コーン・さやいんげん 大根・玉ねぎ・人参・ブロッコリー	■/▲ロールパン ■/▲牛肉コロッケ・油 マヨネーズタイプ(卵不使用)	<ul><li>■醤油</li><li>■チキンコンソメ</li></ul>	★ツナおむすび お茶
31	金	ポークカレー キャベツと小松菜のサラダ フルーツ	豚肉	玉ねぎ・人参 キャベツ・小松菜・コーン・人参 バナナ	米(国産)・じゃが芋・油 マヨネーズタイプ(卵不使用)	カレーフレーク	お菓子 牛乳

- ★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。
- ★お米は「多賀町産」を使用しております。
- ★乳児の午前おやつは牛乳です。 ★ () は食物アレルギー対応食です。

- ・食の記念日は「おむすび」の日です。30日に提供します。
- ・7日は「七草風粥」をおやつに提供します。お正月に美味しいものをたくさん食べた胃腸を少し休めましょう。
- ★新メニュー 「カレーチーズラスク」(1/10)

#### 強化メニューについて~

「鉄強化メニュー」では、鉄分の多い食材(卵や鶏レバー・大豆製品など)を使用した献立です。(1/22 五目卵 1/29 回鍋肉) 「カルシウム強化」・・・毎月1回 午後のおやつに「いりこ」を提供します。 「減塩メニュー」では汁物をぬいたり、素材の味を生かせる調理方法で減塩対策をした献立です。(1/9, 1/23 汁物なし)





※乳児の午前おやつは「牛乳」です

※お米は「多賀町産」を使用しております。

	曜		初期	中期	後期	※お米は「多質助産」を使用しており	
付		ごはん	(5-6か月ごろ) 1 O倍がゆ	(7-8か月ごろ) 7倍がゆ	(9-11か月ごろ) 5倍がゆ	(12-18か月ごろ) 軟飯	1歳児さんクラス
6		照焼ハンバーグ マカロニサラダ 味噌汁 フルーツ(パイン缶)	野菜すりつぶし(ブロッコリー) 野菜すりつぶし(かぼちゃ)	鶏とブロッコリーのそぼろ煮かぼちゃの煮物 味噌汁	鶏とブロッコリーのそぼろ煮かぼちゃの煮物 味噌汁	鶏とブロッコリーのそぼろ煮かぼちゃの煮物 味噌汁	
7	火	ごはん 鶏肉のおかか焼 キャベツの塩昆布和え 高野豆腐の卵とじ 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(キャベツ) 野菜すりつぶし(じゃが芋)	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 キャベツの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 キャベツの煮浸し 味噌汁	軟飯 豆腐と玉ねぎの煮物 キャベツの和え物 味噌汁	
8	水	ごはん 白身魚の唐揚げ 白菜とえのきの和え物 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(人参) 野菜すりつぶし(かぼちゃ)	7倍がゆ 白身魚の煮付 白菜の煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 白菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 白菜の煮浸し 味噌汁	ごはん 白身魚の煮付 白菜とえのきの和え物 味噌汁
9		麦入りごはん 麻婆厚揚 甘酢和え フルーツ(オレンジ)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(人参) 野菜すりつぶし(キャベツ)	7倍がゆ そぼろの味噌煮 豆腐の煮物 すまし汁	5倍がゆ そぼろの味噌煮 豆腐の煮物 すまし汁	軟飯 そぼろの味噌煮 豆腐の煮物 すまし汁	
10	金	ごはん サケの塩こうじ焼 大根と鶏肉の煮物 味噌汁 フルーツ(バナナ)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(さつま芋) 野菜すりつぶし(ブロッコリー)	7倍がゆ 白身魚の煮付 大根の煮物 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 大根の煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 大根の煮物 味噌汁	
14		ごはん 鶏肉のバーベキューソース焼 ウインナーと小松菜のソテー たまごスープ フルーツ(オレンジ)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(キャベツ) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 小松菜の煮浸し すまし汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 小松菜の煮浸し すまし汁	軟飯 鶏肉のケチャップ煮 小松菜の煮浸し スープ	
15	水	わかめごはん 油淋鶏(ユーリンチー) ナムル 中華スープ デザート(フルーツゼリー)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(じゃが芋) 野菜すりつぶし(ブロッコリー)	7倍がゆ 玉ねぎのそぼろ煮 白菜の煮浸し すまし汁	5倍がゆ 玉ねぎのそぼろ煮 白菜の煮浸し すまし汁	軟飯 玉ねぎのそぼろ煮 ナムル すまし汁	わかめごはん 鶏肉の煮付 ナムル 中華スープ デザート(フルーツゼリー)
16	木	麦入りごはん 白身魚の磯辺揚げ 小松菜の納豆和え 豚汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(キャベツ) 野菜すりつぶし(かぼちゃ)	7倍がゆ 白身魚の煮付 小松菜の煮浸し 汁物	5倍がゆ 白身魚の煮付 小松菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 小松菜の和え物 豚汁(ごぼうなし)	麦入りごはん 白身魚の煮付 小松菜の納豆和え 豚汁
17	金	豆腐の肉味噌丼 さつま芋の天ぷら 味噌汁 フルーツ(バナナ)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(さつま芋) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 さつま芋の煮物 味噌汁	5倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 さつま芋の煮物 味噌汁	軟飯 豆腐のそぼろ煮 さつま芋の煮物 味噌汁	豆腐の肉味噌丼 さつま芋の煮物 味噌汁 フルーツ(バナナ)
20	月	コーンとキャベツのサラダ 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(キャベツ) 野菜すりつぶし(かぼちゃ)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 蒸しかぼちゃ 味噌汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 蒸しかぼちゃ 味噌汁	軟飯 鶏肉のねぎ焼 蒸しかぼちゃ 味噌汁	
21	火	ごはん 赤魚の味噌焼 チンゲン菜の和え物 じゃが芋と厚揚げの煮物 すまし汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(人参) 野菜すりつぶし(じゃが芋)	7倍がゆ 白身魚の味噌煮 じゃが芋の煮物 すまし汁	5倍がゆ 白身魚の味噌煮 じゃが芋の煮物 すまし汁	軟飯 白身魚の味噌煮 じゃが芋の煮物 すまし汁	
22	水	麦入りごはん 五目卵 ブロッコリーの和え物 味噌汁 フルーツ(オレンジ)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(キャベツ) 野菜すりつぶし(ブロッコリー)	7倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 蒸し野菜 味噌汁	5倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 蒸し野菜 味噌汁	軟飯 鶏肉の照焼 ブロッコリーの和え物 味噌汁	
23	木	ごはん 味噌そぼろ肉じゃが おかかサラダ フルーツ(みかん缶)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(じゃが芋) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 大根の煮物 すまし汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 大根の煮物 すまし汁	軟飯 味噌そぼろ肉じゃが(グリンピースなし) 大根サラダ すまし汁	
24		ごはん 豚肉と野菜の甘酢炒め 花野菜サラダ 味噌汁 フルーツ(バナナ)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(ブロッコリー) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	軟飯 豚肉と野菜の炒め物 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	
27	月	ごはん 鶏肉の味噌焼 かぼちゃの旨煮 チンゲン菜のおかか和え すまし汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(キャベツ) 野菜すりつぶし(かぼちゃ)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 すまし汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 すまし汁	軟飯 鶏肉の味噌焼 かぼちゃの煮物 すまし汁	
28	火	ごはん サワラの照焼 切干大根の煮物 味噌汁 フルーツ(オレンジ)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(さつま芋) 野菜すりつぶし(ブロッコリー)	了倍がゆ 白身魚の煮付 人参の煮物 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 人参の煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 切干大根の煮物 味噌汁	
29	水	麦入りごはん 回鍋肉(鶏レバー入) ポテトサラダ 中華スープ フルーツ(黄桃缶)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(キャベツ) 野菜すりつぶし(じゃが芋)	7倍がゆ 玉ねぎのそぼろ煮 じゃが芋の煮物 すまし汁	5倍がゆ 玉ねぎのそぼろ煮 じゃが芋の煮物 すまし汁	軟飯 豚肉と野菜の味噌炒め じゃが芋の煮物 すまし汁	
30	木	ロールパン コロッケ ひじきサラダ 冬野菜ポトフ	10倍がゆ 野菜すりつぶし(人参) 野菜すりつぶし(ブロッコリー)	7倍がゆ 白身魚の煮付 大根の煮物 すまし汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 大根の煮物 すまし汁	軟飯 白身魚の煮付 大根の煮物 すまし汁	ロールパン チキンソテー ひじきサラダ 冬野菜ポトフ
31	金	ポークカレー キャベツと小松菜のサラダ フルーツ(バナナ)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(キャベツ) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 キャベツの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 キャベツの煮浸し 味噌汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 キャベツの煮浸し 味噌汁	

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。





アレルギー表示

■小麦 \*そば ●卵 ▲乳 ◆落花生 ☆えび ◎かに ⑲ごま

アレルギー表示 ■小麦 *そば ●卵 ▲乳 ◆啓花生 ☆えび ◎かに ஞごま ***  ********************************								
日付	曜日	昼食	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	全に熟や力のもとになるもの	その他	おやつ(午後) 献立	
3	月	ごはん 白身魚のみぞれあん ブロッコリーの和え物 厚揚げとかぼちゃの煮物	ホキ生揚げ赤みそ	大根おろし ブロッコリー・人参 かぼちゃ・玉ねぎ・さやいんげん 玉ねぎ・ほうれん草・わかめ	米(国産) 油・砂糖・でん粉 砂糖 砂糖	塩・だし・料理酒・■醤油 ■醤油・だし だし・■醤油・料理酒 だし	★ふんわり鬼まんじゅう 牛乳	
4	火	味噌汁 ごはん とり天ぶら 白菜と胡瓜の酢の物 味噌汁	鶏肉 生揚げ・赤みそ	ロ菜・きゅうり 人参・青ねぎ	来(国産) ■小麦粉・油 砂糖 じゃが芋	塩 酢・■醤油 だし	お菓子 牛乳	
5	水	ごはん サケのバター風味醤油焼(マーガリンなし) キャベツの和え物 すまし汁 フルーツ	さけ	キャベツ・小松菜・人参 玉ねぎ・わかめ オレンジ	米(国産) ■小麦粉・▲マーガリン 砂糖 ■おつゆ麩	塩・■醤油 ■醤油・だし だし・■醤油・塩	★ジャムサンド (アレルギー対応あり) 牛乳	
6	木	麦入りごはん 豆腐チャンプルー(卵なし) チキンナゲット(チキンソテー) 中華スープ	豚肉・豆腐・●卵 ■/●/▲チキンナゲット	玉ねざ・縁豆もやし・ニラ・モレいだけ・しょうが ほうれん草・玉ねぎ・コーン	米(国産)・押麦 油・砂糖	■醤油・中華だし・料理酒・塩 中華だし・■醤油・塩	お菓子 牛乳	
7	金	ロールパン(麦ロール) クリームシチュー(ポトフ) スパゲティサラダ フルーツ	鶏肉・▲スキムミルク ツナフレーク	玉ねぎ・人参・ブロッコリー きゅうり・黄パブリカ バナナ	■/▲ロールパン じゃが芋・油 ■スパグティ・マヨネーズタイプ(卵不使用)	■/▲クリームシチューミックス	★味噌おにぎり お茶	
10	月	ではん 豚肉のチャブチェ ブロッコリーのオーロラ和え 中華スープ フルーツ	<b>豚肉</b> 豆腐	玉ねぎ・赤パブリカ・さやいんげん ブロッコリー・人参・コーン ほうれん草・人参 黄桃(任話)	米(国産) 緑豆春雨・油・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用)	■醤油・本みりん・料理酒 トマトケチャップ 中華だし・■醤油・塩	★オレンジパンケーキ 牛乳	
12	水	親子丼(卵なし) 高野豆腐サラダ 豚汁 フルーツ	鶏肉・●卵 凍り豆腐・ツナフレーク 豚肉・赤みそ	玉ねぎ・青ねぎ きゅうり・れんこん・人参 玉ねぎ・人参・ごぼう オレンジ	米(国産)・砂糖 砂糖 さつま芋	だし・■醤油・本みりん・料理酒 ■醤油・酢 だし	お菓子 牛乳	
13	木	【お誕生会】ふりかけごはん ローストチキン マカロニサラダ スープ デザート	鶏肉	にんにく ブロッコリー・人参・コーン キャベツ・小松菜・人参	米(国産) ■マカロニ・マヨネーズタイプ(卵不使用)	ゆかり 塩・■醤油・料理酒 ■チキンコンソメ ぶどうゼリー	★お誕生会ケーキ りんごジュース	
14	金	ごはん 白身魚の味噌焼 根菜ひじき煮 小松菜の和え物 すまし汁	ホキ・赤みそ 油揚げ	れんこん・人参・ひじき・さやいんげん 小松菜・キャベツ 玉ねぎ・人参	米(国産) 砂糖 砂糖 ■ おつゆ麩	料理酒・本みりん だし・■醤油・本みりん ■醤油 だし・■醤油・塩	お菓子 牛乳	
17	月	ごはん オープンオムレツ(チキンソテー) 干切大根のサラダ 味噌汁 フルーツ	●卵・▲牛乳・ツナフレーク 赤みそ	玉ねぎ・人参・グリンピース 切干大根・きゅうり・コーン チンゲン菜 パイン (缶詰)	来(国産) 砂糖・油 ■おつゆ麩・さつま芋	■チキンコンソメ・塩 ■醤油・酢 だし	お菓子 牛乳	
18	火	ごはん 赤魚の竜田揚げ 小松菜の納豆和え 味噌汁	赤魚 納豆 赤みそ	しょうが 小松菜・緑豆もやし・人参 ほうれん草・かぼちゃ・玉ねぎ	米(国産) でん粉・油	■醤油・本みりん ■醤油・だし だし	★バナナホットケーキ 牛乳	
19	水	ごはん 鶏肉と冬根菜の煮物 きゅうりと白菜の赤しそ和え 味噌汁 フルーツ	鶏肉 生揚げ・赤みそ	大根・ごぼう・人参・干しいたけ きゅうり・白菜 わかめ オレンジ	<ul><li>米(国産)</li><li>さつま芋・砂糖</li><li>■おつゆ麸</li></ul>	だし・■醤油・本みりん・料理酒 ゆかり だし	<ul><li>★たべるいりこ</li><li>お菓子</li><li>牛乳</li></ul>	
20	木	麦入りごはん 鶏肉のおかか焼 高野豆腐の煮物 もやしの磯和え 味噌汁	鶏肉・かつお節 凍り豆腐 豆腐・赤みそ	人参・干しいたけ 緑豆もやし・ほうれん草・のり 玉ねぎ・人参	米(国産)・押麦 砂糖・■小麦粉 砂糖 砂糖	■醤油・本みりん だし・■醤油・本みりん ■醤油 だし	お菓子 牛乳	
21	金	豚肉と野菜のあんかけ丼 チンゲン菜のおかか和え 味噌汁	豚肉   かつお節   豆腐・赤みそ	玉ねぎ・白菜・人参・干しいたけ チンゲン菜・緑豆もやし・人参 玉ねぎ・わかめ	米(国産)・油・砂糖・でん粉砂糖	だし・■醤油・本みりん・料理酒 ■醤油 だし	★マーブルクッキー (アレルギー対応あり) 牛乳	
25	火	ごはん ハンパーグ(チキンソテー) ブロッコリーの塩昆布和え フライドポテト 味噌汁	■/▲ハンバーグ 油揚げ・赤みそ	ブロッコリー・人参・コーン・■塩昆布 大根・人参	米(国産) ポテトフライ・油	トマトケチャップ・ウスターソース だし 塩 だし	お菓子 牛乳	
26	水	ごはん 鶏肉の味噌照焼 ビーフンソテー すまし汁 フルーツ	鶏肉・赤みそ 豚ひき肉 豆腐	人参・ピーマン チンゲン菜・人参 バナナ	米(国産)砂糖ビーフン・油	本みりん・料理酒 中華だし だし・■醤油・塩	★ツナトースト (アレルギー対応あり) 牛乳	
27	木	ボークカレー ごぼうサラダ フルーツ	豚肉	玉ねぎ・人参 こぼう・きゅうり・黄パブリカ・人参 オレンジ	じゃが芋・油・米(国産) マヨネーズタイプ(卵不使用)	カレーフレーク ■醤油	お菓子 牛乳	
28	金	麦入りごはん 白身魚のチーズフライ(チーズなし) カリフラワーとキャベツのサラダ スープ	ホキ・▲粉チーズ	カリフラワー・キャベツ・人参 チンゲン菜・玉ねぎ	米(国産)・押麦 ■小麦粉・■パン粉・油 油・砂糖 じゃが芋	塩 酢・■醤油 ■チキンコンソメ	★ブルーベリーマフィン (アレルギー対応あり) 牛乳	

<sup>★</sup>献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。
★ お米は「多質町産」を使用しております。
★ 乳児の午前おやつは牛乳です。
★ () は食物アレルギー対応食です。

・2025年の節分は2/2(日)です。おやつに鬼まんじゅうを提供します。(2/3) ・食の記念日は2月10日「パンケーキ」の日です。

強化メニューについて~ 「鉄強化メニュー」では、鉄分の多い食材(卵や鶏レパー・大豆製品など)を使用した献立です。 (2/17 オープンオムレツ)

「カルシウム強化」・・・毎月1回 午後のおやつに「いりこ」を提供します。





※乳児の午前おやつは「牛乳」です

※お米は「多賀町産」を使用しております。

B	曜		初期	中期	後期	※お米は「多質町産」を使用してお	
付		<u></u> 昼食 	(5-6か月ごろ) 1 O倍がゆ	(7-8か月ごろ) 7倍がゆ	(9-11か月ごろ) 5倍がゆ	(12-18か月ごろ) 軟飯	1歳児さんクラス
3		白身魚のみぞれあん ブロッコリーの和え物 厚揚げとかぼちゃの煮物 味噌汁	野菜すりつぶし(人参) 野菜すりつぶし(じゃが芋)	白身魚の煮付   ブロッコリーの煮浸し   味噌汁	白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	白身魚の煮付 ブロッコリーの和え物 味噌汁	
4	火	ごはん とり天ぷら 白菜と胡瓜の酢の物 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(人参) 野菜すりつぶし(かぼちゃ)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 白菜の煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 白菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 白菜の和え物 味噌汁	ごはん 鶏肉の煮付 白菜と胡瓜の酢の物 味噌汁
5	水	ごはん サケのバター風味醤油焼 キャベツの和え物 すまし汁 フルーツ(オレンジ)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(さつま芋) 野菜すりつぶし(キャベツ)	7倍がゆ 白身魚の煮付 キャベツの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 キャベツの煮浸し すまし汁	軟飯 白身魚の煮付 キャベツの和え物 すまし汁	
6	木	麦入りごはん 豆腐チャンプルー チキンナゲット 中華スープ	10倍がゆ 野菜すりつぶし(人参) 野菜すりつぶし(かぼちゃ)	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 蒸かぼちゃ 味噌汁	5倍かゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 蒸かぼちゃ 味噌汁	軟飯 豆腐と玉ねぎの煮物 蒸かぼちゃ 味噌汁	麦入りごはん 豆腐チャンプルー チキンナゲット⇒チキンソテー 中華スープ
7		ロールパン クリームシチュー スパゲティサラダ フルーツ(バナナ)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(じゃが芋) 野菜すりつぶし(ブロッコリー)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	軟飯 ポトフ ブロッコリーの煮浸し すまし汁	
10	月	ごはん 豚肉のチャプチェ ブロッコリーのオーロラ和え 中華スープ フルーツ(黄桃缶)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(キャベツ) 野菜すりつぶし(かぼちゃ)	7倍がゆ 鶏とインゲンの煮物 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 鶏とインゲンの煮物 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	軟飯 豚肉の炒め物 ブロッコリーの和え物 味噌汁	
11	火						
12	水	親子丼 高野豆腐サラダ 豚汁 フルーツ(オレンジ)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(キャベツ) 野菜すりつぶし(人参)	了倍がゆ 鶏と野菜のあんかけ 豆腐の煮物 味噌汁	5倍がゆ 鶏と野菜のあんかけ 豆腐の煮物 味噌汁	軟飯 鶏と野菜のあんかけ 豆腐の煮物 味噌汁	
13	木	ふりかけごはん ローストチキン マカロニサラダ スープ デザート(ぶどうゼリー)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(ブロッコリー) 野菜すりつぶし(じゃが芋)	7倍がゆ 白身魚の煮付 蒸し野菜 すまし汁	5倍がゆ 白身魚の味噌煮 蒸し野菜 すまし汁	軟飯 白身魚の味噌煮 蒸し野菜 すまし汁	
14	金	ごはん 白身魚の味噌焼 根菜ひじき煮 小松菜の和え物 すまし汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(さつま芋) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 さつま芋の煮物 すまし汁	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 さつま芋の煮物 すまし汁	軟飯 豆腐と玉ねぎの煮物 さつま芋の煮物 すまし汁	
17	月	ごはん オープンオムレツ 千切大根のサラダ 味噌汁 フルーツ(パイン缶)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(ブロッコリー) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 豆腐のくず煮 大根の煮物 味噌汁	5倍がゆ 豆腐のくず煮 千切大根の煮物 味噌汁	軟飯 豆腐のくず煮 干切大根の煮物 味噌汁	
18	火	ごはん 赤魚の竜田揚げ 小松菜の納豆和え 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(キャベツ) 野菜すりつぶし(かぼちゃ)	7倍がゆ 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	ごはん 白身魚の煮付 小松菜の納豆和え 味噌汁
19	水	ごはん 鶏肉と冬根菜の煮物 きゅうりと白菜の赤しそ和え 味噌汁 フルーツ(オレンジ)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(さつま芋) 野菜すりつぶし(ブロッコリー)	了倍がゆ 鶏と根菜の煮物 白菜の煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 鶏と根菜の煮物 白菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 鶏と根菜の煮物 白菜の煮浸し 味噌汁	
20	木	麦入りごはん 鶏肉のおかか焼 高野豆腐の煮物 もやしの磯和え 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(キャベツ) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 豆腐の煮物 味噌汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 豆腐の煮物 味噌汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 豆腐の煮物 味噌汁	
21		旅肉と野菜のあんかけ丼 チンゲン菜のおかか和え物 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(さつま芋) 野菜すりつぶし(人参)	了倍がゆ 鶏と野菜のあんかけ さつま芋の煮物 味噌汁	5倍がゆ 鶏と野菜のあんかけ さつま芋の煮物 味噌汁	軟飯 豚肉と野菜のあんかけ さつま芋の煮物 味噌汁	
24	月						
25	火	ごはん ハンバーグ ブロッコリーの塩昆布和え フライドポテト 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(人参) 野菜すりつぶし(キャベツ)	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 プロッコリーの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	軟飯 鶏肉のケチャップ煮 ブロッコリーの和え物 味噌汁	ごはん ハンバーグ ブロッコリーの塩昆布和え フライドポテト⇒焼く 味噌汁
26	水	ごはん 鶏肉の味噌照焼 ビーフンソテー すまし汁 フルーツ(バナナ)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(かぼちゃ) 野菜すりつぶし(ブロッコリー)	7倍がゆ 鶏と野菜の味噌煮 かぼちゃの煮物 すまし汁	5倍がゆ 鶏と野菜の味噌煮 かぼちゃの煮物 すまし汁	軟飯 鶏と野菜の味噌煮 かぼちゃの煮物 すまし汁	
27		ポークカレー ごぼうサラダ フルーツ(オレンジ)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(さつま芋) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 蒸し野菜 味噌汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 蒸し野菜 味噌汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 蒸し野菜 味噌汁	
28		麦入りごはん 白身魚のチーズフライ カリフラワーとキャベツのサラダ スープ	10倍がゆ 野菜すりつぶし(キャベツ) 野菜すりつぶし(じゃが芋)	7倍がゆ 白身魚の煮付 キャベツの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 キャベツの煮浸し すまし汁	軟飯 白身魚の煮付 キャベツの和え物 すまし汁	麦入りごはん 白身魚の煮付 カリフラワーとキャベツのサラダ スープ

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。



アレルギー表示

■小麦 \*そば ●卵 ▲乳 ◆落花生 ☆えび ◎かに ⑲ごま

★手作りおやつ 生乳 (豆乳)

アレルギー表示 ■小麦 *そば ●卵 ▲乳 ◆落花生 ☆えび ◎かに ⑲ごま						★手作りおやつ 牛乳(豆乳)	
日付	曜日	屋食	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	マアの働き 主に熱や力のもとになるもの	その他	おやつ(午後) 献立
3	月	ひなちらし 鶏肉と大根の煮物 すまし汁 デザート	ツナフレーク 鶏肉	人参・きゅうり・コーン・のり 大根・人参・干しいたけ・グリンピース 玉ねぎ・ほうれん草	※国産・砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖 ■花麩	酢・塩 だし・■醤油・料理酒 だし・■醤油・塩 いちごゼリー	★プリン風蒸しパン カルピス (アレルギー対応あり)
4	火	麦入りごはん 白身魚の竜田揚げ ※小松菜の納豆和え 味噌汁	ホキ 納豆 生揚げ・赤みそ	しょうが 小松菜・キャベツ・人参 かぼちゃ・青ねぎ	米(国産)・押麦でん粉・油	■醤油・本みりん ■醤油・だし だし	お菓子牛乳
5	水	※チキンカレー 春雨サラダ フルーツ	鶏肉 ツナフレーク	玉ねぎ・人参 きゅうり・人参 バナナ	米(国産)・じゃが芋・油 緑豆香雨・マヨネーズタイプ(卵不使用)	カレーフレーク ■醤油	お菓子 牛乳
6	木	【お誕生会】※わかめごはん ※鶏肉の唐揚げ ※マカロニサラダ 味噌汁 デザート	鶏肉赤みそ	わかめご飯の素 しょうが ブロッコリー・人参・黄パブリカ 玉ねぎ・小松菜・えのきたけ	米(国産) ■小麦粉・でん粉・油 ■マカロニ・マヨネースタイブ(卵不使用) みかんゼリー	■醤油・料理酒だし	★お誕生会ケーキ (ココア) りんごジュース
7	金	ごはん 赤魚の味噌焼 春雨の酢の物 じゃが芋と厚揚げの煮物 すまし汁	赤魚・赤みそ 生揚げ	コーン・きゅうり・人参 グリンピース 玉ねぎ・青ねぎ	来(国産) 砂糖・油 緑豆春雨・砂糖 じゃが芋・砂糖 ■おつゆ麩	本みりん だし・酢・■醤油 だし・■醤油・料理酒 だし・■醤油・塩	お菓子 牛乳
10	月	麦入りごはん 中華オムレツ(鶏肉の照焼) 白菜和え物 味噌汁 フルーツ	<ul><li>●卵・●/▲ベーコン</li><li>油揚げ・赤みそ</li></ul>	玉ねぎ・赤パプリカ・青ねぎ 白菜・チンゲン菜・人参 大根・人参 オレンジ	米(国産)・押麦 油 砂糖	中華だし・■醤油 ■醤油 だし	お菓子 牛乳
11	火	ラウザウ チキンフレーク コーン添え 野菜ジュース みかん缶	チキンフレーク	ヤングコーン 野菜ジュース みかん(缶詰)	白がゆ		★ふりかけおにぎり(赤しそ) お茶
12	水	ごはん 揚げ魚のねぎ甘酢あん 小松菜の和え物 味噌汁	ホキ豆腐・赤みそ	青ねぎ 小松菜・キャベツ・人参 人参・えのきたけ	米(国産) でん粉・油・砂糖 砂糖	■醤油・酢 ■醤油・だし だし	※★コーンマヨトースト (アレルギー対応あり) 牛乳
13	木	麻婆丼 コーンとキャベツのサラダ 中華スープ フルーツ	豆腐・牛豚ひき肉・大豆たんぱく・赤みそ	グリンピース・にんにく・しょうが コーン・キャベツ・きゅうり チンゲン菜・大根・人参 バナナ	米(国産)・油・砂糖・でん粉砂糖・油	中華だし・■醤油・塩 酢・塩 中華だし・■醤油・塩	★クラッカージャムサンド(未満児) ※★スモア風マシュマロサンド(以上児)  牛乳
14	金	ロールパン(麦ロール) ミートスパゲティ ブロッコリーのサラダ ポトフ風スープ フルーツ	牛豚ひき肉・大豆たんぱく ウインナー	玉ねぎ・コーン・グリンピース ブロッコリー・人参・黄パプリカ 玉ねぎ・人参 パイン(缶詰)	■/▲ロールパン ■スパゲティ・油 油・砂糖 じゃが芋	■チキンコンソメ・トマトケチャップ 酢・■醤油 ■チキンコンソメ	★たこ焼き風おにぎり お茶
17	月	ごはん ※鶏肉のバーベキューソース ツナとキャベツのサラダ 味噌汁 フルーツ	鶏肉 ツナフレーク 豆腐・赤みそ	キャベツ・ブロッコリー・レモン果汁 玉ねぎ・小松菜 黄桃(缶詰)	米(国産) ■小麦粉・油・砂糖・でん粉 砂糖・油	®・ウスターソース・トマトケチャップ・■編簿・■チキソコンソメ 酢・塩・■醤油 だし	お菓子 牛乳
18	火	麦入りごはん 豚肉のすき焼き風煮 ※さつま芋の天ぷら 大根の甘酢和え フルーツ	豚肉・焼豆腐	白菜・玉ねぎ・干しいたけ・人参 大根・人参・きゅうり バナナ	米(国産)・押麦 ■おつゆ麩・砂糖 さつま芋・■小麦粉・油 砂糖	だし・本みりん・料理酒・■醤油酢・■醤油	※★ジャムサンド (アレルギー対応あり) 牛乳
19	水	※タコライス風ごはん ひじきサラダ 中華スープ フルーツ	大豆たんぱく・牛豚ひき肉	まねぎ・にんにく・コーン・ホパブリカ・キャベッ ひじき・人参・黄パブリカ・さやいんげん わかめ・玉ねぎ・えのきたけ オレンジ	米(国産)・油 マヨネーズタイプ(卵不使用)	トマトケチャッブ・ウスターソース・料理酒 ■醤油 中華だし・■醤油・塩	★たべるいりこ お菓子 牛乳
21	金	ごはん ※チーズハンバーグ(チキンソテー) ※フライドポテト ※ブロッコリーのサラダ ※はるさめスープ	■/▲ハンバーグ・▲ミックスチーズ	ドライパセリ ブロッコリー・人参・コーン グリーンアスパラガス・人参	米(国産) 油 ポテトフライ・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 緑豆春雨	塩中華だし・■醤油・塩	お菓子 牛乳
24	月	ごはん 回鍋肉 つるつるサラダ(ハムなし) 中華スープ フルーツ	豚肉・赤みそ ●/▲ハム 豆腐	キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・にんにく 人参・きゅうり チンゲン菜・えのきたけ みかん(缶詰)	米(国産) 油・砂糖 マロニー・マヨネーズタイプ(卵不使用)	料理酒・■醤油 中華だし・■醤油・塩	★小豆ホットケーキ (アレルギー対応あり) 牛乳
25	火						お菓子 牛乳
26	水	麦入りごはん サケのあおさ焼 高野豆腐の煮物 もやしの和え物 味噌汁	さけ 東り豆腐 赤みそ	あおさのり 人参・干しいたけ 緑豆もやし・きゅうり・人参 白菜・ほうれん草	米(国産)・押麦 砂糖・■小麦粉・油 砂糖 砂糖 じゃが芋	■醤油・本みりん だし・■醤油・本みりん ■醤油・だし だし	★チーズクッキー (アレルギー対応あり) 牛乳
27	木	ごはん 鶏肉のカレーマヨドレ焼 さつまいものレモン煮 花野菜のツナ和え スープ	鶏肉 ツナフレーク	レモン果汁 カリフラワー・ブロッコリー・人参 玉ねぎ・コーン・人参	米(国産)  □□表粉・油・マヨネーズタイブ(卵不使用)  さつま芋・砂糖 砂糖	塩・カレーパウダー だし・■醤油 ■チキンコンソメ	お菓子 牛乳
28	金	ごはん 赤魚の照焼 小松菜の塩昆布和え 根菜みそ汁 フルーツ	赤魚 油揚げ・赤みそ	白菜・小松菜・人参・■塩昆布 大根・ごぼう・人参・青ねぎ バナナ	米(国産) 砂糖・油	■醤油・本みりん だし だし	★黒糖マーラーカオ (アレルギー対応あり) 牛乳
31	月	ごはん 鶏肉の土佐焼 切干大根の煮物 ※ほうれん草の納豆和え 味噌汁	鶏肉・かつお節 油揚げ 納豆 赤みそ	切干大根・人参・さやいんげん ほうれん草・キャベツ・人参 わかめ・玉ねぎ	米(国産) 砂糖・油 油・砂糖 ■おつゆ麩	<ul><li>■醤油・本みりん・料理酒</li><li>だし・■醤油・料理酒</li><li>■醤油・だし</li><li>だし</li></ul>	お菓子 牛乳

- ★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。
- ★お米は「多賀町産」を使用しております。
- ★乳児の午前おやつは牛乳です。
- ★ () は食物アレルギー対応食です。

- ※マークはリクエストメニューです。
- ・3/3はひな祭りメニューです。みんなで季節の行事をお祝いしましょう。 ・3月の食の記念日は「ツナ」の日です。(3/27)
- ★新メニュー「プリン風蒸しパン」(3/3)
- 強化メニューについて~

「鉄強化メニュー」では、鉄分の多い食材(卵や大豆製品など)を使用した献立です。

( 3/10 中華オムレツ )





※乳児の午前おやつは「牛乳」です

※お米は「多賀町産」を使用しております。

	n==		4D#0		/// HD	※お米は「多質町産」を使用してる	
日付	曜日	昼食	初期 (5-6か月ごろ)	中期 (7-8か月ごろ)	後期 (9-11か月ごろ)	完了期 (12-18か月ごろ)	1歳児さんクラス
3	月	ひなちらし 鶏肉と大根の煮物 すまし汁 デザート(いちごゼリー)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(人参) 野菜すりつぶし(じゃが芋)	7倍がゆ 大根のそぼろ煮 蒸し野菜 すまし汁	5倍がゆ 大根のそぼろ煮 蒸し野菜 すまし汁	軟飯 鶏肉と大根の煮物 蒸し野菜 すまし汁	
4	火	麦入りごはん 白身魚の竜田揚げ 小松菜の納豆和え 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(人参) 野菜すりつぶし(キャベツ)	7倍がゆ 白身魚の煮付 小松菜の煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 小松菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 小松菜の和え物 味噌汁	麦入りごはん 白身魚の煮付 小松菜の納豆和え 味噌汁
5	水	チキンカレー 春雨サラダ フルーツ(バナナ)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(かぼちゃ) 野菜すりつぶし(キャベツ)	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 豆腐と玉ねぎの煮物 春雨の和え物 味噌汁	
6	木	わかめごはん 鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ 味噌汁 デザート(みかんゼリー)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(ブロッコリー) 野菜すりつぶし(かぼちゃ)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 マカロニサラダ 味噌汁	わかめごはん 鶏肉の煮付 マカロニサラダ 味噌汁 デザート(みかんゼリー)
7	金	ではん 赤魚の味噌焼 春雨の酢の物 じゃが芋と厚揚げの煮物 すまし汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(じゃが芋) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 白身魚の煮付 じゃが芋の煮物 すまし汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 じゃが芋の煮物 すまし汁	軟飯 白身魚の煮付 じゃが芋の煮物 すまし汁	)
10	月	麦入りごはん 中華オムレツ 白菜和え物 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(人参) 野菜すりつぶし(キャベツ)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 白菜の煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 白菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 白菜の煮浸し 味噌汁	
11	火	_ <u>フルーツ(オレンジ)</u> 白がゆ チキンフレーク コーン添え 野菜ジュース みかん缶	10倍がゆ 野菜すりつぶし(ブロッコリー)	白がゆ チキンフレーク	白がゆ チキンフレーク	白がゆ チキンフレーク	
12	水	ごはん 揚げ魚のねぎ甘酢あん 小松菜の和え物 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(ブロッコリー) 野菜すりつぶし(かぼちゃ)	7倍がゆ 白身魚の煮付 小松菜の煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 小松菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 小松菜の和え物 味噌汁	ごはん 焼き魚のねぎ甘酢あん 小松菜の和え物 味噌汁
13	木	麻婆丼 コーンとキャベツのサラダ 中華スープ フルーツ(バナナ)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(人参) 野菜すりつぶし(キャベツ)	7倍がゆ 豆腐の味噌そぼろ煮 キャベツの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 豆腐の味噌そぼろ煮 キャベツの煮浸し すまし汁	軟飯 豆腐の味噌そぼろ煮 キャベツの煮浸し すまし汁	
14	金	ロールパン ミートスパゲティ ブロッコリーのサラダ ポトフ風スープ フルーツ(パイン缶)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(じゃが芋) 野菜すりつぶし(ブロッコリー)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	軟飯 野菜のケチャップ煮 ブロッコリーのサラダ すまし汁	
17	月	ごはん 鶏肉のバーベキューソース	10倍がゆ 野菜すりつぶし(キャベツ) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 玉ねぎのそぼろ煮 キャベツの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 玉ねぎのそぼろ煮 キャベツの煮浸し 味噌汁	軟飯 鶏肉の塩焼 キャベツの煮浸し 味噌汁	
18	火	麦入りごはん 豚肉のすき焼き風煮 さつま芋の天ぷら 大根の甘酢和え フルーツ(バナナ)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(さつま芋) 野菜すりつぶし(ブロッコリー)	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 さつま芋の煮物 味噌汁	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 さつま芋の煮物 味噌汁	軟飯 豚肉と野菜の煮物 さつま芋の煮物 味噌汁	麦入りごはん 豚肉のすき焼き風煮 さつま芋の煮物 大根の甘酢和え フルーツ(バナナ)
19	水	タコライス風ごはん ひじきサラダ	10倍がゆ 野菜すりつぶし(人参) 野菜すりつぶし(かぼちゃ)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 そぼろのケチャップ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	
20	木						
21	金	ごはん チーズハンバーグ フライドポテト ブロッコリーのサラダ はるさめスープ	10倍がゆ 野菜すりつぶし(じゃが芋) 野菜すりつぶし(ブロッコリー)	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	軟飯 鶏肉のケチャップ煮 ブロッコリーのサラダ 味噌汁	ごはん チーズハンバーグ フライドポテト⇒焼く ブロッコリーのサラダ はるさめスープ
24	月	ごはん 回鍋肉 つるつるサラダ 中華スープ フルーツ(みかん缶)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(かぼちゃ) 野菜すりつぶし(ブロッコリー)	7倍がゆ 鶏と野菜の煮物 豆腐の煮物 味噌汁	5倍がゆ 鶏と野菜の煮物 豆腐の煮物 味噌汁	軟飯 豚肉と野菜の炒め物 豆腐の煮物 味噌汁	
25	火						
26	水	麦入りごはん サケのあおさ焼 高野豆腐の煮物 もやしの和え物 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(じゃが芋) 野菜すりつぶし(ブロッコリー)	7倍がゆ 白身魚の煮付 白菜の煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 白菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 白菜の煮浸し 味噌汁	
27	木	ごはん 鶏肉のカレーマヨドレ焼 さつまいものレモン煮 花野菜のツナ和え スープ	10倍がゆ 野菜すりつぶし(さつま芋) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 鶏とブロッコリーの煮物 さつま芋の煮物 味噌汁	5倍がゆ 鶏とブロッコリーの煮物 さつま芋の煮物 味噌汁	軟飯 鶏とブロッコリーの煮物 さつま芋の煮物 味噌汁	
28	金	ごはん 赤魚の照焼 小松菜の塩昆布和え 根菜みそ汁 フルーツ(バナナ)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(キャベツ) 野菜すりつぶし(じゃが芋)	7倍がゆ 白身魚の煮付 小松菜の煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 小松菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 小松菜の煮浸し 味噌汁	
31	月	ごはん 鶏肉の土佐焼 切干大根の煮物 ほうれん草の納豆和え 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(人参) 野菜すりつぶし(かぼちゃ)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 いんげんの煮物 味噌汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 切干大根の煮物 味噌汁	軟飯 鶏肉の照焼 切干大根の煮物 味噌汁	

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

アレルギー表示

■小麦 \*そば ●卵 ▲乳 ◆落花生 ☆えび ◎かに ⑬ごま

★手作りおやつ 牛乳(豆乳)

В	矅	5.		主な材料と	体内での働き		おやつ(午後)
付	В	屋食	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立
1	火	ごはん 洋風肉じゃが つるつるサラダ スープ フルーツ	豚肉	玉ねぎ・人参・グリンピース ブロッコリー・黄パブリカ 大根・チンゲン菜・コーン 黄桃(缶詰)	米(国産) じゃが芋・油・砂糖 マロニー・マヨネーズタイプ(卵不使用)	■チチキンコンソメ・トマトクチャップ・ウスターソース ■醤油 ■ヂキンコンソメ	お菓子 牛乳
2	水	ごはん 豚肉のおかか炒め 豆腐シューマイ 味噌汁 フルーツ	豚肉・かつお節 ■豆腐しゅうまい 赤みそ	キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン かぼちゃ・人参・えのきたけ バナナ	米(国産) 油・砂糖	■醤油・本みりん・料理酒 だし	★きなこサンド (アレルギー対応あり) 牛乳
3	木	ごはん 白身魚のオーロラ焼 切干大根の煮物 ブロッコリーの和え物 すまし汁	ホキ生揚げ	切干大根・人参・さやいんげん ブロッコリー 玉ねぎ・ほうれん草	米(国産)  *** *** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	塩・トマトケチャップ だし・■醤油・料理酒 ■醤油・だし だし・■醤油・塩	お菓子牛乳
4	金	ごはん 揚げ鶉のトマトソース ひじきサラダ スープ	鶏肉	玉ねぎ・トマト(加工) ひじき・コーン・きゅうり・人参 玉ねぎ・ドライパセリ	米(国産) ■小麦粉・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) じゃが芋	塩・トマトケチャップ ■醤油 ■チキンコンソメ	★黒糖マフィン (アレルギー対応あり) 牛乳
7	月	ごはん 豚肉と野菜の炒め物 小松菜のおかか和え 味噌汁 フルーツ	豚肉 かつお節 赤みそ	まねぎ・キャベツ・ビーマン・赤//ブリカ 小松菜・白菜・人参 人参・青ねぎ オレンジ	米(国産) 油・砂糖 砂糖 さつま芋	■醤油・本みりん・料理酒 だし・■醤油 だし	お菓子 牛乳

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

3歳以上 昼食・おやつ(午後)



### ささゆり保育園 4月給食だより



アレルギー表示

■小麦 \*そば ●卵 ▲乳 ◆落花生 ☆えび ◎かに ⑬ごま

★手作りおやつ 牛乳(豆乳)

_	l		主な材料と体内での働き			牛乳(豆乳) おやつ(午後)	
日付	曜日	昼食	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立
		ごはん ハンバーグ(チキンソテー)	■/▲ハンバーグ		米(国産) 油・砂糖	■ ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ##	お菓子
9	水	キャベツのサラダ フライドポテト スープ		キャベツ・小松菜・人参 かぼちゃ・玉ねぎ・人参	マヨネーズタイプ(卵不使用) ポテトフライ・油	塩 ■チキンコンソメ	牛乳
10	木	高野豆腐のそぼろ丼 ナムル 味噌汁	凍り豆腐・豚ひき肉 豆腐・赤みそ	<ul><li>玉ねぎ・人参・しょうが・グリンピース</li><li>緑豆もやし・チンゲン菜・人参</li><li>玉ねぎ・えのきたけ</li></ul>	米(国産)・油・砂糖・でん粉砂糖・旬調合ごま油	<ul><li>■醤油・料理酒・だし</li><li>■醤油・塩</li><li>だし</li></ul>	★ココアホットケーキ (アレルギー対応あり) 牛乳
		フルーツ	12 May 2	バナナ			
11	金	ごはん   白身魚のカレー風味焼   ごぼうサラダ   スパゲティソテー	<b>ホ</b> 丰	にんにく ごぼう・きゅうり・黄パブリカ・人参 玉ねぎ・コーン	米(国産) 油・でん粉 マヨネーズタイプ(卵不使用) ■スパゲティ・油	塩・料理酒・■醤油・カレーパウダー ■醤油 塩・■チキンコンソメ	★きなこスコーン (アレルギー対応あり) 牛乳
		スープ 麦入りごはん		チンゲン菜・玉ねぎ	じゃが芋 米(国産)・押麦	■チキンコンソメ	お菓子
14	月	鶏肉の塩こうじ焼   高野豆腐の煮物   チンゲン菜の和え物	鶏肉 凍り豆腐	人参・さやいんげん チンゲン菜・キャベツ	油   砂糖   砂糖	塩こうじ ■醤油・本みりん・だし だし・■醤油	牛乳
		味噌汁ごはん	赤みそ	かぼちゃ・人参・青ねぎ	米(国産)	だし	お菓子
15	火	白身魚の中華風蒲焼 もやしの中華和え ビーフンスープ フルーツ	ホキ	緑豆もやし・きゅうり・コーン 玉ねぎ・二ラ・人参 黄桃(缶詰)	でん粉・油・砂糖 砂糖・⑩調合ごま油 ビーフン	料理酒・■醤油・■オイスターソース ■醤油・中華だし 中華だし・■醤油・塩	牛乳
16	水	【お誕生会】わかめごはん   鶏肉の唐揚げ   ポテトサラダ	鶏肉	わかめご飯の素   しょうが   きゅうり・人参	米(国産) ■小麦粉・でん粉・油  いが芽・マヨネーズタイプ(卵不使用)	■醤油・料理酒 塩	★お誕生会ケーキ りんごジュース
		味噌汁デザートごはん	油揚げ・赤みそ	玉ねぎ・人参	メロンゼリー 米(国産)	だし	<b>★</b> たべるいりこ
17	木	赤魚の照焼 もやしのごま和え	赤魚	緑豆もやし・人参・きゅうり	油・砂糖 砂糖・⑲白ごま 砂糖	<ul><li>■醤油・本みりん</li><li>■醤油・だし</li><li>塩塩油・ボー</li><li>塩塩油・ボー</li><li>塩塩油・ボー</li><li>塩塩油・ボー</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・</li><li>塩塩油・<!--</td--><td>お菓子</td></li></ul>	お菓子
		蒸しかぼちゃ   すまし汁   ロールパン(麦ロール)	豆腐	かぼちゃ 人参・わかめ	□ □ / ▲□ールパン	塩・■醤油 だし・■醤油・塩	牛乳 ★さつま芋蒸しパン
18	金	チキンチャップ ブロッコリーのサラダ スープ フルーツ	鶏肉	ブロッコリー・人参・コーン 玉ねぎ・ドライパセリ バナナ	■小麦粉・油・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用) じゃが芋	■チキンコンソメ	牛乳
21	月	ポークカレー おかかサラダ フルーツ	かつお節	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・人参・コーン パイン(缶詰)	じゃが芋・油・米(国産) 油・砂糖	カレーフレーク ■醤油・酢	お菓子 牛乳
22	火	ごはん 鶏肉のみそチーズ焼(チーズなし) チンゲン菜の和え物 金時豆煮	鶏肉・白みそ・▲粉チーズ 金時豆煮	チンゲン菜・キャベツ・人参	米(国産) 砂糖・油 砂糖	本みりん だし・■醤油	★みかんヨーグルト (アレルギー対応あり) お茶
		すまし汁 麦入りごはん	++	玉ねぎ・青ねぎ	■おつゆ <u>麩</u> 米(国産)・押麦  砂糖・■小麦粉・油	だし・■醤油・塩	お菓子
23	水	白身魚の味付天ぶら白菜の納豆和え味噌汁	ホキ   納豆   赤みそ	白菜・ほうれん草・人参 大根・玉ねぎ・青ねぎ	砂椐・■小麦初・油	■醤油・本みりん ■醤油・だし だし	牛乳
24	木	ごはん 豚肉と厚揚げの野菜炒め マロニーサラダ	豚肉・生揚げ	キャベツ・玉ねぎ・チングン菜・赤バブリカ 人参・きゅうり	米(国産) 油・砂糖 マロニ・油・マヨネーズタイプ(卵不使用)	中華だし・■醤油・料理酒	★昆布おにぎり お茶
		中華スープ   フルーツ   ごはん	豆腐	小松菜・コーン オレンジ	米(国産)	中華だし・■醤油・塩	★小倉トースト
25	金	ホ魚の味噌焼     ホ魚の味噌焼     小松菜ともやしのごま和え     そうめん汁     フルーツ	赤魚・赤みそ	小松菜・緑豆もやし・人参 ほうれん草・人参 バナナ	砂糖・油 砂糖・⑪白ごま ■そうめん	本みりん ■醤油・だし だし・■醤油・塩	(アレルギー対応あり) 牛乳
28	月	ごはん ガーリックチキン(鶏肉の照焼) ブロッコリーのサラダ スープ フルーツ	鶏肉	にんにく ブロッコリー・キャベツ・人参 かぼちゃ・玉ねぎ・えのきたけ みかん(缶詰)	米(国産) 砂糖・▲マーガリン マヨネーズタイプ(卵不使用)	■醤油・料理酒 ■チキンコンソメ	お菓子 牛乳
30	水	麦入りごはん   サワラの照焼   小松菜の和え物   じゃが芋の煮物	さわら	小松菜・白菜・コーン人参	米(国産)・押麦 砂糖・油 砂糖 じゃが芋・砂糖	■醤油・本みりん だし・■醤油 料理酒・だし・■醤油	★黒糖お麩ラスク (アレルギー対応あり) 牛乳
		味噌汁	赤みそ	玉ねぎ・人参・青ねぎ		だし	

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

3歳以上 昼食・おやつ(午後)

ご入園・ご進級おめでとうございます。
給食では和食を中心に、素材の味を感じてもらえるように心がけています。

・毎月「食の記念日」の紹介をします。 4月は 15日「中華」の日です。(白身魚の中華風蒲焼)

~強化メニューについて~ 「カルシウム強化メニュー」・・・毎月1回 午後のおやつに「いりこ」を提供します。





※乳児の午前おやつは「牛乳」です

※お米は「多賀町産」を使用しております。

日付	曜日	昼食	初期 (5-6か月ごろ)	中期 (7-8か月ごろ)	後期 (9-11か月ごろ)	完了期 (12-18か月ごろ)	1歳児さんクラス
1	火	ごはん 洋風肉じゃが つるつるサラダ スープ フルーツ(黄桃缶)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(ブロッコリー) 野菜すりつぶし(じゃが芋)	7倍がゆ じゃが芋のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	5倍がゆ じゃが芋のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	軟飯 じゃが芋のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	
2	水	ではん 豚肉のおかか炒め 豆腐シューマイ 味噌汁 フルーツ(バナナ)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(キャベツ) 野菜すりつぶし(かぼちゃ)	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 豚肉の炒め物 かぼちゃの煮物 味噌汁	
3	木	ごはん 白身魚のオーロラ焼 切干大根の煮物 ブロッコリーの和え物 すまし汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(人参) 野菜すりつぶし(ブロッコリー)	7倍がゆ 白身魚の煮付 いんげんの煮物 すまし汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 切干大根の煮物(厚揚げなし) すまし汁	軟飯 白身魚の煮付 切干大根の煮物(厚揚げなし) すまし汁	
4	金	ごはん 揚げ鶏のトマトソース ひじきサラダ スープ	10倍がゆ 野菜すりつぶし(人参) 野菜すりつぶし(じゃが芋)	5倍がゆ 玉ねぎのそぼろ煮 じゃが芋の煮物 すまし汁	5倍がゆ 玉ねぎのそぼろ煮 じゃが芋の煮物 すまし汁	軟飯 チキンソテー じゃが芋の煮物 すまし汁	ごはん 揚げ鶏⇒焼く ひじきサラダ スープ
7	月	ごはん 豚肉と野菜の炒め物 小松菜のおかか和え 味噌汁 フルーツ(オレンジ)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(キャベツ) 野菜すりつぶし(かぼちゃ)	5倍がゆ キャベツのそぼろ煮 小松菜の煮浸し 味噌汁	5倍がゆ キャベツのそぼろ煮 小松菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 豚肉の野菜炒め 小松菜の和え物 味噌汁	
9	水	ごはん ハンバーグ キャベツのサラダ フライドポテト スープ	10倍がゆ 野菜すりつぶし(キャベツ) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 白身魚の煮付 キャベツの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 キャベツの煮浸し 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 キャベツのサラダ 味噌汁	ごはん ハンバーグ キャベツのサラダ フライドポテト⇒焼く スープ
10	木	高野豆腐のそぼろ丼 ナムル 味噌汁 フルーツ(バナナ)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(かぼちゃ) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 豆腐のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	
11	金	スパゲティソテー スープ	10倍がゆ 野菜すりつぶし(キャベツ) 野菜すりつぶし(ブロッコリー)	7倍がゆ 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	軟飯 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	
14	月	麦入りごはん 鶏肉の塩こうじ焼 高野豆腐の煮物 チンゲン菜の和え物 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(ブロッコリー) 野菜すりつぶし(かぼちゃ)	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 人参とインゲンの煮物 味噌汁	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 人参とインゲンの煮物 味噌汁	軟飯 豆腐と玉ねぎの煮物 人参とインゲンの煮物 味噌汁	
15	火	ごはん 白身魚の中華風蒲焼 もやしの中華和え ビーフンスープ フルーツ(黄桃缶)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(じゃが芋) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 白身魚の味噌煮 豆腐の煮物 すまし汁	5倍がゆ 白身魚の味噌煮 豆腐の煮物 すまし汁	軟飯 白身魚の味噌煮 豆腐の煮物 すまし汁	
16	水	わかめごはん 鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ 味噌汁 デザート(メロンゼリー)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(さつま芋) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 玉ねぎのそぼろ煮 人参の煮物 味噌汁	5倍がゆ 玉ねぎのそぼろ煮 人参の煮物 味噌汁	軟飯 鶏肉の煮付 ポテトサラダ 味噌汁	わかめごはん 鶏肉の煮付 ポテトサラダ 味噌汁 デザート(メロンゼリー)
17	木	蒸しかぼちゃ すまし汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(キャベツ) 野菜すりつぶし(かぼちゃ)	7倍がゆ 白身魚の煮付 蒸しかぼちゃ すまし汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 蒸しかぼちゃ すまし汁	軟飯 白身魚の煮付 蒸しかぼちゃ すまし汁	
18	金	ロールパン チキンチャップ ブロッコリーのサラダ スープ フルーツ(バナナ)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(さつま芋) 野菜すりつぶし(ブロッコリー)	7倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	軟飯 鶏肉の照焼 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	
21	月	ポークカレー おかかサラダ フルーツ(パイン缶)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(かぼちゃ) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	ごはん 肉じゃが おかかサラダ フルーツ(パイン缶)
22	火	ごはん 鶏肉のみそチーズ焼 チンゲン菜の和え物 金時豆煮 すまし汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(ブロッコリー) 野菜すりつぶし(キャベツ)	7倍がゆ ブロッコリーのそぼろ煮 キャベツの煮浸し すまし汁	5倍がゆ ブロッコリーのそぼろ煮 キャベツの煮浸し すまし汁	軟飯 鶏肉のみそ焼 キャベツの煮浸し すまし汁	
23	水	味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(さつま芋) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 白身魚の煮付 白菜の煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 白菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 白菜の和え物 味噌汁	麦入りごはん 白身魚の煮付 白菜の納豆和え 味噌汁
24	木	ごはん 豚肉と厚揚げの野菜炒め マロニーサラダ 中華スープ フルーツ(オレンジ)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(キャベツ) 野菜すりつぶし(じゃが芋)	7倍がゆ キャベツのそぼろ煮 豆腐の煮物 すまし汁	5倍がゆ キャベツのそぼろ煮 豆腐の煮物 すまし汁	軟飯 豚肉の野菜炒め 豆腐の煮物 すまし汁	
25	金	ごはん 赤魚の味噌焼 小松菜ともやしのごま和え そうめん汁 フルーツ(バナナ)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(さつま芋) 野菜すりつぶし(ブロッコリー)	7倍がゆ 白身魚の味噌煮 小松菜の煮浸し すまし汁	5倍がゆ 白身魚の味噌煮 小松菜の煮浸し すまし汁	軟飯 白身魚の味噌煮 小松菜の煮浸し すまし汁	
28		ごはん ガーリックチキン ブロッコリーのサラダ スープ フルーツ(みかん缶)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(かぼちゃ) 野菜すりつぶし(キャベツ)	7倍がゆ ブロッコリーのそぼろ煮 キャベツの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ ブロッコリーのそぼろ煮 キャベツの煮浸し 味噌汁	軟飯 鶏肉の照焼 ブロッコリーのサラダ 味噌汁	
30	水	麦入りごはん サワラの照焼 小松菜の和え物 じゃが芋の煮物 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(じゃが芋) 野菜すりつぶし(人参)	5倍がゆ 白身魚の煮付 じゃが芋の煮物 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 じゃが芋の煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 じゃが芋の煮物 味噌汁	

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。



# ささゆり保育園 5月給食だより



アレルギー表示

■小麦 \*そば ●卵 ▲乳 ◆落花生 ☆えび ◎かに ⑲ごま

日 付	曜日	昼食	主にからだをつくるもの	主な材料と位	主に熱や力のもとになるもの	その他	おやつ(午後) 献立
1	木	ごはん 豚肉のチャプチェ ブロッコリーのオーロラ和え 中華スープ フルーツ	豚肉豆腐	玉ねぎ・赤パブリカ・さやいんげん ブロッコリー・人参・コーン ほうれん草・人参 黄桃(缶詰)	米(国産) 緑豆春雨・油・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用)	■醤油・本みりん・料理酒 トマトケチャップ 中華だし・■醤油・塩	お菓子 牛乳
2	金	ゆかりごはん ミートローフ	牛豚ひき肉・豆腐・豆乳	玉ねぎ ブロッコリー・キャベツ・コーン 大根・玉ねぎ・人参 バナナ	米(国産) ■パン粉・油 油・砂糖	ゆかり 塩・トマトケチャップ 酢・■醤油 ■チキンコンソメ	★ポテトフライあおさ味 お茶
7	水	ごはん マーマレードチキン マカロニサラダ 粉ふき芋 スープ	鶏肉	ミックスベジタブル ドライパセリ 玉ねぎ・人参・えのきたけ	米(国産) ■小麦粉・油・マーマレード ■マカロニ・マヨネーズタィブ(卵不使用) じゃが芋	塩 ■チキンコンソメ	お菓子 (アレルギー対応あり) 牛乳
8	木	【お誕生会】コーンピラフ チキンのマヨネーズ焼 ほうれん草のおかか和え 味噌汁 デザート	鶏肉 かつお節 油揚げ・赤みそ	コーン・ドライパセリ ほうれん草・緑豆もやし・人参 キャベツ・人参	米(国産)  a·■/東/♥ マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖  フルーツ&キャロットゼリー	■チキンコンソメ・塩 塩 だし・■醤油 だし	★お誕生会ケーキ りんごジュース
9	舟	ごはん 白身魚の磯辺揚げ 筑前煮 味噌汁	ホキ 鶏肉・生揚げ 赤みそ	あおさのり こほう・れんこん・人参・干しいたけ・グリンビース 玉ねぎ・チンゲン菜・えのきたけ	米(国産) ■小麦粉・油 油・砂糖	塩 だし・■醤油・料理酒・本みりん だし	お菓子 牛乳
12	月	麦入りごはん 豚肉のケチャップ炒め ブロッコリーの和え物 味噌汁 フルーツ	豚肉赤みそ	玉ねぎ・ピーマン・えのきたけ ブロッコリー・人参 大根・小松菜・人参 黄桃(缶詰)	米(国産)・押麦 油・砂糖 砂糖	中華だし・トマトケチャップ ■醤油・だし だし	★わかめおにぎり お茶
13	火	フル ごはん 鶏肉のおかか焼 切干大根の煮物 チンゲン菜のごま和え 味噌汁	鶏肉・かつお節 油揚げ 赤みそ	切干大根・人参・さやいんげん チンゲン菜・キャベツ・コーン 玉ねぎ・人参	米(国産) 砂糖・■小麦粉・油 油・砂糖 (9)白ごま・砂糖 ■おつゆ麩	■醤油・本みりん だし・■醤油・料理酒 だし・■醤油 だし・■醤油	★バナナホットケーキ 牛乳
14	水	ごはん フィッシュフライ 小松菜とささみの和え物 ひじき煮 味噌汁	ホキ 鶏ささみ 生揚げ 赤みそ	小松菜・白菜・人参 ひじき・人参・さやいんげん 大根・玉ねぎ・青ねぎ	米(国産) ■小麦粉・■パン粉・油 砂糖 砂糖	塩 だし・■醤油 だし・■醤油・本みりん だし	お菓子 牛乳
15	木	高野豆腐のそぼろ丼 中華春雨サラダ 根菜味噌汁 フルーツ	凍り豆腐・豚ひき肉 赤みそ	<ul><li>玉ねぎ・人参・しょうが・グリンピース</li><li>コーン・人参・きゅうり</li><li>玉ねぎ・人参・ごぼう・青ねぎ</li><li>オレンジ</li></ul>	緑豆春雨・⑬調合ごま油・砂糖	■醤油・料理酒・だし 酢・■醤油 だし	お菓子牛乳
16	金	ごはん 回鍋肉 大根と胡瓜の塩昆布和え 中華スープ フルーツ	豚肉・赤みそ 豆腐	キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・にんにく 大根・きゅうり・人参・■塩昆布 小松菜・わかめ パイン(缶詰)	米(国産) 油・砂糖	料理酒・■醤油 中華だし・■醤油・塩	★レモントースト (アレルギー対応あり) 牛乳
19	月	キーマカレー キャベツのサラダ フルーツ	牛豚ひき肉・大豆たんぱく	玉ねぎ・人参 キャベツ・ブロッコリー・人参 みかん(缶詰)	じゃが芋・油・米(国産) マヨネーズタイプ(卵不使用)	カレーフレーク	たべるいりこ お菓子 お茶
20	火	麦入りごはん 赤魚の味噌焼 小松菜の彩りたまご和え(卵なし) じゃが芋と厚揚げの煮物 すまし汁	赤魚・赤みそ ●卵 生揚げ	小松菜・白菜・人参 人参 玉ねぎ・青ねぎ	米(国産)・押麦 砂糖・油 油・砂糖 じゃが芋・砂糖 ■おつゆ麩	本みりん だし・■醤油 だし・■醤油・料理酒・本みりん だし・■醤油・塩	★アメリカンドッグ (アレルギー対応あり) 牛乳
21	水	ロールパン(卵・乳なしパン) スパニッシュオムレツ(チキンソテー) ゆでブロッコリー スパゲティのケチャップソテー スープ	●卵・▲牛乳・▲粉チーズ・●/▲ハム	玉ねぎ ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ・ほうれん草・コーン	■/▲ロールパン じゃが芋・油 ■スパゲティ・油	■チキンコンソメ 塩 ■チキンコンソメ・トマトケチャップ ■チキンコンソメ	★ツナマヨおにぎり お茶
22	+	ごはん サワラの照焼 高野豆腐とかぼちゃの煮物 味噌汁 フルーツ	さわら 凍り豆腐 赤みそ	かぼちゃ・グリンピース チンゲン菜・玉ねぎ・えのきたけ バナナ	米(国産) 砂糖・油 砂糖	■醤油・本みりん だし・■醤油・本みりん だし	お菓子 牛乳
23	金	ごはん 鶏肉の天ぷら 小松菜の納豆和え 味噌汁	鶏肉 納豆 赤みそ	小松菜・緑豆もやし・人参 玉ねぎ・人参	米(国産)  ■小麦粉・油  さつま芋	料理酒・■醤油 ■醤油・だし だし	お菓子 牛乳
26	月	ごはん 麻婆豆腐 小松菜のおかか和え はるさめスープ フルーツ	豆腐・豚ひき肉・赤みそ かつお節	しょうが・にんにく・玉ねぎ・ニラ 小松菜・キャベツ・人参 グリーンアスパラガス・人参 オレンジ	米(国産) 油・砂糖・でん粉 砂糖 緑豆春雨	■醤油・料理酒・中華だし・塩 だし・■醤油 中華だし・■醤油・塩	★きなこちんすこう お茶
27	火	ごはん サケの塩焼 ひじき入りナムル 鶏肉と切干大根の煮物 味噌汁	さけ 鶏肉 生揚げ・赤みそ	ほうれん草・白菜・人参・ひじき 切干大根・人参 玉ねぎ・人参	米(国産) 油 砂糖・⑪調合ごま油 油・砂糖	塩 ■醤油・塩 だし・■醤油・本みりん・料理酒 だし	★もちもち豆腐マフィン 牛乳
28	水	麦入りごはん すき焼き風煮 蒸しかぼちゃ ブロッコリーのツナ和え フルーツ	豚肉・焼豆腐 ツナフレーク	<ul><li>白菜・玉ねぎ・人参・グリンピース かぼちゃ ブロッコリー・人参 パイン(缶詰)</li></ul>	米(国産)・押麦 砂糖 砂糖 砂糖	だし・本みりん・料理酒・■醤油 塩・ ■醤油 だし・■醤油	フルーツゼリー 牛乳
29	木	ごはん タンドリーチキン(鶏肉の照焼)	鶏肉・▲ヨーグルト 生揚げ	にんにく・しょうが きゅうり・人参 緑豆もやし・小松菜・赤パブリカ 玉ねぎ・人参・ドライパセリ	米(国産) 油 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用) 油	塩・カレーパウダー・トマトケチャップ 塩 ■チキンコンソメ ■チキンコンソメ	★クラッカージャムサンド 牛乳
30	金	ごはん 白身魚の焼南蛮	ホキ 赤みそ	玉ねぎ・ピーマン・人参 れんこん・人参・さやいんげん 玉ねぎ・わかめ バナナ	米(国産) ■小麦粉・油・砂糖 油・砂糖・⑬調合ごま油 ■おつゆ麩	酢・■醤油 だし・■醤油・本みりん・料理酒 だし	お菓子 牛乳

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

多賀町立 多賀ささゆり保育園 3歳以上 昼食・おやつ(午後)

・5/2はこどもの日献立です。子どもたちの好きなメニューでお祝いします。

・5月の食の記念日は「マーマレード」の日です。7日に提供します。

強化メニューについて~

「鉄強化メニュー」では、鉄分の多い食材(卵や大豆製品など)を使用した献立です。

(5/21 スパニッシュオムレツ、5/26 麻婆豆腐)

「カルシウム強化メニュー」・・・毎月1回 午後のおやつに「いりこ」を提供します。



※乳児の午前おやつは「牛乳」です

日付		昼食	初期 (5-6か月ごろ)	中期 (7-8か月ごろ)	後期 (9-11か月ごろ)	完了期 (12-18か月ごろ)	1歳児さんクラス
1	木	ごはん 豚肉のチャブチェ ブロッコリーのオーロラ和え 中華スープ フルーツ (黄桃缶)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(人参) 野菜すりつぶし(ブロッコリー)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	軟飯 豚肉と玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	
2	金	ゆかりごはん ミートローフ グリーンサラダ スープ フルーツ (バナナ)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(キャベツ) 野菜すりつぶし(かぼちゃ)	7倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	軟飯 豆腐のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	
7	水	ごはん マーマレードチキン マカロニサラダ 粉ふき芋	10倍がゆ 野菜すりつぶし(じゃが芋) 野菜すりつぶし(ブロッコリー)	7倍がゆ じゃが芋のそぼろ煮 マカロニと人参の煮物 すまし汁	5倍かゆ じゃが芋のそぼろ煮 マカロニと人参の煮物 すまし汁	軟飯 鶏肉の照焼 マカロニと人参の煮物 すまし汁	
8	木	コーンピラフ チキンのマヨネーズ焼 ほうれん草のおかか和え 味噌汁 デザート(ゼリー)	10倍がゆ 野菜すりつぶし (人参) 野菜すりつぶし (キャベツ)	7倍がゆ 豆腐のくす煮 キャベツの煮浸し 味噌汁	5倍かゆ 豆腐のくす煮 キャベツの煮浸し 味噌汁	軟飯 鶏肉の照焼 ほうれん草の和え物 味噌汁	
9	金	ごはん 白身魚の磯辺揚げ 筑前煮 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(じゃが芋) 野菜すりつぶし(かぼちゃ)	7倍がゆ 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍かゆ 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	ごはん 白身魚の煮付 筑前煮 味噌汁
12	月	麦入りごはん 豚肉のケチャップ炒め ブロッコリーの和え物 味噌汁 フルーツ(黄桃缶)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(キャベツ) 野菜すりつぶし(ブロッコリー)	7倍がゆ 大根のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	5倍かゆ 大根のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	軟飯 豚肉のケチャップ炒め ブロッコリーの和え物 味噌汁	
13	火	ごはん 鶏肉のおかか焼 切干大根の煮物 ナンゲン菜のごま和え 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(さつま芋) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 いんげんの煮物 味噌汁	5倍かゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 切干大根の煮物 (人参・いんげん) 味噌汁	軟飯 鶏肉の照焼 切干大根の煮物(人参・いんげん) 味噌汁	
14	水	ではん フィッシュフライ 小松菜とささみの和え物 ひじき煮 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(キャベツ) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 白身魚の煮付 小松菜の煮浸し 味噌汁	5倍かゆ 白身魚の煮付 小松菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 小松菜とささみの和え物 味噌汁	ごはん 白身魚の煮付 小松菜とささみの和え物 ひじき煮 味噌汁
15	木	高野豆腐のそぼろ丼 中華春雨サラダ 根菜味噌汁 フルーツ(オレンジ)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(ブロッコリー) 野菜すりつぶし(さつま芋)	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 さつま芋の煮物 味噌汁	5倍かゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 さつま芋の煮物 味噌汁	軟飯 豆腐と玉ねぎの煮物 さつま芋の煮物 味噌汁	70.071
16	金	ごはん 回鍋肉 大根と胡瓜の塩昆布和え 中華スープ フルーツ (パイン缶)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(かぼちゃ) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 大根の煮物 味噌汁	5倍かゆ 野菜のそぼろ煮 大根の煮物 味噌汁	軟飯 豚肉のみそ炒め 大根の煮物 味噌汁	
19	月	キーマカレー キャベツのサラダ フルーツ(みかん缶)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(キャベツ) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 キャベツの煮浸し すまし汁	5倍かゆ 野菜のそぼろ煮 キャベツの煮浸し すまし汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 キャベツのサラダ すまし汁	
20	火	麦入りごはん 赤魚の味噌焼 小松菜の彩りたまご和え じゃが芋と厚揚げの煮物 すまし汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(キャベツ) 野菜すりつぶし(じゃが芋)	7倍がゆ 白身魚の味噌煮 じゃが芋の煮物 すまし汁	5倍かゆ 白身魚の味噌煮 じゃが芋の煮物 すまし汁	軟飯 白身魚の味噌煮 じゃが芋の煮物 すまし汁	【午後おやつ】 アメリカンドッグ ⇒ブレーンパンケーキ
21	水	ロールパン スパニッシュオムレツ ゆでブロッコリー スパゲティのケチャップソテー ユニブ	10倍がゆ 野菜すりつぶし(さつま芋) 野菜すりつぶし(ブロッコリー)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 スパゲティと玉ねぎの煮物 すまし汁	5倍かゆ 野菜のそぼろ煮 スパゲティと玉ねぎの煮物 すまし汁	軟飯 鶏肉のケチャップ煮 スパゲティのケチャップソテー スープ	
22	木	ごはん サワラの照焼 高野豆腐とかぼちゃの煮物 味噌汁 フルーツ (バナナ)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(かぼちゃ) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍かゆ 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 かぼぢゃの煮物 味噌汁	
23	金	ごはん 鶏肉の天ぷら 小松菜の納豆和え 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(さつま芋) 野菜すりつぶし(ブロッコリー)	7倍がゆ ブロッコリーのそぼろ煮 さつま芋の煮物 味噌汁	5倍かゆ ブロッコリーのそぼろ煮 さつま芋の煮物 味噌汁	軟飯 鶏肉の煮付 さつま芋の煮物 味噌汁	ごはん 鶏肉の煮付 小松菜の納豆和え 味噌汁
26	月	ごはん 麻婆豆腐 小松菜のおかか和え はるさめスープ フルーツ (オレンジ)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(ブロッコリー) 野菜すりつぶし(キャベツ)	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 小松菜の煮浸し すまし汁	5倍かゆ 豆腐のそぼろ煮 小松菜の煮浸し すまし汁	軟飯 豆腐のそぼろ煮 小松菜の和え物 すまし汁	
27	火	ごはん サケの塩焼 ひじき入りナムル 鶏肉と切干大根の煮物 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(かぼちゃ) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 白身魚の煮付 白菜の煮浸し 味噌汁	5倍かゆ 白身魚の煮付 切干大根の煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 切干大根の煮物 味噌汁	
28	水	麦入りごはん すき焼き風煮 蒸しかぼちゃ ブロッコリーのツナ和え フルーツ (パイン缶)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(じゃが芋) 野菜すりつぶし(ブロッコリー)	7倍がゆ 鶏と豆腐の煮物 蒸しかぼちゃ 味噌汁	5倍かゆ 鶏と豆腐の煮物 蒸しかぼちゃ 味噌汁	軟飯 豚肉と豆腐の煮物 蒸しかぼちゃ 味噌汁	
29	木	ごはん タンドリーチキン ボテトサラダ 厚揚げと野菜のソテー スープ	10倍がゆ 野菜すりつぶし(かぼちゃ) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 バブリカの煮物 すまし汁	5倍かゆ 野菜のそぼろ煮 パブリカの煮物 すまし汁	軟飯 鶏肉のケチャップ煮 ボテトサラダ すまし汁	
30	金	☆にん 白身魚の焼南蛮 レンコンきんびら 味噌汁 フルーツ (バナナ)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(さつま芋) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 白身魚の煮付 いんげんの煮物 味噌汁	5倍かゆ 白身魚の煮付 いんげんの煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 いんげんの煮物 味噌汁	

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。





アレルギー表示

■小麦 \*そば ●卵 ▲乳 ◆落花生 ☆えび ◎かに ⑲ごま

★手作りおやつ 牛乳(豆乳)

		アレルギー表示	<ul><li>■小麦 *そば ●卵 ▲乳 ◆落花生 ☆えび</li></ul>		けれるのほう	牛乳(豆乳)	
日付	曜日	昼食	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	体内での働き 主に熱や力のもとになるもの	その他	おやつ(午後) 献立
2	月	麦入りごはん 鶏肉の唐揚げ ごぼうサラダ すまし汁	鶏肉	しょうが ごぼう・きゅうり・黄パブリカ・人参 小松菜・玉ねぎ・人参	米(国産)・押麦 ■小麦粉・でん粉・油 マヨネーズタイブ(卵不使用) ■おつゆ麩	■醤油・料理酒 ■醤油 だし・■醤油・塩	お菓子 (アレルギー対応あり) 牛乳
3	火	ごはん サワラのつけ焼 ひじきと高野豆腐の煮物 チンゲン菜の納豆和え 味噌汁	さわら 凍り豆腐 納豆 油揚げ・赤みそ	ひじき・人参・さやいんげん チンゲン菜・白菜・人参 かぼちゃ・玉ねぎ	米(国産) 砂糖・油 油・砂糖	■醤油・本みりん だし・■醤油・料理酒 だし・■醤油 だし	お菓子 牛乳
4	水	ごはん 洋風肉じゃが 彩りサラダ スープ フルーツ	豚肉	玉ねぎ・人参・グリンピース ブロッコリー・コーン・赤パブリカ 大根・チンゲン菜・人参 バナナ	米(国産) じゃが芋・油・砂糖 砂糖・油	■チキンコンソメ・トマトケチャッブ・ウスターソース 酢・塩 ■チキンコンソメ	★きなこトースト (アレルギー対応あり) 牛乳
5	木	【お誕生会】わかめごはん チキンチャップ スパゲティサラダ 味噌汁 デザート	鶏肉 ツナフレーク 赤みそ	わかめご飯の素 ブロッコリー・コーン 玉ねぎ・小松菜・人参	米(国産) ■小麦粉・油・砂糖 ■スパゲティ・マヨネーズタイプ(卵不使用)	塩・トマトクチャップ・ウスターソース・■チキンコンソメ だし 和梨ゼリー	★お誕生会ケーキ りんごジュース
6	金	ごはん 赤魚の味噌焼 キャベツの塩昆布和え さつま芋の煮物 すまし汁	赤魚・赤みそ豆腐	キャベツ・ほうれん草・人参・■塩昆布 玉ねぎ・わかめ	米(国産) 砂糖・油 さつま芋・砂糖	本みりん だし だし・■醤油 だし・■醤油・塩	★たまご蒸しパン (アレルギー対応あり) 牛乳
9	月	麦入りごはん 鶏肉のあおさ焼 ほうれん草と白菜の磯和え 金時豆	鶏肉金時豆煮	あおさのり ほうれん草・白菜・人参・のり	米(国産)・押麦 砂糖・油 砂糖	<ul><li>■醤油・本みりん</li><li>■醤油・だし</li></ul>	お菓子牛乳
10	火	<u>味噌汁</u> ビビンバ丼 もやしのナムル ビーフンスープ フルーツ	赤みそ   牛豚ひき肉・大豆たんぱく 	かぼちゃ・玉ねぎ・青ねぎ ほうれん草・玉ねぎ・人参・コーン 緑豆もやし・きゅうり・人参 玉ねぎ・ニラ・人参 オレンジ	油・米(国産) (1) 自ごま・砂糖・倒調合ごま油 ビーフン	だし ■/⑩焼肉のたれ ■醤油 中華だし・■醤油・塩	お菓子 牛乳
11	水	ごはん サケのねぎ塩こうじ焼 ひじきと切干大根の煮物 ブロッコリーのごまマヨ和え 味噌汁	さけ 油揚げ・赤みそ	青ねぎ 切干大根・ひじき・人参・さやいんげん ブロッコリー・人参 玉ねぎ・小松菜	米(国産) 油 砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用)・®白ごま	塩こうじ だし・■醤油・本みりん	★かぼちゃマフィン (アレルギー対応あり) 牛乳
12	木	表表のではん 回鍋肉 豆腐シューマイ 中華スープ フルーツ	豚肉・赤みそ ■豆腐しゅうまい	キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン・にんにく チンゲン菜・緑豆もやし・コーン バナナ	米(国産)・押麦 油・砂糖	中華だし・料理酒・■醤油 中華だし・■醤油・塩	★ジャムサンド (アレルギー対応あり) 牛乳
13	金	ごはん 白身魚のレモン風味揚げ スパゲティソテー もやしのごま和え 味噌汁	ホキ	レモン果汁 玉ねぎ・コーン 緑豆もやし・人参・きゅうり 玉ねぎ・人参	米(国産) でん粉・油・砂糖 ■スパゲティ・油 砂糖・⑲白ごま ■おつゆ麩	塩・■醤油 塩・■チキンコンソメ ■醤油・だし だし	お菓子 牛乳
16	月	ごはん 豚肉と野菜の五目炒め じゃが芋のあおさ和え 味噌汁 フルーツ	豚肉 生揚げ・赤みそ	************************************	米(国産) 油・砂糖 じゃが芋	■醤油・本みりん・料理酒 ■醤油・本みりん だし	お菓子 牛乳
17	火	麦入りごはん サケの照焼 春雨の酢の物(ハムなし) 厚揚げの煮物 すまし汁	さけ ●/▲ハム 生揚げ 豆腐	きゅうり・人参 人参・グリンピース 玉ねぎ・ほうれん草・人参	米(国産)・押麦 砂糖・油 緑豆春雨・砂糖 砂糖	■醤油・本みりん だし・酢・■醤油 だし・■醤油・本みりん だし・■醤油・塩	★バナナ入り黒糖きなこバンケーキ 牛乳
18	水	ロールパン(卵・乳なしパン) オープンオムレツ(チキンソテー) ラタトゥイユ スープ フルーツ	●卵・▲牛乳・ツナフレーク	玉ねぎ・人参・グリンピース はまいが55・3は5・別パリカ・トマト・トマトビューレ・EAEC キャベツ・コーン・人参 バナナ	■/▲ロールパン 油 オリーブ油	■チキンコンソメ・塩 塩 ■チキンコンソメ	★ふりかけおにぎり(赤しそ) お茶
19	木	ごはん 浦上(うらかみ)そぼろ みそよごし風 高野豆腐の煮物 すまし汁	豚肉 赤みそ 凍り豆腐	にほう・さやいんげん・人参・緑豆もやし 白菜・ほうれん草 人参 玉ねぎ・人参・わかめ	米(国産) 油・砂糖 ⑲白ごま・砂糖 砂糖	■醤油・本みりん・料理酒 本みりん ■醤油・本みりん・だし だし・■醤油・塩	★たべるいりこ お菓子 牛乳
20	金	ごはん 鶏肉の梅おかか焼 小松菜の和え物 ウインナーともやしのソテー 味噌汁	鶏肉・かつお節 ウインナー 赤みそ	練り梅 小松菜・白菜・人参 緑豆もやし・ニラ 玉ねぎ・人参	米(国産) 油 砂糖 油 ■ おつゆ麩	本みりん・料理酒・■醤油 だし・■醤油 ■チキンコンソメ だし	お菓子 牛乳
23	月	デキンカレー ブロッコリーと白菜のおかか和え フルーツ	鶏肉かつお節	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・白菜・人参 みかん(缶詰)	じゃが芋・油・米(国産)砂糖	カレーフレーク ■醤油・だし	フルーツゼリー お茶
24	火	ごはん 赤魚の竜田揚げ きゅうりと白菜の赤しそ和え 味噌汁	赤魚赤みそ	しょうが きゅうり・白菜 玉ねぎ・小松菜・人参	米(国産) でん粉・油 ■おつゆ麩	■醤油・本みりん ゆかり だし	★きなこクッキー (アレルギー対応あり) 牛乳
25	水	ごはん ガーリックチキン(鶏肉の照焼) いんげんのツナマヨ和え スープ フルーツ	鶏肉 ツナフレーク	にんにく さやいんげん・人参 かぼちゃ・玉ねぎ・えのきたけ バナナ	米(国産) 砂糖・▲マーガリン マヨネーズタイプ(卵不使用)	<ul><li>■醤油・料理酒</li><li>■醤油</li><li>■チキンコンソメ</li></ul>	★チーズスコーン (アレルギー対応あり) 牛乳
26	木	支入りごはん 白身魚の西京焼 切干大根の煮物 小松菜のごま和え すまし汁	ホキ・白みそ 鶏肉	切干大根・人参・さやいんげん 小松菜・白菜 玉ねぎ・人参	米(国産)・押麦砂糖・油油・砂糖 (1)白ごま・砂糖 ■おつゆ麩	料理酒・本みりん だし・■醤油・料理酒 だし・■醤油 だし・■醤油 にし・■醤油・塩	お菓子 牛乳
27	金	ではん 豚肉と野菜のバーベキューソース炒め 胡瓜ともやしのポン酢和え 味噌汁 フルーツ	豚肉 豆腐・赤みそ	玉ねぎ・キャベツ・赤パブリカ・ビーマン きゅうり・緑豆もやし・人参 チンゲン菜 パイン(缶詰)	*(国産) 油・砂糖 さつま芋	料理酒・ウスターソース・トマトクチャップ・■醤油 ■ぽん酢 だし	★ホットケーキ (アレルギー対応あり) 牛乳
30	月	中華丼 肉シューマイ 中華スープ フルーツ	豚肉 ■/⑩肉しゅうまい 豆腐	白菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ 人参・わかめ オレンシ	油・でん粉・米(国産)	中華だし・■醤油・料理酒 中華だし・■醤油・塩	★ヨーグルト ジャム添え (アレルギー対応あり) お茶

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

多賀町立 多賀ささゆり保育園 3歳以上 昼食・おやつ(午後)

6/19の食の記念日は「食育」の日です。「長崎」の郷土料理をご紹介します。(浦上そぼろ・みそよごし風)

強化メニューについて~ 「鉄強化メニュー」では、鉄分の多い食材(卵や大豆製品など)を使用した献立です。 (6/18 オープンオムレツ)

「カルシウム強化メニュー」・・・毎月1回 午後のおやつに「いりこ」を提供します。





※乳児の午前おやつは「牛乳」です

※お米は「多賀町産」を使用しております。

$\Box$	曜		初期	中期	後期	※お米は「多質町産」を使用してお 完了期	
付		昼食 麦入りごはん	(5-6か月ごろ) 1 O倍がゆ	(7-8か月ごろ) 7倍がゆ	(9-11が月ごろ) 5倍かゆ	(12-18か月ごろ) 軟飯	1歳児さんクラス 麦入りごはん
2	月	鶏肉の唐揚げ ごぼうサラダ すまし汁	野菜すりつぶし(人参) 野菜すりつぶし(ブロッコリー)	豆腐と玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物 すまし汁	豆腐と玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物 すまし汁	鶏肉の煮付 かぼちゃの煮物 すまし汁	受入りこはん 鶏肉の煮付 ごぼうサラダ すまし汁
3	火	ごはん サワラのつけ焼 ひじきと高野豆腐の煮物 チンゲン菜の納豆和え 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(人参) 野菜すりつぶし(かぼちゃ)	7倍がゆ 白身魚の煮付 白菜の煮浸し 味噌汁	5倍かゆ 白身魚の煮付 白菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 白菜の煮浸し 味噌汁	
4	水	ごはん 洋風肉じゃが 彩りサラダ スープ フルーツ(バナナ)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(人参) 野菜すりつぶし(ブロッコリー)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	5倍かゆ 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	軟飯 豚肉とじゃが芋のコンソメ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	
5	木	わかめごはん チキンチャップ スパゲティサラダ 味噌汁 デザート(梨ゼリー)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(かぼちゃ) 野菜すりつぶし(ブロッコリー)	7倍がゆ 豆腐のくず煮 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	5倍かゆ 豆腐のくず煮 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	軟飯 鶏肉のケチャップ煮 ブロッコリーの和え物 味噌汁	
6	金	ごはん 赤魚の味噌焼	10倍がゆ 野菜すりつぶし(キャベツ) 野菜すりつぶし(さつま芋)	7倍がゆ 白身魚の味噌煮 さつま芋の煮物 すまし汁	5倍かゆ 白身魚の味噌煮 さつま芋の煮物 すまし汁	軟飯 白身魚の味噌煮 さつま芋の煮物 すまし汁	
9	月	支入りではん 実入りではん 鶏肉のあおさ焼 ほうれん草と白菜の磯和え 金時豆 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(人参) 野菜すりつぶし(かぼちゃ)	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 白菜の煮浸し 味噌汁	5倍かゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 白菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 豆腐と玉ねぎの煮物 ほうれん草と白菜の和え物 味噌汁	
10	火	ビビンバ丼 もやしのナムル ビーフンスープ フルーツ(オレンジ)	1 0倍がゆ 野菜すりつぶし(さつま芋) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 野菜のそぼろ かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍かゆ 野菜のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	
11	水	ごはん サケのねぎ塩こうじ焼 ひじきと切干大根の煮物 ブロッコリーのごまマヨ和え 味噌汁	1 0倍がゆ 野菜すりつぶし(人参) 野菜すりつぶし(ブロッコリー)	7倍がゆ 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	5倍かゆ 白身魚の煮付 切干大根の煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 切干大根の煮物 味噌汁	
12	木	麦入りごはん 回鍋肉	1 0倍がゆ 野菜すりつぶし(キャベツ) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 豆腐の煮物 味噌汁	5倍かゆ 野菜のそぼろ煮 豆腐の煮物 味噌汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 豆腐の煮物 味噌汁	
13	金	ごはん 白身魚のレモン風味揚げ	10倍がゆ 野菜すりつぶし(かぼちゃ) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍かゆ 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	ごはん 白身魚の煮付 スパゲティソテー もやしのごま和え 味噌汁
16	月	ごはん 豚肉と野菜の五目炒め じゃが芋のあおさ和え 味噌汁 フルーツ (黄桃缶)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(じゃが芋) 野菜すりつぶし(キャベツ)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 じゃが芋の煮物 味噌汁	5倍かゆ 野菜のそぼろ煮 じゃが芋の煮物 味噌汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 じゃが芋の煮物 味噌汁	71.67
17	火	麦入りごはん サケの照焼 春雨の酢の物 厚揚げの煮物 すまし汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(人参) 野菜すりつぶし(さつま芋)	7倍がゆ 白身魚の煮付 豆腐の煮物 すまし汁	5倍かゆ 白身魚の煮付 豆腐の煮物 すまし汁	軟飯 白身魚の煮付 豆腐の煮物 すまし汁	
18	水	カールパン オープンオムレツ ラタトゥイユ スープ フルーツ (バナナ)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(かぼちゃ) 野菜すりつぶし(キャベツ)	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 野菜のトマト煮 すまし汁	5倍かゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 野菜のトマト煮 すまし汁	軟飯 鶏肉のケチャップ煮 野菜のトマト煮 すまし汁	
19	木	ごはん 浦上(うらかみ)そぼろ(長崎)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(人参) 野菜すりつぶし(ブロッコリー)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 白菜の煮浸し すまし汁	5倍かゆ 野菜のそぼろ煮 白菜の煮浸し すまし汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 白菜の煮浸し すまし汁	
20	金	ごはん 鶏肉の梅おかか焼	10倍がゆ 野菜すりつぶし(かぼちゃ) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 小松菜の煮浸し 味噌汁	5倍かゆ 豆腐のそぼろ煮 小松菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 豆腐のそぼろ煮 小松菜の和え物 味噌汁	
23	月	デキンカレー ブロッコリーと白菜のおかか和え フルーツ(みかん缶)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(ブロッコリー) 野菜すりつぶし(じゃが芋)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	5倍かゆ 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーと白菜の和え物 味噌汁	
24	火	味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(ブロッコリー) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 白身魚の煮付 白菜の煮浸し 味噌汁	5倍かゆ 白身魚の煮付 白菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 白菜の煮浸し 味噌汁	ごはん 白身魚の煮付 きゅうりと白菜の赤しそ和え 味噌汁
25	水	ごはん ガーリックチキン いんげんのツナマヨ和え スープ フルーツ(バナナ)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(かぼちゃ) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 いんげんの煮物 すまし汁	5倍かゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 いんげんの煮物 すまし汁	軟飯 鶏肉の照焼 いんげんの煮物 すまし汁	
26	木	表入りではん 白身魚の西京焼 切干大根の煮物 小松菜のごま和え すまし汁	1 0倍がゆ 野菜すりつぶし(ブロッコリー) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 白身魚の味噌煮 小松菜の煮浸し すまし汁	5倍かゆ 白身魚の味噌煮 切干大根の煮物(人参、いんげん) すまし汁	軟飯 白身魚の味噌煮 切干大根の煮物(人参、いんげん) すまし汁	
27	金	マスレイ ではん 豚肉と野菜のバーベキューソース炒め 胡瓜ともやしのポン酢和え 味噌汁 フルーツ(パイン缶)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(さつま芋) 野菜すりつぶし(キャベツ)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 さつま芋の煮物 味噌汁	5倍かゆ 野菜のそぼろ煮 さつま芋の煮物 味噌汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 さつま芋の煮物 味噌汁	
30	月	中華丼 肉シューマイ 中華スープ フルーツ(オレンジ)	1 0倍がゆ 野菜すりつぶし(人参) 野菜すりつぶし(ブロッコリー)	7倍がゆ 鶏と白菜のあんかけ かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍かゆ 鶏と白菜のあんかけ かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 鶏と白菜のあんかけ かぼちゃの煮物 味噌汁	

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。





アレルギー表示

■小麦 \*そば ●卵 ▲乳 ◆落花生 ☆えび ◎かに ⑨ごま

★手作りおやつ 牛乳 (豆乳)

		アレルギー表示	■小麦 *そば ●卵 ▲乳 ◆落花生 ☆えび ⑥				大学作りのやう 牛乳(豆乳)
日付	曜日	昼食	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	体内での働き 主に熱や力のもとになるもの	その他	おやつ(午後) 献立
		麦入りごはん	<b>始内</b>		米(国産)・押麦	45 - 2 1 ×	お菓子
1	火	鶏肉の塩こうじ焼 白菜と小松菜の赤しそ和え	鶏肉	   白菜・小松菜・人参	油	塩こうじ   ゆかり	牛乳
		切干大根と高野豆腐の煮物	凍り豆腐 豆腐・素なる	切干大根・人参・さやいんげん	油·砂糖	■醤油・料理酒・だし	
		<u>味噌汁</u> ごはん	豆腐・赤みそ	ほうれん草・わかめ	米(国産)	だし 	<b>★</b> ピザトースト
	-L	サケの土佐焼	さけ・かつお節	14 + = 10	油•砂糖	■醤油・本みりん・料理酒	(アレルギー対応あり)
2	水	つるつるサラダ なすと厚揚げの炒め煮	生揚げ	人参・きゅうり   なす・人参・ピーマン	マロニー・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 油・砂糖	塩   だし・■醤油・本みりん	牛乳
		味噌汁	赤みそ	玉ねぎ・わかめ	じゃが芋	だし	
		ひまわりライス【お誕生会】 スパゲティサラダ	牛豚ひき肉・大豆たんぱく ツナフレーク	ピーマン・赤パプリカ・コーン   ブロッコリー・黄パプリカ	米(国産)・油・砂糖 ■スパゲティ・マヨネーズタイプ(卵不使用)	カレーパウダー・■醤油・料理酒	★お誕生会ケーキ
3	木	スープ <u> </u>		大根・小松菜・人参		■チキンコンソメ	りんごジュース
		デザート				ぶどうゼリー	
		ごはん		14 7104 7104	米(国産)		お菓子
4	金	中華オムレツ(鶏肉の照焼) 白菜ナムル	●卵・●/▲ベーコン	人参・玉ねぎ・青ねぎ   白菜・ほうれん草・人参	油   砂糖・19調合ごま油	中華だし・■醤油   ■醤油	牛乳
		中華スープ		大根・玉ねぎ・えのきたけ		中華だし・■醤油・塩	1 30
		フルーツ ツナちらし	ツナフレーク	パイン(缶詰)   人参・さやいんげん・コーン・のり	************************************	   酢・塩	七夕ゼリー
_		星のコロッケ			■星のミートコロッケ・油		お茶
(	月	ブロッコリーの塩昆布和え そうめん汁		ブロッコリー・人参・■塩昆布   ほうれん草	■そうめん・■花麩	だし   だし・■醤油・塩	
		ごはん 鶏肉と野菜の甘酢炒め	鶏肉	   玉ねぎ・チンゲン菜・人参・黄パプリカ	米(国産)  油・砂糖・でん粉	料理酒・酢・■醤油・トマトケチャップ・中華だし	お菓子
8	火	かぼちゃの煮物		かぼちゃ	砂糖	だし・■醤油・料理酒	牛乳
		味噌汁 フルーツ	豆腐・赤みそ	人参・えのきたけ   バナナ		だし	
		麦入りごはん	++		米(国産)・押麦	<b>■</b> VIZIONA → 2 10 1	★お麩のシュガースナック
9	лk	白身魚のつけ焼 小松菜と白菜の納豆和え	ホキ 納豆	  小松菜・白菜・人参	砂糖・油	■醤油・本みりん   ■醤油	牛乳
		厚揚げと大根の煮物	生揚げ	大根・グリンピース	砂糖	だし・■醤油・料理酒	
-		<u>味噌汁</u> 豚丼	<u>赤みそ</u> 豚肉	玉ねぎ・人参   玉ねぎ・人参・青ねぎ	じゃが芋   砂糖・でん粉・米(国産)	だし   だし・■醤油・本みりん・料理酒	★お好み焼き
		小松菜の塩昆布和え		キャベツ・小松菜・人参・■塩昆布		だし	
10	木	味噌汁フルーツ	油揚げ・赤みそ	ごぼう   オレンジ	さつま芋	だし	お茶
				.,,,,,			
		ごはん サワラの照焼	さわら		米(国産)   砂糖・油	■醤油・本みりん	お菓子
11	金	高野豆腐の卵とじ (卵なし)	凍り豆腐・●卵	玉ねぎ・人参・さやいんげん	砂糖	■醤油・だし	牛乳
		ほうれん草の磯和え		ほうれん草・白菜・えのきたけ・人参・のり 玉ねぎ・青ねぎ		だし・■醤油 だし・■醤油・塩	
		<u>すまし汁</u> ごはん		<u> </u>	■おつゆ麩   米(国産)	たし・■醤油・塩	お菓子
1 1		豚肉の甘辛炒め	豚肉	玉ねぎ・人参・ごぼう	油·砂糖	だし・■醤油・本みりん・料理酒	
14	月	粉吹芋 あおさ和え 味噌汁	油揚げ・赤みそ	あおさのり チンゲン菜・人参	じゃが芋 	塩 だし	牛乳
		フルーツ		みかん(缶詰)			
		ロールパン(麦ロール) 鶏肉のバーベキューソース	鶏肉		■/▲ロールパン   ■小麦粉・油・砂糖・でん粉	塩・料理酒・ウスターソース・トマトケチャップ・■醤油・■チキンコンソメ	★味噌おにぎり
15	火	ツナサラダ	ツナフレーク	大根・人参・きゅうり	砂糖•油	酢•塩•■醤油	お茶
		スープ フルーツ		チンゲン菜・コーン   バナナ	さつま芋	■チキンコンソメ	
		麦入りごはん			米(国産)・押麦		★レーズンスコーン
16	7K	赤魚の味噌焼 切干大根の煮物	赤魚・赤みそ 油揚げ	   切干大根・人参・さやいんげん	砂糖・油 油・砂糖	本みりん・料理酒 だし・■醤油・料理酒	(アレルギー対応あり) 牛乳
'	۷,	チンゲン菜の磯和え	M 1990 7	チンゲン菜・白菜・人参・のり	砂糖	■醤油	7-30
		すまし汁 ごはん		玉ねぎ・わかめ	■おつゆ麩   米(国産)	だし・■醤油・塩	アイスクリーム(以上児)
		豆腐チャンプルー(卵なし)	豚肉・豆腐・●卵	玉ねぎ・キャベツ・ニラ・干しいたけ・しょうが	油・⑲調合ごま油・砂糖	■醤油・中華だし・料理酒・塩	ヨーグルト(未満児)
17	木	春巻 中華スープ		■/⑪春巻   チンゲン菜・玉ねぎ・人参	油	中華だし・■醤油・塩	お茶(アレルギー対応あり)
		夏野菜麻婆丼 ひじきサラダ	牛豚ひき肉・大豆たんぱく・生揚げ・赤みそ	なす・玉ねぎ・赤パブリカ・ピーマン・しょうが・にんにく         ひじき・人参・コーン・さやいんげん	油・砂糖・でん粉・米(国産)   マヨネーズタイプ(卵不使用)	■醤油・料理酒・中華だし   ■醤油	★たべるいりこ
18	金	中華スープ		チンゲン菜・緑豆もやし・人参		中華だし・■醤油・塩	お菓子
		フルーツ		オレンジ			牛乳
		ごはん			米(国産)		フルーツゼリー
22	۱۲ <i>۱</i>	ハンバーグ(チキンソテー) ツナとほうれん草の和え物	■/▲ハンバーグ ツナフレーク	   ほうれん草・人参	油 砂糖	トマトケチャップ・ウスターソース だし・■醤油	牛乳
	^	ポテトフライ		ドライパセリ	ポテトフライ・油	塩	
		味噌汁 夏野菜カレー	豆腐・赤みそ 鶏肉	玉ねぎ・人参 なす・かぼちゃ・トマト・玉ねぎ・人参	   油・米(国産)	だし カレーフレーク	お菓子
		マカロニサラダ	Progl: W	ブロッコリー・人参・コーン	■マカロニ・マヨネーズタイプ(卵不使用)		
23	水	フルーツ		バナナ 			牛乳
		1					
		ごはん 白身魚の味付天ぷら	ホキ		│米(国産) │砂糖・■小麦粉・油	■醤油・本みりん	★チーズクッキー (アレルギー対応あり)
24	木	ごぼうサラダ		ごぼう・きゅうり・黄パプリカ・人参	マヨネーズタイプ(卵不使用)	■醤油	牛乳
		味噌汁	赤みそ	玉ねぎ・小松菜	■おつゆ麩	だし	
		ごはん			米(国産)		お菓子
OF.	金	白身魚のカレー風味焼	ホキ 凍り豆腐	にんにく かぼちゃ・グリンピース	油•■小麦粉 砂糖	塩・料理酒・■醤油・カレーパウダー だし・■醤油・本みりん	
20	五五	高野豆腐とかぼちゃの煮物 味噌汁	深り豆腐 赤みそ	小松菜・玉ねぎ・人参	ログが古	たし・■醤油・本みりん   だし	牛乳
		フルーツ		黄桃(缶詰)			もなっ
		ごはん チキンのマヨネーズ焼	鶏肉		米(国産) 油・■小麦粉・マヨネーズタイプ(卵不使用)	塩	お菓子
28	月	グリーンサラダ		ブロッコリー・キャベツ・コーン	油•砂糖	酢•■醤油	牛乳
Ì		スパゲティのケチャップソテー スープ		玉ねぎ   大根・玉ねぎ・人参	<b>■</b> スパグティ <b>・</b> 油 	<ul><li>■チキンコンソメ・トマトケチャップ</li><li>■チキンコンソメ</li></ul>	
		ごはん			米(国産)		★きなこ蒸しパン
29	火	回鍋肉 春雨の中華和え	豚肉・赤みそ	キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・にんにくきゅうり・コーン・人参	油・砂糖   緑豆春雨・砂糖	料理酒・■醤油 酢・■醤油	牛乳
	-\	中華スープ	豆腐	人参・チンゲン菜	2.13 2.40	中華だし・■醤油・塩	1 30
$\vdash$		_フルーツ 肉豆腐丼	   豚肉・焼豆腐	オレンジ   玉ねぎ・干しいたけ・青ねぎ	│ │ 砂糖・米(国産)	だし・本みりん・料理酒・■醤油	お菓子
		胡瓜ともやしの赤しそ和え		きゅうり・緑豆もやし・人参		ゆかり	
30	水	味噌汁フルーツ	赤みそ	人参・わかめ   バナナ	さつま芋	だし	牛乳
		麦入りごはん 白身魚の蒲焼風	ホキ		米(国産)・押麦 でん粉・油・砂糖	料理酒・■醤油・本みりん	★黒糖ホットケーキ (アレルギー対応あり)
31	木	じゃが芋と鶏肉の煮物	鶏肉	人参・さやいんげん	油・じゃが芋・砂糖	だし・■醤油・料理酒	4乳
		味噌汁フルーツ	赤みそ	大根・えのきたけ・青ねぎ みかん(缶詰)		だし	
		//V /		V//V/UIDU/	1	I .	1

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

多賀町立 多賀ささゆり保育園 3歳以上 昼食・おやつ(午後)

「鉄強化メニュー」では、鉄分の多い食材(卵や大豆製品など)を使用した献立です。(7/4 中華オムレツ 7/17 豆腐チャンプルー) 「カルシウム強化メニュー」・・・毎月1回 午後のおやつに「いりこ」を提供します。

<sup>・</sup>七タメニュー(7/7)には、星型コロッケを取り入れています。

<sup>・</sup>食の記念日は「天ぷら」(7/24)です。

<sup>~</sup>強化メニューについて~





※乳児の午前おやつは「牛乳」です

※お米は「多賀町産」を使用しております。

_ :	п∋∋		4m#0	- <del></del>	W Hp	※お米は「多賀町産」を使用してお	// A 9 . 
日付	曜日	昼食	初期 (5-6か月ごろ)	中期 (7-8か月ごろ)	後期 (9-11か月ごろ)	完了期 (12-18か月ごろ)	1歳児さんクラス
1	火	麦入りごはん 鶏肉の塩こうじ焼 白菜と小松菜の赤しそ和え 切干大根と高野豆腐の煮物 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(人参) 野菜すりつぶし(かぼちゃ)	7倍がゆ 鶏肉と白菜の煮物 いんげんの煮物 味噌汁	5倍かゆ 鶏肉と白菜の煮物 切干大根の煮物 味噌汁	軟飯 鶏肉と白菜の煮物 切干大根の煮物 味噌汁	
2	水	ごはん サケの土佐焼 つるつるサラダ なすと厚揚げの炒め煮 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(人参) 野菜すりつぶし(さつま芋)	7倍がゆ 白身魚の煮付 さつま芋の煮物 味噌汁	5倍かゆ 白身魚の煮付 さつま芋の煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 さつま芋の煮物 味噌汁	
3	木	ひまわりライス(ドライカレー風ライス) スパゲティ サラダ スープ デザート(ぶどうゼリー)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(人参) 野菜すりつぶし(ブロッコリー)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 スパゲティの煮物 すまし汁	5倍かゆ 野菜のそぼろ煮 スパゲティの煮物 すまし汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 スパゲティサラダ(ツナなし) スープ	
4	金	ごはん 中華オムレツ 白菜ナムル 中華スープ フルーツ(パイン缶)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(キャベツ) 野菜すりつぶし(かぼちゃ)	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 白菜の煮浸し すまし汁	5倍かゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 白菜の煮浸し すまし汁	軟飯 豆腐と玉ねぎの煮物 白菜の煮浸し すまし汁	
7	月	ツナちらし 星のコロッケ ブロッコリーの塩昆布和え そうめん汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(人参) 野菜すりつぶし(ブロッコリー)	7倍がゆ 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	5倍かゆ 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	軟飯 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	ツナちらし 星のコロッケ→焼く ブロッコリーの塩昆布和え そうめん汁
8	火	ごはん 鶏肉と野菜の甘酢炒め かぼちゃの煮物 味噌汁 フルーツ(バナナ)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(さつま芋) 野菜すりつぶし(かぼちゃ)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍かゆ 野菜のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	
9	水	麦入りごはん 白身魚のつけ焼 小松菜と白菜の納豆和え 厚揚げと大根の煮物 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(じゃが芋) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 白身魚の煮付 大根の煮物 味噌汁	5倍かゆ 白身魚の煮付 大根の煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 小松菜と白菜の和え物 味噌汁	
10	木	豚丼 小松菜の塩昆布和え 味噌汁 フルーツ(オレンジ)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(キャベツ) 野菜すりつぶし(さつま芋)	7倍がゆ 玉ねぎのそぼろ煮 小松菜の煮浸し 味噌汁	5倍かゆ 玉ねぎのそぼろ煮 小松菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 豚肉と玉ねぎの煮物 小松菜の煮浸し 味噌汁	
11	金	ごはん サワラの照焼 高野豆腐の卵とじ ほうれん草の磯和え すまし汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(ブロッコリー) 野菜すりつぶし(かぼちゃ)	7倍がゆ 白身魚の煮付 白菜の煮浸し すまし汁	5倍かゆ 白身魚の煮付 白菜の煮浸し すまし汁	軟飯 白身魚の煮付 白菜の煮浸し すまし汁	
14	月	ごはん 豚肉の甘辛炒め 粉吹芋 あおさ和え 味噌汁 フルーツ(みかん缶)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(じゃが芋) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 玉ねぎのそぼろ煮 粉吹芋 味噌汁	5倍かゆ 玉ねぎのそぼろ煮 粉吹芋 味噌汁	軟飯 豚肉と玉ねぎの炒め物 粉吹芋 味噌汁	
15	火	ロールパン 鶏肉のバーベキューソース ツナサラダ スープ フルーツ(バナナ)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(さつま芋) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ さつま芋のそぼろ煮 大根の煮物 すまし汁	5倍かゆ さつま芋のそぼろ煮 大根の煮物 すまし汁	軟飯 鶏肉のケチャップ煮 大根の煮物 すまし汁	
16	水	麦入りごはん 赤魚の味噌焼 切干大根の煮物 チンゲン菜の磯和え すまし汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(じゃが芋) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 白身魚の味噌煮 切干大根の煮物(いんげん・人参) すまし汁	5倍かゆ 白身魚の味噌煮 切干大根の煮物(いんげん・人参) すまし汁	軟飯 白身魚の味噌煮 切干大根の煮物(いんげん・人参) すまし汁	
17	木	ごはん 豆腐チャンプルー 春巻 中華スープ	10倍がゆ 野菜すりつぶし(キャベツ) 野菜すりつぶし(かぼちゃ)	7倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍かゆ 豆腐のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 豚肉と豆腐の炒め物 かぼちゃの煮物 味噌汁	ごはん 豆腐チャンプルー 春巻→焼く 中華スープ
18	金	夏野菜麻婆丼 ひじきサラダ 中華スープ フルーツ(オレンジ)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(じゃが芋) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 和風麻婆 じゃが芋の煮物 味噌汁	5倍かゆ 和風麻婆 じゃが芋の煮物 味噌汁	軟飯 和風麻婆 じゃが芋の煮物 味噌汁	
22	火	ごはん ハンバーグ ツナとほうれん草の和え物 ポテトフライ 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(ブロッコリー) 野菜すりつぶし(かぼちゃ)	7倍がゆ ブロッコリーのそぼろ煮 豆腐の煮物 味噌汁	5倍かゆ ブロッコリーのそぼろ煮 豆腐の煮物 味噌汁	軟飯 ブロッコリーのそぼろ煮 ほうれん草の和え物 味噌汁	ごはん ハンバーグ ツナとほうれん草の和え物 ポテトフライ→焼く 味噌汁
23		夏野菜カレー マカロニサラダ フルーツ(バナナ)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(人参) 野菜すりつぶし(かぼちゃ)	7倍がゆ 鶏と夏野菜の煮込み マカロニの煮物 すまし汁	5倍かゆ 鶏と夏野菜の煮込み マカロニの煮物 すまし汁	軟飯 鶏と夏野菜の煮込み マカロニの煮物 すまし汁	
24	木	ごはん 白身魚の味付天ぷら ごぼうサラダ 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(キャベツ) 野菜すりつぶし(さつま芋)	7倍がゆ 白身魚の煮付 さつま芋の煮物 味噌汁	5倍かゆ 白身魚の煮付 さつま芋の煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 さつま芋の煮物 味噌汁	ごはん 白身魚の煮付 ごぼうサラダ 味噌汁
25		ごはん 白身魚のカレー風味焼 高野豆腐とかぼちゃの煮物 味噌汁 フルーツ(黄桃缶)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(ブロッコリー) 野菜すりつぶし(かぼちゃ)	7倍がゆ 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍かゆ 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	
28	月	ごはん チキンのマヨネーズ焼 グリーンサラダ スパゲティのケチャップソテー スープ	10倍がゆ 野菜すりつぶし(キャベツ) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	軟飯 鶏肉の煮付 ブロッコリーの煮浸し スープ	
29		ごはん 回鍋肉 春雨の中華和え 中華スープ フルーツ(オレンジ)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(じゃが芋) 野菜すりつぶし(キャベツ)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 豆腐の煮物 すまし汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 豆腐の煮物 すまし汁	軟飯 豚肉と野菜の炒め物 豆腐の煮物 すまし汁	
30	水	肉豆腐丼 胡瓜ともやしの赤しそ和え 味噌汁 フルーツ(バナナ)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(さつま芋) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 さつま芋の煮物 味噌汁	5倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 さつま芋の煮物 味噌汁	軟飯 豚肉と豆腐の煮物 さつま芋の煮物 味噌汁	
31		麦入りごはん 白身魚の蒲焼風 じゃが芋と鶏肉の煮物 味噌汁 フルーツ(みかん缶)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(じゃが芋) 野菜すりつぶし(ブロッコリー)	7倍がゆ 白身魚の煮付 じゃが芋といんげんの煮物 味噌汁	5倍かゆ 白身魚の煮付 じゃが芋といんげんの煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 じゃが芋といんげんの煮物 味噌汁	





アレルギー表示

■小麦 \*そば ●卵 ▲乳 ◆落花生 ☆えび ◎かに ⑭ごま

★手作りおやつ

曜日	=-				えび のかに 値ごま			
	昼食	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	おやつ(午後) 献立		
	ごはん 鶏肉と夏野菜のケチャップ炒め	鶏肉	玉ねぎ・ビーマン・黄パブリカ・なす・にんにく	米(国産) 油・砂糖	トマトケチャップ・■チキンコンソメ - 15	お菓子		
217	春雨とトマトのスープ		大多・コープ 玉ねぎ・チンゲン菜・トマト・しょうが	緑豆春雨	中華だし・■醤油・塩	牛乳		
月	こはん 白身魚のチーズ焼(チーズなし) 白菜と胡瓜の酢の物 味噌汁 フルーツ	ホキ・▲ミックスチーズ 赤みそ	白菜・きゅうり・人参 ほうれん草・玉ねぎ パイン(缶詰)	来(国産) 砂糖・油 砂糖 ■おつゆ麩	料理酒・■醤油 酢・■醤油 だし	アイスクリーム (以上児) ヨーグルト (未満児) (アレルギー対応あり) お茶		
火	【お誕生会】とうもろこしごはん ヤンニョムチキン風 切干大根のハリハリ和え わかめスープ デザート	鶏肉・赤みそ	コーン しょうが 切干大根・きゅうり・人参 わかめ・白ねぎ・人参	米(国産) でん粉・油・砂糖 (回調合ごま油 (明白ごま・)(明音にま油	塩・料理酒 料理酒・トマトクチャップ・本みりん・■醤油 ■醤油・酢・本みりん 中華だし・■醤油 和梨ゼリー	★お誕生会ケーキ りんごジュース		
水	麦入りごはん サワラの焼南蛮 もやしの赤しそ和え	さわら	玉ねぎ・人参・ピーマン 緑豆もやし・きゅうり・人参	米(国産)・押麦 ■小麦粉・油・砂糖	酢・■醤油 ゆかり	★きなこスコーン (アレルギー対応あり) 牛乳		
木	両野立間の無初 味噌汁 豆腐のそぼろあんかけ丼 小松菜のおかか和え 味噌汁 フルーツ	神場げ・赤みそ 豆腐・牛豚ひき肉 かつお節 赤みそ	本名	米(国産)・油・砂糖・でん粉砂糖	だし	お菓子 牛乳		
金	小豆ごはん 肉じゃが 小松菜ともやしのごま和え 味噌汁 フルーツ	小豆 豚肉 豆腐・赤みそ	玉ねぎ・人参・グリンピース 小松菜・緑豆もやし・人参 人参・わかめ 黄桃(缶詰)	米(国産) じゃが芋・油・砂糖 砂糖・⑩白ごま	塩 だし・■醤油・本みりん・料理酒 だし・■醤油 だし	★ウインナーのマヨパン (アレルギー対応あり) 牛乳		
火	ごはん 赤魚の煮付け ひじきサラダ 味噌汁 フルーツ	赤魚 ツナフレーク 生揚げ・赤みそ	しょうが ひじき・人参・さやいんげん ほうれん草 みかん(缶詰)	来(国産) 砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用) ■おつゆ麩	■醤油・料理酒・だし ■醤油 だし	お菓子牛乳		
水						フルーツゼリー お茶		
木						フルーツゼリー お茶		
金						フルーツゼリー お茶		
月	ごはん 照焼ハンバーグ(チキンソテー) 粉吹芋 あおさ和え ブロッコリーのおかか和え 味噌汁	■/▲ハンバーグ かつお節 油揚げ・赤みそ	あおさのり ブロッコリー・人参 わかめ	※(国産) 油・砂糖・でん粉 じゃが芋 砂糖 ■おつゆ麸	<ul><li>■醤油・本みりん塩</li><li>■醤油・だしたし</li></ul>	お菓子牛乳		
火	夏野菜カレー キャベツのサラダ	鶏肉	なす・かほちゃ・トマト・玉ねぎ・人参 キャベツ・ブロッコリー・人参 黄桃(缶詰)	油・米(国産) マヨネーズタイプ(卵不使用)	カレーフレーク	★たべるいりこ お菓子 牛乳		
水	麦入りごはん 干草焼(鶏肉の照焼) 胡瓜ともやしのごま和え 味噌汁 フルーツ	●卵・ツナフレーク 赤みそ	玉ねぎ・人参・干しいたけ・グリンピース きゅうり・縁豆もやし・人参 玉ねぎ・青ねぎ バナナ	米(国産)・押麦 油・砂糖 ⑮白ごま・砂糖 じゃが芋	■醤油・本みりん・だし ■醤油・だし だし	★コーンマヨトースト (アレルギー対応あり) 牛乳		
木	ごはん サケの塩焼 もないらごほう 小松菜のボン酢和え 味噌汁	さけ 豆腐・赤みそ	ごぼう・人参・さやいんげん 小松菜・緑豆もやし・人参 なす・青ねぎ	米(国産) 油 油・砂糖	塩 だし・■醤油・本みりん・料理酒 ■ぼん酢しょうゆ・だし だし	★黒糖和風カステラ (アレルギー対応あり) 牛乳		
金	そうめん汁 フルーツ	豚肉・生揚げ・赤みそ	### ** ### ### ### ### ### ### ########	油・砂糖・でん粉 ■そうめん	■醤油・料理酒・中華だし ゆかり だし・■醤油・塩	フルーツゼリー 牛乳		
月	ごはん 豚肉と野菜の味噌炒め ブロッコリーのマヨ和え 金藤豆	豚肉・■鶏レバー煮込み・赤みそ 金時豆煮	玉ねぎ・人参・さやいんげん・しょうがプロッコリー	米(国産) 油・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用)	■醤油・本みりん	お菓子牛乳		
火	ロールパン(麦ロール) タンドリーチキン(チキンソテー) マカロニサラダ ウインナーといんげんのソテー	鶏肉・▲ヨーグルト ウインナー	にんにく・しょうが きゅうり・人参 さやいんげん・玉ねぎ	■/▲ロールパン 油 ■マカロニ・マヨネーズタイプ卿不使用) 油	塩・カレーパウダー・トマトケチャップ 塩 ■醤油	★いなりすし風おにぎり お茶		
水	麦入りごはん 赤魚の竜田揚げ	赤魚 納豆 生揚げ・赤みそ	しようが ほうれん草・緑豆もやし・人参 キャベツ・かぼちゃ	米(国産)・押麦 でん粉・油	■醤油・本みりん ■醤油・だし だし	お菓子 牛乳		
木	野菜レンジャー丼 豆腐シューマイ 味噌汁 フルーツ	牛豚ひき肉・大豆たんぱく ■豆腐しゅうまい 赤みそ	小松菜・玉ねぎ・人参・コーン 大根・人参・えのきたけ パナナ	米(国産)・押麦・油	塩・■/⑩焼肉のたれ だし	★ソフトムース(メロン) (アレルギー対応あり) お茶		
金	ごはん 白身魚のタルタル焼 切干大根のサラダ トマトのコンソメスープ フルーツ	ホキ ツナフレーク	玉ねぎ・ドライパセリ 切干大根・小松菜・人参 チンゲン菜・玉ねぎ・トマト パイン (缶詰)	米(国産) ■小支粉・油・マヨネーズタイプ卿不使用) 砂糖	塩 ■醤油・酢 ■チキンコンソメ	お菓子 牛乳		
	以   水   木   金   以   水   木   金   月   以   水   木   金   月   以   水   木	<ul> <li>金 商・</li></ul>				### 1		

<sup>★</sup>献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

「鉄強化メニュー」では、鉄分の多い食材(卵や鶏レバー・大豆製品など)を使用した献立です。(8/20 千草焼 8/25 豚肉と野菜の味噌炒め)「カルシウム強化メニュー」・・・毎月1回 午後のおやつに「いりこ」を提供します。

<sup>★</sup>お米は「多質町産」を使用しております。★乳児の午前おやつは牛乳です。★() は食物アレルギー対応食です。

<sup>・</sup>食の記念日は「小豆の日」です。(8/8)

<sup>・8/31</sup>は野菜の日です。野菜を食べて元気になるイメージで、"野菜レンジャー丼"と名付けた丼にしています。(8/28 野菜レンジャー丼)

<sup>~</sup>強化メニューについて~



# **6**◆ **4**◆ **5**◆ **5**◆ **6**◆



※乳児の午前おやつは「牛乳」です

※お米は「多賀町産」を使用しております。

						※の木は「多貝町座」を使用しての「 	
付付	曜日	昼食	初期 (5-6か月ごろ)	中期 (7-8か月ごろ)	後期 (9-11か月ごろ)	完了期 (12-18か月ごろ)	1歳児さんクラス
1	金	ごはん 鶏肉と夏野菜のケチャップ炒め ポテトサラダ 春雨とトマトのスープ	10倍がゆ 野菜すりつぶし(じゃが芋) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 鶏ミンチと夏野菜の煮物 じゃが芋の煮物 トマトのスープ	5倍がゆ 鶏ミンチと夏野菜の煮物 じゃが芋の煮物 トマトのスープ	軟飯 鶏肉と夏野菜のケチャップ煮 じゃが芋の煮物 トマトのスープ	
4	月	ごはん 白身魚のチーズ焼 白菜と胡瓜の酢の物 味噌汁 フルーツ(パイン缶)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(ブロッコリー) 野菜すりつぶし(かぼちゃ)	7倍がゆ 白身魚の煮付 白菜の煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 白菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 白菜と胡瓜の和え物 味噌汁	
5	火	とうもろこしごはん ヤンニョムチキン風(韓国) 切干大根のハリハリ和え わかめスープ デザート(フルーツゼリー)	1 0倍がゆ 野菜すりつぶし(人参) 野菜すりつぶし(キャベツ)	7倍がゆ キャベツのそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	5倍がゆ キャベツのそぼろ煮 切干大根の煮物 すまし汁	軟飯 鶏肉のケチャップ煮 切干大根の煮物 すまし汁	とうもろこしごはん 鶏肉のケチャップ煮 切干大根のハリハリ和え わかめスープ デザート(フルーツゼリー)
6	水	麦入りごはん サワラの焼南蛮 もやしの赤しそ和え 高野豆腐の煮物 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(人参) 野菜すりつぶし(かぼちゃ)	7倍がゆ 白身魚の野菜あんかけ 豆腐の煮物 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の野菜あんかけ 豆腐の煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の野菜あんかけ 豆腐の煮物 味噌汁	
7	木	豆腐のそぼろあんかけ丼 小松菜のおかか和え 味噌汁 フルーツ(バナナ)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(キャベツ) 野菜すりつぶし(さつま芋)	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 さつま芋の煮物 味噌汁	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 さつま芋の煮物 味噌汁	軟飯 豆腐と玉ねぎの煮物 さつま芋の煮物 味噌汁	
8	金	小豆ごはん 肉じゃが 小松菜ともやしのごま和え 味噌汁 フルーツ(黄桃缶)	1 0 倍がゆ 野菜すりつぶし(じゃが芋) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ じゃが芋のそぼろ煮 小松菜の煮浸し 味噌汁	5倍がゆ じゃが芋のそぼろ煮 小松菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 肉じゃが(グリンピースなし) 小松菜の煮浸し 味噌汁	
12	火	ごはん 赤魚の煮付け ひじきサラダ 味噌汁 フルーツ(みかん缶)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(ブロッコリー) 野菜すりつぶし(かぼちゃ)	7倍がゆ 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	
18	月	ごはん 照焼ハンバーグ	10倍がゆ 野菜すりつぶし(ブロッコリー) 野菜すりつぶし(じゃが芋)	7倍がゆ ブロッコリーのそぼろ煮 じゃが芋の煮物 味噌汁	5倍がゆ ブロッコリーのそぼろ煮 じゃが芋の煮物 味噌汁	軟飯 ブロッコリーのそぼろ煮 じゃが芋の煮物 味噌汁	
19	火	夏野菜カレー キャベツのサラダ	10倍がゆ 野菜すりつぶし(キャベツ) 野菜すりつぶし(かぼちゃ)	7倍がゆ 鶏ミンチと夏野菜のトマト煮 キャベツの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 鶏ミンチと夏野菜のトマト煮 キャベツの煮浸し すまし汁	軟飯 鶏肉と夏野菜のトマト煮 キャベツのサラダ すまし汁	
20		麦入りごはん 千草焼 胡瓜ともやしのごま和え 味噌汁 フルーツ(バナナ)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(人参) 野菜すりつぶし(じゃが芋)	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	軟飯 豆腐と玉ねぎの煮物 胡瓜ともやしの和え物 味噌汁	
21	+	ごはん サケの塩焼 きんぴらごぼう 小松菜のポン酢和え 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(かぼちゃ) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 白身魚の煮付 いんげんの煮物 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 いんげんの煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 いんげんの煮物 味噌汁	
22	金	ごはん 家堂豆腐	10倍がゆ 野菜すりつぶし(キャベツ) 野菜すりつぶし(さつま芋)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 キャベツの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 キャベツの煮浸し すまし汁	軟飯 豚肉と玉ねぎの炒め物 キャベツの和え物 すまし汁	
25	月	ごはん 豚肉と野菜の味噌炒め(レバー入り) ブロッコリーのマヨ和え 金時豆 すまし汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(ブロッコリー) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 鶏ミンチと野菜の味噌煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 鶏ミンチと野菜の味噌煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	軟飯 豚肉と野菜の味噌炒め ブロッコリーのマヨ和え すまし汁	
26	火	ロールパン タンドリーチキン マカロニサラダ ウインナーといんげんのソテー スープ	10倍がゆ 野菜すりつぶし(かぼちゃ) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 マカロニの煮物 すまし汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 マカロニの煮物 すまし汁	軟飯 鶏肉のケチャップ煮 マカロニサラダ すまし汁	
27	水	麦入りごはん 赤魚の竜田揚げ ほうれん草の納豆和え 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(キャベツ) 野菜すりつぶし(かぼちゃ)	7倍がゆ 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 ほうれん草の和え物 味噌汁	麦入りごはん 白身魚の煮付 ほうれん草の納豆和え 味噌汁
28	木	野菜レンジャー丼 豆腐シューマイ 味噌汁 フルーツ(バナナ)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(人参) 野菜すりつぶし(さつま芋)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 大根の煮物 味噌汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 大根の煮物 味噌汁	軟飯 ミンチと野菜の炒め物 大根の煮物 味噌汁	
29	金	ごはん 白身魚のタルタル焼 切干大根のサラダ トマトのコンソメスープ フルーツ(パイン缶)	1 0 倍がゆ 野菜すりつぶし(ブロッコリー) 野菜すりつぶし(じゃが芋)	7倍がゆ 白身魚の煮付 切干大根の煮物 トマトのスープ	5倍がゆ 白身魚の煮付 切干大根の煮物 トマトのスープ	軟飯 白身魚の煮付 切干大根のサラダ(ツナなし) トマトのスープ	

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。





アレルギー表示

■小麦 \*そば ●卵 ▲乳 ◆落花生 ☆えび ◎かに ⑭ごま

		アレルギー表示	■小麦 *そば ●卵 ▲乳 ◆落花生 ☆えひ	牛乳(豆乳)			
日	曜日	昼食	Ambarra (715	主な材料と体			おやつ(午後)
פו		白がゆ	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの白がゆ	その他 ゆかり	献立 ★桃入りホットケーキ
1	月	チキンフレーク コーン添え	チキンフレーク	ヤングコーン 野菜&果物ジュース みかん(缶詰)		1973 9	(アレルギー対応あり) 牛乳
2	w	ごはん 八宝菜 肉シューマイ	豚肉 ■/⑩肉しゅうまい	白菜・玉ねぎ・人参・チングン菜・干しいたけ	米(国産)油・でん粉	中華だし・■醤油・料理酒	お菓子
-		はるさめスープ		グリーンアスパラガス・人参 パイン(缶詰)	緑豆春雨	中華だし・■醤油・塩	7-3-6
		麦入りごはん	ホキ・赤みそ	7.172 (2002)	米(国産)・押麦 砂糖・⑲白ごま・油	本みりん・料理酒	お菓子
3	水	白身魚のごま味噌焼   油揚げとごぼうの卵とじ(卵なし)   きゅうりとキャベツの赤しそ和え	油揚げ・●卵	ごぼう・人参 きゅうり・キャベツ	砂糖	だし・■醤油 ゆかり	牛乳
		すまし汁   【お誕生会】ロールパン(麦ロール)	豆腐	玉ねぎ・青ねぎ	■/▲ロールパン	だし・■醤油・塩	★お誕生会ケーキ
4	木	鶏肉のバーベキューソース キャベツとパブリカのサラダ スープ デザート	鶏肉	キャベツ・チンゲン県・奥バブリカ・赤バブリカ 玉ねぎ・えのきたけ	■小麦粉・油・砂糖・でん粉マヨネーズタイプ(卵不使用)さつま芋	■・R回動・ウスターソース・トマトウチャッフ・■面舎・■ チキンコンソメ ももゼリー	りんごジュース
5	金	キーマカレー ツナと大根のサラダ フルーツ	牛豚ひき肉・大豆たんぱく ツナフレーク	玉ねぎ・人参 大根・きゅうり・コーン・レモン果汁 バナナ	じゃが芋・油・米(国産) 砂糖・オリーブ油	カレーフレーク 酢・塩・■醤油	★ヨーグルト ブルーベリージャム添え (アレルギー対応あり) お茶
		こはん	<i>-</i>		米(国産)	# = IV	お菓子
8	月	サケの塩こうじ焼 高野豆腐の煮物 キャベツといんげんの磯和え	すけ 凍り豆腐	人参・干しいたけ キャベツ・さやいんげん・人参・のり	油 砂糖 砂糖	塩こうじ だし・■醤油・本みりん ■醤油・だし	牛乳
		味噌汁 ひじきごはん	赤みそ油揚げ	ほうれん草・えのきたけ・かぼちゃ ごぼう・人参・ひじき	米(国産)	だし ■醤油・本みりん・料理酒・だし	お菓子
9	火	コロッケ (鶏肉の唐揚げ) もやしのおかか和え	かつお節	緑豆もやし・人参・さやいんげん	■/▲牛肉コロッケ・油 砂糖	■醤油・だし	牛乳
Ĺ		味噌汁	赤みそ	玉ねぎ・ほうれん草	■おつゆ麩	だし	
10	水	ごはん 麻婆茄子 ブロッコリーのナムル 中華スープ フルーツ	牛豚ひき肉・赤みそ	なす・しょうが・にんにく・玉ねぎ・ニラ ブロッコリー・人参・コーン 白菜・チンゲン菜・えのきたけ みかん(缶詰)	米(国産) 油・砂糖・でん粉 砂糖・⑩調合ごま油	■醤油・料理酒・中華だし ■醤油・塩 中華だし・■醤油・塩	★レモントースト (アレルギー対応あり) 牛乳
		ごはん   白身魚のもみじ焼	木丰	人参	米(国産) マヨネーズタイプ(卵不使用)・■小麦粉		★ツナ味噌おにぎり
11	不	ひじきと高野豆腐の煮物 チンゲン菜のごま和え 味噌汁	凍り豆腐 赤みそ	ひじき・人参・グリンピース チンゲン菜・キャベツ・コーン 玉ねぎ・人参・えのきたけ	砂糖 ⑨白ごま・砂糖	だし・■醤油・本みりん だし・■醤油 だし	お茶
		ごはん			米(国産)		★キャロットマドレーヌ
12	金	豚肉と厚揚げの野菜炒め   つるつるサラダ   中華スープ   フルーツ	豚肉・生揚げ 豆腐	キャベツ・玉ねぎ・チンゲン菜・赤パブリカ       人参・きゅうり       小松菜・コーン       オレンジ	油・砂糖マロニー・油・マヨネーズタイプ卿不使用)	中華だし・■醤油・料理酒 中華だし・■醤油・塩	(アレルギー対応あり) 牛乳
16	火	ごはん オープンオムレツ(鶏肉のコンソメ焼) スパゲティのケチャップソテー スープ	●卵・▲牛乳・●/▲ハム	玉ねぎ・赤パブリカ・グリンビース 玉ねぎ かぼちゃ・人参・えのきたけ みかん(缶詰)	来(国産) 油 ■スパゲティ・油	■チキンコンソメ・塩 ■チキンコンソメ・トマトケチャップ ■チキンコンソメ	★黒糖お麩ラスク (アレルギー対応あり) 牛乳
		フルーツ   ごはん   イタリアン唐揚げ(チキンソテー)	鶏肉・ <b>▲</b> 粉チーズ	にんにく・ドライパセリ	米(国産) ■小麦粉・油	トマトケチャップ・塩	お菓子
17	水	キャロットサラダ ズッパ		人参・コーン・レーズン・レモン果汁 玉ねぎ・人参・さやいんげん	砂糖・オリーブ油 じゃが芋	酢・塩 ■チキンコンソメ	牛乳
		麦入りごはん			米(国産)・押麦		お菓子
18	木	白身魚の味噌マヨ風焼   きゅうりと白菜の赤しそ和え	ホキ・赤みそ	きゅうり・白菜	油・マヨネーズタイプ(卵不使用)	本みりん  ゆかり	牛乳
		粉ふき芋すまし汁	豆腐	あおさのり 玉ねぎ・わかめ	じゃが芋	塩 だし・■醤油・塩	
		高野豆腐のそぼろ丼 もやしのごま和え	凍り豆腐・豚ひき肉	玉ねぎ・人参・しょうが・グリンピース 緑豆もやし・きゅうり・コーン	米(国産)・油・砂糖・でん粉 卵白ごま・砂糖	■醤油・料理酒・だし だし・■醤油	★たべるいりこ
19	金	味噌汁	赤みそ	なす・人参・わかめ 黄桃(缶詰)	@LCX 1946	だし	お菓子
<u> </u>		ごはん			米(国産)		お茶お菓子
22	月	白身魚のあおさ焼 切干大根の煮物 味噌汁	ホキ 油揚げ 豆腐・赤みそ	あおさのり 切干大根・人参・さやいんげん ほうれん草・人参	砂糖・■小麦粉・油 油・砂糖	■醤油・本みりん だし・■醤油・料理酒 だし	4乳
		フルーツ 麦入りごはん 窓内のおかか!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!	鶏肉・かつお節	オレンジ	米(国産)・押麦 砂糖・■小麦粉・油	   ■醤油・本みりん	★きなこおはぎ
24	水	鶏肉のおかか焼   炒り豆腐   味噌汁   フルーツ	豆腐	玉ねぎ・人参・ほうれん草・しょうが 玉ねぎ・キャベツ・人参 パイン(缶詰)	油・砂糖	■醤油・本みりん・料理酒 だし	お茶
		ごはん	ホキ		米(国産) ■小麦粉・■パン粉・油	塩	お菓子
25	木	フィッシュフライ   ブロッコリーのごまマヨ和え   スープ	707	ブロッコリー・人参 チンゲン菜・人参・えのきたけ	■ 小 支 初 ・ ■ ハ ノ 初 ・ 油 マヨネーズタイプ(卵不使用) ・ ⑲白ごま	塩 ■チキンコンソメ	牛乳
	-	ピピンバ丼	牛豚ひき肉・大豆たんぱく	ほうれん草・玉ねぎ・人参・コーン	油・米(国産)	■/⑩焼肉のたれ	★プリン風蒸しパン
26	金	もやしのナムル ビーフンスープ フルーツ	1 BAO CAR - VITTICIOIO	緑豆もやし・きゅうり・人参 玉ねぎ・ニラ・人参 バナナ	(明白ごま・砂糖・明調合ごま油 ビーフン	●選油 中華だし・■醤油・塩	★プリク風器のハク
		ごはん サワラの照焼	さわら		米(国産) 砂糖・油	■醤油・本みりん	お菓子
29	月	リソフの照現   ほうれん草の納豆和え   かぼちゃの煮物	納豆	ほうれん草・白菜・人参 かぼちゃ	砂糖	■醤油・ボル ■醤油・だし だし・■醤油・料理酒	牛乳
			生揚げ・赤みそ	かはらや玉ねぎ・人参	米(国産)	だし・■醤油・料理酒だし	★わかめおにぎり
30	ı W	こはん   鶏肉と野菜の甘酢炒め   蒸さつま芋	鶏肉	玉ねぎ・チンゲン菜・人参・黄パプリカ	油・砂糖・でん粉	料理酒・酢・■醤油・トマトケチャップ・中華だし	お茶
		中華スープ		大根・わかめ・コーン バナナ	2263	中華だし・■醤油・塩	00/1
	•			· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	•		

 <sup>★</sup>献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。
 ★お米は「多衡回産」を使用しております。
 ★乳児の午前おやつは牛乳です。
 ★ () は食物アレルギー対応食です。

〜強化メニューについて〜 「鉄強化」・・・鉄分の多い食材(卵、レパー、大豆製品など)を使用した献立です。 (9/16 オープンオムレツ) 「カルシウム強化メニュー」・・・毎月1回 午後のおやつに「いりこ」を提供します。

<sup>・</sup>食の記念日は「イタリアの日」です。子どもたちの大好きな唐揚げをイタリア風の味付けにしました。



※乳児の午前おやつは「牛乳」です

※お米は「多賀町産」を使用しております。

						※お米は「多賀町産」を使用しており	0ます。
日 B 付 E	曜日	昼食	初期 (5-6か月ごろ)	中期 (7-8か月ごろ)	後期 (9-11か月ごろ)	完了期 (12-18か月ごろ)	1歳児さんクラス
1 )	月	白がゆ チキンフレーク コーン添え 野菜ジュース みかん缶	10倍がゆ 野菜すりつぶし(ブロッコリー) 野菜すりつぶし(かぼちゃ)	7倍がゆ 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	軟飯 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	
2 2	火	ごはん 八宝菜 肉シューマイ はるさめスープ フルーツ (パイン缶)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(人参) 野菜すりつぶし(じゃが芋)	7倍がゆ 鶏と白菜の煮物 豆腐の煮物 すまし汁	5倍がゆ 鶏と白菜の煮物 豆腐の煮物 すまし汁	軟飯 豚肉と白菜の煮物 豆腐の煮物 すまし汁	
3 7	水	麦入りごはん 白身魚のごま味噌焼 油揚げとごぼうの卵とじ きゅうりとキャベツの赤しそ和え すまし汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(人参) 野菜すりつぶし(キャベツ)	7倍がゆ 白身魚の煮付 キャベツの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 白身魚の味噌煮 キャベツの煮浸し すまし汁	軟飯 白身魚の味噌煮 キャベツの和え物 すまし汁	ごはん 白身魚のごま味噌焼 油揚げとごぼうの卵とじ きゅうりとキャベツの赤しそ和え すまし汁
4 7	木	ロールパン 鶏肉のバーベキューソース キャベツとパブリカのサラダ スープ デザート(ももゼリー)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(キャベツ) 野菜すりつぶし(さつま芋)	7倍がゆ さつま芋のそぼろ煮 キャベツの煮浸し すまし汁	5倍がゆ さつま芋のそぼろ煮 キャベツの煮浸し すまし汁	軟飯 鶏肉のケチャップ煮 キャベツの煮浸し すまし汁	
5 ŝ	金	キーマカレー ツナと大根のサラダ フルーツ(バナナ)	10倍がゆ 野菜すりつぶし (人参) 野菜すりつぶし (じゃが芋)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 大根の煮物 味噌汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 大根の煮物 味噌汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 大根の煮物 味噌汁	
8 /	月	ごはん サケの塩こうじ焼 高野豆腐の煮物 キャベツといんげんの磯和え 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(キャベツ) 野菜すりつぶし(かぼちゃ)	7倍がゆ 白身魚の煮付 キャベツの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 キャベツの煮浸し 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 キャベツといんげんの和え物 味噌汁	
9 ½	火	かじきごはん コロッケ もやしのおかか和え 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(ブロッコリー) 野菜すりつぶし(さつま芋)	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 豆腐と玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物 味噌汁	ひじきごはん コロッケ⇒焼く もやしのおかか和え 味噌汁
10 7	水	ごはん 麻婆茄子 ブロッコリーのナムル 中華スープ フルーツ (みかん缶)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(ブロッコリー) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	
11 2	木	ごはん 白身魚のもみじ焼 ひじきと高野豆腐の煮物 チンゲン菜のごま和え 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(キャベツ) 野菜すりつぶし(じゃが芋)	7倍がゆ 白身魚の煮付 キャベツの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 キャベツの煮浸し 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 キャベツの煮浸し 味噌汁	
12 🕏	金	ごはん 豚肉と厚揚げの野菜炒め つるつるサラダ 中華スープ フルーツ (オレンジ)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(キャベツ) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 豆腐の煮物 すまし汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 豆腐の煮物 すまし汁	軟飯 豚肉と野菜の炒め物 豆腐の煮物 すまし汁	
16	火	ごはん オーブンオムレツ スパゲティのケチャッブソテー スープ フルーツ(みかん缶)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(かぼちゃ) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ パブリカのそぼろ煮 スパゲティの煮物 すまし汁	5倍がゆ パブリカのそぼろ煮 スパゲティの煮物 すまし汁	軟飯 鶏肉のケチャップ煮 スパゲティの煮物 すまし汁	
17 2	水	ごはん イタリアン唐揚げ キャロットサラダ ズッパ(具だくさんスープ)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(じゃが芋) 野菜すりつぶし(ブロッコリー)	7倍がゆ じゃが芋のそぼろ煮 いんげんの煮物 すまし汁	5倍がゆ じゃが芋のそぼろ煮 いんげんの煮物 すまし汁	軟飯 鶏肉の煮付 いんげんの煮物 すまし汁	ごはん チキンソテー キャロットサラダ ズッパ(具だくさんスープ)
18 7	木	麦入りごはん 白身魚の味噌マヨ風焼 きゅうりと白菜の赤しそ和え 粉ふき芋 すまし汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(じゃが芋) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 白身魚の煮付 粉ふき芋 すまし汁	5倍かゆ 白身魚の煮付 粉ふき芋 すまし汁	軟飯 白身魚の煮付 粉ふき芋 すまし汁	ごはん 白身魚の味噌マヨ風焼 きゅうりと白菜の赤しそ和え 粉ふき芋 すまし汁
19 3	金	高野豆腐のそぼろ丼 もやしのごま和え 味噌汁 フルーツ(黄桃缶)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(さつま芋) 野菜すりつぶし(ブロッコリー)	7倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 豆腐のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	
22 )	月	ごはん 白身魚のあおさ焼 切干大根の煮物 味噌汁 フルーツ (オレンジ)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(人参) 野菜すりつぶし(かぼちゃ)	7倍がゆ 白身魚の煮付 いんげんの煮物 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 いんげんの煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 いんげんの煮物 味噌汁	
24 7	水	麦入りごはん 鶏肉のおかか焼 炒り豆腐 味噌汁 フルーツ(パイン缶)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(人参) 野菜すりつぶし(キャベツ)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 キャベツの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 キャベツの煮浸し 味噌汁	軟飯 鶏肉の照焼 キャベツの煮浸し 味噌汁	ごはん 鶏肉のおかか焼 炒り豆腐 味噌汁 フルーツ (パイン缶)
25 7	木	ごはん フィッシュフライ ブロッコリーのごまマヨ和え スープ	10倍がゆ 野菜すりつぶし(ブロッコリー) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	軟飯 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	ごはん 白身魚の煮付 ブロッコリーのごまマヨ和え スープ
26 3	金	ビビンバ丼 もやしのナムル ビーフンスープ フルーツ(バナナ)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(ブロッコリー) 野菜すりつぶし(じゃが芋)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	
29 )	月	ごはん サワラの照焼 ほうれん草の納豆和え かぼちゃの煮物 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(かぼちゃ) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	
30 )	火	会に こはん 鶏肉と野菜の甘酢炒め 蒸さつま芋 中華スープ フルーツ (バナナ)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(さつま芋) 野菜すりつぶし(キャベツ)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 蒸さつま芋 すまし汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 蒸さつま芋 すまし汁	軟飯 鶏肉と野菜のケチャップ炒め 蒸さつま芋 すまし汁	

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

アレルギー表示

■小麦 \*そば ●卵 ▲乳 ◆落花生 ☆えび ◎かに ⑲ごま

							牛乳(豆乳)
日付	曜日	昼食	主にからだをつくるもの	主な材料と位金を整えるもの	本内での働き 主に熱や力のもとになるもの	その他	おやつ(午後) 献立
		ごはん	上におりにとりくものの	上にからたの間」と並んものの	米(国産)	CONB	★ココアトースト
,	, Li	白身魚のコーンマヨ焼き	白糸たら	コーン	マヨネーズタイプ(卵不使用)	塩	(アレルギー対応あり)
1	火	ひじきと厚揚げの煮物 蒸しかぼちゃ	生揚げ	ひじき・人参・グリンピース   かぼちゃ	砂糖	だし・■醤油・料理酒	牛乳
	<u> </u>	味噌汁	赤みそ	玉ねぎ・人参	■おつゆ麩	だし	
		豆腐の肉味噌丼 ごぼうサラダ	豆腐・牛豚ひき肉・赤みそ	人参・しょうが ごぼう・きゅうり・コーン・人参	米(国産)・砂糖・でん粉 マヨネーズタイプ(卵不使用)	だし・料理酒・本みりん ■醤油	★たまご蒸しパン (アレルギー対応あり)
2	水	すまし汁		玉ねぎ・ほうれん草・わかめ	(3)	- u = z = z = z = z = z = z = z = z = z =	牛乳
		フルーツ		バナナ			
		ごはん			米(国産)		お菓子
2	*	白身魚の天ぷら 小松菜の和え物	<b>木</b> 丰	小松菜・白菜・人参	■小麦粉・油 砂糖	料理酒•塩 ■醤油	
3	\rac{1}{2}	豚汁	豚肉・赤みそ	玉ねぎ・ごぼう・人参・青ねぎ	リグヤ石	だし	十子は
		ごはん			米(国産)		<b>★</b> お麩ラスク
		豚肉とごぼうの柳川風煮(卵なし)	豚肉•●卵	ごぼう・玉ねぎ・人参・みつば	砂糖・でん粉	だし・■醤油・本みりん	<ul><li>★の終ラスク</li><li>(アレルギー対応あり)</li></ul>
4	金	白菜とチンゲン菜の赤しそ和え	±1, フ	白菜・チンゲン菜・人参	1" +\"++	ゆかり	牛乳
		味噌汁 フルーツ	赤みそ	玉ねぎ・人参   黄桃(缶詰)	じゃが芋 	だし	
		麦入りごはん	豚肉	エクギ・キパブロカ・オカハノばノ	米(国産)・押麦	■海边。★10~~炒油海	お菓子
7	月	豚肉のチャプチェ 白菜の和え物	<b>粉</b> 肉	玉ねぎ・赤パプリカ・さやいんげん 白菜・小松菜・人参	禄豆春雨•油•砂糖 砂糖	■醤油・本みりん・料理酒   ■醤油・だし	牛乳
		味噌汁	豆腐・赤みそ	大根・青ねぎ オレンジ		だし	
		フルーツ ハヤシライス	豚肉	玉ねぎ・人参・グリンピース	米(国産)・油	■ハヤシフレーク	いちごゼリー
		おかかサラダ	かつお節	大根・ブロッコリー・人参	油•砂糖	■醤油・酢	お茶
8	火	フルーツ		バナナ			
		ロールパン(麦ロール) 白身魚のカレー風味焼		にんにく	■/▲ロールパン 油・でん粉	塩・料理酒・■醤油・カレーパウダー	★ツナ味噌おにぎり
9	水	ブロッコリーのサラダ		プロッコリー・キャベツ・人参・コーン	マヨネーズタイプ(卵不使用)		お茶
		チキンスープ フルーツ	鶏肉	玉ねぎ・人参・さやいんげん みかん(缶詰)	じゃが芋・油	■チキンコンソメ	
		ごはん		-,10,10,100)	米(国産)		★ヨーグルト ジャム添え
10	*	照焼ハンバーグ(チキンソテー) スパゲティサラダ	■/▲ハンバーグ ツナフレーク	ブロッコリー・コーン	砂糖・でん粉・油  ■スパゲティ・マヨネーズタイプ(卵不使用)	■醤油・本みりん	(アレルギー対応あり) お茶
10	小	フライドポテト	J, JU-J		ポテトフライ・油	塩	0J/K
	<u> </u>	スープ		玉ねぎ・ほうれん草・人参	米(国産)	■チキンコンソメ	★里塘パンケーナ
		ごはん サケの照焼	さけ		砂糖•油	■醤油・本みりん	★黒糖パンケーキ
11	金	ブロッコリーの和え物		ブロッコリー・キャベツ・人参	砂糖	■醤油・だし	牛乳
		高野豆腐とかぼちゃの煮物 味噌汁	凍り豆腐 赤みそ	かぼちゃ・グリンピース なす・玉ねぎ・人参	砂糖	だし <b>・■</b> 醤油・本みりん だし	
		【お誕生会】ひじきごはん	油揚げ	ごぼう・人参・ひじき	米(国産)	■醤油・本みりん・料理酒・だし	★お誕生会ケーキ
15	火	鶏(けい)ちゃん 蒸さつま芋 ****	鶏肉・赤みそ	キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン・にんにく	油・砂糖 さつま芋	■醤油・本みりん	りんごジュース
		すまし汁		ほうれん草・えのきたけ	■おつゆ麩	だし・■醤油・塩	7
$\vdash$		デザート <del></del> ごはん			フルーツ&キャロットゼリー 米(国産)		お菓子
		白身魚の竜田揚げ	<b>ホ</b> 丰	しょうが	でん粉・油	■醤油・本みりん	
16	水	切干大根のハリハリ和え 味噌汁	赤みそ	切干大根・きゅうり・コーン かぼちゃ・玉ねぎ・わかめ	砂糖	■醤油・酢・本みりん だし	牛乳
		· 本唱开	がみて	2019 26 4 平49 4 12/2/82		120	
		麦入りごはん	<b>→</b> ØD	玉ねぎ・人参・干しいたけ・青ねぎ	米(国産)・押麦	■醤油・本みりん・だし	お菓子
17	木	五目卵(鶏肉の照焼) 小松菜とえのきの和え物	<b>●</b> □□	本ねさ・人参・十しいたけ・青ねさ 小松菜・キャベツ・人参・えのきたけ	油·砂糖 砂糖	■醤油・本みりん・たし だし・■醤油	牛乳
		味噌汁	豆腐・赤みそ	チンゲン菜・人参		だし	
		フルーツ チキンカレー	鶏肉・■鶏レバー煮込み	パイン(缶詰) 玉ねぎ・人参		カレーフレーク	<b>★</b> たべるいりこ
4.0	^	ブロッコリーのサラダ	,,,,,,	ブロッコリー・キャベツ・人参	マヨネーズタイプ(卵不使用)		+,++=
18	壶	フルーツ		バナナ			お菓子
					以(同立)		牛乳
		ごはん 洋風肉じゃが	豚肉	   玉ねぎ・人参・グリンピース	米(国産)   じゃが芋・油・砂糖	■チキンコンソメ・トマトケチャップ・ウスターソース	お菓子
21	月	つるつるサラダ	173-7-3	ブロッコリー・黄パプリカ	マロニー・マヨネーズタイプ(卵不使用)	■醤油	牛乳
		スープ フルーツ		大根・チンゲン菜・コーン 黄桃(缶詰)		■チキンコンソメ	
		ごはん	h-1- ~	> 4 170 ( CD 0 D)	米(国産)		★金時豆ホットケーキ
22	ΝI	サワラのつけ焼 高野豆腐の卵とじ(卵なし)	さわら 凍り豆腐・ <b>●</b> 卵	玉ねぎ・えのきたけ	砂糖•油 砂糖	<ul><li>■醤油・本みりん</li><li>■醤油・だし</li></ul>	牛乳
	^	大根なます		大根・人参・きゅうり	砂糖	酢•■醤油	1.30
		味噌汁ごはん	赤みそ	キャベツ・小松菜・人参	米(国産)	だし	<b>★</b> ジャムサンド
		鶏肉の梅かつお焼	鶏肉・かつお節	練り梅	砂糖	塩・■醤油・本みりん	(アレルギー対応あり)
23	水	切干大根の煮物 ほうれん草の磯和え	油揚げ	切干大根・人参・さやいんげん ほうれん草・白菜・人参・のり	油•砂糖砂糖	だし・■醤油・料理酒 ■醤油	牛乳
	L	はつれん草の磯和え味噌汁	赤みそ	玉ねぎ・青ねぎ	■おつゆ麩	■醤油 だし	
		麦入りごはん	生揚げ・牛豚ひき肉・大豆たんぱく・赤みそ		米(国産)・押麦		お菓子
24	木	麻婆厚揚 もやしのナムル	工徳リ・十郎ひさ肉・大豆にんはく・亦みそ	まねぎ・グリンピース・にんにく・しょうが 緑豆もやし・小松菜・人参	油・砂糖・でん粉 砂糖	中華だし・■醤油 ■醤油・塩	牛乳
		フルーツ		バナナ		· <u>-</u>	
		ごはん					お菓子
	_	メンチカツ(鶏肉の唐揚げ)	■/●/▲メンチカツ		油		
25	金	キャベツのサラダ 味噌汁	   豆腐・赤みそ	キャベツ・小松菜・人参・コーン 玉ねぎ・人参	マヨネーズタイプ(卵不使用)	だし	牛乳
		豚肉と野菜のオイスターソース丼 粉吹芋	豚肉	玉ねぎ・白菜・ピーマン・人参 あおさのり	米(国産)・油・でん粉 じゃが芋	■オイスターソース・■醤油・料理酒 塩	お菓子
28	月	はるさめスープ		グリーンアスパラガス・人参	緑豆春雨	中華だし・■醤油・塩	牛乳
		フルーツ		パイン(缶詰)			
	$\vdash$	ごはん					★大学芋
		白身魚の味噌焼	ホキ・白みそ	11.4N# ±	砂糖・油	本みりん	
29	火	小松菜の納豆和え 切干大根と厚揚げの煮物	納豆   生揚げ	小松菜・キャベツ・人参   切干大根・人参・さやいんげん	砂糖	┃■醤油・だし だし・■醤油・料理酒	牛乳
	<u> </u>	すまし汁	1900 V	玉ねぎ・えのきたけ・青ねぎ		だし・■醤油・塩	
		コーンピラフ ローストチキン	鶏肉	コーン・ドライパセリ にんにく	米(国産) • 油 沖	■チキンコンソメ・塩 塩・■醤油・料理酒	★かぼちゃクッキー
30	水	マカロニサラダ		ブロッコリー・人参	油 ■マカロニ・マヨネーズタイプ(卵不使用)		牛乳
		パンプキンシチュー	豆乳・白みそ	かぼちゃ・玉ねぎ・人参・グリンピース	米粉	■チキンコンソメ・塩	
		フルーツ <b>■</b> 麦入りごはん		オレンジ	米(国産) • 押麦		お菓子
0.4		赤魚の塩こうじ焼	赤魚	++-   +	油	塩こうじ	
31	木	大根と鶏肉の煮物 もやしの赤しそ和え	鶏肉	大根・人参・さやいんげん <sup>緑豆もやし・チンゲン菜・えのきたけ</sup>	砂糖	だし・■醤油・料理酒   ゆかり	牛乳
		味噌汁	赤みそ	大根・わかめ	■おつゆ麩	だし	
				<del></del>	<del></del>		<del></del>

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

- ★お米は「多賀町産」を使用しております。
- ★乳児の午前おやつは牛乳です。★ () は食物アレルギー対応食です。
- ★1歳児クラス メニュー
- ★1歳児グラス メニュー
  10/3 白身魚の天ぶら ⇒ 白身魚の煮付け
  10/10 フライドボテト ⇒ 焼く
  10/16 白身魚の竜田揚げ ⇒ 白身魚の煮付け
  10/25 メンチカツ ⇒ 焼く
  10/29 大学芋 ⇒ さつま芋の甘煮

- ・食の記念日は10/2「豆腐」の日です。
- ・お誕生会メニューには、岐阜の郷土料理「鶏ちゃん」を入れています。
- ・30日は「ハロウィンメニュー」です。ヨーロッパがお祭りの発祥の地で、収穫をお祝いし先祖に感謝するお祭りです。
- ハロウィンで使用される「かぼちゃのランタン」にちなんで「かぼちゃ」を使ったシチューを提供します。

~強化メニューについて~

「鉄強化」・・・鉄分の多い食材(卵、レバー、大豆製品など)を使用した献立です。 (10/17 五目卵、10/18 チキンカレー) 「カルシウム強化」・・・毎月1回 午後のおやつに「いりこ」を提供します。 「減塩」・・・汁物なしの献立です。





アレルギー表示

■小麦 \*そば ●卵 ▲乳 ◆落花生 ☆えび ◎かに ⑲ごま

				主な材料と体	本内での働き		牛乳(豆乳) おやつ(午後)
付付	曜日	昼食	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立
1	金	ごはん サワラの焼南蛮 マカロニサラダ(ハムなし) 金時豆	さわら ●/▲//ム 金時豆煮	玉ねぎ・人参・ピーマン きゅうり・人参	米(国産) ■小麦粉・油・砂糖 ■マカロニ・マヨネーズタイプ(卵不使用)	酢・■醤油	お菓子 牛乳
5	火	味噌汁 ごはん 煮込みハンバーグ(チキンソテー) ブロッコリーのサラダ	赤みそ ■/▲ハンバーグ	かぼちゃ・玉ねぎ・ほうれん草	米(国産) 砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用)	だし ■チキンコンソメ・トマトケチャップ・とんかつソース	お菓子
	^	フライドポテト 味噌汁	赤みそ	ほうれん草・人参	ポテトフライ・油 ■おつゆ麩	塩 だし	
6	水	麦入りごはん サケの塩こうじ焼 高野豆腐とかぼちゃの煮物 白菜と小松菜の和え物	さけ東り豆腐	かぼちゃ・グリンピース 白菜・小松菜・人参	米(国産)・押麦 油 砂糖 砂糖	塩こうじ だし・■醤油・料理酒 だし・■醤油	★おさつ焼き 牛乳
7	木	味噌汁 大根の和風カレー キャベツのサラダ フルーツ	豚肉	玉ねぎ・人参・わかめ 大根・玉ねぎ・人参・まいたけ・えのきたけ キャベツ・コーン・人参 黄桃(缶詰)	米(国産)・油マヨネーズタイプ(卵不使用)	だし・カレーフレーク	*ヨーグルト ブルーベリーシャム添え (アレルギー対応あり) お茶
8	金	ではん 赤魚の味噌焼 小松菜の菜種和え(卵なし) すまし汁 フルーツ	赤魚・赤みそ ●卵	小松菜・キャベツ 玉ねぎ・人参・青ねぎ バナナ	米(国産) 砂糖・油 油・砂糖	本みりん ■醤油・だし だし・■醤油・塩	お菓子牛乳
11	月	ごはん 家常豆腐 おかかサラダ 中華スープ フルーツ	豚肉・生揚げ・赤みそ かつお節	玉ねぎ・Ŧしいだけ・ビーマン・にんにく・しょうが ブロッコリー・人参・コーン 白菜・わかめ・人参 みかん(缶詰)	7 D 17 D	■醤油・料理酒・中華だし ■醤油・酢 中華だし・■醤油・塩	お菓子牛乳
12	火	ごはん 白身魚のあおさ焼 根菜ひじき煮 チンゲン菜のサラダ	ホキ油揚げ	あおさのり れんこん・人参・ひじき・さやいんげん チンゲン菜・キャベツ・人参	マヨネーズタイプ(卵不使用)	■醤油・本みりん だし・■醤油・本みりん	★アップルパンケーキ 牛乳
13	水	味噌汁 中華丼 豆腐シューマイ 味噌汁 フルーツ	<ul><li>赤みそ</li><li>豚肉</li><li>■豆腐しゅうまい</li><li>油揚げ・赤みそ</li></ul>	玉ねぎ・青ねぎ   白菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ   大根・人参   オレンジ	油・でん粉・米(国産)	だし 中華だし・■醤油・塩・料理酒 だし	★きなこと黒糖のスコーン (アレルギー対応あり) 牛乳
14	木	ごはん 鶏肉のバーベキューソース 小松菜の塩昆布和え 味噌汁 フルーツ	鶏肉 豆腐・赤みそ	小松菜・白菜・人参・■塩昆布 玉ねぎ・人参 バナナ	米(国産) ■小麦粉・油・砂糖・でん粉	車・ウスターソース・トマトケチャップ・■節念・■チキンコンソメ だし だし	お菓子牛乳
15	金	【お誕生会】わかめごはん 鶏肉の唐揚げ 花野菜サラダ さつま芋汁 デザート	鶏肉赤みそ	わかめご飯の素 しょうが カリフラワー・ブロッコリー・人参・コーン 玉ねぎ・えのきたけ	<ul><li>米(国産)</li><li>■小麦粉・でん粉・油</li><li>マヨネーズタイプ(卵不使用)</li><li>さつま芋</li><li>マスカットゼリー</li></ul>	■醤油・料理酒 だし	★お誕生会ケーキ りんごジュース
18	月	ごはん 千草焼(鶏肉の照焼) ほうれん草の納豆和え 味噌汁 フルーツ	●卵・鶏豚ひき肉 納豆 油揚げ・赤みそ	人参・干しいたけ・さやいんげん ほうれん草・白菜・人参 玉ねぎ・青ねぎ 黄桃(缶詰)	米(国産)	■醤油・本みりん・だし ■醤油・だし だし	お菓子 牛乳
19	火	麦入りごはん 揚げ白身魚の味噌がらめ 根菜の煮物 かき玉汁(卵なし)	<ul><li>ホキ・赤みそ</li><li>●卵・豆腐</li></ul>	大根・ごぼう・人参・グリンピース 玉ねぎ・わかめ	米(国産)・押麦 でん粉・油・砂糖 砂糖	■醤油・本みりん・だし だし・■醤油 だし・■醤油・塩	★たべるいりこ お菓子 牛乳
20	水	ロールパン (麦ロール) 鶏肉とさつま芋のシチュー (ポトフ) 野菜サラダ フルーツ	鶏肉・▲スキムミルク	玉ねぎ・人参・プロッコリー キャベッ・チングン菜・コーン・赤パブリカ バナナ		■/▲クリームシチューミックス 酢・■醤油	★おかかおにぎり お茶
21	木	味噌汁 フルーツ	鶏肉 ツナフレーク 油揚げ・赤みそ	にんにく キャベツ・きゅうり 白菜・人参 オレンジ	米(国産) ■小麦粉・油	塩・カレーパウダー ■醤油・本みりん・だし だし	お菓子 牛乳
22	金	ナムル 味噌汁	赤魚・かつお節 生揚げ 豆腐・赤みそ	切干大根・さやいんげん・干しいたけ 緑豆もやし・小松菜・人参 玉ねぎ・青ねぎ	米(国産)・押麦 砂糖・■小麦粉・油 砂糖 砂糖	<ul><li>■醤油・本みりん</li><li>だし・■醤油・料理酒</li><li>■醤油・塩</li><li>だし</li></ul>	お菓子牛乳
25	月	ごはん 鶏肉の照焼 高野豆腐の煮物 チンゲン菜の和え物 味噌汁	鶏肉 凍り豆腐 赤みそ	人参・干しいたけ チンゲン菜・白菜・人参 大根・玉ねぎ・人参	米(国産) 砂糖・油 砂糖 砂糖	■醤油・本みりん だし・■醤油・本みりん だし・■醤油 だし	★ホットケーキ (アレルギー対応あり) 牛乳
26	火	ごはん 白身魚の磯辺揚げ 白菜とブロッコリーのおかか和え 豚汁	ホキ かつお節 豚肉・赤みそ	あおさのり 白菜・ブロッコリー・人参 玉ねぎ・人参・ごぼう・さやいんげん	米(国産) ■小麦粉・油 砂糖	塩 だし・■醤油 だし	★チーズマフィン (アレルギー対応あり) 牛乳
27	水	ごはん 鶏肉ときのこの生姜炒め ふかし芋 味噌汁 フルーツ	鶏肉豆腐・赤みそ	まねぎ・えのきだけ・生いいだけ・人参・ビーマン・しょうが ほうれん草・人参 オレンジ	米(国産) 油・砂糖 さつま芋	中華だし・■醤油・料理酒 だし	お菓子 牛乳
28	木	表入りごはん 白身魚のマヨドレ焼 きんびらごぼう 味噌汁 フルーツ	白糸たら	ごぼう・人参・さやいんげん 玉ねぎ・わかめ バナナ	米(国産)・押麦 ■小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 油・砂糖 ■おつゆ麩	塩 だし・■醤油・本みりん・料理酒 だし	★きなこドーナツ (アレルギー対応あり) 牛乳
29	金	ごはん 回鍋肉 蒸しかぼちゃ 中華スープ フルーツ	豚肉・■鶏レバー煮込み・赤みそ 豆腐		米(国産) 油・砂糖	中華だし・料理酒・■醤油 中華だし・■醤油・塩	★ツナサンド (アレルギー対応あり) 牛乳

- ★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。
- ★お米は「多賀町産」を使用しております。 ★乳児の午前おやつは牛乳です。
- ★ () は食物アレルギー対応食です。

- ★1歳児クラス メニュー 11/5 フライドボテト ⇒ 焼く 11/15 鶏肉の唐揚げ ⇒ 鶏肉の煮付 11/19 揚げ白身魚の味噌がらめ ⇒ 白身魚の煮付 11/21 フライドチキンカレー風味 ⇒ 焼く 11/26 白身魚の磯辺揚げ ⇒ 白身魚の煮付 11/28 午後おやつ きなこドーナツ ⇒ きなこパンケーキ

- ・食の記念日は「フライドチキン」の日(21日)です。
- ~強化メニューについて~ 「鉄強化メニュー」では、鉄分の多い食材(卵や鶏レバー・大豆製品など)を使用した献立です。(11/18 千草焼・11/29 回鍋肉) 「カルシウム強化」・・・毎月1回 午後のおやつに「いりこ」を提供します。



### 大滝たきのみやこども園 12月給食だより 🎍 🕹 🗟 🕹 🔩 🐧



アレルギー表示

■小麦 \*そば ●卵 ▲乳 ◆落花生 ☆えび ◎かに ⑪ごま

		アレルキー表示	■小技 木では ●卵 ▲乳 ▼焙化土 ドスC		hate a line		牛乳 (豆乳)
日付	曜日	昼食	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	体内での働き 主に熱や力のもとになるもの	その他	おやつ(午後) 献立
פו	-	麦入りごはん	土にからにをつくるもの	土にからたの調子を整えるもの	米(国産)・押麦	その他	お菓子
		接入りとはん   豚肉のチャプチェ	豚肉	玉ねぎ・人参・ピーマン・黄パプリカ	緑豆春雨・油・砂糖	■醤油・本みりん・料理酒	003K J
2	月	ブロッコリーの和え物		ブロッコリー・人参	砂糖	■醤油・だし	牛乳
		蒸さつま芋 すまし汁		玉ねぎ・青ねぎ	さつま芋 ■おつゆ麩	だし・■醤油・塩	
		すまし汗   ごはん		- 11dC: 日1dC	米(国産)	たび・■西川・塩	★シュガートースト
		スパニッシュオムレツ(チキンソテー)	●卵・▲牛乳・▲粉チーズ・●/▲ハム	玉ねぎ	じゃが芋・油	■チキンコンソメ	(アレルギー対応あり)
3	火	つるつるサラダ	鶏肉	人参・きゅうり	マロニー・油・マヨネーズタイプ(卵不使用)	塩	牛乳
		チキンスープ   フルーツ	<b>類</b> 内	玉ねぎ・人参・さやいんげん   バナナ	油	■チキンコンソメ	
		ごはん			米(国産)		★焼おにぎり
1	ale	豚肉のすき焼き風煮	豚肉・焼豆腐	玉ねぎ・人参・ごぼう かぼちゃ・あおさのり	油・■おつゆ麩・砂糖	だし・■醤油・本みりん	
4	水	かぼちゃのあおさ焼 フルーツ		かはりゃ・めのさのり   みかん	油	塩	お茶
		370 3		3,370			
		ごはん			米(国産)		お菓子
5	木	サケの塩こうじ焼 大根と鶏肉の煮物	さけ 鶏肉	大根・人参・さやいんげん	油 砂糖	塩こうじ   だし・■醤油・料理酒	牛乳
	711	白菜とわかめの酢味噌和え	白みそ	白菜・きゅうり・わかめ	砂糖	だし・酢	十五
		すまし汁		玉ねぎ・ほうれん草・人参		だし・■醤油・塩	
		高野豆腐のそぼろ丼 切干大根のサラダ	凍り豆腐・豚ひき肉	玉ねぎ・人参・しょうが・グリンピース 切干大根・ほうれん草・人参	米(国産)・油・砂糖・でん粉 砂糖	■醤油・料理酒・だし ■醤油・酢	お菓子
6	金	明十人後のグラダ	赤みそ	玉ねぎ・えのきたけ	じゃが芋	だし	牛乳
		ブルーツ		パイン(缶詰)			1 33
		t. 21.	生豚ひき肉・大豆たんばく	玉ねぎ・人参	じゃが芋・油・米(国産)	カレーフレーク	も対フ
		キーマカレー   ブロッコリーとツナの和え物	ツナフレーク	プロッコリー・白菜・人参	砂糖	だし・■醤油	お菓子
9	月	デザート	-			オレンジゼリー	牛乳
		T					
$\vdash$		ごはん			米(国産)		★バナナパンケーキ
		白身魚のピザ焼(チーズなし)	白糸たら・▲ミックスチーズ		■小麦粉・油	塩・トマトケチャップ	
10	火	ビタミンサラダ		カリフラワー・ブロッコリー・コーン・赤バブリカ	マヨネーズタイプ(卵不使用)	塩	牛乳
		スープ フルーツ		玉ねぎ・えのきたけ みかん(缶詰)	さつま芋	■チキンコンソメ	
		ごはん		->/4/V/CDdU/	米(国産)		★お好み焼き
, ,	-l-	豚肉の生姜炒め	豚肉	玉ねぎ・ビーマン・人参・生しいたけ・しょうが	油•砂糖	中華だし・■醤油・本みりん	
111	水	豆腐シューマイ もやしと胡瓜の塩昆布和え	■豆腐しゅうまい	緑豆もやし・きゅうり・人参・■塩昆布			お茶
		もやしと明本の温度や利え   味噌汁	赤みそ	キャベツ・ほうれん草・青ねぎ		だし	
		麦入りごはん			米(国産)・押麦		お菓子
12	木	サケの味付天ぷら	さけ 納豆	ほうれん草・キャベツ・人参	砂糖・■小麦粉・油	<ul><li>■醤油・本みりん</li><li>■醤油・だし</li></ul>	<b>片</b> 回
'	小	ほうれん草の納豆和え 味噌汁	納豆   赤みそ	かぼちゃ・玉ねぎ・わかめ		■醤油・たし   だし	牛乳
		ロールパン(麦ロール)	鶏肉		<ul><li>■/▲ロールパン</li><li>■小麦粉・油・砂糖</li></ul>	塩・トマトケチャップ・ウスターソース・量チキンコンソメ	★スノーボールクッキー (アレルギー対応なり)
13	金	チキンチャップ   スパゲティサラダ	類内   ツナフレーク	ブロッコリー・コーン	■ 小 交 初 * 油 * 砂 楣 ■スパゲティ・マヨネーズタイプ(卵不使用)		(アレルギー対応あり) 牛乳
-		スープ		大根・チンゲン菜・人参		■チキンコンソメ	1 30
		フルーツ		オレンジ	米(国産)	ゆかり	1 + 107 + 4 - 4
		【お誕生会】赤しそごはん 鶏肉の磯辺揚げ	鶏肉	あおさのり	木(国産)   ■小麦粉・油	塩	★お誕生会ケーキ
16	月	マカロニサラダ		ブロッコリー・人参	■マカロニ・マヨネーズタイプ(卵不使用)		りんごジュース
		味噌汁	赤みそ	かぼちゃ・玉ねぎ・人参		だし いちごゼリー	
		ごはん			米(国産)	VIDCES	★ころころチーズ蒸しパン
		赤魚の味噌焼	赤魚・赤みそ		砂糖・油	本みりん	(アレルギー対応あり)
17	火	ひじきと厚揚げの煮物もやしの和え物	生揚げ	ひじき・人参・グリンピース 緑豆もやし・きゅうり・人参	砂糖砂糖	だし・■醤油・料理酒 ■醤油・だし	牛乳
		かき玉汁(卵なし)	● 90	玉ねぎ・えのきたけ	U3/No	だし・■醤油・塩	
		ごはん	70.4		米(国産)		お菓子
18	水	鶏肉と冬根菜の煮物 小松菜の和え物	鶏肉	大根・ごぼう・人参・干しいたけ         小松菜・白菜・人参	さつま芋・砂糖   砂糖	だし・■醤油・本みりん・料理酒 だし・■醤油	牛乳
, 5	۱۱,	味噌汁	赤みそ	玉ねぎ・わかめ	■おつゆ麩	だし	1 30
		フルーツ		バナナ			ļ <u>-</u>
		ごはん回鍋肉	<ul><li>■鶏レバー煮込み・豚肉・赤みそ</li></ul>	キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・にんにく	米(国産) 油・砂糖	料理酒•■醤油	<b>★</b> たべるいりこ
19	木	自動内   春雨サラダ	- Mary Mary Company C	きゅうり・人参	# 1946 #豆春雨・マヨネーズタイプ(卵不使用)	■醤油	お菓子
		中華スープ		チンゲン菜・緑豆もやし・人参		中華だし・■醤油・塩	
$\vdash$		フルーツ ピラフ	ウインナー	黄桃(缶詰) まねぎ・コーン・グリンピース・ブロッコリー・人参	米(国産)	■チキンコンソメ・塩	牛乳 ★豆腐ブラウニー
		こうノ   お星さまハンバーグ	ハンバーグ		小(当注)	トマトケチャップ・ウスターソース	▲ 立阀 ノブリーー
20	金	ミニポテト			ミニポテト・油	<b>-</b>	牛乳
		スープ フルーツ		ほうれん草・キャベツ・えのきたけ みかん		■チキンコンソメ・塩	
		ブルーツ ごはん			米(国産)		お菓子
		冬野菜マーボー	豆腐・牛豚ひき肉・大豆たんぱく・赤みそ	しょうが・にんにく・大根・人参・干しいたけ・チンゲン菜	油・砂糖・でん粉	■醤油・料理酒・中華だし	
23	月	プロッコリーの中華和え フルーツ		プロッコリー・キャベツ パイン(缶詰)	砂糖	■醤油・中華だし	牛乳
				, (waa)			
		ごはん	akalo S		米(国産)	■ 105 Veh. → 7. / 0 /	★味噌おにぎり
24	火	サワラの照焼 白菜とインゲンの和え物	さわら	白菜・さやいんげん・人参	砂糖・油砂糖	■醤油・本みりん だし・■醤油	お茶
24	^	各至汁	生揚げ・赤みそ	かぼちゃ・玉ねぎ・人参・青ねぎ	W 1/13	だし	NV
		フルーツ		バナナ	N/Cody India		
		麦入りごはん	鶏肉		米(国産)・押麦 ■小麦粉・油・砂糖	塩・■オイスターソース・料理酒・■醤油	★黒糖マフィン (アレルギー対応なり)
25	水	鶏肉のオイスターソース焼 小松菜と自菜のツナ和え	地内	小松菜・白菜・えのきたけ	■小麦初·油·砂糖 砂糖	□醤油・だし	(アレルギー対応あり) 牛乳
-		さつま芋の甘煮			さつま芋・砂糖		<del>-</del>
		味噌汁	赤みそ	玉ねぎ・人参・わかめ	米(国産)	だし	お苗之
		ごはん 白身魚の竜田揚げ	ホキ	しょうが	でん粉・油	■醤油・本みりん	お菓子
26	木	チンゲン菜の磯和え		キャベツ・チンゲン菜・人参・のり	砂糖	■醤油・だし	牛乳
		味噌汁	油揚げ・赤みそ	玉ねぎ・人参		だし	
H		ポークハヤシライス	豚肉	玉ねぎ・人参・グリンピース	油・米(国産)	■ハヤシフレーク	お菓子
1	_	ポテトサラダ		ブロッコリー・人参・コーン	じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用)		
27	並	フルーツ		オレンジ			牛乳
		•					

<sup>★</sup>献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。
★ お米は「多報問産」を使用しております。
★ 別児の午前おやつは牛乳です。
★ () は食物アレルギー対応食です。

強化メニューについて~
「鉄造化」・・鉄分の多い食材(卵、レパー、大豆製品など)を使用した献立です。
(12/3 スパニッシュオムレツ))
「カルシウム液化・・・毎月1回 午後のおやつに「いりこ」を提供します。
「減塩」・・・汁物なしの献立です。

<sup>★1</sup>歳児クラスメニュー
12/12 サケの味付天ぶら → 白豊魚の煮付
12/16 親内の繰辺揚げ → 親肉の煮付
12/20 ミニボテト → 焼<
12/26 白豊魚の竜田揚げ → 白豊魚の煮付

<sup>・</sup>食の記念日は「ビタミン」の日です。ビタミンをとって寒さに負けない体をつくりましょう。 ・20日は「クリスマス献立」です。みんなで楽しく食べましょう。











★手作りおやつ

		アレルギー表示	■小麦 *そば ●卵 ▲乳 ◆落花生 ☆えび	○かに 9ごま			★手作りおやつ 牛乳(豆乳)
日付	田調	屋食	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	本内での働き 主に熱や力のもとになるもの	その他	おやつ(午後) 献立
13	ם ו	ごはん	TEN 916 8 9 4 8 000	エにからたの間」と並んのもの	米(国産)	COJIS	お菓子
6	П	照焼ハンバーグ(チキンソテー) マカロニサラダ	■/▲ハンバーグ ツナフレーク	ミックスベジタブル	砂糖・でん粉 ■マカロニ・マヨネーズタイプ(卵不使用)	■醤油・本みりん	お茶
0	H	味噌汁	生揚げ・赤みそ	ほうれん草	■おつゆ麩	だし	05米
		フルーツ		パイン(缶詰)	W/同立		소사부모래(/다동선/ #
		ごはん 鶏肉のおかか焼	   鶏肉・かつお節		米(国産)   砂糖・■小麦粉・油	■醤油・本みりん	★七草風粥(ほうれん草
7	火	キャベツの塩昆布和え		キャベツ・人参・■塩昆布			お茶
		高野豆腐の卵とじ(卵なし) 味噌汁	凍り豆腐・●卵   油揚げ・赤みそ	干しいたけ・グリンピース   玉ねぎ	砂糖   じゃが芋	だし・ <b>■</b> 醤油   だし	
1		ごはん		114C	米(国産)		お菓子
8	水	白身魚の唐揚げ 白菜とえのきの和え物	<b>木</b> 丰	しょうが 白菜・小松菜・人参・えのきたけ	■小麦粉・でん粉・油 砂糖	■醤油・料理酒 だし・■醤油	  牛乳
0	37	味噌汁	豆腐・赤みそ	かぼちゃ	■おつゆ麩	だし	T-30
_		麦入りごはん			米(国産)・押麦		★黄桃ホットケーキ
		麻婆厚揚	生揚げ・牛豚ひき肉・大豆たんぱく・赤みそ	玉ねぎ・グリンピース・にんにく・しょうが		中華だし・■醤油	
9	木	甘酢和え フルーツ		ほうれん草・人参   オレンジ	マロニー・砂糖	酢•■醤油	牛乳
				7,000			
		ごはん サケの塩こうじ焼	さけ		米(国産)  油	塩こうじ	★カレーチーズラス? (アレルギー対応あり
10	金	大根と鶏肉の煮物	鶏肉	大根・人参・さやいんげん	砂糖	だし・■醤油・料理酒	牛乳
		味噌汁 フルーツ	生揚げ・赤みそ	わかめ バナナ	さつま芋	だし	
$\dashv$		ごはん		777	米(国産)		★黒糖お麩ラスク
11	117	鶏肉のバーベキューソース焼 ウインナーと小松菜のソテー	鶏肉  ウインナー	しょうが 小松菜・人参・玉ねぎ	油・砂糖油	塩・トマトケチャップ・とんかつソース・■醤油・料理酒■チキンコンソメ	(アレルギー対応あり 牛乳
14	^	たまごスープ(卵なし)	「	が松来・人参・玉ねさ 玉ねぎ・ほうれん草	/W	<ul><li>■チャンコンソメ</li><li>■チャンコンソメ</li></ul>	T-40
_		フルーツ 【お誕生会】ごはん		オレンジ	米(国産)		★お誕生会ケーキ(ココア
		油淋鶏	鶏肉	青ねぎ	米(国産)   でん粉・油・砂糖	料理酒·■醤油·酢	スの産土ムノーナ(ココグ
15	水	ナムル		白菜・小松菜・人参	砂糖	■醤油	りんごジュース
		中華スープデザート		玉ねぎ・人参・干しいたけ	フルーツ&キャロットゼリー	中華だし・■醤油・塩	
1		麦入りごはん		++>	米(国産)・押麦		お菓子
16	木	白身魚の磯辺揚げ 小松菜の納豆和え	ホキ   納豆	あおさのり   小松菜・緑豆もやし・人参	■小麦粉・油	塩   <b>■</b> 醤油・だし	  牛乳
	,,,	豚汁	豚肉・赤みそ	玉ねぎ・人参・ごぼう・青ねぎ	さつま芋	だし	1 50
-		豆腐の肉味噌丼	豆腐・牛豚ひき肉・赤みそ	人参・しょうが	   米(国産)・砂糖・でん粉	だし・料理酒・本みりん	<b>★</b> たべるいりこ
		さつま芋の天ぷら			さつま芋・■小麦粉・油		
17	金	味噌汁フルーツ	油揚げ・赤みそ	玉ねぎ・わかめ   バナナ		だし	お菓子
					\\\(\(\text{\text{\$\frac{1}{2}\}}\)		牛乳
		ごはん 鶏肉のねぎ焼	鶏肉	青ねぎ	米(国産)   砂糖・油	<ul><li>■醤油・本みりん</li></ul>	お菓子
20	月	蒸しかぼちゃ	Service and	かぼちゃ			牛乳
		コーンとキャベツのサラダ 味噌汁	   豆腐・赤みそ	コーン・キャベツ・きゅうり 人参・わかめ	砂糖・油	酢・塩   だし	
1		ごはん			米(国産)		★きなこクッキー (フ) # # # # # # # # # # # # # # # # # # #
21	从	赤魚の味噌焼 チンゲン菜の和え物	赤魚・赤みそ	チンゲン菜・白菜・人参	砂糖・油    砂糖	本みりん ■醤油・だし	(アレルギー対応あり 牛乳
- '	^	じゃが芋と厚揚げの煮物	生揚げ	グリンピース	じゃが芋・砂糖	だし・■醤油・料理酒	1 50
$\dashv$		すまし汁 麦入りごはん		玉ねぎ・人参・青ねぎ	   米(国産) • 押麦	だし・ <b>■</b> 醤油・塩	★コーンマヨトース
		五目卵(鶏肉の照焼)	● 項 0	玉ねぎ・人参・干しいたけ・さやいんげん	油•砂糖	■醤油・本みりん・だし	(アレルギー対応あり
22	水	ブロッコリーの和え物 味噌汁	赤みそ	ブロッコリー・キャベツ・人参 玉ねぎ	砂糖   さつま芋・■おつゆ麩	■醤油・だし だし	牛乳
		フルーツ	95107 C	オレンジ		,	
T		ごはん 味噌そぼろ肉じゃが	牛豚ひき肉・赤みそ	玉ねぎ・人参・グリンピース	米(国産) 油・じゃが芋・砂糖	本みりん・料理酒・だし	お菓子
23	木	おかかサラダ	かつお節	大根・ブロッコリー・人参	油・砂糖	本のりん・科珪酒・たし■醤油・酢	牛乳
		フルーツ		バナナ			
+		ごはん			米(国産)		★野菜蒸しパン
24	<u>ج</u>	豚肉と野菜の甘酢炒め	豚肉	玉ねぎ・人参・ピーマン・生しいたけ	油・砂糖・でん粉	料理酒・塩・酢・■醤油・トマトケチャップ・中華だし	<b>大</b> 図
<b>_4</b>	並	花野菜サラダ 味噌汁	豆腐・赤みそ	カリフラワー・ブロッコリー・コーン 人参・青ねぎ	マヨネーズタイプ(卵不使用)	だし	牛乳
_		フルーツ		オレンジ	以(同本)		ま) 芸 フ
		ごはん 鶏肉の味噌焼	   鶏肉・赤みそ		米(国産) 砂糖・油	本みりん	お菓子
27	月	かぼちゃの旨煮		かぼちゃ	砂糖	だし・■醤油・本みりん	牛乳
		チンゲン菜のおかか和え すまし汁	かつお節	チンゲン菜・キャベツ・人参 玉ねぎ・人参・わかめ	砂糖	■醤油 だし・■醤油・塩	
1		ごはん	+40.0		米(国産)		お菓子
28	业	サワラの照焼 切干大根の煮物	さわら 油揚げ	切干大根・人参・さやいんげん	砂糖・油油・砂糖	■醤油・本みりん だし・■醤油・料理酒	牛乳
	^	味噌汁	赤みそ	玉ねぎ・小松菜・えのきたけ		だし	
-		フルーツ 麦入りごはん		オレンジ	   米(国産) • 押麦		★あずきスコーン
		回鍋肉	■鶏レバー煮込み・豚肉・赤みそ	キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・にんにく	油•砂糖	料理酒• <b>■</b> 醤油	(アレルギー対応あり
29	水	ポテトサラダ 中華スープ	豆腐	ミックスベジタブル 人参・干しいたけ	じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用)	塩 中華だし・■醤油・塩	牛乳
		フルーツ	<u>1</u> ∠1 ∞]	バナナ		- 一一 一 一 西 一 一 一 一	
T		ロールパン(麦ロール)			■/▲ロールパン ■/▲牛肉コロッケ・油		★ツナおむすび
30	木	コロッケ(鶏肉の唐揚げ) ひじきサラダ	ツナフレーク	ひじき・コーン・さやいんげん	■/▲午肉コロック・油マヨネーズタイプ(卵不使用)	■醤油	お茶
		冬野菜ポトフ	ウインナー	大根・玉ねぎ・人参・ブロッコリー		■チキンコンソメ	
		ポークカレー	豚肉	玉ねぎ・人参	米(国産)・じゃが芋・油	カレーフレーク	お菓子
+			İ	キャベツ・小松菜・コーン・人参	マヨネーズタイプ(卵不使用)		
2	_	キャベツと小松菜のサラダ		1 \" <del>+ +</del> +			H 页
31	金	キャベツと小松菜のサラダ フルーツ		バナナ			牛乳

- ★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。
- ★お米は「多賀町産」を使用しております。
- ★乳児の午前おやつは牛乳です。
- ★ () は食物アレルギー対応食です。
- ★1歳児クラスメニュー

- 1/8 白身魚の唐揚げ ⇒ 白身魚の煮付 1/15 油淋鶏 ⇒ 鶏肉の煮付 1/16 白身魚の磯辺揚げ ⇒ 白身魚の煮付 1/17 さつま芋の天ぶら ⇒ さつま芋の煮物 1/30 コロッケ ⇒ チキンソテー

- ・7日は「七草風粥」をおやつに提供します。お正月に美味しいものをたくさん食べた胃腸を少し休めましょう。 ★新メニュー 「カレーチーズラスク」(1/10)
- 強化メニューについて~

・食の記念日は「おむすび」の日です。30日に提供します。

「鉄強化メニュー」では、鉄分の多い食材(卵や鶏レバー・大豆製品など)を使用した献立です。(1/22 五目卵 1/29 回鍋肉) 「カルシウム強化」・・・毎月1回 午後のおやつに「いりこ」を提供します。 「減塩メニュー」では汁物をぬいたり、素材の味を生かせる調理方法で減塩対策をした献立です。(1/9, 1/23 汁物なし)





アレルギー表示

■小麦 \*そば ●卵 ▲乳 ◆落花生 ☆えび ◎かに ⑲ごま

★手作りおやつ 牛乳 (豆乳)

_		アレルギー表示	<ul><li>■小麦 *そば ●卵 ▲乳 ◆落花生 ☆え</li></ul>				★子作りの(9) 牛乳(豆乳)
日付	曜日	昼食	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	に体内での働き 主に熱や力のもとになるもの	その他	おやつ(午後) 献立
3	月	   ごはん   白身魚のみぞれあん   ブロッコリーの和え物	ホキ	大根おろしブロッコリー・人参	米(国産) 油・砂糖・でん粉 砂糖	塩・だし・料理酒・■醤油 ■醤油・だし	★ぶんわり鬼まんじゅう 牛乳
		厚揚げとかぼちゃの煮物 味噌汁 ごはん	生揚げ 赤みそ 鶏肉	かぼちゃ・玉ねぎ・さやいんげん 玉ねぎ・ほうれん草・わかめ	砂糖 米(国産) ■小麦粉・油	だし・■醤油・料理酒 だし	お菓子
4	火	味噌汁	<sup>類内</sup> 生揚げ・赤みそ	白菜・きゅうり 人参・青ねぎ	砂糖じゃが芋	塩 酢・■醤油 だし	牛乳
5	水	ごはん サケのバター風味醤油焼(マーガリンなし) キャベツの和え物 すまし汁 フルーツ	さけ	キャベツ・小松菜・人参 玉ねぎ・わかめ オレンジ	米(国産) ■小麦粉・油・▲マーガリン 砂糖 ■おつゆ麩	塩・■醤油 ■醤油・だし だし・■醤油・塩	★ジャムサンド (アレルギー対応あり) 牛乳
6	木	麦入りごはん 豆腐チャンプルー(卵なし) チキンナゲット(チキンソテー) 中華スープ	豚肉・豆腐・●卵 ■/●/▲チキンナゲット	玉ねぎ・緑豆もやし・ニラ・干しいたけ・しょうが ほうれん草・玉ねぎ・コーン	米(国産)・押麦 油・砂糖	■醤油・中華だし・料理酒・塩 中華だし・■醤油・塩	お菓子 牛乳
7	金	豚肉と野菜のあんかけ丼 チンゲン菜のおかか和え 味噌汁	豚肉 かつお節 豆腐・赤みそ	玉ねぎ・白菜・人参・干しいたけ チンゲン菜・緑豆もやし・人参 玉ねぎ・わかめ	米(国産)・油・砂糖・でん粉砂糖	だし・■醤油・本みりん・料理酒 ■醤油 だし	★マーブルクッキー (アレルギー対応あり) 牛乳
10	月	ごはん 豚肉のチャプチェ ブロッコリーのオーロラ和え 中華スープ フルーツ	豚肉豆腐	玉ねぎ・赤パプリカ・さやいんげん ブロッコリー・人参・コーン ほうれん草・人参 黄桃(缶詰)	マヨネーズタイプ(卵不使用)	■醤油・本みりん・料理酒 トマトケチャップ 中華だし・■醤油・塩	★オレンジパンケーキ 牛乳
12	水	親子丼(卵なし) 高野豆腐サラダ 豚汁 フルーツ	鶏肉・●卵 凍り豆腐・ツナフレーク 豚肉・赤みそ	玉ねぎ・青ねぎ きゅうり・れんこん・人参 玉ねぎ・人参・ごぼう オレンジ	米(国産)・砂糖 砂糖 さつま芋	だし・■醤油・本みりん・料理酒 ■醤油・酢 だし	お菓子牛乳
13	木	味噌汁フルーツ	●卵・▲牛乳・ツナフレーク 赤みそ	玉ねぎ・人参・グリンピース 切干大根・きゅうり・コーン チンゲン菜 パイン(缶詰)	■おつゆ麩・さつま芋	■チキンコンソメ・塩 ■醤油・酢 だし	お菓子 牛乳
14	金	小松菜の和え物 すまし汁	ホキ・赤みそ 油揚げ	れんこん・人参・ひじき・さやいんげん 小松菜・キャベツ 玉ねぎ・人参	米(国産) 砂糖・油 砂糖 砂糖 ■おつゆ麩	料理酒・本みりん だし・■醤油・本みりん ■醤油 だし・■醤油・塩	お菓子 牛乳
17	月	スープデザート	鶏肉	にんにく ブロッコリー・人参・コーン キャベツ・小松菜・人参	米(国産) 油 ■マカロニ・マヨネーズタイプ(卵不使用)	ゆかり 塩・■醤油・料理酒 ■チキンコンソメ ぶどうゼリー	★お誕生会ケーキ りんごジュース
18	火	ごはん 赤魚の竜田揚げ 小松菜の納豆和え 味噌汁	赤魚 納豆 赤みそ	しょうが 小松菜・緑豆もやし・人参 ほうれん草・かぼちゃ・玉ねぎ	米(国産) でん粉・油	■醤油・本みりん ■醤油・だし だし	お菓子 牛乳
19	水	味噌汁フルーツ	鶏肉 生揚げ・赤みそ	大根・ごぼう・人参・干しいたけ きゅうり・白菜 わかめ オレンジ	米(国産) さつま芋・砂糖 ■おつゆ麩	だし・■醤油・本みりん・料理酒 ゆかり だし	★たべるいりこ お菓子 牛乳
20	木	もやしの磯和え味噌汁	鶏肉・かつお節 凍り豆腐 豆腐・赤みそ	人参・干しいたけ 緑豆もやし・ほうれん草・のり 玉ねぎ・人参	米(国産)・押麦 砂糖・■小麦粉・油 砂糖 砂糖	■醤油・本みりん だし・■醤油・本みりん ■醤油 だし	★バナナホットケーキ 牛乳
21	金	ロールパン(麦ロール) クリームシチュー(ポトフ) スパゲティサラダ フルーツ	鶏肉・▲スキムミルク ツナフレーク	玉ねぎ・人参・ブロッコリー きゅうり・黄パプリカ バナナ	■/▲ロールパン じゃが芋・油 ■スパゲティ・マヨネーズタイブ(卵不使用)	■/▲クリームシチューミックス	★味噌おにぎり お茶
25	火	フライドポテト 味噌汁	■/▲ハンバーグ 油揚げ・赤みそ	ブロッコリー・人参・コーン・■塩昆布 大根・人参	米(国産) 油 ポテトフライ・油	トマトケチャップ・ウスターソース だし 塩 だし	お菓子 牛乳
26	水	すまし汁 フルーツ	鶏肉・赤みそ 豚ひき肉 豆腐	人参・ピーマン チンゲン菜・人参 オレンジ	米(国産) 砂糖・油 ビーフン・油	本みりん・料理酒 中華だし だし・■醤油・塩	★ツナトースト (アレルギー対応あり) 牛乳
27	木	ポークカレー ごぼうサラダ フルーツ	豚肉・■鶏レバー煮込み	玉ねぎ・人参 ごぼう・きゅうり・黄パプリカ・人参 バナナ	じゃが芋・油・米(国産) マヨネーズタイプ(卵不使用)	カレーフレーク ■醤油	★ブルーベリーマフィン (アレルギー対応あり) 牛乳
28	金	麦入りごはん 白身魚のチーズフライ(チーズなし) カリフラワーとキャベツのサラダ スープ	ホキ・▲粉チーズ	カリフラワー・キャベツ・人参 チンゲン菜・玉ねぎ	米(国産)・押麦 ■小麦粉・■パン粉・油 油・砂糖 じゃが芋	塩 酢・■醤油 ■チキンコンソメ	お菓子 牛乳

- ★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。
- ★お米は「多賀町産」を使用しております。
- ★乳児の午前おやつは牛乳です。
- ★()は食物アレルギー対応食です。
- ★1歳児クラスメニュー
- 2/4 とり天ぷら ⇒ 鶏肉の煮付 2/6 チキンナゲット ⇒ チキンソテー

2/28 白身魚のチーズフライ ⇒ 白身魚の煮付

- 2/18 赤魚の竜田揚げ ⇒ 白身魚の煮付
- 2/25 フライドポテト ⇒ 焼く

- 強化メニューについて~
- 「鉄強化メニュー」では、鉄分の多い食材(卵や鶏レバー・大豆製品など)を使用した献立です。

(2/13 オープンオムレツ 2/27ポークカレー(鶏レバー入り))

「カルシウム強化」・・・毎月1回 午後のおやつに「いりこ」を提供します。

・2025年の節分は2/2(日)です。おやつに鬼まんじゅうを提供します。(2/3)

・食の記念日は2月10日「パンケーキ」の日です。



アレルギー表示

■小麦 \*そば ●卵 ▲乳 ◆落花生 ☆えび ◎かに ⑲ごま

★手作りおやつ 牛乳(豆乳)

		アレルギー表示	■小麦 *そぱ ●卵 ▲乳 ◆落花生 ☆えひ			牛乳(豆乳)	
日付	曜日	昼食	主にからだをつくるもの	主な材料と体	本内での働き 主に熱や力のもとになるもの	その他	おやつ(午後) 献立
		ひなちらし	ツナフレーク	人参・きゅうり・コーン・のり	米(国産)・砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用)	酢・塩	★プリン風蒸しパン
3	月	鶏肉と大根の煮物 すまし汁 デザート	鶏肉	大根・人参・干いいたけ・グリンピース 玉ねぎ・ほうれん草	砂糖 ■花麩	だし・■醤油・料理酒 だし・■醤油・塩 いちごゼリー	牛乳
		麦入りごはん			米(国産)・押麦		お菓子
4	火	白身魚の竜田揚げ 小松菜のおかか和え 味噌汁	ホキ かつお節 生揚げ・赤みそ	しょうが 小松菜・キャベツ・人参 かぼちゃ・青ねぎ	でん粉・油砂糖	■醤油・本みりん ■醤油・だし だし	牛乳
		※チキンカレー	鶏肉	玉ねぎ・人参	*************************************	カレーフレーク	★クラッカージャムサンド(未満児)
5	水	コーンとキャベツのサラダ フルーツ		コーン・キャベツ・きゅうり バナナ	砂糖•油	酢•塩	★スモア風マシュマロサンド(以上児)
		□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□					生乳 お菓子
6	木	回鍋内 つるつるサラダ(ハムなし) 中華スープ フルーツ	<ul><li>■鶏レバー煮込み・豚肉・赤みそ</li><li>●/▲ハム</li><li>豆腐</li></ul>	キャベッ・玉ねぎ・ビーマン・にんにく 人参・きゅうり チンゲン菜・えのきたけ 黄桃(缶詰)	油・砂糖マロニー・マヨネーズタイプ(卵不使用)	料理酒・■醤油 中華だし・■醤油・塩	牛乳
		【お誕生会】わかめごはん		わかめご飯の素	米(国産)		※★お誕生会ケーキ(ココア)
7	金	※鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ	鶏肉	しょうが ブロッコリー・人参・黄パプリカ	■小麦粉・でん粉・油 ■マカロニ・マヨネーズタイプ(卵不使用)	■醤油・料理酒	りんごジュース
,	717	味噌汁デザートごはん	赤みそ	玉ねぎ・小松菜・えのきたけ	みかんゼリー 米(国産)	だし	お菓子
		とはん ※麻婆豆腐	豆腐・牛豚ひき肉・赤みそ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・ニラ	油・砂糖・でん粉	■醤油・料理酒・中華だし	の果士
10	月	中華スープ フルーツ		切干大根・ほうれん草・人参 チンゲン菜・大根・コーン パイン(缶詰)	砂糖	■醤油・酢 中華だし・■醤油・塩	牛乳
		白がゆ チキンフレーク コーン添え	チキンフレーク	ヤングコーン	白がゆ		★ふりかけおにぎり(赤しそ)
11	火	野菜ジュースみかん缶	7+220-2	野菜ジュース みかん(缶詰)			お茶
		ごはん	ウタキに	になにく、しまい思い	米(国産)	垢 <b>.</b> ■将油	★コーンマヨトースト
12	水	日号魚のムニエルレモンバター風ソース(日号魚のケチャップソテー) 白菜とささみの和え物 焼かぼちゃ	白糸たら 鶏ささみ	にんにく・レモン果汁 さやいんげん・白菜・人参 かぼちゃ	■小麦粉・油・▲マーガリン 砂糖 油	塩・■醤油 だし・■醤油	(アレルギー対応あり)  牛乳
		スープ		玉ねぎ・人参・えのきたけ		■チキンコンソメ	
13	木	麦入りごはん 中華オムレツ(鶏肉の照焼) 白菜和え物 味噌汁	<ul><li>●卵・●/▲ベーコン</li><li>油揚げ・赤みそ</li></ul>	玉ねぎ・赤パプリカ・青ねぎ 白菜・チンゲン菜・人参 大根・人参	米(国産) • 押麦 油 砂糖	中華だし・■醤油 ■醤油 だし	★小豆ホットケーキ (アレルギー対応あり) 牛乳
		フルーツ ごはん		オレンジ			お菓子
		赤魚の味噌焼	赤魚・赤みそ		砂糖・油	本みりん	
14	金		#####	コーン・きゅうり・人参	緑豆春雨・砂糖	だし・酢・■醤油	牛乳
		じゃが芋と厚揚げの煮物 すまし汁	生揚げ	グリンピース 玉ねぎ・青ねぎ	しゃが芋・砂糖 ■おつゆ麩	だし・■醤油・料理酒 だし・■醤油・塩	
		ごはん		13 (6.0	米(国産)		お菓子
17	月	鶏肉の土佐焼 切干大根の煮物 小松菜の納豆和え 味噌汁	鶏肉・かつお節     油揚げ     納豆     赤みそ	切干大根・人参・さやいんげん 小松菜・キャベツ・人参 玉ねぎ	砂糖・油 油・砂糖 じゃが芋・■おつゆ麩	<ul><li>■醤油・本みりん・料理酒</li><li>だし・■醤油・料理酒</li><li>■醤油・だし</li><li>だし</li></ul>	牛乳
		ごはん		1100	米(国産)	120	お菓子
18	\I/	豚肉のすき焼き風煮 さつま芋の天ぷら	豚肉•焼豆腐	白菜・玉ねぎ・干しいたけ・人参	<ul><li>■おつゆ麩・砂糖</li><li>さつま芋・■小麦粉・油</li></ul>	だし・本みりん・料理酒・■醤油	牛乳
10		大根の甘酢和えフルーツ		大根・人参・きゅうり 黄桃(缶詰)	砂糖	酢•■醤油	十五
		タコライス風ごはん	大豆たんぱく・牛豚ひき肉	玉ねぎ・にんにく・コーン・赤パプリカ・キャベツ	米(国産) • 油	トマトケチャップ・ウスターソース・料理酒	★たべるいりこ
19	水	ひじきサラダ 中華スープ フルーツ		ひじき・人参・黄パブリカ・さやいんげん わかめ・玉ねぎ・えのきたけ オレンジ	マヨネーズタイプ(卵不使用)	■醤油 中華だし・■醤油・塩	お菓子
					米(国産)		牛乳 ★ジャムサンド
		※チーズハンバーグ(チキンソテー)	■/▲ハンバーグ・▲ミックスチーズ	ドライパセリ	油		(アレルギー対応あり)
21	金	※フライドポテト ブロッコリーのサラダ		ブロッコリー・人参・黄パプリカ	│ ポテトフライ・油 │ マヨネーズタイプ(卵不使用)	塩	牛乳
		はるさめスープ		グリーンアスパラガス・人参	緑豆春雨	中華だし・■醤油・塩	
		ごはん 鶏肉のバーベキューソース	鶏肉		米(国産)   ■小麦粉・油・砂糖・でん粉	塩・ウスターソース・トマトケチャップ・■線油・■チキンコンソメ	お菓子
24	月		ツナフレーク豆腐・赤みそ	カリフラワー・ブロッコリー・人参 玉ねぎ・小松菜 黄桃(缶詰)	砂糖	だし <b>・■</b> 醤油 だし	牛乳
		※ロールパン(麦ロール)	<b>上四7</b> 1七中 上三七 / 1 ° 1		■/▲ロールパン		★たこ焼き風おにぎり
25	火	ミートスパゲティ ブロッコリーのサラダ	牛豚ひき肉・大豆たんぱく	玉ねぎ・コーン・グリンピース ブロッコリー・人参・黄パプリカ	■スパゲティ・油   油・砂糖	■チキンコンソメ・トマトケチャップ 酢・■醤油	お茶
		プロッコラーのッフラー ポトフ風スープ フルーツ	ウインナー	玉ねぎ・人参 パイン(缶詰)	じゃが芋	■チキンコンソメ	
		ごはん			米(国産)		お菓子
26	ント	揚げ魚のねぎ甘酢あん 小松菜の和え物	ホキ	青ねぎ 小松菜・キャベツ・人参	でん粉・油・砂糖砂糖	■醤油・酢 ■醤油・だし	牛乳
20	小	小松来の和え物 味噌汁	豆腐・赤みそ	人参・えのきたけ	リング行	■醤油・たし  だし	<b>十</b> チb
		ごはん			米(国産)		★チーズクッキー
27	*	鶏肉のカレーマヨドレ焼 さつまいものレモン煮	鶏肉	レモン果汁	■小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) さつま芋・砂糖	塩・カレーパウダー	(アレルギー対応あり) 牛乳
21	小	さりまいものレモン魚 ツナとキャベツのサラダ スープ	ツナフレーク	レモノ米汗   キャベツ・ブロッコリー・レモン果汁   玉ねぎ・コーン・人参	砂糖・油	酢・塩・■醤油   ■チキンコンソメ	┰╺╊╽
		ごはん	+		米(国産)		★黒糖マーラーカオ
28	全	赤魚の照焼 もやしの和え物	赤魚	緑豆もやし・きゅうり・人参	砂糖・油   砂糖	■醤油・本みりん ■醤油・だし	(アレルギー対応あり)  牛乳
	Δ1	根菜みそ汁フルーツ	油揚げ・赤みそ	大根・ごぼう・人参・青ねぎ	3.2 T/U	だし	1 30
		麦入りごはん			米(国産)・押麦		お菓子
31	B	サケのあおさ焼 高野豆腐の煮物	さけ   凍り豆腐	あおさのり 人参・干しいたけ	砂糖•■小麦粉•油 砂糖	■醤油・本みりん だし・■醤油・本みりん	牛乳
	/3	小松菜の塩昆布和え		白菜・小松菜・人参・■塩昆布		だし	1 <del>2</del> 0
		味噌汁	赤みそ	豆腐・ほうれん草	さつま芋	だし	

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

3/26 揚げ魚のねぎ甘酢あん ⇒ 焼き魚のねぎ甘酢あん

- ★お米は「多賀町産」を使用しております。
- ★乳児の午前おやつは牛乳です。
- ★ () は食物アレルギー対応食です。
- ★1歳児クラスメニュー
- 3/4 白身魚の竜田揚げ ⇒ 白身魚の煮付
- 3/7 鶏肉の唐揚げ ⇒ 鶏肉の煮付
- 3/18 さつま芋の天ぷら ⇒ さつま芋の煮物 3/21 フライドポテト ⇒ 焼く

- ※マークはリクエストメニューです。
- ・3/3はひな祭りメニューです。みんなで季節の行事をお祝いしましょう。 ・3月の食の記念日は「ツナ」の日です。(3/24) ★新メニュー「プリン風蒸しパン」(3/3)

強化メニューについて~

「鉄強化メニュー」では、鉄分の多い食材(卵や鶏レバー・大豆製品など)を使用した献立です。

( 3/6 回鍋肉(鶏レバー入り) 3/13 中華オムレツ)



★手作りおやつ

	アレルギー表示 ■小麦 *そば ●卵 ▲乳 ◆落在生 ☆えび @かに 値ごま *キ乳 ・								
日付	曜日	屋食	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	*内での働き 主に熱や力のもとになるもの	その他	おやつ(午後) 献立		
		ごはん	200 3/22 1000		米(国産)	C-21D	お菓子		
1	火	洋風肉じゃが つるつるサラダ	豚肉	玉ねぎ・人参・グリンピース ブロッコリー・黄パプリカ	じゃが芋・油・砂糖 マロニー・マヨネーズタイプ(卵不使用)	■チキンコンソメ・トマトケチャップ・ウスターソース ■醤油	牛乳		
'	^	スープ		大根・チンゲン菜・コーン	40T - 424 X212/99/10092	■チキンコンソメ	十子山		
		フルーツ ごはん		黄桃(缶詰)	米(国産)		★きなこサンド		
		下ののおかか炒め 下ののおかか炒め	豚肉・かつお節	キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン	油•砂糖	■醤油・本みりん・料理酒	★さなこりフト (アレルギー対応あり)		
2	水	豆腐シューマイ	■豆腐しゅうまい 赤みそ	かぼちゃ・人参・えのきたけ		だし	牛乳		
		味噌汁フルーツ	MO) C	パナナ		120			
		ごはん	白糸たら		米(国産) ■小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用)	塩・トマトケチャップ	★黒糖マフィン		
3	木	白身魚のオーロラ焼 切干大根の煮物	生揚げ	切干大根・人参・さやいんげん	油・砂糖	だし・■醤油・料理酒	(アレルギー対応あり)  牛乳		
		ブロッコリーの和え物		プロッコリー 玉ねぎ・ほうれん草	砂糖 ■おつゆ麩	<ul><li>■醤油・だし</li><li>だし・■醤油・塩</li></ul>			
		<u>すまし汁</u> ごはん			米(国産)		お菓子		
4	金	揚げ鶏のトマトソース ひじきサラダ	鶏肉	玉ねぎ・トマト(加工)   ひじき・コーン・きゅうり・人参	<ul><li>■小麦粉・油</li><li>マヨネーズタイプ(卵不使用)</li></ul>	塩・トマトケチャップ ■醤油	牛乳		
'	-112	スープ		玉ねぎ・ドライパセリ	じゃが芋	■チキンコンソメ	7-30		
		ごはん			米(国産)		お菓子		
7	_	豚肉と野菜の炒め物	豚肉	玉ねぎ・キャベツ・ピーマン・赤パブリカ	油•砂糖	■醤油・本みりん・料理酒			
1	月	小松菜のおかか和え 味噌汁	かつお節   赤みそ	小松菜・白菜・人参   人参・青ねぎ	砂糖	だし・ <b>■醤</b> 油 だし	牛乳		
		フルーツ		オレンジ					
		ごはん ハンバーグ(チキンソテー)	■/▲ハンバーグ		米(国産)  油・砂糖	■チキンコンソメ・トマトケチャップ・とんかつソース	お菓子		
8	火	キャベツのサラダ		キャベツ・小松菜・人参	マヨネーズタイプ(卵不使用)	45	牛乳		
		フライドポテト スープ		かぼちゃ・玉ねぎ・人参	ポテトフライ・油	塩   ■チキンコンソメ			
П		高野豆腐のそぼろ丼	凍り豆腐・豚ひき肉	玉ねぎ・人参・しょうが・グリンピース	米(国産)・油・砂糖・でん粉	■醤油・料理酒・だし	★ココアホットケーキ (アレルボ 対策を(2)		
9	水	ナムル 味噌汁	豆腐・赤みそ	緑豆もやし・チンゲン菜・人参 玉ねぎ・えのきたけ	砂糖・⑨調合ごま油	■醤油・塩 だし	(アレルギー対応あり)  牛乳		
		フルーツ		パナナ					
H		ごはん			米(国産)		★きなこスコーン		
11	<b>\$</b>	白身魚のカレー風味焼 ごぼうサラダ	木丰	にんにく ごぼう・きゅうり・黄パブリカ・人参	油・でん粉マヨネーズタイプ(卵不使用)	塩・料理酒・■醤油・カレーパウダー ■醤油	(アレルギー対応あり) 牛乳		
' '	317	スパゲティソテー		玉ねぎ・コーン	■スパゲティ・油	塩・■チキンコンソメ	十子山		
$\vdash \downarrow$		スープ 麦入りごはん		チンゲン菜・玉ねぎ	じゃが芋 米(国産)・押麦	■チキンコンソメ	お菓子		
		受入りこはん 鶏肉の塩こうじ焼	鶏肉		油	塩こうじ	の果士		
14	月	高野豆腐の煮物 チンゲン菜の和え物	凍り豆腐	人参・さやいんげん チンゲン菜・キャベツ・コーン	砂糖砂糖	■醤油・本みりん・だし だし・■醤油	牛乳		
$\bigsqcup$		テクケク系の和え物 味噌汁	赤みそ	かぼちゃ・人参・青ねぎ		だし			
		ごはん 白身魚の中華風蒲焼	ホキ		米(国産) でん粉・油・砂糖	料理酒・■醤油・■オイスターソース	お菓子		
15	火	もやしの中華和え		緑豆もやし・きゅうり・人参	砂糖・⑪調合ごま油	■醤油・中華だし	牛乳		
		ビーフンスープ フルーツ		玉ねぎ・ニラ・人参   黄桃(缶詰)	ビーフン	中華だし・■醤油・塩			
		ロールパン(麦ロール)		941/11/188807	■/▲ロールパン		★昆布おにぎり		
16	7k	チキンチャップ プロッコリーのサラダ	鶏肉	プロッコリー・人参・コーン	■小麦粉・油・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用)	塩・トマトケチャップ・ウスターソース・■チキンコンソメ	お茶		
	٠,٠	スープ		玉ねぎ・ドライパセリ	じゃが芋	■チキンコンソメ	0071		
H		フルーツ ごはん		パナナ	米(国産)		★さつま芋蒸しパン		
47	+	赤魚の照焼	赤魚	タラナル 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	油•砂糖	■醤油・本みりん			
17	<b>1</b>	もやしのごま和え 蒸しかぼちゃ		緑豆もやし・人参・きゅうり   かぼちゃ	砂糖・⑨白ごま 砂糖	■醤油・だし 塩・■醤油	牛乳		
		すまし汁	豆腐	人参・わかめ	V/同本	だし・■醤油・塩	1 + 77 + 4 +		
		【お誕生会】わかめごはん 鶏肉の唐揚げ	鶏肉	わかめご飯の素   しょうが	米(国産)   ■小麦粉・でん粉・油	■醤油・料理酒	★お誕生会ケーキ		
18	金	ポテトサラダ	油揚げ・赤みそ	きゅうり・人参 玉ねぎ・人参	じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用)	塩だし	りんごジュース		
		味噌汁デザート			メロンゼリー				
Ī		ポークカレー ブロッコリーのサラダ	豚肉	玉ねぎ・人参   ブロッコリー・キャベツ・コーン	じゃが芋・油・米(国産) マヨネーズタイプ(卵不使用)	カレーフレーク	★たべるいりこ		
21	月	フルーツ		パイン (缶詰)			お菓子		
		I					牛乳.		
H		ごはん	99.カーカス・▲ 炒エーブ		米(国産) 砂糖・油	本みりん	★みかんヨーグルト		
22	火	鶏肉のみそチーズ焼(チーズなし) チンゲン菜の和え物	鶏肉・白みそ・▲粉チーズ	チンゲン菜・キャベツ・人参	砂糖・油	本みりん だし・■醤油	(アレルギー対応あり) お茶		
		金時豆煮	金時豆煮	玉ねぎ・青ねぎ	■おつゆ麩	だし・■醤油・塩			
H		<u>すまし汁</u> 麦入りごはん		고1aC : 月1aC	米(国産)・押麦		お菓子		
23	zk	白身魚の味付天ぷら 白菜の納豆和え	ホキ   納豆	白菜・ほうれん草・人参	砂糖・■小麦粉・油	<ul><li>■醤油・本みりん</li><li>■醤油・だし</li></ul>	牛乳		
20	W.	日来の納豆和え 味噌汁	赤みそ	大根・玉ねぎ・青ねぎ		だし	T-56		
Н		ごはん			米(国産)		お菓子		
0.4	+	豚肉と厚揚げの野菜炒め	豚肉・生揚げ	キャベツ・玉ねぎ・チンゲン菜・赤パブリカ	油•砂糖	中華だし・■醤油・料理酒			
24	1	マロニーサラダ 中華スープ	豆腐	人参・きゅうり   小松菜・コーン	マロニー・油・マヨネーズタイプ(卵不使用)	中華だし・■醤油・塩	牛乳		
Ш		フルーツ		オレンジ	业/国辞/		1000		
		ごはん 赤魚の味噌焼	赤魚・赤みそ		米(国産)   砂糖・油	本みりん	★小倉トースト  (アレルギー対応あり)		
25	金	小松菜ともやしのごま和え		小松菜・緑豆もやし・人参	砂糖・⑪白ごま	■醤油・だし	牛乳		
LI		そうめん汁 フルーツ		ほうれん草・人参 バナナ	■そうめん	だし・■醤油・塩			
		ごはん ガーリックチキン(鶏肉の照焼)	鶏肉	にんにく	米(国産) 砂糖・▲マーガリン	■醤油・料理酒	お菓子		
28	月	プロッコリーのサラダ	צישיא	プロッコリー・キャベツ・コーン	マヨネーズタイプ(卵不使用)		牛乳		
		スープ フルーツ		かぼちゃ・玉ねぎ・えのきたけ みかん(缶詰)		■チキンコンソメ			
H				ッテルブリ (田田)	米(国産)・押麦		★黒糖お麩ラスク		
30	٦k	サワラの照焼	さわら	小松菜・白菜	砂糖・油砂糖	■醤油・本みりん だし・■醤油	(アレルギー対応あり)		
SU	小	小松菜の和え物 じゃが芋の煮物		人参	砂糖 じゃが芋・砂糖	料理酒・だし・■醤油	牛乳		
Ш		味噌汁	赤みそ	玉ねぎ・人参・青ねぎ		だし			
					ご ス 園・ご准級おめでとうござい				

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

多質町立 大滝だきのみやこども園 3歳以上 昼食・おやつ(午後)

ご入園・ご進級おめでとうございます。 給食では和食を中心に、素材の味を感じてもらえるように心がけています。

・毎月「食の記念日」の紹介をします。 4月は 15日「中華」の日です。(白身魚の中華風蒲焼)

~強化メニューについて~ 「カルシウム強化メニュー」・・・毎月1回 午後のおやつに「いりこ」を提供します。





※乳児の午前おやつは「牛乳」です

※お米は「多賀町産」を使用しております。

	n==		+m+n	++n	/// HD	※お米は「多質町産」を使用してお	
日付	曜日	昼食	初期 (5-6か月ごろ)	中期 (7-8か月ごろ)	後期 (9-11か月ごろ)	完了期 (12-18か月ごろ)	1歳児さんクラス
1	火	ごはん 洋風肉じゃが つるつるサラダ スープ フルーツ(黄桃缶)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(ブロッコリー) 野菜すりつぶし(じゃが芋)	7倍がゆ じゃが芋のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	5倍がゆ じゃが芋のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	軟飯 じゃが芋のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	
2	水	ごはん 豚肉のおかか炒め 豆腐シューマイ 味噌汁 フルーツ(バナナ)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(キャベツ) 野菜すりつぶし(かぼちゃ)	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 豚肉の炒め物 かぼちゃの煮物 味噌汁	
3	木	ごはん 白身魚のオーロラ焼 切干大根の煮物 ブロッコリーの和え物 すまし汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(人参) 野菜すりつぶし(ブロッコリー)	7倍がゆ 白身魚の煮付 いんげんの煮物 すまし汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 切干大根の煮物(厚揚げなし) すまし汁	軟飯 白身魚の煮付 切干大根の煮物(厚揚げなし) すまし汁	
4	金	ごはん 揚げ鶏のトマトソース ひじきサラダ スープ	10倍がゆ 野菜すりつぶし(人参) 野菜すりつぶし(じゃが芋)	5倍がゆ 玉ねぎのそぼろ煮 じゃが芋の煮物 すまし汁	5倍がゆ 玉ねぎのそぼろ煮 じゃが芋の煮物 すまし汁	軟飯 チキンソテー じゃが芋の煮物 すまし汁	ごはん 揚げ鶏⇒焼く ひじきサラダ スープ
7	月	ごはん 豚肉と野菜の炒め物 小松菜のおかか和え 味噌汁 フルーツ(オレンジ)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(キャベツ) 野菜すりつぶし(かぼちゃ)	5倍がゆ キャベツのそぼろ煮 小松菜の煮浸し 味噌汁	5倍がゆ キャベツのそぼろ煮 小松菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 豚肉の野菜炒め 小松菜の和え物 味噌汁	
8	火	プルーン (オレンシ) ごはん ハンバーグ キャベツのサラダ フライドポテト スープ	10倍がゆ 野菜すりつぶし(キャベツ) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 白身魚の煮付 キャベツの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 キャベツの煮浸し 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 キャベツのサラダ 味噌汁	ごはん ハンパーグ キャベツのサラダ フライドポテト⇒焼く スープ
9	水	高野豆腐のそぼろ丼 ナムル 味噌汁 フルーツ(バナナ)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(かぼちゃ) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 豆腐のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	
11	金	ごはん 白身魚のカレー風味焼 ごぼうサラダ スパゲティソテー スープ	10倍がゆ 野菜すりつぶし(キャベツ) 野菜すりつぶし(ブロッコリー)	7倍がゆ 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	軟飯 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	
14	月	表入りごはん 鶏肉の塩こうじ焼	10倍がゆ 野菜すりつぶし(ブロッコリー) 野菜すりつぶし(かぼちゃ)	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 人参とインゲンの煮物 味噌汁	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 人参とインゲンの煮物 味噌汁	軟飯 豆腐と玉ねぎの煮物 人参とインゲンの煮物 味噌汁	
15	火	ごはん 白身魚の中華風蒲焼	10倍がゆ 野菜すりつぶし(じゃが芋) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 白身魚の味噌煮 豆腐の煮物 すまし汁	5倍がゆ 白身魚の味噌煮 豆腐の煮物 すまし汁	軟飯 白身魚の味噌煮 豆腐の煮物 すまし汁	
16	水	ロールパン ロールパン チキンチャップ ブロッコリーのサラダ スープ フルーツ (バナナ)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(さつま芋) 野菜すりつぶし(ブロッコリー)	7倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	軟飯 鶏肉の照焼 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	
17	木	ごはん 赤色の昭焼	10倍がゆ 野菜すりつぶし(キャベツ) 野菜すりつぶし(かぼちゃ)	7倍がゆ 白身魚の煮付 蒸しかぼちゃ すまし汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 蒸しかぼちゃ すまし汁	軟飯 白身魚の煮付 蒸しかぼちゃ すまし汁	
18	金	わかめごはん 鶏肉の唐揚げ	10倍がゆ 野菜すりつぶし(さつま芋) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 玉ねぎのそぼろ煮 人参の煮物 味噌汁	5倍がゆ 玉ねぎのそぼろ煮 人参の煮物 味噌汁	軟飯 鶏肉の煮付 ポテトサラダ 味噌汁	わかめごはん 鶏肉の煮付 ポテトサラダ 味噌汁 デザート(メロンゼリー)
21	月	ポークカレー ブロッコリーのサラダ フルーツ(パイン缶)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(かぼちゃ) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	ごはん 肉じゃが おかかサラダ フルーツ(パイン缶)
22	火	ごはん 鶏肉のみそチーズ焼 チンゲン菜の和え物 金時豆煮 すまし汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(ブロッコリー) 野菜すりつぶし(キャベツ)	7倍がゆ ブロッコリーのそぼろ煮 キャベツの煮浸し すまし汁	5倍がゆ ブロッコリーのそぼろ煮 キャベツの煮浸し すまし汁	軟飯 鶏肉のみそ焼 キャベツの煮浸し すまし汁	
23	水	麦入りごはん 白身魚の味付天ぷら 白菜の納豆和え 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(さつま芋) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 白身魚の煮付 白菜の煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 白菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 白菜の和え物 味噌汁	麦入りごはん 白身魚の煮付 白菜の納豆和え 味噌汁
24	木	ごはん 豚肉と厚揚げの野菜炒め マロニーサラダ 中華スープ フルーツ(オレンジ)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(キャベツ) 野菜すりつぶし(じゃが芋)	7倍がゆ キャベツのそぼろ煮 豆腐の煮物 すまし汁	5倍がゆ キャベツのそぼろ煮 豆腐の煮物 すまし汁	軟飯 豚肉の野菜炒め 豆腐の煮物 すまし汁	
25	金	ごはん 赤魚の味噌焼	10倍がゆ 野菜すりつぶし(さつま芋) 野菜すりつぶし(ブロッコリー)	7倍がゆ 白身魚の味噌煮 小松菜の煮浸し すまし汁	5倍がゆ 白身魚の味噌煮 小松菜の煮浸し すまし汁	軟飯 白身魚の味噌煮 小松菜の煮浸し すまし汁	
28	月	ごはん ガーリックチキン ブロッコリーのサラダ スープ フルーツ(みかん缶)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(かぼちゃ) 野菜すりつぶし(キャベツ)	7倍がゆ ブロッコリーのそぼろ煮 キャベツの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ ブロッコリーのそぼろ煮 キャベツの煮浸し 味噌汁	軟飯 鶏肉の照焼 ブロッコリーのサラダ 味噌汁	
30		麦入りごはん サワラの照焼	10倍がゆ 野菜すりつぶし(じゃが芋) 野菜すりつぶし(人参)	5倍がゆ 白身魚の煮付 じゃが芋の煮物 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 じゃが芋の煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 じゃが芋の煮物 味噌汁	

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

多賀町立 大滝たきのみやこども園 離乳食 献立





アレルギー表示

★手作りおやつ

		アレルギー表示	■小麦 *そば ●卵 ▲乳 ◆落花生 ☆えび				★手作りおやつ 牛乳(豆乳)
В	曜	昼食			体内での働き		おやつ(午後)
付	В		主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立
1	木	ごはん 豚肉のチャプチェ フッコリーのオーロラ和え 中華スープ	<b>豚肉</b> 豆腐	玉ねぎ・赤パブリカ・さやいんげん ブロッコリー・人参・コーン ほうれん草・人参	米(国産) 緑豆春雨・油・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用)	■醤油・本みりん・料理酒 トマトケチャップ 中華だし・■醤油・塩	お菓子牛乳
		フルーツ	111/2	黄桃(缶詰)	W/原文)		
2	金	ゆかりごはん ミートローフ グリーンサラダ スープ	牛豚ひき肉・豆腐・豆乳	玉ねぎ ブロッコリー・キャベツ・コーン 大根・玉ねぎ・人参	米(国産) ■パン粉・油 油・砂糖	ゆかり 塩・トマトケチャップ 酢・■醤油 ■チキンコンソメ	★ポテトフライあおさ味 お茶
		フルーツ ごはん		パナナ	米(国産)		お菓子
7	水	マーマレードチキン マカロニサラダ 粉ふき芋	鶏肉	ミックスベジタブルドライパセリ	■小麦粉・油・マーマレード ■マカロニ・マヨネーズタイプ(卵不使用) じゃが芋	■醤油・本みりん塩	牛乳
		スープ 高野豆腐のそぼろ丼	凍り豆腐・豚ひき肉	玉ねぎ・人参・えのきたけ 玉ねぎ・人参・しょうが・グリンピース	米(国産)・油・砂糖・でん粉	<ul><li>■チキンコンソメ</li><li>■醤油・料理酒・だし</li></ul>	★クラッカージャムサンド
8	木	中華春雨サラダ 根菜味噌汁 フルーツ	赤みそ	コーン・人参・きゅうり 玉ねぎ・人参・ごぼう・青ねぎ オレンジ	緑豆春雨・⑩調合ごま油・砂糖 さつま芋	酢・■醤油 だし	牛乳
		ごはん			米(国産)		お菓子
9	金	フィッシュフライ	ホキ 鶏ささみ	小松菜・白菜・人参	■小麦粉・■パン粉・油 砂糖	塩 だし・ <b>■</b> 醤油	牛乳
9	<u>м</u>	小松菜とささみの和え物 ひじき煮 味噌汁 麦入りごはん	生揚げ赤みそ	ひじき・人参・さやいんげん 大根・玉ねぎ・青ねぎ	砂糖 米(国産)・押麦	だし・■醤油・本みりん だし	★わかめおにぎり
	_	豚肉のケチャップ炒め	豚肉	玉ねぎ・ピーマン・えのきたけ	油•砂糖	中華だし・トマトケチャップ	
12	月	ブロッコリーの和え物 味噌汁 フルーツ	赤みそ	ブロッコリー・人参 大根・小松菜・人参 黄桃(缶詰)	砂糖	■醤油・だし だし	お茶
		ごはん 鶏肉のおかか焼	鶏肉・かつお節		米(国産) 砂糖・■小麦粉・油	■醤油・本みりん	★ホットケーキ
13	火	切干大根の煮物 チンゲン菜のごま和え 味噌汁	油揚げ赤みそ	切干大根・人参・さやいんげん チンゲン菜・キャベツ・コーン 玉ねぎ・人参	油・砂糖 ⑪白ごま・砂糖 ■おつゆ麩	だし・■醤油・料理酒 だし・■醤油 だし	牛乳
		【お誕生会】コーンピラフ チキンのマヨネーズ焼	鶏肉	コーン・ドライパセリ	米(国産) 油・■小麦粉・マヨネーズタイプ(卵不使用)	■チキンコンソメ・塩 塩	★お誕生会ケーキ
14	水	はうれん草のおかか和え 味噌汁 デザート	かつお節 油揚げ・赤みそ	ほうれん草・緑豆もやし・人参 キャベツ・人参	砂糖 フルーツ&キャロットゼリー	だし・■醤油 だし	りんごジュース
		こはん	ホキ	あおさのり	米(国産) ■小麦粉・油	塩	お菓子
15	木	白身魚の磯辺揚げ 筑前煮 味噌汁	親内・生揚げ 赤みそ	ごぼう・れんこん・人参・干しいたけ・グリンビース 玉ねぎ・チンゲン菜・えのきたけ	油•砂糖	だし・■醤油・料理酒・本みりんだし	牛乳
40	^	ごはん 回鍋肉	豚肉・赤みそ	キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・にんにく	米(国産) 油・砂糖	料理酒•■醤油	★レモントースト (アレルギー対応あり)
16	壶	大根と胡瓜の塩昆布和え 中華スープ フルーツ	豆腐	大根・きゅうり・人参・■塩昆布 小松菜・わかめ パイン(缶詰)		中華だし・■醤油・塩	牛乳
19	月	キーマカレー キャベツのサラダ	牛豚ひき肉・大豆たんぱく	玉ねぎ・人参 キャベツ・ブロッコリー・人参 みかん(缶詰)	じゃが芋・油・米(国産) マヨネーズタイプ(卵不使用)	カレーフレーク	たべるいりこ お菓子
		1					お茶
		麦入りごはん 赤魚の味噌焼	赤魚・赤みそ		米(国産) • 押麦 砂糖 • 油	本みりん	★蒸しパン
20	火	小松菜の彩りたまご和え(卵なし) じゃが芋と厚揚げの煮物	●卵 生揚げ	小松菜・白菜・人参 人参	油・砂糖 じゃが芋・砂糖	だし・■醤油 だし・■醤油・料理酒・本みりん	牛乳
		すまし汁		玉ねぎ・青ねぎ	■おつゆ麩	だし・■醤油・塩	1,114777111410
		ロールパン(卵・乳なしパン) スパニッシュオムレツ(チキンソテー)	●卵・▲牛乳・▲粉チーズ・●/▲ハム	玉ねぎ	■/▲ロールパン じゃが芋・油	■チキンコンソメ	★ツナマヨおにぎり
21	水	ゆでブロッコリー マカロニのケチャップソテー スープ		ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ・ほうれん草・コーン	■マカロニ・油	塩 ■チキンコンソメ・トマトケチャップ ■チキンコンソメ	お茶
İ		ごはん	さわら		米(国産) 砂糖・油	■醤油・本みりん	お菓子
22	木	ザワラの照焼 高野豆腐とかぼちゃの煮物 味噌汁 フルーツ	東り豆腐 赤みそ	かぼちゃ・グリンピース チンゲン菜・玉ねぎ・えのきたけ オレンジ	砂糖	でし・■醤油・本みりんだし	牛乳
		ごはん	鶏肉		米(国産) ■小麦粉・油	料理酒・■醤油	お菓子
23	金	鶏肉の天ぶら 小松菜の納豆和え 味噌汁	納豆赤みそ	小松菜・緑豆もやし・人参 玉ねぎ・人参	■小麦粉・油 さつま芋	料理20・■番油 ■醤油・だし だし	牛乳
		ごはん	=		米(国産)	- 400 May 100 May 1	<b>★きなこちんすこう</b>
26	月	麻婆豆腐 小松菜のおかか和え はるさめスープ フルーツ	豆腐・豚ひき肉・赤みそ かつお節	しょうが・にんにく・玉ねぎ・ニラ 小松菜・キャベツ・人参 グリーンアスパラガス・人参 オレンジ	油・砂糖・でん粉 砂糖 緑豆春雨	■醤油・料理酒・中華だし・塩 だし・■醤油 中華だし・■醤油・塩	お茶
-		ごはん	<b>+</b> 1+		米(国産)		お菓子
27	火	サケの塩焼 ひじき入りナムル	さけ	ほうれん草・白菜・人参・ひじき	油 砂糖・⑩調合ごま油	塩■醤油・塩	牛乳
		鶏肉と切干大根の煮物 味噌汁	鶏肉 生揚げ・赤みそ	切干大根・人参 玉ねぎ・人参	油·砂糖	だし・■醤油・本みりん・料理酒 だし	
		麦入りごはん			米(国産)・押麦		フルーツゼリー
28	水	プロッコリーのツナ和え	豚肉・焼豆腐ツナフレーク	白菜・玉ねぎ・人参・グリンピース   かぼちゃ   ブロッコリー・人参   パイン(缶詰)	砂糖 砂糖 砂糖	だし・本みりん・料理酒・■醤油 塩・■醤油 だし・■醤油	牛乳
		フルーツ ごはん			米(国産)		お菓子
29	木	タンドリーチキン(鶏肉の照焼) ポテトサラダ	鶏肉・▲ヨーグルト	にんにく・しょうが きゅうり・人参	油 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用)	塩・カレーパウダー・トマトケチャップ塩	牛乳
	•	厚揚げと野菜のソテー スープ	生揚げ	緑豆もやし・小松菜・赤パブリカ 玉ねぎ・人参・ドライパセリ	油 米(国産)	■ チキンコンソメ ■ チキンコンソメ	
		ごはん 白身魚の焼南蛮	<b>ホキ</b>	玉ねぎ・ピーマン・人参	■小麦粉・油・砂糖	酢・■醤油	★もちもち豆腐マフィン
30	金	レンコンきんぴら 味噌汁	赤みそ	れんこん・人参・さやいんげん 玉ねぎ・わかめ パナナ	油・砂糖・⑩調合ごま油 ■おつゆ麩	だし・■醤油・本みりん・料理酒 だし	牛乳

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

多賀町立 大滝だきのみやこども園 3歳以上 昼食・おやつ(午後)

・5/2はこどもの日献立です。子どもたちの好きなメニューでお祝いします。 ・5月の食の記念日は「マーマレード」の日です。7日に提供します。

強化メニューについて〜 「鉄強化メニュー」では、鉄分の多い食材(卵や大豆製品など)を使用した献立です。 (5/21 スパニッシュオムレツ、5/26 麻婆豆腐) 「カルシウム強化メニュー」・・・毎月1回午後のおやつに「いりこ」を提供します。

※乳児の午前おやつは「牛乳」です

	曜	昼食	初期	中期	後期	完了期 (12-18か月ごろ)	1歳児さんクラス
付	日	ごはん 豚肉のチャプチェ	(5-6か月ごろ) 10倍がゆ 野菜すりつぶし(人参)	(7-8か月ごろ) 7倍がゆ 野菜のそぼろ煮	(9-11か月ごろ) 5倍がゆ 野菜のそぼろ煮	(12-18か月ごろ) 軟飯 豚肉と玉ねぎの煮物	「脳先とがラフス
1	木	プロッコリーのオーロラ和え 中華スープ フルーツ (黄桃缶)	野菜すりつぶし (ブロッゴリー)	プロッコリーの煮浸し味噌汁	ブロッコリーの煮浸し味噌汁	ブロッコリーの煮浸し味噌汁	
2	金	ゆかりごはん ミートローフ グリーンサラダ スープ フルーツ(バナナ)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(キャベツ) 野菜すりつぶし(かぼちゃ)	7倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	軟飯 豆腐のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	
7	水	ごはん マーマレードチキン マカロニサラダ 粉ふき芋 スープ	10倍がゆ 野菜すりつぶし(じゃが芋) 野菜すりつぶし(ブロッコリー)	7倍がゆ じゃが芋のそぼろ煮 マカロニと人参の煮物 すまし汁	5倍かゆ じゃが芋のそぼろ煮 マカロニと人参の煮物 すまし汁	軟飯 鶏肉の照焼 マカロニと人参の煮物 すまし汁	
8	木	高野豆腐のそぼろ丼 中華春雨サラダ 根菜味噌汁 フルーツ(オレンジ)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(人参) 野菜すりつぶし(さつま芋)	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 さつま芋の煮物 味噌汁	5倍かゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 さつま芋の煮物 味噌汁	軟飯 豆腐と玉ねぎの煮物 さつま芋の煮物 味噌汁	
9	金	ごはん フィッシュフライ 小松菜とささみの和え物 ひじき煮 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(じゃが芋) 野菜すりつぶし(かぼちゃ)	7倍がゆ 白身魚の煮付 小松菜の煮浸し 味噌汁	5倍かゆ 白身魚の煮付 小松菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 小松菜とささみの和え物 味噌汁	ごはん 白身魚の煮付 小松菜とささみの和え物 ひじき煮 味噌汁
12	月	麦入りごはん 豚肉のケチャップ炒め ブロッコリーの和え物 味噌汁 マルーツ (黄桃缶)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(キャベツ) 野菜すりつぶし(ブロッコリー)	7倍がゆ 大根のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	5倍かゆ 大根のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	軟飯 豚肉のケチャップ炒め ブロッコリーの和え物 味噌汁	71.57
13	火	ごはん 鶏肉のおかか焼 切干大根の煮物 ナンゲン菜のごま和え 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(さつま芋) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 いんげんの煮物 味噌汁	5倍かゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 切干大根の煮物(人参・いんげん) 味噌汁	軟飯 鶏肉の照焼 切干大根の無物 (人参・いんげん) 味噌汁	
14	水	コーンピラフ チキンのマヨネーズ焼 ほうれん草のおかか和え 味噌汁 デザート(ゼリー)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(キャベツ) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 豆腐のくず煮 キャベツの煮浸し 味噌汁	5倍かゆ 豆腐のくず煮 キャベツの煮浸し 味噌汁	軟飯 鶏肉の照焼 ほうれん草の和え物 味噌汁	
15	木	ごはん 白身魚の磯辺揚げ 筑前煮 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(ブロッコリー) 野菜すりつぶし(かぼちゃ)	7倍がゆ 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍かゆ 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	ごはん 白身魚の煮付 筑前煮 味噌汁
16	金	ごはん 回鍋肉 大根と胡瓜の塩昆布和え 中華スープ フルーツ (パイン缶)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(じゃが芋) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 大根の煮物 味噌汁	5倍かゆ 野菜のそぼろ煮 大根の煮物 味噌汁	軟飯 豚肉のみそ炒め 大根の煮物 味噌汁	
19	月	キーマカレー キャベツのサラダ フルーツ(みかん缶)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(キャベツ) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 キャベツの煮浸し すまし汁	5倍かゆ 野菜のそぼろ煮 キャベツの煮浸し すまし汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 キャベツのサラダ すまし汁	
20	火	麦入りごはん 赤魚の味噌焼 小松菜の彩りたまご和え じゃが芋と厚揚げの煮物 すまし汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(キャベツ) 野菜すりつぶし(じゃが芋)	7倍がゆ 白身魚の味噌煮 じゃが芋の煮物 すまし汁	5倍かゆ 白身魚の味噌煮 じゃが芋の煮物 すまし汁	軟飯 白身魚の味噌煮 じゃが芋の煮物 すまし汁	
21	水	ロールパン スパニッシュオムレツ ゆでブロッコリー マカロニのケチャップソテー スープ	10倍がゆ 野菜すりつぶし(さつま芋) 野菜すりつぶし(ブロッコリー)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 スパゲティと玉ねぎの煮物 すまし汁	5倍かゆ 野菜のそぼろ煮 スパゲティと玉ねぎの煮物 すまし汁	軟飯 鶏肉のケチャップ煮 スパゲティのケチャップソテー スープ	
22	木	ごはん サワラの照焼 高野豆腐とかぼちゃの煮物 味噌汁 フルーツ (オレンジ)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(かぼちゃ) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍かゆ 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 かほちゃの煮物 味噌汁	
23	金	ごはん 鶏肉の天ぶら 小松菜の納豆和え 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(さつま芋) 野菜すりつぶし(ブロッコリー)	7倍がゆ ブロッコリーのそぼろ煮 さつま芋の煮物 味噌汁	5倍かゆ ブロッコリーのそぼろ煮 さつま芋の煮物 味噌汁	軟飯 鶏肉の煮付 さつま芋の煮物 味噌汁	ごはん 鶏肉の煮付 小松菜の納豆和え 味噌汁
26	月	ごはん 麻婆豆腐 小松菜のおかか和え はるさめスープ フルーツ (オレンジ)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(ブロッコリー) 野菜すりつぶし(キャベツ)	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 小松菜の煮浸し すまし汁	5倍かゆ 豆腐のそぼろ煮 小松菜の煮浸し すまし汁	軟飯 豆腐のそぼろ煮 小松菜の和え物 すまし汁	
27	火	ごはん サケの塩焼 ひじき入りナムル 鶏肉と切干大根の煮物 味噌汁	1 0倍がゆ 野菜すりつぶし(かぼちゃ) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 白身魚の煮付 白菜の煮浸し 味噌汁	5倍かゆ 白身魚の煮付 切干大根の煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 切干大根の煮物 味噌汁	
28	水	麦入りごはん すき焼き風煮 蒸しかぼちゃ ブロッコリーのツナ和え フルーツ (パイン缶)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(じゃが芋) 野菜すりつぶし(ブロッコリー)	7倍がゆ 鶏と豆腐の煮物 蒸しかぼちゃ 味噌汁	5倍かゆ 鶏と豆腐の煮物 蒸しかぼちゃ 味噌汁	軟飯 豚肉と豆腐の煮物 蒸しかぼちゃ 味噌汁	
29	木	ごはん タンドリーチキン ボテトサラダ 厚揚げと野菜のソテー スープ	10倍がゆ 野菜すりつぶし(かぼちゃ) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 パプリカの煮物 すまし汁	5倍かゆ 野菜のそぼろ煮 パブリカの煮物 すまし汁	軟飯 鶏肉のケチャップ煮 ポテトサラダ すまし汁	
30	金	ごはん 白身魚の焼南蛮 レンコンきんぴら 味噌汁 フルーツ (バナナ)	1 0倍がゆ 野菜すりつぶし(さつま芋) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 白身魚の煮付 いんげんの煮物 味噌汁	5倍かゆ 白身魚の煮付 いんげんの煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 いんげんの煮物 味噌汁	

<sup>★</sup>献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

多質町立 たきのみやこども園 離乳食 献立





■小麦 \*そば ●卵 ▲乳 ◆落花生 ☆えび ◎かに ⑲ごま

★手作りおやつ 牛乳(豆乳)

В	ء			◆落花生 ☆えび ©かに (19) 主な材料と体		+乳(豆乳) おやつ(午後)	
付	曜日	昼食	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立
2	月	麦入りごはん 鶏肉の唐揚げ ごぼうサラダ すまし汁	鶏肉	しょうが ごぼう・きゅうり・黄バブリカ・人参 小松菜・玉ねぎ・人参	<ul><li>米(国産)・押麦</li><li>■小麦粉・でん粉・油</li><li>マヨネーズタイプ(卵不使用)</li><li>■おつゆ麩</li></ul>	■醤油・料理酒 ■醤油 だし・■醤油・塩	お菓子 牛乳
3	火	ごはん サワラのつけ焼 ひじきと高野豆腐の煮物 チンゲン菜の納豆和え 味噌汁	さわら 凍り豆腐 納豆 油揚げ・赤みそ	ひじき・人参・さやいんげん チンゲン菜・白菜・人参 かぼちゃ・玉ねぎ		■醤油・本みりん だし・■醤油・料理酒 だし・■醤油 だし	お菓子 牛乳
4	水	ごはん 洋風肉じゃが 彩りサラダ スープ フルーツ	豚肉	玉ねぎ・人参・グリンピース ブロッコリー・コーン・赤パプリカ 大根・チンゲン菜・人参・コーン バナナ	米(国産) じゃが芋・油・砂糖 砂糖・油	■チキンコンソメ・トマトケチャップ・ウスターソース 酢・塩 ■チキンコンソメ	★きなこトースト (アレルギー対応あり) 牛乳
5	木	ごはん 白身魚のレモン風味揚げ もやしのごま和え 味噌汁	ホキ 赤みそ	レモン果汁 緑豆もやし・人参・きゅうり 玉ねぎ・人参	米(国産) でん粉・油・砂糖 砂糖・⑭白ごま ■おつゆ麩	塩・■醤油 ■醤油・だし だし	お菓子 牛乳
6	金	ごはん 赤魚の味噌焼 キャベツの塩昆布和え さつま芋の煮物	赤魚・赤みそ	キャベツ・ほうれん草・人参・■塩昆布	米(国産) 砂糖・油 さつま芋・砂糖	本みりん だし だし・■醤油	★蒸しパン 牛乳
9	月	<u>すまし汁</u> 麦入りごはん 鶏肉のあおさ焼 ほうれん草と白菜の磯和え 金時豆	豆腐 鶏肉 金時豆煮	<ul><li>玉ねぎ・わかめ</li><li>あおさのり</li><li>ほうれん草・白菜・人参・のり</li></ul>	米(国産)・押麦 砂糖・油 砂糖	だし・■醤油・塩 ■醤油・本みりん ■醤油・だし	お菓子
10	火	<u>味噌汁</u> ビビンバ丼 もやしのナムル ビーフンスープ フルーツ	赤みそ   牛豚ひき肉・大豆たんぱく 	かぼちゃ・玉ねぎ・青ねぎ ほうれん草・玉ねぎ・人参・コーン 緑豆もやし・きゅうり・人参 玉ねぎ・ニラ・人参 オレンジ	油・米(国産) (⑨白ごま・砂糖・⑩調合ごま油 ビーフン	だし ■/ <sup>(1)</sup> 焼肉のたれ ■醤油 中華だし・■醤油・塩	お菓子牛乳
11	水	ごはん サケのねぎ塩こうじ焼 ひじきと切干大根の煮物 ブロッコリーのごまマヨ和え 味噌汁	さけ 油揚げ・赤みそ	青ねぎ 切干大根・ひじき・人参・さやいんげん ブロッコリー・人参 玉ねぎ・小松菜	米(国産) 油 砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用)・⑬白ごま	塩こうじ だし・■醤油・本みりん だし	★ジャムサンド (アレルギー対応あり) 牛乳
12	木	表入りごはん 回鍋肉 豆腐シューマイ 中華スープ フルーツ	豚肉・赤みそ ■豆腐しゅうまい	キャベツ・玉ねぎ・人参・ビーマン・にんにく チンゲン菜・緑豆もやし・コーン バナナ	米(国産)・押麦 油・砂糖	中華だし・料理酒・■醤油 中華だし・■醤油・塩	★かぼちゃマフィン (アレルギー対応あり) 牛乳
13	金	【お誕生会】わかめごはん チキンチャップ スパゲティサラダ 味噌汁 デザート	鶏肉 ツナフレーク 赤みそ	わかめご飯の素 ブロッコリー・コーン 玉ねぎ・小松菜・人参	米(国産) ■小麦粉・油・砂糖 ■スパヴティ・マヨネーズタイブ(卵不使用)	#・トマトクチャップ・ウスターソース・ <b>■</b> チキンコンソメ だし 和梨ゼリー	★お誕生会ケーキ オレンジジュース
16	月	ごはん 豚肉と野菜の五目炒め じゃが芋のあおさ和え 味噌汁 フルーツ	豚肉 生揚げ・赤みそ	まねぎ・ビーマン・キャベツ・チしいたけ・人参     あおさのり     人参・小松菜     黄桃(缶詰)	米(国産) 油・砂糖 じゃが芋	■醤油・本みりん・料理酒 ■醤油・本みりん だし	お菓子牛乳
17	火	ロールパン(卵・乳なしパン) オープンオムレツ(チキンソテー) ラタトゥイユ スープ フルーツ	●卵・▲牛乳・ツナフレーク	玉ねぎ・人参・グリンピース は5・かぼ5・まロボ・ボリフリカ・トマトヒューレ・EALC キャベツ・かぼちゃ・人参 オレンジ	■/▲ロールパン  油   オリーブ油	■チキンコンソメ・塩 塩 ■チキンコンソメ	★ふりかけおにぎり(赤しそ お茶
18	水	麦入りごはん サケの照焼 春雨の酢の物(ハムなし) 厚揚げの煮物 すまし汁	さけ ●/▲ハム 生揚げ 豆腐	きゅうり・人参 人参・グリンピース 玉ねぎ・ほうれん草・人参	米(国産)・押麦 砂糖・油 緑豆春雨・砂糖 砂糖	■醤油・本みりん だし・酢・■醤油 だし・■醤油・本みりん だし・■醤油・塩	<ul><li>★黒糖きなこパンケー=</li><li>牛乳</li></ul>
19	木	ごはん 浦上(うらかみ)そぼろ みそよごし風 高野豆腐の煮物 すまし汁	豚肉 赤みそ 凍り豆腐	こぼう・さやいんげん・人参・縁豆もやし 白菜・ほうれん草 人参 玉ねぎ・人参・わかめ	米(国産) 油・砂糖 ⑬白ごま・砂糖 砂糖	■醤油・本みりん・料理酒 本みりん ■醤油・本みりん・だし だし・■醤油・塩	★チーズスコーン (アレルギー対応あり) 牛乳
20	金	ごはん 鶏肉の梅おかか焼 小松菜の和え物 ウインナーともやしのソテー 味噌汁	鶏肉・かつお節 ウインナー 赤みそ	練り梅 小松菜・白菜・人参 緑豆もやし・ニラ 玉ねぎ・人参	米(国産)  油   砂糖  油  ■ おつゆ麩	本みりん・料理酒・■醤油 だし・■醤油 ■チキンコンソメ だし	お菓子牛乳
23	月	デキンカレー ブロッコリーと白菜のおかか和え フルーツ	鶏肉 かつお節	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・白菜・人参 みかん(缶詰)	じゃが芋・油・米(国産) 砂糖	カレーフレーク ■醤油・だし	★きなこクッキー (アレルギー対応あり) 牛乳
24	火	ごはん 赤魚の竜田揚げ きゅうりと白菜の赤しそ和え 味噌汁	赤魚赤みそ	しょうが きゅうり・白菜 玉ねぎ・小松菜・人参	米(国産) でん粉・油 ■おつゆ麩	■醤油・本みりん ゆかり だし	お菓子 牛乳
25	水	ごはん ガーリックチキン(鶏肉の照焼) いんげんのツナマヨ和え スープ フルーツ	鶏肉 ツナフレーク	にんにく さやいんげん・人参 かぼちゃ・玉ねぎ・えのきたけ 黄桃(缶詰)	米(国産) 砂糖・▲マーガリン マヨネーズタイプ(卵不使用)	<ul><li>■醤油・料理酒</li><li>■醤油</li><li>■チキンコンソメ</li></ul>	★ホットケーキ 牛乳
26	木	表入りごはん 白身魚の西京焼 切干大根の煮物 小松菜のごま和え すまし汁	ホキ・白みそ 鶏肉	切干大根・人参・さやいんげん 小松菜・白菜 玉ねぎ・人参	<ul><li>⑨白ごま・砂糖</li><li>■おつゆ麩</li></ul>	料理酒・本みりん だし・■醤油・料理酒 だし・■醤油 だし・■醤油・塩	★たべるいりこ お菓子 牛乳
27	金	ごはん 豚肉と野菜のバーベキューソース炒め 胡瓜ともやしのポン酢和え 味噌汁 フルーツ	豚肉 豆腐・赤みそ	玉ねぎ・キャベツ・赤パブリカ・ピーマン きゅうり・緑豆もやし・人参 チンゲン菜 パイン (缶詰)	米(国産) 油・砂糖 さつま芋	料理酒・ウスターソース・トマトクチャップ・■醤油 ■ぽん酢 だし	フルーツゼリー お茶
30	月	中華丼 肉シューマイ 中華スープ フルーツ	豚肉 ■/⑭肉しゅうまい 豆腐	白菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ 人参・わかめ オレンジ	油・でん粉・米(国産)	中華だし・■醤油・料理酒 中華だし・■醤油・塩	★ヨーグルト ジャム添え (アレルギー対応あり) お茶

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

多賀町立 大滝たきのみやこども園 3歳以上 昼食・おやつ(午後)

6/19の食の記念日は「食育」の日です。「長崎」の郷土料理をご紹介します。(浦上そぼろ・みそよごし風)





※乳児の午前おやつは「牛乳」です

※お米は「多賀町産」を使用しております。

						※お米は「多賀町産」を使用してお	
日付	曜日	昼食	初期 (5-6か月ごろ)	中期 (7-8か月ごろ)	後期 (9-11か月ごろ)	完了期 (12-18か月ごろ)	1歳児さんクラス
	月	麦入りごはん 鶏肉の唐揚げ ごぼうサラダ すまし汁	1 0倍がゆ 野菜すりつぶし(人参) 野菜すりつぶし(ブロッコリー)	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物 すまし汁	5倍かゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物 すまし汁	軟飯 鶏肉の煮付 かぼちゃの煮物 すまし汁	麦入りごはん 鶏肉の煮付 ごぼうサラダ すまし汁
3	火	ごはん サワラのつけ焼 ひじきと高野豆腐の煮物 チンゲン菜の納豆和え 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(人参) 野菜すりつぶし(かぼちゃ)	7倍がゆ 白身魚の煮付 白菜の煮浸し 味噌汁	5倍かゆ 白身魚の煮付 白菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 白菜の煮浸し 味噌汁	
4		ごはん 洋風肉じゃが 彩りサラダ スープ フルーツ(バナナ)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(人参) 野菜すりつぶし(ブロッコリー)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	5倍かゆ 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	軟飯 豚肉とじゃが芋のコンソメ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	
5	木	ごはん 白身魚のレモン風味揚げ もやしのごま和え 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(かぼちゃ) 野菜すりつぶし(ブロッコリー)	7倍がゆ 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍かゆ 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	ごはん 白身魚の煮付 もやしのごま和え 味噌汁
6	金	ごはん 赤魚の味噌焼 キャベツの塩昆布和え さつま芋の煮物 すまし汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(キャベツ) 野菜すりつぶし(さつま芋)	7倍がゆ 白身魚の味噌煮 さつま芋の煮物 すまし汁	5倍かゆ 白身魚の味噌煮 さつま芋の煮物 すまし汁	軟飯 白身魚の味噌煮 さつま芋の煮物 すまし汁	
9	月	麦入りごはん 鶏肉のあおさ焼 ほうれん草と白菜の磯和え 金時豆 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(人参) 野菜すりつぶし(かぼちゃ)	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 白菜の煮浸し 味噌汁	5倍かゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 白菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 豆腐と玉ねぎの煮物 ほうれん草と白菜の和え物 味噌汁	
10		ビビンバ丼 もやしのナムル	10倍がゆ 野菜すりつぶし(さつま芋) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 野菜のそぼろ かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍かゆ 野菜のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	
11	水	ごはん サケのねぎ塩こうじ焼 ひじきと切干大根の煮物 ブロッコリーのごまマヨ和え 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(人参) 野菜すりつぶし(ブロッコリー)	7倍がゆ 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	5倍かゆ 白身魚の煮付 切干大根の煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 切干大根の煮物 味噌汁	
12	木	麦入りごはん 回鍋肉 豆腐シューマイ 中華スープ フルーツ(バナナ)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(キャベツ) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 豆腐の煮物 味噌汁	5倍かゆ 野菜のそぼろ煮 豆腐の煮物 味噌汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 豆腐の煮物 味噌汁	
13	金	わかめごはん チキンチャップ スパゲティサラダ 味噌汁 デザート(梨ゼリー)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(かぼちゃ) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 豆腐のくず煮 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	5倍かゆ 豆腐のくず煮 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	軟飯 鶏肉のケチャップ煮 ブロッコリーの和え物 味噌汁	
16	月	ごはん 豚肉と野菜の五目炒め じゃが芋のあおさ和え 味噌汁 フルーツ(黄桃缶)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(じゃが芋) 野菜すりつぶし(キャベツ)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 じゃが芋の煮物 味噌汁	5倍かゆ 野菜のそぼろ煮 じゃが芋の煮物 味噌汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 じゃが芋の煮物 味噌汁	
17	火	ロールパン オープンオムレツ ラタトゥイユ スープ フルーツ(オレンジ)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(人参) 野菜すりつぶし(さつま芋)	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 野菜のトマト煮 すまし汁	5倍かゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 野菜のトマト煮 すまし汁	軟飯 鶏肉のケチャップ煮 野菜のトマト煮 すまし汁	
18	水	麦入りごはん サケの照焼 春雨の酢の物 厚揚げの煮物 すまし汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(かぼちゃ) 野菜すりつぶし(キャベツ)	7倍がゆ 白身魚の煮付 豆腐の煮物 すまし汁	5倍かゆ 白身魚の煮付 豆腐の煮物 すまし汁	軟飯 白身魚の煮付 豆腐の煮物 すまし汁	
19	木	高野豆腐の煮物すまし汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(人参) 野菜すりつぶし(ブロッコリー)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 白菜の煮浸し すまし汁	5倍かゆ 野菜のそぼろ煮 白菜の煮浸し すまし汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 白菜の煮浸し すまし汁	
20	金	ごはん 鶏肉の梅おかか焼 小松菜の和え物 ウインナーともやしのソテー 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(かぼちゃ) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 小松菜の煮浸し 味噌汁	5倍かゆ 豆腐のそぼろ煮 小松菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 豆腐のそぼろ煮 小松菜の和え物 味噌汁	
23		チキンカレー ブロッコリーと白菜のおかか和え フルーツ(みかん缶)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(ブロッコリー) 野菜すりつぶし(じゃが芋)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	5倍かゆ 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーと白菜の和え物 味噌汁	
24	火	ごはん 赤魚の竜田揚げ きゅうりと白菜の赤しそ和え 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(ブロッコリー) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 白身魚の煮付 白菜の煮浸し 味噌汁	5倍かゆ 白身魚の煮付 白菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 白菜の煮浸し 味噌汁	ごはん 白身魚の煮付 きゅうりと白菜の赤しそ和え 味噌汁
25	水	ごはん ガーリックチキン いんげんのツナマヨ和え スープ フルーツ(黄桃缶)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(かぼちゃ) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 いんげんの煮物 すまし汁	5倍かゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 いんげんの煮物 すまし汁	軟飯 鶏肉の照焼 いんげんの煮物 すまし汁	
26	木	麦入りごはん 白身魚の西京焼 切干大根の煮物 小松菜のごま和え すまし汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(ブロッコリー) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 白身魚の味噌煮 小松菜の煮浸し すまし汁	5倍かゆ 白身魚の味噌煮 切干大根の煮物(人参、いんげん) すまし汁	軟飯 白身魚の味噌煮 切干大根の煮物(人参、いんげん) すまし汁	
27	金	ごはん 豚肉と野菜のバーベキューソース炒め 胡瓜ともやしのポン酢和え 味噌汁 フルーツ(パイン缶)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(さつま芋) 野菜すりつぶし(キャベツ)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 さつま芋の煮物 味噌汁	5倍かゆ 野菜のそぼろ煮 さつま芋の煮物 味噌汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 さつま芋の煮物 味噌汁	
30		中華丼 肉シューマイ 中華スープ フルーツ(オレンジ)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(人参) 野菜すりつぶし(ブロッコリー)	7倍がゆ 鶏と白菜のあんかけ かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍かゆ 鶏と白菜のあんかけ かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 鶏と白菜のあんかけ かぼちゃの煮物 味噌汁	

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

多賀町立 多賀ささゆり保育園 離乳食 献立









■小麦 \*そば ●卵 ▲乳 ◆落花生 ☆えび ◎かに ⑲ごま

	099	アレルギー表示	■小麦 *そは ●卵 ▲乳 ◆溶花生 ☆え	・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	内での働き		おやつ(午後)
日付	田	昼食	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立
		麦入りごはん 鶏肉の塩こうじ焼	鶏肉		米(国産) • 押麦   油	塩こうじ	お菓子
1	火		凍り豆腐	白菜・小松菜・人参 切干大根・人参・さやいんげん	油・砂糖	ゆかり   ■醤油・料理酒・だし	牛乳
$\sqcup$		味噌汁	京の日間   日間 - 市みそ	ほうれん草・わかめ		<ul><li>■醤油・料珪酒・たし</li><li>だし</li></ul>	
		一ごはん サケの土佐焼	さけ・かつお節		米(国産)  油・砂糖	<ul><li>■醤油・本みりん・料理酒</li></ul>	★お麩のシュガースナック
2	水	つるつるサラダ	生揚げ	人参・きゅうり	マロニー・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 油・砂糖	塩 だし・■醤油・本みりん	牛乳
		なすと厚揚げの炒め煮   味噌汁	赤みそ	なす・人参・ピーマン 玉ねぎ・わかめ	じゃが芋	たし・■醤油・本みりん だし	
		ロールパン(麦ロール) 鶏肉のバーベキューソース	鶏肉		<ul><li>■/▲ロールパン</li><li>■小麦粉・油・砂糖・でん粉</li></ul>	塩・料理酒・ウスターソース・トマトケチャップ・■醤油・■チキンコンソメ	★味噌おにぎり
3	木	ツナサラダ	ッナフレーク	大根・人参・きゅうり	砂糖•油	酢•塩•■醤油	お茶
		スープ フルーツ		チンゲン菜・コーン   バナナ	じゃが芋	■チキンコンソメ	
П		ごはん 中華オムレツ(鶏肉の照焼)	<ul><li>●卵・●/▲ベーコン</li></ul>	人参・玉ねぎ・青ねぎ	米(国産) 油	中華だし <b>・</b> ■醤油	お菓子
4	金	白菜ナムル		白菜・ほうれん草・人参	砂糖・⑬調合ごま油	■醤油	牛乳
		中華スープフルーツ		大根・玉ねぎ・えのきたけ パイン(缶詰)		中華だし・■醤油・塩	
		ツナちらし 星のコロッケ	ツナフレーク	人参・さやいんげん・コーン・のり	*(国産)・砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用) ■星のミートコロッケ・油	酢•塩	七タゼリー お茶
7	月	ブロッコリーの塩昆布和え		ブロッコリー・人参・■塩昆布		だし	05 <del>X</del>
		そうめん汁		オクラ	■そうめん・■花麩 	だし・■醤油・塩	
$\Box$		ごはん 鶏肉と野菜の甘酢炒め	鶏肉	玉ねぎ・チンゲン菜・人参・黄パプリカ	米(国産) 油・砂糖・でん粉	料理酒・酢・■醤油・トマトケチャップ・中華だし	お菓子
8	火	かぼちゃの煮物		かぼちゃ	砂糖・この物	だし・■醤油・料理酒	牛乳
		味噌汁   フルーツ	豆腐・赤みそ	人参・えのきたけ 黄桃(缶詰)		だし	
$\top$		麦入りごはん	**		米(国産) • 押麦	■将油,★7.10.7	★ピザトースト
9	水	白身魚のつけ焼   小松菜と白菜の納豆和え	ホキ   納豆	小松菜・白菜・人参	砂糖•油	■醤油・本みりん ■醤油	(アレルギー対応あり)  牛乳
,		厚揚げと大根の煮物 味噌汁	生揚げ 赤みそ	大根・グリンピース 玉ねぎ・人参	砂糖 ■おつゆ麩	だし・■醤油・料理酒 だし	
$\neg \uparrow$		豚丼	豚肉	玉ねぎ・人参・青ねぎ	砂糖・でん粉・米(国産)	だし・■醤油・本みりん・料理酒	★きなこ蒸しパン
10	木		油揚げ・赤みそ	キャベツ・小松菜・人参・■塩昆布 ごぼう	さつま芋	だし だし	牛乳
,		ブルーツ		オレンジ			
$\top$		ごはん	24.5		米(国産)	<b>■</b> /₩/→ → = / • ·	お菓子
11	金	サワラの照焼   高野豆腐の卵とじ(卵なし)	さわら 凍り豆腐・ <b>●</b> 卵	玉ねぎ・人参・さやいんげん	砂糖•油 砂糖	■醤油・本みりん ■醤油・だし	牛乳
		ほうれん草の磯和え		ほうれん草・白菜・えのきたけ・人参・のり	砂糖	だし・■醤油 だし・■醤油	7 3 5
$\dashv$		すまし汁 ごはん		玉ねぎ・青ねぎ	■おつゆ麩 米(国産)	だし・ <b>■</b> 醤油・塩	お菓子
14	日	豚肉の甘辛炒め 蒸しかぼちゃ	豚肉	玉ねぎ・人参・ごぼう かぼちゃ	油·砂糖 砂糖	だし・■醤油・本みりん・料理酒 塩・■醤油	牛乳
,	, ,	味噌汁	油揚げ・赤みそ	チンゲン菜・人参	37476	だし	1 30
$\dashv$		フルーツ ひまわりライス【お誕生会】	牛豚ひき肉・大豆たんばく	みかん(缶詰) ピーマン・赤パブリカ・コーン	米(国産)・油・砂糖	カレーパウダー・■醤油・料理酒	★お誕生会ケーキ
15	۱Į/	スパゲティサラダ スープ <b>***</b>	ツナフレーク	ブロッコリー・黄パプリカ 大根・小松菜・人参	■スパゲティ・マヨネーズタイプ(卵不使用)	■チキンコンソメ	りんごジュース
10	^	デザート		NIK SHIZA NO		ぶどうゼリー	7,000
$\dashv$		<b>妻</b> 入りごはん			   米(国産) • 押麦		★レーズンスコーン
16	zk	赤魚の味噌焼切干大根の煮物	<ul><li>赤魚・赤みそ</li><li>油揚げ</li></ul>	切干大根・人参・さやいんげん	砂糖•油 油•砂糖	本みりん・料理酒 だし・■醤油・料理酒	(アレルギー対応あり) 牛乳
10	۷,	チンゲン菜の磯和え	(July 1991)	チンゲン菜・白菜・人参・のり	砂糖	■醤油	7-30
$\dashv$		すまし汁 ごはん		玉ねぎ・わかめ	■おつゆ麩   米(国産)	だし・ <b>■</b> 醤油・塩	アイスクリーム(以上児)
17	*	豆腐チャンプルー(卵なし) 春巻	豚肉・豆腐・●卵	玉ねぎ・キャベツ・ニラ・干しいたけ・しょうが ■/19春巻	油・⑩調合ごま油・砂糖油	■醤油・中華だし・料理酒・塩	ヨーグルト(未満児) お茶
' '	\r\	中華スープ		チンゲン菜・玉ねぎ・人参	/···	中華だし・■醤油・塩	(アレルギー対応あり)
$\dashv$		   夏野菜麻婆丼	牛豚ひき肉・大豆たんぱく・生揚げ・赤みそ	なす・玉ねぎ・赤パブリカ・ピーマン・しょうが・にんにく	  油・砂糖・でん粉・米(国産)	■醤油・料理酒・中華だし	<b>★</b> たべるいりこ
12	소	ひじきサラダ 中華スープ		ひじき・人参・コーン・さやいんげん チンゲン菜・緑豆もやし・人参	マヨネーズタイプ(卵不使用)	■醤油 中華だし・■醤油・塩	お菓子
10	$\overline{\mathbf{m}}$	フルーツ		オレンジ		中華にひ・■醤油・塩	
$\dashv$		   ごはん			   米(国産)		牛乳 ★フルーツゼリー
22	111	ハンバーグ(チキンソテー)	■/▲ハンバーグ ツナフレーク	ほうれん草・人参	油砂糖	トマトケチャップ・ウスターソース だし・ <b>■</b> 醤油	牛乳
<b>~</b>	人	粉吹芋 あおさ和え		あおさのり	砂糖   じゃが芋	塩	
$\dashv$		味噌汁	<ul><li>豆腐・赤みそ</li><li>鶏肉</li></ul>	玉ねぎ・人参 なす・かぼちゃ・トマト・玉ねぎ・人参	油・米(国産)	だし カレーフレーク	★チーズクッキー
00	باد	マカロニサラダ		ブロッコリー・人参・コーン	■マカロニ・マヨネーズタイプ(卵不使用)		(アレルギー対応あり)
23	小	フルーツ		パイン(缶詰)			牛乳
		ごはん			米(国産)		お菓子
0.4		白身魚の味付天ぷら	ホキ		砂糖・■小麦粉・油	■醤油・本みりん	
24	不	ごぼうサラダ   味噌汁	赤みそ	ごぼう・きゅうり・黄パプリカ・人参 玉ねぎ・小松菜	マヨネーズタイプ(卵不使用) さつま芋	■醤油 だし	牛乳
					米(国産)		お菓子
, 1		ごはん		a.			
0.5	_	ごはん 白身魚のカレー風味焼	ホキ	にんにく かばちょっだい パース	油•■小麦粉	塩・料理酒・■醤油・カレーパウダー	
25	金	白身魚のカレー風味焼	ホキ 凍り豆腐 赤みそ	かぼちゃ・グリンピース 小松菜・玉ねぎ・人参		塩・料理酒・■醤油・カレーパウダー だし・■醤油・本みりん だし	牛乳
25	金	白身魚のカレー風味焼 高野豆腐とかぼちゃの煮物 味噌汁 フルーツ	凍り豆腐	かぼちゃ・グリンピース	油•■小麦粉 砂糖	だし・■醤油・本みりん	牛乳
		白身魚のカレー風味焼 高野豆腐とかぼちゃの煮物 味噌汁 フルーツ ごはん チキンのマヨネーズ焼	凍り豆腐	かぼちゃ・グリンピース 小松菜・玉ねぎ・人参 黄桃(缶詰)	油・■小麦粉 砂糖 米(国産) 油・■小麦粉・マヨネーズタイプ(卵不使用)	だし・■醤油・本みりん だし 塩	牛乳 ★お好み焼き
		白身魚のカレー風味焼 高野豆腐とかぼちゃの煮物 味噌汁 フルーツ ごはん	凍り豆腐 赤みそ	かぼちゃ・グリンピース 小松菜・玉ねぎ・人参 黄桃(缶詰) ブロッコリー・キャベツ・コーン 玉ねぎ	油・■小麦粉 砂糖 米(国産)	だし・■醤油・本みりん だし	牛乳
		白身魚のカレー風味焼 高野豆腐とかぼちゃの煮物 味噌汁 フルーツ ごはん チキンのマヨネーズ焼 グリーンサラダ スパゲティのケチャップソテー スープ	凍り豆腐 赤みそ	かぼちゃ・グリンピース 小松菜・玉ねぎ・人参 黄桃(缶詰) ブロッコリー・キャベツ・コーン	油・■小麦粉 砂糖  ※(国産) 油・■小麦粉・マヨネーズタィブ(卵不使用) 油・砂糖 ■スパゲティ・油	だし・■醤油・本みりん だし 塩 酢・■醤油	牛乳 ★お好み焼き お茶
28	月	白身魚のカレー風味焼 高野豆腐とかぼちゃの煮物 味噌汁 フルーツ ごはん チキンのマヨネーズ焼 グリーンサラダ スパゲティのケチャップソテー スープ ごはん 回鍋肉	凍り豆腐 赤みそ	かぼちゃ・グリンピース 小松菜・玉ねぎ・人参 黄桃(缶詰) ブロッコリー・キャベツ・コーン 玉ねぎ 大根・玉ねぎ・人参	油・■小麦粉 砂糖  ※(国産) 油・■小麦粉・マヨネーズタイプ(卵不使用) 油・砂糖 ■スパゲティ・油  ※(国産) 油・砂糖	だし・■醤油・本みりんだし 塩 酢・■醤油 ■チキンコンソメ・トマトケチャップ ■チキンコンソメ 料理酒・■醤油	<ul><li>牛乳</li><li>★お好み焼き</li><li>お茶</li><li>お菓子</li></ul>
28	月	白身魚のカレー風味焼 高野豆腐とかぼちゃの煮物 味噌汁 フルーツ ごはん チキンのマヨネーズ焼 グリーンサラダ スパゲティのケチャップソテー スープ ごはん 回鍋肉 春雨の中華和え	東り豆腐 赤みそ 鶏肉 豚肉・赤みそ	かぼちゃ・グリンピース 小松菜・玉ねぎ・人参 黄桃(缶詰) ブロッコリー・キャベツ・コーン 玉ねぎ 大根・玉ねぎ・人参	油・■小麦粉 砂糖  ※(国産) 油・■小麦粉・マヨネーズタイプ(卵不使用) 油・砂糖 ■スパゲティ・油  ※(国産)	だし・■醤油・本みりんだし 塩 酢・■醤油 ■チキンコンソメ・トマトケチャップ ■チキンコンソメ 料理酒・■醤油 酢・■醤油 酢・■醤油	牛乳 ★お好み焼き お茶
28	月	白身魚のカレー風味焼 高野豆腐とかぼちゃの煮物 味噌汁 フルーツ ごはん チキンのマヨネーズ焼 グリーンサラダ スパプティのケチャップソテー スープ ごはん 回鍋肉 春雨の中華和え 中華スープ フルーツ	東り豆腐 赤みそ 鶏肉 豚肉・赤みそ 豆腐	かぼちゃ・グリンピース 小松菜・玉ねぎ・人参 黄桃(缶詰) プロッコリー・キャベツ・コーン 玉ねぎ 大根・玉ねぎ・人参 キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・にんにく きゅうり・コーン・人参 人参・チンゲン菜 オレンジ	油・■小麦粉 砂糖  ※(国産) 油・■小麦粉・マヨネーズタイプ(卵不使用) 油・砂糖 ■スパゲティ・油  ※(国産) 油・砂糖 緑豆春雨・砂糖	だし・■醤油・本みりんだし 塩 酢・■醤油 ■チキンコンソメ・トマトケチャップ ■チキンコンソメ 料理酒・■醤油 酢・■醤油 中華だし・■醤油・塩	<ul><li>牛乳</li><li>★お好み焼き</li><li>お茶</li><li>お菓子</li><li>牛乳</li></ul>
28	月	白身魚のカレー風味焼 高野豆腐とかぼちゃの煮物 味噌汁 フルーツ ごはん チキンのマヨネーズ焼 グリーンサラダ スパゲティのケチャップソテー スープ ごはん 回鍋肉 春雨の中華和え 中華スープ フルッツ 肉豆腐丼	東り豆腐 赤みそ 鶏肉 豚肉・赤みそ	かぼちゃ・グリンピース 小松菜・玉ねぎ・人参 黄桃(缶詰) プロッコリー・キャベツ・コーン 玉ねぎ 大根・玉ねぎ・人参 キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・にんにく きゅうり・コーン・人参 人参・チンゲン菜	油・■小麦粉 砂糖  ※(国産) 油・■小麦粉・マヨネーズタイプ(卵不使用) 油・砂糖 ■スパゲティ・油  ※(国産) 油・砂糖 緑豆春雨・砂糖	だし・■醤油・本みりんだし 塩 酢・■醤油 ■チキンコンソメ・トマトケチャップ ■チキンコンソメ 料理酒・■醤油 酢・■醤油 中華だし・■醤油・塩 だし・本みりん・料理酒・■醤油 ゆかり	<ul><li>牛乳</li><li>★お好み焼き</li><li>お茶</li><li>お菓子</li><li>牛乳</li><li>★黒糖ホットケーキ</li></ul>
28	月火	自身魚のカレー風味焼 高野豆腐とかぼちゃの煮物 味噌汁 フルーツ ごはん チキンのマヨネーズ焼 グリーンサラダ スパゲティのケチャップソテー スープ ごはん 回鍋肉 春雨の中華和え 中華スープ フルーツ 肉豆腐丼 胡瓜ともやしの赤しそ和え 味噌汁	東り豆腐 赤みそ 鶏肉 豚肉・赤みそ 豆腐	かぼちゃ・グリンピース 小松菜・玉ねぎ・人参 黄桃(缶詰) ブロッコリー・キャベツ・コーン 玉ねぎ 大根・玉ねぎ・人参 キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・にんにく きゅうり・コーン・人参 人参・チンゲン菜 オレンジ 玉ねぎ・干しいたけ・青ねぎ きゅうり・緑豆もやし・人参 人参・わかめ	油・■小麦粉 砂糖  ※(国産) 油・■小麦粉・マヨネーズタイプ(卵不使用) 油・砂糖 ■スパゲティ・油  ※(国産) 油・砂糖 緑豆春雨・砂糖	だし・■醤油・本みりんだし 塩 酢・■醤油 ■チキンコンソメ・トマトケチャップ ■チキンコンソメ 料理酒・■醤油 酢・■醤油 中華だし・■醤油・塩 だし・本みりん・料理酒・■醤油	<ul><li>牛乳</li><li>★お好み焼き</li><li>お茶</li><li>お菓子</li><li>牛乳</li><li>★黒糖ホットケーキ</li></ul>
28	月火	白身魚のカレー風味焼 高野豆腐とかぼちゃの煮物 味噌汁 フルーツ ごはん チキンのマヨネーズ焼 グリーンサラダ スパゲティのケチャップソテー スープ ごはん 回鍋肉 春雨の中華和え 中華スープ フルーツ 肉豆腐さもやしの赤しそ和え 味噌汁 フルーツ	東	かぼちゃ・グリンピース 小松菜・玉ねぎ・人参 黄桃(缶詰) ブロッコリー・キャベツ・コーン 玉ねぎ 大根・玉ねぎ・人参 キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・にんにく きゅうり・コーン・人参 人参・チンゲン菜 オレンジ 玉ねぎ・干しいたけ・青ねぎ きゅうり・緑豆もやし・人参	油・■小麦粉 砂糖  ※(国産) 油・●小麦粉・マヨネーズタイプ(卵不使用) 油・砂糖 ■スパゲティ・油  ※(国産) 油・砂糖 緑豆春雨・砂糖 緑豆春雨・砂糖 ・砂糖・米(国産) さつま芋	だし・■醤油・本みりんだし 塩 酢・■醤油 ■チキンコンソメ・トマトケチャップ ■チキンコンソメ 料理酒・■醤油 酢・■醤油 中華だし・■醤油・塩 だし・本みりん・料理酒・■醤油 ゆかり	<ul><li>牛乳</li><li>★お好み焼き</li><li>お茶</li><li>お菓子</li><li>牛乳</li><li>★黒糖ホットケーキ (アレルギー対応あり)</li><li>牛乳</li></ul>
28	月火	白身魚のカレー風味焼 高野豆腐とかぼちゃの煮物 味噌汁 フルーツ ごはん チキンのマヨネーズ焼 グリーンサラダ スパゲティのケチャップソテー スープ ごはん 回鍋肉 春雨の中華和え 中華スープ フルーツ 肉豆腐さもやしの赤しそ和え 味噌汁 フルーツ 麦入りごはん	東	かぼちゃ・グリンピース 小松菜・玉ねぎ・人参 黄桃(缶詰) ブロッコリー・キャベツ・コーン 玉ねぎ 大根・玉ねぎ・人参 キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・にんにく きゅうり・コーン・人参 人参・チンゲン菜 オレンジ 玉ねぎ・干しいたけ・青ねぎ きゅうり・緑豆もやし・人参 人参・わかめ	油・■小麦粉 砂糖  ※(国産) 油・●小麦粉・マヨネーズタィブ(卵不使用) 油・砂糖 ■スパゲティ・油  ※(国産) 油・砂糖 緑豆春雨・砂糖 緑豆春雨・砂糖 砂糖・米(国産)	だし・■醤油・本みりんだし 塩 酢・■醤油 ■チキンコンソメ・トマトケチャップ ■チキンコンソメ 料理酒・■醤油 酢・■醤油 中華だし・■醤油・塩 だし・本みりん・料理酒・■醤油 ゆかり	<ul><li>牛乳</li><li>★お好み焼き</li><li>お茶</li><li>お菓子</li><li>牛乳</li><li>★黒糖ホットケーキ (アレルギー対応あり)</li></ul>
28	月火水水	白身魚のカレー風味焼 高野豆腐とかぼちゃの煮物 味噌汁 フルーツ ごはん チキリーンディのマヨネ グパゲティのケチャップソテー スープ ごはん 回鍋肉 春雨の中華和え 中華フ フル原丼 胡瓜噌汁 フルッ ちこはん は噌汁 カリーの赤しそ和え 味噌汁 フルック ちこはん は噌汁 カリーの赤し はいの はいの はいの はいの はいの はいの はいの はいの はいの はい はいの はい はい はい はい はい はい はい はい はい はい はい はい はい	東り豆腐 赤みそ 鶏肉 豚肉・赤みそ 豆腐 豚肉・焼豆腐 赤みそ	かぼちゃ・グリンピース 小松菜・玉ねぎ・人参 黄桃(缶詰) ブロッコリー・キャベツ・コーン 玉ねぎ 大根・玉ねぎ・人参 キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・にんにく きゅうり・コーン・人参 人参・チンゲン菜 オレンジ 玉ねぎ・干しいたけ・青ねぎ きゅうり・緑豆もやし・人参 人参・わかめ	油・■小麦粉 砂糖  ※(国産) 油・●小麦粉・マヨネーズタイプ(卵不使用) 油・砂糖 ■スパゲティ・油  ※(国産) 油・砂糖 緑豆春雨・砂糖 ・砂糖・米(国産) さつま芋  ※(国産)・押麦	だし・■醤油・本みりんだし 塩 酢・■醤油 ■チキンコンソメ・トマトケチャップ ■チキンコンソメ 料理酒・■醤油 酢・■醤油 中華だし・■醤油・塩 だし・本みりん・料理酒・■醤油 ゆかり だし	<ul><li>牛乳</li><li>★お好み焼き</li><li>お茶</li><li>お菓子</li><li>牛乳</li><li>★黒糖ホットケーキ (アレルギー対応あり)</li><li>牛乳</li></ul>

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

多賀町立 大滝たきのみやこども園 3歳以上 昼食・おやつ(午後)

「鉄強化メニュー」では、鉄分の多い食材(卵や大豆製品など)を使用した献立です。(7/4 中華オムレツ 7/17 豆腐チャンプルー) 「カルシウム強化メニュー」・・・毎月1回 午後のおやつに「いりこ」を提供します。

<sup>・</sup>七タメニュー(7/7)には、星型コロッケを取り入れています。

<sup>・</sup>食の記念日は「天ぷら」(7/24)です。

<sup>~</sup>強化メニューについて~





※乳児の午前おやつは「牛乳」です

※お米は「多賀町産」を使用しております。

					<ul><li>※お米は「多賀町産」を使用してお</li><li>・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・</li></ul>	1
日曜日日	<u></u>	初期 (5-6か月ごろ)	中期 (7-8か月ごろ)	後期 (9-11か月ごろ)	完了期 (12-18か月ごろ)	1歳児さんクラス
1 火	切干大根と高野豆腐の煮物味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(人参) 野菜すりつぶし(かぼちゃ)	7倍がゆ 鶏肉と白菜の煮物 いんげんの煮物 味噌汁	5倍かゆ 鶏肉と白菜の煮物 切干大根の煮物 味噌汁	軟飯 鶏肉と白菜の煮物 切干大根の煮物 味噌汁	
2 水	なすと厚揚げの炒め煮 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(人参) 野菜すりつぶし(さつま芋)	7倍がゆ 白身魚の煮付 さつま芋の煮物 味噌汁	5倍かゆ 白身魚の煮付 さつま芋の煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 さつま芋の煮物 味噌汁	
3 木	ロールパン 鶏肉のバーベキューソース ツナサラダ スープ フルーツ(バナナ)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(人参) 野菜すりつぶし(ブロッコリー)	7倍がゆ さつま芋のそぼろ煮 大根の煮物 すまし汁	5倍かゆ さつま芋のそぼろ煮 大根の煮物 すまし汁	軟飯 鶏肉のケチャップ煮 大根の煮物 すまし汁	
4 金	ごはん 中華オムレツ 白菜ナムル 中華スープ フルーツ(パイン缶)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(キャベツ) 野菜すりつぶし(かぼちゃ)	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 白菜の煮浸し すまし汁	5倍かゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 白菜の煮浸し すまし汁	軟飯 豆腐と玉ねぎの煮物 白菜の煮浸し すまし汁	
7 月	そうめん汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(人参) 野菜すりつぶし(ブロッコリー)	7倍がゆ 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	5倍かゆ 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	軟飯 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	ツナちらし 星のコロッケ→焼く ブロッコリーの塩昆布和え そうめん汁
8 火	味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(さつま芋) 野菜すりつぶし(かぼちゃ)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍かゆ 野菜のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	
9 水	麦入りごはん 白身魚のつけ焼 小松菜と白菜の納豆和え 厚揚げと大根の煮物 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(じゃが芋) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 白身魚の煮付 大根の煮物 味噌汁	5倍かゆ 白身魚の煮付 大根の煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 小松菜と白菜の和え物 味噌汁	
10 木	豚丼 小松菜の塩昆布和え	10倍がゆ 野菜すりつぶし(キャベツ) 野菜すりつぶし(さつま芋)	7倍がゆ 玉ねぎのそぼろ煮 小松菜の煮浸し 味噌汁	5倍かゆ 玉ねぎのそぼろ煮 小松菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 豚肉と玉ねぎの煮物 小松菜の煮浸し 味噌汁	
11 金	ごはん サワラの照焼 高野豆腐の卵とじ ほうれん草の磯和え すまし汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(ブロッコリー) 野菜すりつぶし(かぼちゃ)	7倍がゆ 白身魚の煮付 白菜の煮浸し すまし汁	5倍かゆ 白身魚の煮付 白菜の煮浸し すまし汁	軟飯 白身魚の煮付 白菜の煮浸し すまし汁	
14 月	一ごはん 豚肉の甘辛炒め	10倍がゆ 野菜すりつぶし(じゃが芋) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 玉ねぎのそぼろ煮 粉吹芋 味噌汁	5倍かゆ 玉ねぎのそぼろ煮 粉吹芋 味噌汁	軟飯 豚肉と玉ねぎの炒め物 粉吹芋 味噌汁	
15 火	ひまわりライス(ドライカレー風ライス) スパゲティサラダ	10倍がゆ 野菜すりつぶし(さつま芋) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 スパゲティの煮物 すまし汁	5倍かゆ 野菜のそぼろ煮 スパゲティの煮物 すまし汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 スパゲティサラダ(ツナなし) スープ	
16 水	麦入りごはん 赤魚の味噌焼 切干大根の煮物 チンゲン菜の磯和え すまし汁	1 0倍がゆ 野菜すりつぶし(じゃが芋) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 白身魚の味噌煮 切干大根の煮物(いんげん・人参) すまし汁	5倍かゆ 白身魚の味噌煮 切干大根の煮物(いんげん・人参) すまし汁	軟飯 白身魚の味噌煮 切干大根の煮物(いんげん・人参) すまし汁	
17 木	一ごはん 豆腐チャンプルー	10倍がゆ 野菜すりつぶし(キャベツ) 野菜すりつぶし(かぼちゃ)	7倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍かゆ 豆腐のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 豚肉と豆腐の炒め物 かぼちゃの煮物 味噌汁	ごはん 豆腐チャンプルー 春巻→焼く 中華スープ
18 金	夏野菜麻婆丼 ひじきサラダ 中華スープ フルーツ(オレンジ)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(じゃが芋) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 和風麻婆 じゃが芋の煮物 味噌汁	5倍かゆ 和風麻婆 じゃが芋の煮物 味噌汁	軟飯 和風麻婆 じゃが芋の煮物 味噌汁	
22 火	ごはん ハンバーグ ツナとほうれん草の和え物 粉吹芋 あおさ和え 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(ブロッコリー) 野菜すりつぶし(かぼちゃ)	7倍がゆ ブロッコリーのそぼろ煮 豆腐の煮物 味噌汁	5倍かゆ ブロッコリーのそぼろ煮 豆腐の煮物 味噌汁	軟飯 ブロッコリーのそぼろ煮 ほうれん草の和え物 味噌汁	ごはん ハンバーグ ツナとほうれん草の和え物 ポテトフライ→焼く 味噌汁
23 水	夏野菜カレー マカロニサラダ	10倍がゆ 野菜すりつぶし(人参) 野菜すりつぶし(かぼちゃ)	7倍がゆ 鶏と夏野菜の煮込み マカロニの煮物 すまし汁	5倍かゆ 鶏と夏野菜の煮込み マカロニの煮物 すまし汁	軟飯 鶏と夏野菜の煮込み マカロニの煮物 すまし汁	
24 木	ごはん 白身魚の味付天ぷら ごぼうサラダ 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(キャベツ) 野菜すりつぶし(さつま芋)	7倍がゆ 白身魚の煮付 さつま芋の煮物 味噌汁	5倍かゆ 白身魚の煮付 さつま芋の煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 さつま芋の煮物 味噌汁	ごはん 白身魚の煮付 ごぼうサラダ 味噌汁
25 金	ごはん 白身魚のカレー風味焼 高野豆腐とかぼちゃの煮物 味噌汁 フルーツ(黄桃缶)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(ブロッコリー) 野菜すりつぶし(かぼちゃ)	7倍がゆ 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍かゆ 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	
28 月	ごはん チキンのマヨネーズ焼	10倍がゆ 野菜すりつぶし(キャベツ) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	軟飯 鶏肉の煮付 ブロッコリーの煮浸し スープ	
29 火	ごはん 回鍋肉 春雨の中華和え 中華スープ フルーツ(オレンジ)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(じゃが芋) 野菜すりつぶし(キャベツ)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 豆腐の煮物 すまし汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 豆腐の煮物 すまし汁	軟飯 豚肉と野菜の炒め物 豆腐の煮物 すまし汁	
30 水	肉豆腐丼    胡瓜ともやしの赤しそ和え	10倍がゆ 野菜すりつぶし(さつま芋) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 さつま芋の煮物 味噌汁	5倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 さつま芋の煮物 味噌汁	軟飯 豚肉と豆腐の煮物 さつま芋の煮物 味噌汁	
31 木	味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(じゃが芋) 野菜すりつぶし(ブロッコリー)	7倍がゆ 白身魚の煮付 じゃが芋といんげんの煮物 味噌汁	5倍かゆ 白身魚の煮付 じゃが芋といんげんの煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 じゃが芋といんげんの煮物 味噌汁	
31 木	白身魚の蒲焼風 じゃが芋と鶏肉の煮物	野菜すりつぶし(じゃが芋)	白身魚の煮付   じゃが芋といんげんの煮物	白身魚の煮付   じゃが芋といんげんの煮物	白身魚の煮付   じゃが芋といんげんの煮物	

アレルギー表示 ■小麦 \*そば ●卵 ▲乳 ◆潛花生 ☆えび ◎かに ⑲ごま ★手作りおやつ

	アレルギー表示  ■小麦 *そば ●卵 ▲乳 ◆落花生 ☆えび ⑤かに ⑭ごま  主な材料と体内での働き						
日付	曜日	屋食	主にからだをつくるもの	主な材料と	本内での働き 主に熱や力のもとになるもの	その他	おやつ(午後)
1	金	ごはん 鶏肉と夏野菜のケチャップ炒め ポテトサラダ 春雨とトマトのスープ	鶏肉	玉ねざ・ビーマン・黄/ブリカ・なす・にんにく 人参・コーン 玉ねぎ・チンゲン菜・トマト・しょうが	米(国産) 油・砂糖 じゃが芽・マヨネーズタイプ(卵不使用) 緑豆春雨	トマトケチャップ・■チキンコンソメ 塩 中華だし・■醤油・塩	お菓子 牛乳
4	月	(お誕生会) とうもろこしごはん ヤンニョムチキン風 切干大根のハリハリ和え わかめスープ デザート	鶏肉・赤みそ	コーン しょうが 切干大根・きゅうり・人参 わかめ・白ねぎ・人参	米(国産) でん粉・油・砂糖 (9調合ごま油 (9白ごま・19調合ごま油	塩・料理酒  □醤油・トマトケチャップ・ネみりん・■湯油  □醤油・酢・本みりん  中華だし・■醤油  オレンジゼリー	★お誕生会ケーキ りんごシュース
5	火	ごはん 白身魚のチーズ焼(チーズなし) 白菜と胡瓜の酢の物 味噌汁 フルーツ	ホキ・▲ミックスチーズ 赤みそ	白菜・きゅうり・人参 ほうれん草・玉ねぎ パイン(缶詰)	米(国産) 砂糖・油 砂糖 ■おつゆ麩	料理酒・■醤油 酢・■醤油 だし	アイスクリーム(以上児) ヨーグルト(未満児) (アレルギー対応あり) お茶
	水木	麦入りごはん サウラの焼南蛮 もやしの赤しそ和え 高野豆腐の煮物 味噌汁 豆腐のそぼろあんかけ丼 小松菜ともやしのごま和え 味噌汁 フルーツ	さわら 凍り豆腐 油揚げ・赤みそ 豆腐・牛豚ひき肉 赤みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン 緑豆もやし・きゅうり・人参 玉ねぎ・さないんげん かほちゃ・玉ねぎ 玉ねぎ・人参・小松菜 小松菜・緑豆もやし・人参 なす・白菜・えのきたけ バナナ	米国産・押麦 ■小麦粉・油・砂糖 砂糖 ・砂糖・砂糖・でん粉 ・砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	<ul><li>酢・■醤油 ゆかり</li><li>■醤油・本みりん・だしたしたしたしたし</li><li>戸し・■醤油・本みりん・料理酒</li><li>■醤油・だしたし</li></ul>	★きなこスコーン (アレルギー対応あり) 牛乳 お菓子
8	金	小豆ごはん 肉じゃが 小松葉のおかか和え 味噌汁 フルーツ	小豆 豚肉 かつお節 豆腐・赤みそ	玉ねぎ・人参・グリンピース 小松菜・白菜・コーン 人参・わかめ 黄桃(所詩)	米(国産) じゃが芋・油・砂糖 砂糖	塩 だし・■醤油・本みりん・料理酒 だし・■醤油 だし	★ウインナーのマヨパン (アレルギー対応あり) 牛乳
12	火	ごはん 赤魚の煮付け ひじきサラダ 味噌汁 フルーツ	赤魚 ツナフレーク 生揚げ・赤みそ	しょうが ひじき・人参・さやいんげん ほうれん草 みかん(缶詰)	<ul><li>米(国産)</li><li>砂糖</li><li>マヨネーズタイプ(卵不使用)</li><li>■おつゆ麸</li></ul>	■醤油・料理酒・だし ■醤油 だし	お菓子牛乳
13	水						お菓子お茶
14	木						お菓子 お茶
15	金						お菓子お茶
18	月	ごはん 照焼ハンバーグ(チキンソテー) 粉吹芋 あおさ和え ブロッコリーのおかか和え 味噌汁	■/▲ハンバーグ かつお節 油揚げ・赤みそ	あおさのり ブロッコリー・人参 わかめ	<ul><li>※(国産)</li><li>油・砂糖・でん粉</li><li>じゃが芋</li><li>砂糖</li><li>■おつゆ麩</li></ul>	■醤油・本みりん 塩 ■醤油・だし だし	お菓子 牛乳
19	火	夏野菜カレー キャベツのサラダ フルーツ	鶏肉	なす・かぼちゃ・トマト・玉ねぎ・人参 キャベツ・ブロッコリー・人参 黄桃(缶詰)	油・米(国産)  マヨネーズタイプ(卵不使用)	カレーフレーク	★ たべるいりこ お菓子 牛乳
20	水	麦入りごはん 千草焼(鶏肉の照焼) 胡瓜ともやしのごま和え 味噌汁 フルーツ	●卵・ツナフレーク 赤みそ	玉ねぎ・人参・干しいだけ・グリンビース きゅうり・緑豆もやし・人参 玉ねぎ・青ねぎ パイン (缶詰)	米(国産)・押麦 油・砂糖 ⑨白ごま・砂糖 じゃが芋	■醤油・本みりん・だし ■醤油・だし だし	★コーンマヨトースト (アレルギー対応あり) 牛乳
21	木	ごはん サケの塩焼 きんびらごぼう 小松菜のボン酢和え 味噌汁	さけ 豆腐・赤みそ	ごぼう・人参・さやいんげん 小松菜・緑豆もやし・人参 なす・青ねぎ		塩 だし・■醤油・本みりん・料理酒 ■ほん酢しょうゆ・だし だし	フルーツゼリー 牛乳
22	金	ごはん 家常豆腐 キャベツの赤しそ和え そうめん汁 フルーツ	豚肉・生揚げ・赤みそ	まなが、チレルにけ、動パプリカ・ニラ・ドルにく・しょうが キャベツ・人参 ほうれん草・人参 みかん(缶詰)	<ul><li>※(国産)</li><li>油・砂糖・でん粉</li><li>■そうめん</li></ul>	■醤油・料理酒・中華だし ゆかり だし・■醤油・塩	★黒糖和風カステラ (アレルギー対応あり) 牛乳
25	月	ごはん 豚肉と野菜の味噌炒め ブロッコリーのマヨ和え 金時豆 すまし汁	豚肉・■鶏レバー煮込み・赤みそ 金時豆煮	玉ねぎ・人参・さやいんげん・しょうが ブロッコリー わかめ・玉ねぎ・人参	米(国産) 油・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用)	<ul><li>■醤油・本みりん</li><li>だし・■醤油・塩</li></ul>	お菓子牛乳
26	火	ロールパン(麦ロール) タンドリーチキン(チキンソテー) マカロニサラダ ウインナーといんげんのソテー スープ	鶏肉・▲ヨーグルト ウインナー	にんにく・しょうが きゅうり・しまうが きゅうり・人参 さやいんげん・玉ねぎ かぼちゃ・チンゲン菜・コーン	■/▲□ールパン 油 ■マカロニ・マヨネーズタィブ(卵不使用) 油	塩・カレーパウダー・トマトケチャップ 塩 ■醤油 ■チキンコンソメ	★いなりずし風おにぎり お茶
27	水	支入りごはん 赤魚の竜田揚げ ほうれん草の納豆和え 味噌汁	赤魚 納豆 生揚げ・赤みそ	しょうが ほうれん草・緑豆もやし・人参 キャベツ・かぼちゃ	米(国産)・押麦 でん粉・油	■醤油・本みりん ■醤油・だし だし	お菓子 牛乳
28	木	野菜レンジャー丼 豆腐シューマイ 味噌汁 フルーツ	牛豚ひき肉・大豆たんぱく ■豆腐しゅうまい 赤みそ	小松菜・玉ねぎ・人参・コーン 大根・人参・えのきたけ パナナ	米(国産)・押麦・油	塩・■/⑪焼肉のたれ だし	★ソフトムース(メロン) (アレルギー対応あり) お茶
29	金	ごはん 白身魚のタルタル焼 切干大根のサラダ トマトのコンソメスープ フルーツ	ホキッナフレーク	玉ねぎ・ドライパセリ 切干大根・小松菜・人参 チンゲン菜・玉ねぎ・トマト パイン(缶詰)	米(国産) ■小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖	塩 ■醤油・酢 ■チキンコンソメ	お菓子 牛乳

 <sup>★</sup>献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。
 ★お米は「多細知産」を使用しております。
 ★乳児の午前おやつは牛乳です。
 ★ () は食物アレルギー対応食です。

「鉄強化メニュー」では、鉄分の多い食材(卵や鶏レバー・大豆製品など)を使用した献立です。(8/20 千草焼 8/25 豚肉と野菜の味噌炒め)「カルシウム強化メニュー」・・・毎月1回 午後のおやつに「いりこ」を提供します。

<sup>・</sup>食の記念日は「小豆の日」です。(8/8)

<sup>・8/31</sup>は野菜の日です。野菜を食べて元気になるイメージで、"野菜レンジャー丼"と名付けた丼にしています。(8/28 野菜レンジャー丼)

<sup>~</sup>強化メニューについて~



※乳児の午前おやつは「牛乳」です

※お米は「多賀町産」を使用しております。

						※お米は「多質町産」を使用してお	56.50
	曜日	昼食	初期 (5-6か月ごろ)	中期 (7-8か月ごろ)	後期 (9-11か月ごろ)	完了期 (12-18か月ごろ)	1歳児さんクラス
1	金	ごはん 鶏肉と夏野菜のケチャップ炒め ポテトサラダ 春雨とトマトのスープ	10倍がゆ 野菜すりつぶし(じゃが芋) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 鶏ミンチと夏野菜の煮物 じゃが芋の煮物 トマトのスープ	5倍がゆ 鶏ミンチと夏野菜の煮物 じゃが芋の煮物 トマトのスープ	軟飯 鶏肉と夏野菜のケチャップ煮 じゃが芋の煮物 トマトのスープ	
4	月	とうもろこしごはん ヤンニョムチキン風(韓国) 切干大根のハリハリ和え わかめスープ デザート(フルーツゼリー)	10倍がゆ 野菜すりつぶし (人参) 野菜すりつぶし (キャベツ)	7倍がゆ キャベツのそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	5倍がゆ キャベツのそぼろ煮 切干大根の煮物 すまし汁	軟飯 鶏肉のケチャップ煮 切干大根の煮物 すまし汁	とうもろこしごはん 鶏肉のケチャップ煮 切干大根のハリハリ和え わかめスープ デザート(フルーツゼリー)
5	火	ごはん 白身魚のチーズ焼 白菜と胡瓜の酢の物 味噌汁 フルーツ (パイン缶)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(ブロッコリー) 野菜すりつぶし(かぼちゃ)	7倍がゆ 白身魚の煮付 白菜の煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 白菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 白菜と胡瓜の和え物 味噌汁	
6	水	麦入りごはん サワラの焼南蛮 もやしの赤しそ和え 高野豆腐の煮物 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(人参) 野菜すりつぶし(かぼちゃ)	7倍がゆ 白身魚の野菜あんかけ 豆腐の煮物 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の野菜あんかけ 豆腐の煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の野菜あんかけ 豆腐の煮物 味噌汁	
7	木	豆腐のそぼろあんかけ丼 小松菜ともやしのごま和え 味噌汁 フルーツ(バナナ)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(キャベツ) 野菜すりつぶし(さつま芋)	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 さつま芋の煮物 味噌汁	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 さつま芋の煮物 味噌汁	軟飯 豆腐と玉ねぎの煮物 さつま芋の煮物 味噌汁	
8	金	小豆ごはん 肉じゃが 小松菜のおかか和え 味噌汁 フルーツ(黄桃缶)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(じゃが芋) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ じゃが芋のそぼろ煮 小松菜の煮浸し 味噌汁	5倍がゆ じゃが芋のそぼろ煮 小松菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 肉じゃが(グリンピースなし) 小松菜の煮浸し 味噌汁	
12	火	ごはん 赤魚の煮付け ひじきサラダ 味噌汁 フルーツ (みかん缶)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(ブロッコリー) 野菜すりつぶし(かぼちゃ)	7倍がゆ 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	
18	月	だけん 照焼ハンバーグ 粉吹芋 あおさ和え プロッコリーのおかか和え 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(ブロッコリー) 野菜すりつぶし(じゃが芋)	7倍がゆ ブロッコリーのそぼろ煮 じゃが芋の煮物 味噌汁	5倍がゆ ブロッコリーのそぼろ煮 じゃが芋の煮物 味噌汁	軟飯 ブロッコリーのそぼろ煮 じゃが芋の煮物 味噌汁	
19	火	要野菜カレー キャベツのサラダ フルーツ(黄桃缶)	10倍がゆ 野菜すりつぶし (キャベツ) 野菜すりつぶし (かぼちゃ)	7倍がゆ 鶏ミンチと夏野菜のトマト煮 キャベツの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 鶏ミンチと夏野菜のトマト煮 キャベツの煮浸し すまし汁	軟飯 鶏肉と夏野菜のトマト煮 キャベツのサラダ すまし汁	
20	水	麦入りごはん 千草焼 胡瓜ともやしのごま和え 味噌汁 フルーツ (パイン缶)	10倍がゆ 野菜すりつぶし (人参) 野菜すりつぶし (じゃが芋)	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	軟飯 豆腐と玉ねぎの煮物 胡瓜ともやしの和え物 味噌汁	
21	木	ごはん サケの塩焼 きんぴらごぼう 小松菜のポン酢和え 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(かぼちゃ) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 白身魚の煮付 いんげんの煮物 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 いんげんの煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 いんげんの煮物 味噌汁	
22	金	ではん 家常豆腐 キャベツの赤しそ和え そうめん汁 フルーツ (みかん缶)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(キャベツ) 野菜すりつぶし(さつま芋)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 キャベツの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 キャベツの煮浸し すまし汁	軟飯 豚肉と玉ねぎの炒め物 キャベツの和え物 すまし汁	
25	月	ではん 豚肉と野菜の味噌炒め(レバー入り) ブロッコリーのマヨ和え 金時豆 すまし汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(ブロッコリー) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 鶏ミンチと野菜の味噌煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 鶏ミンチと野菜の味噌煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	軟飯 豚肉と野菜の味噌炒め ブロッコリーのマヨ和え すまし汁	
26	火	ロールパン タンドリーチキン	10倍がゆ 野菜すりつぶし(かぼちゃ) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 マカロニの煮物 すまし汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 マカロニの煮物 すまし汁	軟飯 鶏肉のケチャップ煮 マカロニサラダ すまし汁	
27	水	麦入りごはん 赤魚の竜田揚げ ほうれん草の納豆和え 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし (キャベツ) 野菜すりつぶし (かぼちゃ)	7倍がゆ 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 ほうれん草の和え物 味噌汁	麦入りごはん 白身魚の煮付 ほうれん草の納豆和え 味噌汁
28	木	野菜レンジャー丼 豆腐シューマイ 味噌汁 フルーツ(バナナ)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(人参) 野菜すりつぶし(さつま芋)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 大根の煮物 味噌汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 大根の煮物 味噌汁	軟飯 ミンチと野菜の炒め物 大根の煮物 味噌汁	
29	金	ごはん 白身魚のタルタル焼 切干大根のサラダ トマトのコンソメスープ フルーツ (パイン缶)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(ブロッコリー) 野菜すりつぶし(じゃが芋)	7倍がゆ 白身魚の煮付 切干大根の煮物 トマトのスープ	5倍がゆ 白身魚の煮付 切干大根の煮物 トマトのスープ	軟飯 白身魚の煮付 切干大根のサラダ(ツナなし) トマトのスープ	
			-		-	-	-

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

多賀町立 大滝たきのみやこども園 離乳食 献立





アレルギー表示

■小麦 \*そば ●卵 ▲乳 ◆落花生 ☆えび ◎かに ⑲ごま

★手作りおやつ 牛乳(豆乳)

	主たは戦とは内での働き						牛乳(豆乳)
日付	曜日	屋食	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	本内での働き 主に熱や力のもとになるもの	その他	おやつ(午後) 献立
1	月	白がゆ チキンフレーク コーン添え 野菜ジュース みかん缶	チキンフレーク	ヤングコーン 野菜&果物ジュース みかん(缶詰)	白がゆ	ゆかり	★桃入りホットケーキ (アレルギー対応あり) 牛乳
2	火	ごはん 八宝菜 肉シューマイ はるさめスープ フルーツ	豚肉 ■/®肉しゅうまい	自菜・玉ねぎ・人参・チンゲン菜・干しいたけ グリーンアスパラガス・人参 パイン (缶詰)	米(国産) 油・でん粉 緑豆春雨	中華だし・■醤油・料理酒 中華だし・■醤油・塩	お菓子 牛乳
3	水	キーマカレー ツナと大根のサラダ フルーツ	牛豚ひき肉・大豆たんぱく ツナフレーク	玉ねぎ・人参 大根・きゅうり・コーン・レモン果汁 バナナ	じゃが芋・油・米(国産) 砂糖・オリーブ油	カレーフレーク 酢・塩・■醤油	★ヨーグルト ブルーベリージャム添え (アレルギー対応あり) お茶
4	木	ロールパン(麦ロール) オープンオムレツ(鶏肉のコンソメ焼) スパゲティのケチャップソテー スープ フルーツ	●卵・▲牛乳・●/▲/\ム	玉ねぎ・赤パブリカ・グリンピース 玉ねぎ かぼちゃ・人参・えのきたけ みかん(缶詰)	■/▲ロールパン 油 ■スパゲティ・油	■チキンコンソメ・塩 ■チキンコンソメ・トマトケチャップ ■チキンコンソメ	★ツナ味噌おにぎり お茶
5	金	麦入りごはん 白身魚のごま味噌焼 油揚げとごぼうの卵とじ(卵なし) きゅうりとキャベツの赤しそ和え すまし汁	ホキ・赤みそ 油揚げ・●卵 豆腐	ごぼう・人参 きゅうり・キャベツ 玉ねぎ・青ねぎ	米(国産)・押麦砂糖・⑪白ごま・油砂糖	本みりん・料理酒 だし・■醤油 ゆかり だし・■醤油・塩	お菓子牛乳
8	月	ごはん サケの塩こうじ焼 高野豆腐の煮物 キャベツといんげんの磯和え 味噌汁	さけ 東り豆腐 赤みそ	人参・干しいたけ キャベツ・さやいんげん・人参・のり ほうれん草・えのきたけ・かぼちゃ	米(国産) 油 砂糖 砂糖	塩こうじ だし・■醤油・本みりん ■醤油・だし だし	お菓子牛乳
9	火	ひじきごはん コロッケ(鶏肉の唐揚げ) もやしのおかか和え 味噌汁	かつお節 赤みそ	ごぼう・人参・ひじき 縁豆もやし・人参・さやいんげん 玉ねぎ・ほうれん草	米(国産) ■/▲牛肉コロッケ・油砂糖 ■おつゆ麩	■醤油・本みりん・料理酒・だし ■醤油・だし だし	お菓子牛乳
10	水	ごはん 麻婆茄子 ブロッコリーのナムル 中華スープ フルーツ	牛豚ひき肉・■鶏レバー煮込み・赤みそ	なす・しょうが・にんにく・玉ねぎ・ニラ ブロッコリー・人参・コーン 白菜・チンゲン菜・えのきたけ みかん(缶詰)	米(国産)油・砂糖・でん粉砂糖・⑪調合ごま油	■醤油・料理酒・中華だし ■醤油・塩 中華だし・■醤油・塩	★レモントースト (アレルギー対応あり) 牛乳
11	木	ごはん 白身魚のもみじ焼 ひじきと高野豆腐の煮物 チンゲン菜のごま和え 味噌汁	ホキ 凍り豆腐 赤みそ	人参 ひじき・人参・グリンピース チンゲン菜・キャベツ・コーン 玉ねぎ・人参・えのきたけ	⑲白ごま・砂糖	だし・■醤油・本みりん だし・■醤油 だし	★黒糖お麩ラスク (アレルギー対応あり) 牛乳
12	金	ごはん 豚肉と厚揚げの野菜炒め つるつるサラダ 中華スープ フルーツ	豚肉・生揚げ 豆腐	キャベツ・玉ねぎ・チンゲン菜・赤パブリカ 人参・きゅうり 小松菜・コーン オレンジ	米(国産) 油・砂糖 マロニー・油・マヨネーズタイプ(卵不使用)	中華だし・■醤油・料理酒 中華だし・■醤油・塩	★キャロットマドレーヌ (アレルギー対応あり) 牛乳
16	火	【お誕生会】ごはん 鶏肉のバーベキューソース キャベツとパプリカのサラダ スープ デザート	鶏肉	キャベツ・チンゲン菜・黄バブリカ・赤バブリカ 玉ねぎ・えのきたけ	米(国産) ■小麦粉・油・砂糖・でん粉 マヨネーズタイプ(卵不使用) さつま芋	型・用間・ウスターソース・トマトケチャップ・■間・■チキンコンソメ コルーツゼリー	★お誕生会ケーキ りんごジュース
17	水	ごはん イタリアン唐揚げ(チキンソテー) キャロットサラダ ズッパ	鶏肉・▲粉チーズ	にんにく・ドライパセリ 人参・コーン・レーズン・レモン果汁 玉ねぎ・人参・さやいんげん	米(国産) ■小麦粉・油 砂糖・油 じゃが芋	トマトケチャップ・塩 酢・塩 ■チキンコンソメ	お菓子牛乳
18	木	麦入りごはん 白身魚の味噌マヨ風焼 きゅうりと白菜の赤しそ和え 粉ふき芋 すまし汁	ホキ・赤みそ 豆腐	きゅうり・白菜 あおさのり 玉ねぎ・わかめ	米(国産)・押麦 油・マヨネーズタイプ(卵不使用) じゃが芋	本みりん ゆかり 塩 だし・■醤油・塩	お菓子牛乳
19	金	高野豆腐のそぼろ丼 もやしの中華和え 味噌汁 フルーツ	凍り豆腐・豚ひき肉 赤みそ	玉ねぎ・人参・しょうが・グリンビース 緑豆もやし・きゅうり・コーン なす・人参・わかめ 黄桃(缶詰)	米(国産)・油・砂糖・でん粉(1)調合ごま油	■醤油・料理酒・だし ■醤油・本みりん だし	★たべるいりこ お菓子 お茶
22	月	ごはん 白身魚のあおさ焼 切干大根の煮物 味噌汁 フルーツ	ホキ 油揚げ 豆腐・赤みそ	あおさのり 切干大根・人参・さやいんげん ほうれん草・人参 オレンジ	米(国産) 砂糖・■小麦粉・油 油・砂糖	■醤油・本みりん だし・■醤油・料理酒 だし	お菓子牛乳
24	水	麦入りごはん 鶏肉のおかか焼 炒り豆腐 味噌汁 フルーツ	鶏肉・かつお節 豆腐 赤みそ	玉ねぎ・人参・ほうれん草・しょうが 玉ねぎ・キャベツ・人参 パイン(缶詰)	米(国産)・押麦 砂糖・■小麦粉・油 油・砂糖	<ul><li>■醤油・本みりん</li><li>■醤油・本みりん・料理酒だし</li></ul>	★きなこおはぎ お茶
25	木	ごはん フィッシュフライ ブロッコリーのごまマヨ和え スープ	<b>ホ</b> 丰	ブロッコリー・人参 チンゲン菜・人参・えのきたけ	米(国産) ■小麦粉・■パン粉・油 マヨネーズタイプ(卵不使用)・⑩白ごま	塩	お菓子牛乳
26	金	ビビンバ丼 もやしのナムル ビーフンスープ フルーツ	牛豚ひき肉・大豆たんばく	ほうれん草・玉ねぎ・人参・コーン 緑豆もやし・きゅうり・人参 玉ねぎ・ニラ・人参 バナナ	(9白ごま・砂糖・(9調合ごま油 ビーフン	■/⑪焼肉のたれ ■醤油 中華だし・■醤油・塩	★プリン風蒸しパン 牛乳
29	月	ごはん サワラの照焼 ほうれん草の納豆和え かぼちゃの煮物 味噌汁	さわら 納豆 生揚げ・赤みそ	ほうれん草・白菜・人参 かぼちゃ 玉ねぎ・人参	米(国産) 砂糖・油 砂糖	■醤油・本みりん ■醤油・だし だし・■醤油・料理酒 だし	お菓子牛乳
30	火	ごはん 鶏肉と野菜の甘酢炒め 蒸さつま芋 中華スープ フルーツ	鶏肉	<ul><li>玉ねぎ・チンゲン菜・人参・黄パブリカ</li><li>大根・わかめ・コーン</li><li>バナナ</li></ul>	米(国産) 油・砂糖・でん粉 さつま芋	料理酒・酢・■醤油・トマトケチャップ・中華だし・■醤油・塩	★わかめおにぎり お茶

- ★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。
- ★お米は「多賀町産」を使用しております。
- ★乳児の午前おやつは牛乳です。
- $\bigstar$  () は食物アレルギー対応食です。

- ・食の記念日は「イタリアの日」です。子どもたちの大好きな唐揚げをイタリア風の味付けにしました。
- ~強化メニューについて~

「鉄強化」・・・鉄分の多い食材(卵、レバー、大豆製品など)を使用した献立です。 (9/4 オープンオムレツ、9/10 麻婆茄子)

「カルシウム強化メニュー」・・・毎月1回 午後のおやつに「いりこ」を提供します。





※乳児の午前おやつは「牛乳」です

※お米は「多賀町産」を使用しております。

	n==		+7.40	1 40	/// HD	※お米は「多質町産」を使用しており	
付付	曜日	昼食	初期 (5-6か月ごろ)	中期 (7-8か月ごろ)	後期 (9-11か月ごろ)	完了期 (12-18か月ごろ)	1歳児さんクラス
1	月	白がゆ チキンフレーク コーン添え 野菜ジュース みかん缶	10倍がゆ 野菜すりつぶし(ブロッコリー) 野菜すりつぶし(かぼちゃ)	7倍がゆ 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	軟飯 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	
2	火	ごはん 八宝菜 肉シューマイ はるさめスープ フルーツ(パイン缶)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(人参) 野菜すりつぶし(じゃが芋)	7倍がゆ 鶏と白菜の煮物 豆腐の煮物 すまし汁	5倍がゆ 鶏と白菜の煮物 豆腐の煮物 すまし汁	軟飯 豚肉と白菜の煮物 豆腐の煮物 すまし汁	
3	水	キーマカレー ツナと大根のサラダ フルーツ(バナナ)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(人参) 野菜すりつぶし(じゃが芋)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 大根の煮物 味噌汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 大根の煮物 味噌汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 大根の煮物 味噌汁	
4	木	ロールパン オープンオムレツ スパゲティのケチャップソテー スープ フルーツ(みかん缶)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(かぼちゃ) 野菜すりつぶし(人参)	了倍がゆ パプリカのそぼろ煮 スパゲティの煮物 すまし汁	5倍がゆ パプリカのそぼろ煮 スパゲティの煮物 すまし汁	軟飯 鶏肉のケチャップ煮 スパゲティの煮物 すまし汁	
5	金	麦入りごはん 白身魚のごま味噌焼 油揚げとごぼうの卵とじ きゅうりとキャベツの赤しそ和え すまし汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(人参) 野菜すりつぶし(キャベツ)	7倍がゆ 白身魚の煮付 キャベツの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 白身魚の味噌煮 キャベツの煮浸し すまし汁	軟飯 白身魚の味噌煮 キャベツの和え物 すまし汁	
8	月	ではん サケの塩こうじ焼 荒野豆腐の煮物 キャベツといんげんの磯和え 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(キャベツ) 野菜すりつぶし(かぼちゃ)	7倍がゆ 白身魚の煮付 キャベツの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 キャベツの煮浸し 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 キャベツといんげんの和え物 味噌汁	
9	火	ひじきごはん コロッケ もやしのおかか和え 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(ブロッコリー) 野菜すりつぶし(さつま芋)	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 豆腐と玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物 味噌汁	ひじきごはん コロッケ⇒焼く もやしのおかか和え 味噌汁
10	水	ごはん 麻婆茄子(鶏レバー入り) ブロッコリーのナムル 中華スープ フルーツ(みかん缶)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(ブロッコリー) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	
11	木	ごはん ごはん 白身魚のもみじ焼 ひじきと高野豆腐の煮物 チンゲン菜のごま和え 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(キャベツ) 野菜すりつぶし(じゃが芋)	7倍がゆ 白身魚の煮付 キャベツの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 キャベツの煮浸し 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 キャベツの煮浸し 味噌汁	
12	金	ではん 豚肉と厚揚げの野菜炒め つるつるサラダ 中華スープ フルーツ(オレンジ)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(キャベツ) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 豆腐の煮物 すまし汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 豆腐の煮物 すまし汁	軟飯 豚肉と野菜の炒め物 豆腐の煮物 すまし汁	
16	火	ごはん 鶏肉のバーベキューソース キャベツとパプリカのサラダ スープ デザート(フルーツゼリー)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(キャベツ) 野菜すりつぶし(さつま芋)	7倍がゆ さつま芋のそぼろ煮 キャベツの煮浸し すまし汁	5倍がゆ さつま芋のそぼろ煮 キャベツの煮浸し すまし汁	軟飯 鶏肉のケチャップ煮 キャベツの煮浸し すまし汁	
17	水	ごはん イタリアン唐揚げ	10倍がゆ 野菜すりつぶし(じゃが芋) 野菜すりつぶし(ブロッコリー)	7倍がゆ じゃが芋のそぼろ煮 いんげんの煮物 すまし汁	5倍がゆ じゃが芋のそぼろ煮 いんげんの煮物 すまし汁	軟飯 鶏肉の煮付 いんげんの煮物 すまし汁	ごはん チキンソテー キャロットサラダ ズッパ(具だくさんスープ)
18	木	麦入りごはん 白身魚の味噌マヨ風焼 きゅうりと白菜の赤しそ和え 粉ふき芋 すまし汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(じゃが芋) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 白身魚の煮付 粉ふき芋 すまし汁	5倍かゆ 白身魚の煮付 粉ふき芋 すまし汁	軟飯 白身魚の煮付 粉ふき芋 すまし汁	
19	金	高野豆腐のそぼろ丼 もやしのごま和え 味噌汁 フルーツ(黄桃缶)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(さつま芋) 野菜すりつぶし(ブロッコリー)	7倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 豆腐のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	
22	月	ごはん 白身魚のあおさ焼 切干大根の煮物 味噌汁 フルーツ(オレンジ)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(人参) 野菜すりつぶし(かぼちゃ)	7倍がゆ 白身魚の煮付 いんげんの煮物 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 いんげんの煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 いんげんの煮物 味噌汁	
24	水	ラスりごはん 鶏肉のおかか焼 炒り豆腐 味噌汁 フルーツ (パイン缶)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(人参) 野菜すりつぶし(キャベツ)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 キャベツの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 キャベツの煮浸し 味噌汁	軟飯 鶏肉の照焼 キャベツの煮浸し 味噌汁	
25	木	ごはん フィッシュフライ ブロッコリーのごまマヨ和え スープ	10倍がゆ 野菜すりつぶし(ブロッコリー) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	軟飯 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	ごはん 白身魚の煮付 ブロッコリーのごまマヨ和え スープ
26	金	ビビンバ丼 もやしのナムル ビーフンスープ フルーツ(バナナ)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(ブロッコリー) 野菜すりつぶし(じゃが芋)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	
29	月	ごはん サワラの照焼 ほうれん草の納豆和え かぼちゃの煮物 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(かぼちゃ) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	
30	火	ごはん 鶏肉と野菜の甘酢炒め	10倍がゆ 野菜すりつぶし(さつま芋) 野菜すりつぶし(キャベツ)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 蒸さつま芋 すまし汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 蒸さつま芋 すまし汁	軟飯 鶏肉と野菜のケチャップ炒め 蒸さつま芋 すまし汁	

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

多賀町立 大滝たきのみやこども園 離乳食 献立





アレルギー表示

■小麦 \*そば ●卵 ▲乳 ◆落花生 ☆えび ◎かに ⑲ごま

★手作りおやつ

		アレルギー表示	■小麦 *そば ●卵 ▲乳 ◆落花生 ☆;	えび ◎かに ⑪ごま			★手作りおやつ 牛乳(豆乳)
日付	曜日	壓食	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	本内での働き 主に熱や力のもとになるもの	その他	おやつ(午後) 献立
1		豆腐の肉味噌丼 ごぼうサラダ すまし汁 黄桃缶	豆腐・牛豚ひき肉・赤みそ	人参・しょうが ごぼう・きゅうり・コーン・人参 玉ねぎ・ほうれん草・わかめ 黄桃(缶詰)	米(国産)・砂糖・でん粉 マヨネーズタイプ(卵不使用)	だし・料理酒・本みりん ■醤油 だし・■醤油・塩	★ココアトースト (アレルギー対応あり) 牛乳
2	水	ごはん 白身魚のコーンマヨ焼き ひじきと厚揚げの煮物 味噌汁 バナナ	ホキ 生揚げ・ちくわ 赤みそ	コーン ひじき・人参・グリンピース 玉ねぎ・人参	米(国産) マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖 ■おつゆ麩	塩 だし・■醤油・料理酒 だし	★たまご蒸しパン (アレルギー対応あり) 牛乳
3	木	ごはん 白身魚の天ぷら 小松菜の和え物 豚汁	ホキ 豚肉・赤みそ	小松菜・白菜・人参 玉ねぎ・ごぼう・人参・青ねぎ	来(国産) ■小麦粉·油 砂糖	料理酒・塩 ■醤油 だし	お菓子 牛乳
4	金	ハヤシライス 蒸しかぼちゃ おかかサラダ パイン缶	牛肉かつお節	玉ねぎ・人参・グリンピース かぼちゃ 大根・ブロッコリー・人参 パイン(缶詰)	米(国産)・油 油・砂糖	■ハヤシフレーク ■醤油・酢	いちごゼリー お茶
7	月	麦入りごはん 豚肉のチャブチェ 白菜のごま和え 味噌汁	豚肉 豆腐・赤みそ	玉ねぎ・赤パブリカ・さやいんげん 白菜・小松菜・人参 大根・青ねぎ	米(国産)・押麦 緑豆春雨・油・砂糖 ⑲白ごま・砂糖	■醤油・本みりん・料理酒 ■醤油・だし だし	お菓子 牛乳
8	火	オレンシ チキンカレー(肉じゃが) ブロッコリーのサラダ パイン缶	鶏肉・■鶏レバー煮込み	オレンジ 玉ねぎ・人参 ブロッコリー・キャベツ・人参 パイン(缶詰)	じゃが芋・油・米(国産) 油・砂糖	■/▲カレールウ ■醤油・酢	★お麩ラスク (アレルギー対応あり) 牛乳
9	水	ではん 白身魚の竜田揚げ 切干大根のハリハリ和え 味噌汁	ホキ赤みそ	しょうが 切干大根・きゅうり・コーン かぼちゃ・玉ねぎ・わかめ	米(国産) でん粉・油 砂糖	■醤油・本みりん ■醤油・酢・本みりん だし	お菓子 (アレルギー対応あり) 牛乳
10	木	ごはん メンチカツ (鶏肉の唐揚げ) キャベツのサラダ 味噌汁	■/●/▲メンチカツ 豆腐・赤みそ	キャベツ・小松菜・人参・コーン 玉ねぎ・人参	米(国産) 油 マヨネーズタイプ(卵不使用)	だし	お菓子 牛乳
11	金	ごはん サケの照焼 ブロッコリーの和え物 高野豆腐とかぼちゃの煮物 味噌汁	さけ 凍り豆腐 赤みそ	プロッコリー・キャベツ・人参 かぼちゃ・グリンピース なす・玉ねぎ・人参	米(国産) 砂糖・油 砂糖 砂糖	■醤油・本みりん ■醤油・だし だし・■醤油・本みりん	★黒糖パンケーキ 牛乳
15	火	ではん 照焼ハンバーグ(チキンソテー) フライドポテト ブロッコリーのサラダ スープ	■/▲ハンバーグ	ブロッコリー・キャベツ・人参・コーン 玉ねぎ・ほうれん草・人参	米(国産) 砂糖・でん粉・油 ボテトフライ・油 マヨネーズタイプ(卵不使用)	■醤油・本みりん 塩 ■チキンコンソメ	★ヨーグルト ジャム添え (アレルギー対応あり) お茶
16	水	【お誕生会】ひじきごはん 鶏(けい)ちゃん 蒸さつま芋 すまし汁	油揚げ 鶏肉・赤みそ	は	来(国産) 油・砂糖 さつま芋 ■おつゆ麩	<ul><li>■醤油・本みりん・料理酒・だし</li><li>■醤油・本みりん</li><li>だし・■醤油・塩</li></ul>	★お誕生会ケーキ りんごジュース
17	木	フルーツゼリー 【防災おにぎりデー】おにぎり 味噌汁	豆腐・赤みそ	チンゲン菜・人参	フルーツ&キャロットゼリー   米(国産)	だし	お菓子
18	金	ごはん 赤魚の塩こうじ焼 大根と鶏肉の煮物 もやしの赤しそ和え 味噌汁	赤魚鶏肉赤みそ	大根・人参・さやいんげん 緑豆もやし・チンゲン菜・えのきたけ 玉ねぎ・人参	米(国産) 油 砂糖 じゃが芋	塩こうじ だし・■醤油・料理酒 ゆかり だし	★たべるいりこ お菓子 牛乳
21	月	ごはん 洋風肉じゃが つるつるサラダ スープ	豚肉	玉ねぎ・人参・グリンピース ブロッコリー・黄パプリカ 大根・チンゲン菜・コーン	米(国産) じゃが芋・油・砂糖 マロニー・マヨネーズタイプ(卵不使用)	■ チキンコンソメ・トマトケチャップ・ウスターソース ■ 醤油 ■ チキンコンソメ	お菓子 牛乳
22	火	ごはん サワラのつけ焼 高野豆腐の卵とじ(卵なし) 大根なます 味噌汁	さわら 凍り豆腐・●卵 赤みそ	玉ねぎ・えのきたけ 大根・人参・きゅうり キャベツ・小松菜・人参	米(国産) 砂糖・油 砂糖 砂糖	<ul><li>■醤油・本みりん</li><li>■醤油・だし</li><li>酢・■醤油</li><li>だし</li></ul>	★金時豆ホットケーキ 牛乳
23	水	ごはん 鶏肉の梅かつお焼 切干大根の煮物 ほうれん草の磯和え 味噌汁	鶏肉・かつお節 油揚げ 赤みそ	練り梅 切干大根・人参・さやいんげん ほうれん草・白菜・人参・のり 玉ねぎ・青ねぎ	米(国産) 砂糖 油・砂糖 砂糖 ■おつゆ麩	塩・■醤油・本みりん だし・■醤油・料理酒 ■醤油 だし	★ジャムサンド (アレルギー対応あり) 牛乳
24	木	麦入りごはん 麻婆厚揚 もやしのナムル バナナ	生搬げ・牛豚ひき肉・大豆たんぱく・赤みそ	玉ねぎ・グリンビース・にんにく・しょうが 緑豆もやし・小松菜・人参 バナナ	米(国産)・押麦 油・砂糖・でん粉 砂糖	中華だし・■醤油 ■醤油・塩	お菓子 牛乳
25	金	麦入りごはん 豚肉とごぼうの柳川風煮(卵なし) 白菜とチンゲン菜の赤しそ和え 味噌汁 みかん缶	豚肉・●卵 赤みそ	ごぼう・玉ねぎ・人参・みつば 白菜・チンゲン菜・人参 大根・わかめ みかん(缶詰)	米(国産)・押麦砂糖・でん粉  ■おつゆ麩	だし・■醤油・本みりん ゆかり だし	★ツナ味噌おにぎり お茶
28	月	牛肉と野菜のオイスターソース丼 粉吹芋 はるさめスープ パイン缶	牛肉	玉ねぎ・白菜・ピーマン・人参 あおさのり グリーンアスパラガス・人参 パイン(缶詰)	米(国産)・油・でん粉 じゃが芋 緑豆春雨	■オイスターソース・■醤油・料理酒 塩 中華だし・■醤油・塩	お菓子 牛乳
29	火	ごはん 白身魚の味噌焼 小松菜の納豆和え 切干大根と厚揚げの煮物 すまし汁	ホキ・白みそ 納豆 生揚げ	小松菜・キャベツ・人参 切干大根・人参・さやいんげん 玉ねぎ・えのきたけ・青ねぎ	米(国産) 砂糖・油 砂糖	本みりん ■醤油・だし だし・■醤油・料理酒 だし・■醤油・塩	★大学芋 牛乳
30	水	コーンピラフ ローストチキン	鶏肉 豆乳・白みそ	コーン・ドライパセリ にんにく プロッコリー・人参 かぼちゃ・玉ねぎ・人参・グリンピース オレンジ	<ul><li>米(国産)・油</li><li>油</li><li>■マカロニ・マヨネーズタイプ(卵不使用)</li><li>米粉</li></ul>	■チキンコンソメ・塩 塩・■醤油・料理酒 ■チキンコンソメ・塩	★かぼちゃクッキー 牛乳
31	木	ロールパン(麦ロール) 白身魚のカレー風味焼 スパゲティサラダ チキンスープ バナナ	ホキ ツナフレーク 鶏肉	にんにく ブロッコリー・コーン 玉ねぎ・人参・さやいんげん バナナ	■/▲ロールパン 油・でん粉 ■スパゲティ・マヨネーズタイブ(卵不使用) じゃが芋・油	塩・料理酒・■醤油・カレーパウダー ■チキンコンソメ	お菓子 牛乳

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

2歳以上 昼食・おやつ(午後)

- ・食の記念日は10/2「豆腐」の日です。10/1に「豆腐の肉味噌丼」を提供します。
- ・お誕生会メニューには、岐阜の郷土料理「鶏ちゃん」を入れています。
- ・31日は「ハロウィン」です。ヨーロッパがお祭りの発祥の地で、収穫をお祝いし先祖に感謝するお祭りです。
- ハロウィンで使用される「かぼちゃのランタン」にちなんで「かぼちゃ」を使ったシチューを30日に提供します。

#### ~強化メニューについて~

「鉄強化」・・・鉄分の多い食材(卵、レバー、大豆製品など)を使用した献立です。 (10/8チキンカレー、10/17 五目卵) 「カルシウム強化」・・・毎月1回 午後のおやつに「いりこ」を提供します。 「減塩」・・・汁物なしの献立です。





※乳児の午前おやつは「牛乳」です

※お米は「多賀町産」を使用しております。

B		昼食	初期	中期	後期	※お米は「多貨町産」を使用しており	1歳児さんクラス
付		豆腐の肉味噌丼	(5-6か月ごろ) 10倍がゆ	(7-8か月ごろ) 7倍がゆ	(9-11か月ごろ) 5倍がゆ	(12-18か月ごろ) 軟飯_	1 NO. C. 10 D D D
1	火	ごぼうサラダ すまし汁 黄桃缶	野菜のすりつぶし(かぼちゃ) 野菜のすりつぶし(キャベツ)	白身魚の煮付 蒸しかぼちゃ 味噌汁	白身魚の煮付 蒸しかぼちゃ 味噌汁	白身魚の煮付 蒸しかぼちゃ 味噌汁	
2	水	ごはん 白身魚のコーンマヨ焼き ひじきと厚揚げの煮物 味噌汁 バナナ	1.0倍がゆ 野菜のすりつぶし(人参) 野菜のすりつぶし(さつま芋)	了倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 さつま芋の煮物 すまし汁	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 さつま芋の煮物 すまし汁	軟飯 豆腐と玉ねぎの煮物 さつま芋の煮物 すまし汁	
3	木	ごはん 白身魚の天ぷら 小松菜の和え物 豚汁	1 0倍がゆ 野菜のすりつぶし(キャベツ) 野菜のすりつぶし(かぼちゃ)	7倍がゆ 白身魚の煮付 小松菜の煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 小松菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 小松菜の和え物 味噌汁	ごはん 白身魚の煮付け 小松菜の和え物 豚汁
4	金	ハヤシライス 蒸しかぼちゃ おかかサラダ パイン缶	10倍がゆ 野菜のすりつぶし(じゃが芋) 野菜のすりつぶし(人参)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 大根の煮物 味噌汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 大根の煮物 味噌汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 大根サラダ 味噌汁	
7	月	麦入りごはん 豚肉のチャブチェ 白菜のごま和え 味噌汁 オレンジ	10倍がゆ 野菜のすりつぶし(じゃが芋) 野菜のすりつぶし(ブロッコリー)	7倍がゆ 豆腐と野菜の煮物 白菜の煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 豆腐と野菜の煮物 白菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 豆腐と野菜の煮物 白菜の和え物 味噌汁	
8	火	デキンカレー ブロッコリーのサラダ パイン缶	10倍がゆ 野菜のすりつぶし (ブロッコリー) 野菜のすりつぶし (さつま芋)	7倍がゆ 白身魚の煮付 大根の煮物 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 大根の煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 大根と鶏肉の煮物 味噌汁	
9	水	ごはん 白身魚の竜田揚げ 切干大根のハリハリ和え 味噌汁	10倍がゆ 野菜のすりつぶし(人参) 野菜のすりつぶし(キャベツ)	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 キャベツの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 キャベツの煮浸し 味噌汁	軟飯 豆腐と玉ねぎの煮物 キャベツの煮浸し 味噌汁	ごはん 白身魚の煮付け 切干大根のハリハリ和え 味噌汁
10	木	ごはん メンチカツ キャベツのサラダ 味噌汁	10倍がゆ 野菜のすりつぶし(さつま芋) 野菜のすりつぶし(キャベツ)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 蒸さつま芋 すまし汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 蒸さつま芋 すまし汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 蒸さつま芋 すまし汁	ごはん メンチカツ⇒焼く キャベツのサラダ 味噌汁
11	金	ごはん サケの照焼 ブロッコリーの和え物 高野豆腐とかぼちゃの煮物 味噌汁	1 0倍がゆ 野菜のすりつぶし(かぼちゃ) 野菜のすりつぶし(人参)	7倍がゆ 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	
15	火	原語に ではん 照焼ハンバーグ フライドボテト ブロッコリーのサラダ スープ	10倍がゆ 野菜のすりつぶし(じゃが芋) 野菜のすりつぶし(ブロッコリー)	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	軟飯 鶏肉のケチャップ煮 ブロッコリーの煮浸し スープ	ごはん 照焼ハンバーグ フライドボテト⇒焼く ブロッコリーのサラダ フープ
16	水	ひじきごはん 鶏(けい)ちゃん 蒸さつま芋 すまし汁 フルーツゼリー	10倍がゆ 野菜のすりつぶし(人参) 野菜のすりつぶし(かぼちゃ)	7倍がゆ 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	
17	木	表入りご飯 五目卵 小松菜とえのきの和え物 味噌汁 バナナ	10倍がゆ 野菜のすりつぶし(じゃが芋) 野菜のすりつぶし(ブロッコリー)	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 小松菜の煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 小松菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 豆腐と玉ねぎの煮物 小松菜の煮浸し 味噌汁	
18	金	ごはん 赤魚の塩こうじ焼 大根と鶏肉の煮物 もやしの赤しそ和え 味噌汁	10倍がゆ 野菜のすりつぶし(じゃが芋) 野菜のすりつぶし(人参)	7倍がゆ じゃが芋のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	5倍がゆ じゃが芋のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	軟飯 じゃが芋のそぼろ煮 ブロッコリーのサラダ すまし汁	
21	月	ごはん 洋風肉じゃが つるつるサラダ スープ	10倍がゆ 野菜のすりつぶし(じゃが芋) 野菜のすりつぶし(ブロッコリー)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	軟飯 コンソメ煮 ブロッコリーのサラダ すまし汁	
22	火	ごはん サワラのつけ焼 高野豆腐の卵とじ 大根なます 味噌汁	10倍がゆ 野菜のすりつぶし(さつま芋) 野菜のすりつぶし(人参)	7倍がゆ 白身魚の煮付 大根の煮物 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 大根の煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 大根の煮物 味噌汁	
23	水	第内の梅かつお焼 類肉の梅かつお焼 切干大根の煮物 ほうれん草の磯和え 味噌汁	10倍がゆ 野菜のすりつぶし(キャベツ) 野菜のすりつぶし(かぼちゃ)	7倍がゆ 鶏と白菜の煮物 いんげんの煮物 味噌汁	5倍がゆ 鶏と白菜の煮物 いんげんの煮物 味噌汁	軟飯 鶏と白菜の煮物 いんげんの煮物 味噌汁	
24	木	版画』 麦入りごはん 麻婆厚揚 もやしのナムル バナナ	10倍がゆ 野菜のすりつぶし(人参) 野菜のすりつぶし(ブロッコリー)	7倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 すまし汁	5倍がゆ 豆腐のそばろ煮 かぼちゃの煮物 すまし汁	軟飯 豆腐のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 すまし汁	
25	金	麦入りごはん 豚肉とごぼうの柳川風煮 白菜とチンゲン菜の赤しそ和え 味噌汁 みかん缶	10倍がゆ 野菜のすりつぶし(さつま芋) 野菜のすりつぶし(キャベツ)	7倍がゆ 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	軟飯 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	
28	月	ががい 生肉と野菜のオイスターソース丼 粉吹芋 はるさめスープ パイン缶	10倍がゆ 野菜すりつぶし(じゃが芋) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 じゃが芋の煮物 すまし汁	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 じゃが芋の煮物 すまし汁	軟飯 豚肉と野菜の炒め物 じゃが芋の煮物 すまし汁	
29	火	ごはん 白身魚の味噌焼 小松菜の納豆和え 切干大根と厚揚げの煮物 すまし汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(ブロッコリー) 野菜すりつぶし(キャベツ)	7倍がゆ 白身魚の味噌煮 小松菜の煮浸し すまし汁	5倍がゆ 白身魚の味噌煮 小松菜の煮浸し すまし汁	軟飯 白身魚の味噌煮 小松菜の和え物 すまし汁	
30	水	マカレバラフ ローストチキン マカロニサラダ パンプキンシチュー オレンジ	10倍がゆ 野菜すりつぶし(かぼちゃ) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ かぼちゃのそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し 豆乳スープ	5倍がゆ かぼちゃのそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し 豆乳スープ	軟飯 かぼちゃのそぼろ煮 マカロニサラダ 豆乳スープ	
31	木	ロールパン 白身魚のカレー風味焼 スパゲティサラダ チキンスープ バナナ	10倍がゆ 野菜すりつぶし(じゃが芋) 野菜すりつぶし(ブロッコリー)	7倍がゆ 鶏と大根の煮物 白菜の煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 鶏と大根の煮物 白菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 鶏と大根の煮物 白菜の煮浸し 味噌汁	



## うぐいすこども園 11月給食だより マー・マー・マー・マー・マー・

アレルギー表示

■小麦 \*そば ●卵 ▲乳 ◆落花生 ☆えび ◎かに ⑲ごま

★手づくりおやつ 牛乳(豆乳)

				2			牛乳(豆乳)
日付	曜日	昼食	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	本内での働き 主に熱や力のもとになるもの	その他	おやつ(午後) 献立
1	金	ごはん   赤魚の味噌焼   小松菜の菜種和え(卵なし)	赤魚・赤みそ ●卵	小松菜・キャベツ	米(国産) 砂糖・油 油・砂糖	本みりん ■醤油・だし	お菓子
		すまし汁 オレンジ ごはん		玉ねぎ・人参・青ねぎ オレンジ	米(国産)	だし・■醤油・塩	お菓子
5	火	煮込みハンバーグ(チキンソテー) ブロッコリーのサラダ フライドポテト	■/▲ハンバーグ	ブロッコリー・人参・コーン	砂糖    マヨネーズタイプ(卵不使用)   ポテトフライ・油	■チキンコンソメ・トマトケチャップ・とんかつソース 塩 だし	牛乳
		味噌汁   ロールパン(麦ロール) _	赤みそ	ほうれん草・人参	■おつゆ麩 ■/▲ロールパン		★おかかおにぎり
6	水	鶏肉とさつま芋のシチュー(ポトフ) 野菜サラダ フルーツゼリー	鶏肉・▲スキムミルク	玉ねぎ・人参・ブロッコリー キャベッ・チンゲン菜・コーン・赤パブリカ	さつま芋・油 油・砂糖 フルーツ&キャロットゼリー	■/ <b>▲</b> クリームシチューミックス 酢・■醤油	お茶
7	木	ごはん サワラの焼南蛮 マカロニサラダ(ハムなし) 金時日	さわら ●/▲ハム 金時豆煮 赤みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン きゅうり・人参	<ul><li>米(国産)</li><li>■小麦粉・油・砂糖</li><li>■マカロニ・マヨネーズタイブ(卵不使用)</li></ul>	酢・■醤油	★ヨーグルト ブルーベリージャム添え (アレルギー対応あり) お茶
8	金	味噌汁   大根の和風カレー(肉じゃが)   キャベツのサラダ   ヨーグルト(ゼリー)	豚肉 ▲ヨーグルト	かぼちゃ・玉ねぎ・ほうれん草 大根・玉ねぎ・人参・まいたけ・えのきたけ キャベツ・コーン・人参 黄桃(缶詰)	米(国産)・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖	だし・ <b>■</b> /▲カレールウ	お菓子
11	月	■ ごはん 家常豆腐 おかかサラダ 中華スープ みかん缶	豚肉・生揚げ・赤みそ かつお節		米(国産) 油・砂糖・でん粉 油・砂糖	■醤油・料理酒・中華だし ■醤油・酢 中華だし・■醤油・塩	お菓子 (アレルギー対応あり) 牛乳
12	火	ごはん 白身魚のあおさ焼 根菜ひじき煮 チンゲン菜のサラダ 味噌汁	ホキ 油揚げ 赤みそ	あおさのり れんこん・人参・ひじき・さやいんげん チンゲン菜・キャベツ・人参 玉ねぎ・青ねぎ	米(国産) 砂糖・■小麦粉・油 砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用) じゃが芋	■醤油・本みりん だし・■醤油・本みりん だし	★アップルパンケーキ 牛乳
13	水	ごはん 鶏肉のバーベキューソース 小松菜の塩昆布和え 味噌汁 バナナ	鶏肉豆腐・赤みそ	小松菜・白菜・人参・■塩昆布 玉ねぎ・人参	米(国産) ■小麦粉・油・砂糖・でん粉	塩・ウスターソース・トマトケチャップ・■醤油・■チキンコンソメ だし だし	お菓子 牛乳
14	木	中華丼 シューマイ 味噌汁 オレンジ	豚肉 ■/⑩肉しゅうまい 油揚げ・赤みそ		油・でん粉・米(国産)	中華だし・■醤油・塩・料理酒 だし	★きなこと黒糖のスコーン (アレルギー対応あり) 牛乳
15	金	麦入りごはん サケの塩こうじ焼 高野豆腐とかぼちゃの煮物 白菜と小松菜のごま和え 味噌汁	さけ 凍り豆腐 赤みそ	かぼちゃ・グリンピース 白菜・小松菜・人参 玉ねぎ・人参・わかめ	米(国産)・押麦 油 砂糖 ⑬白ごま・砂糖	塩こうじ だし・■醤油・料理酒 だし・■醤油 だし	★ おさつ焼き 牛乳
18	月	【防災おにぎりデー】おにぎり	5000	1770	米(国産)		★チーズマフィン (アレルギー対応あり) 牛乳
19	火	麦入りごはん 揚げ白身魚の味噌がらめ 根菜の煮物 かき玉汁(卵なし)	ホキ・赤みそ ●卵・豆腐	大根・ごぼう・人参・グリンピース 玉ねぎ・わかめ	米(国産)・押麦 でん粉・油・砂糖 砂糖	■醤油・本みりん・だし だし・■醤油 だし・■醤油・塩	★たべるいりこ お菓子 牛乳
20	水	【お誕生会】わかめごはん 鶏肉の唐揚げ 花野菜サラダ さつま芋汁 フルーツゼリー	鶏肉赤みそ	わかめご飯の素 しょうが カリフラワー・ブロッコリー・人参・コーン 玉ねぎ・えのきたけ	米(国産) ■小麦粉・でん粉・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) さつま芋 マスカットゼリー	■醤油・料理酒だし	★お誕生会ケーキ (ココア) りんごジュース
21	木	ごはん フライドチキンカレー風味 キャベツのツナ和え 味噌汁 オレンジ	鶏肉 ツナフレーク 油揚げ・赤みそ	にんにく キャベツ・きゅうり 白菜・人参 オレンジ	米(国産) ■小麦粉・油	塩・カレーパウダー ■醤油・本みりん・だし だし	お菓子 牛乳
22	金	麦入りごはん 赤魚の土佐焼 切干大根の煮物 ナムル 味噌汁	<ul><li>赤魚・かつお節</li><li>生揚げ</li><li>豆腐・赤みそ</li></ul>	切干大根・さやいんげん・干しいたけ 緑豆もやし・小松菜・人参 玉ねぎ・青ねぎ	米(国産)・押麦 砂糖・■小麦粉・油 砂糖 砂糖	<ul><li>■醤油・本みりん</li><li>だし・■醤油・料理酒</li><li>■醤油・塩</li><li>だし</li></ul>	お菓子 牛乳
25	月	ごはん 鶏肉の照焼 高野豆腐の煮物 チンゲン菜の和え物 味噌汁	鶏肉 凍り豆腐 ちくわ 赤みそ	人参・干しいたけ チンゲン菜・白菜・人参 大根・玉ねぎ・人参	米(国産) 砂糖・油 砂糖 砂糖	■醤油・本みりん だし・■醤油・本みりん だし・■醤油 だし	★ホットケーキ (アレルギー対応あり) 牛乳
26	火	ごはん 千草焼(鶏肉の照焼) ほうれん草の納豆和え 味噌汁 黄桃缶	●卵・鶏豚ひき肉 納豆 油揚げ・赤みそ	人参・干しいたけ・さやいんげん ほうれん草・白菜・人参 玉ねぎ・青ねぎ 黄桃(缶詰)	米(国産) 油・砂糖	■醤油・本みりん・だし ■醤油・だし だし	お菓子 牛乳
27	水	ごはん 鶏肉ときのこの生姜炒め さつま芋の天ぷら 味噌汁 オレンジ	鶏肉豆腐・赤みそ		米(国産) 油・砂糖 さつま芋・■小麦粉・油	中華だし・■醤油・料理酒 だし	お菓子 牛乳
28	木	麦入りごはん 白身魚のマヨドレ焼 きんぴらごぼう 味噌汁 パイン缶	ホキ	ごぼう・人参・さやいんげん 玉ねぎ・わかめ パイン(缶詰)	米(国産)・押麦 ■小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 油・砂糖 ■おつゆ麩	塩 だし・■醤油・本みりん・料理酒 だし	★きなこドーナツ (アレルギー対応あり) 牛乳
29	金	ごはん 回鍋肉 蒸しかぼちゃ 中華スープ みかん缶	豚肉・■鶏レバー煮込み・赤みそ 豆腐	キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン・にんにく かぼちゃ 人参・小松菜 みかん(缶詰)	米(国産) 油・砂糖	中華だし・料理酒・■醤油 中華だし・■醤油・塩	★ツナサンド (アレルギー対応あり) 牛乳

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

久徳うぐいすこども園 2歳以上 昼食・おやつ(午後)

・食の記念日は「フライドチキン」の日(21日)です。

~強化メニューについて~

「鉄強化メニュー」では、鉄分の多い食材(卵や鶏レバー・大豆製品など)を使用した献立です。(11/26 千草焼・11/29 回鍋肉) 「カルシウム強化」・・・毎月1回 午後のおやつに「いりこ」を提供します。



## **♣◆◆◆◆◆**<a>◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆</a> <a>◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆</a> <a>◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆</a> <a>◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆</a> <a>◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆</a> <a>◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆</a> <a>◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆</a> <a>◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆</a> <a>◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆</a> <a>◆◆◆◆◆◆◆◆◆</a> <a>◆◆◆◆◆◆◆◆◆</a> <a>◆◆◆◆◆◆◆◆◆</a> <a>◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆</a> <a>◆◆◆◆◆◆◆◆◆</a> <a>◆◆◆◆◆◆◆◆◆</a> <a>◆◆◆◆◆◆◆◆</a> <a>◆◆◆◆◆◆◆</a> <a>◆◆◆◆◆◆◆</a> <a>◆◆◆◆◆◆</a> <a>◆◆◆◆◆</a> <a>◆◆◆◆◆◆</a> <a>◆◆◆◆◆</a> <a>◆◆◆◆◆</a> <a>◆◆◆◆</a> <a>◆◆◆◆</a> <a>◆◆◆◆</a> <a>◆◆◆◆</a> <a>◆◆◆◆</a> <a>◆◆◆◆</a> <a>◆◆◆◆</a> <a>◆◆◆◆</a> <a>◆◆◆</a> <a>◆◆◆</a> <a>◆◆◆</a> <a>◆◆◆</a> <a>◆◆◆</a> <a>◆◆◆</a> <a>◆◆</a> <a>◆◆</a> <a>◆◆</a> <a>◆◆</a> <a>◆◆</a> <a>◆◆</a> <a>◆</a> 


※乳児の午前おやつは「牛乳」です

※お米は「多賀町産」を使用しております。

						※お米は「多賀町産」を使用してお 	
日付	曜日	昼食	初期 (5-6か月ごろ)	中期 (7-8か月ごろ)	後期 (9-11か月ごろ)	完了期 (12-18か月ごろ)	1歳児さんクラス
1	金	ごはん 赤魚の味噌焼 小松菜の菜種和え すまし汁 オレンジ	10倍がゆ 野菜のすりつぶし(じゃが芋) 野菜のすりつぶし(キャベツ)	7倍がゆ 大根のそぼろ煮 キャベツの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 大根のそぼろ煮 キャベツの煮浸し 味噌汁	軟飯 大根と豚肉の煮物 キャベツの煮浸し 味噌汁	
5	火	ごはん 煮込みハンバーグ ブロッコリーのサラダ フライドポテト 味噌汁	10倍がゆ 野菜のすりつぶし(人参) 野菜のすりつぶし(ブロッコリー)	7倍がゆ 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	ごはん 煮込みハンバーグ ブロッコリーのサラダ 焼きポテト 味噌汁
6		ロールパン 鶏肉とさつま芋のシチュー 野菜サラダ フルーツゼリー	10倍がゆ 野菜のすりつぶし(キャベツ) 野菜のすりつぶし(さつま芋)	7倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 さつま芋の煮物 味噌汁	5倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 さつま芋の煮物 味噌汁	軟飯 豆腐のそぼろ煮 さつま芋の煮物 味噌汁	70.07
7	木	ごはん サワラの焼南蛮 マカロニサラダ 金時豆 味噌汁	10倍がゆ 野菜のすりつぶし(かぼちゃ) 野菜のすりつぶし(人参)	7倍がゆ 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	
8		大根の和風カレー キャベツのサラダ ヨーグルト	10倍がゆ 野菜のすりつぶし(じゃが芋) 野菜のすりつぶし(ブロッコリー)	7倍がゆ 白身魚の味噌煮 小松菜の煮浸し すまし汁	5倍がゆ 白身魚の味噌煮 小松菜の煮浸し すまし汁	軟飯 白身魚の味噌煮 小松菜の和え物 すまし汁	
11		ごはん 家常豆腐 おかかサラダ 中華スープ みかん缶	10倍がゆ 野菜のすりつぶし(キャベツ) 野菜のすりつぶし(さつま芋)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	軟飯 豚肉と野菜の炒め物 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	
12	火	が7000 ではん 白身魚のあおさ焼 根菜ひじき煮 チンゲン菜のサラダ 味噌汁	10倍がゆ 野菜のすりつぶし(人参) 野菜のすりつぶし(ブロッコリー)	7倍がゆ 白身魚の煮付 いんげんの煮物 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 いんげんの煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 いんげんの煮物 味噌汁	
13	水	会による 第内のバーベキューソース 小松菜の塩昆布和え 味噌汁 バナナ	10倍がゆ 野菜のすりつぶし(じゃが芋) 野菜のすりつぶし(キャベツ)	7倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 小松菜の煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 小松菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 豆腐のそぼろ煮 小松菜の和え物 味噌汁	
14	木	中華丼 シューマイ 味噌汁 オレンジ	10倍がゆ 野菜のすりつぶし(さつま芋) 野菜のすりつぶし(人参)	7倍がゆ 鶏と白菜のあんかけ じゃが芋の煮物 味噌汁	5倍かゆ 鶏と白菜のあんかけ じゃが芋の煮物 味噌汁	軟飯 鶏と白菜のあんかけ じゃが芋の煮物 味噌汁	
15	金	麦入りごはん サケの塩こうじ焼 高野豆腐とかぼちゃの煮物 白菜と小松菜のごま和え 味噌汁	10倍がゆ 野菜のすりつぶし(かぼちゃ) 野菜のすりつぶし(ブロッコリー)	7倍がゆ 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	
18	月	ではん 白身魚の磯辺揚げ 白菜とブロッコリーのおかか和え 豚汁	10倍がゆ 野菜のすりつぶし(人参) 野菜のすりつぶし(ブロッコリー)	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 白菜の煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 白菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 豆腐と玉ねぎの煮物 ほうれん草の和え物 味噌汁	ごはん 白身魚の煮付 白菜とブロッコリーのおかか和え 豚汁
19	火	麦入りごはん 揚げ白身魚の味噌がらめ 根菜の煮物 かき玉汁	10倍がゆ 野菜のすりつぶし(じゃが芋) 野菜のすりつぶし(キャベツ)	7倍がゆ 白身魚の味噌煮 大根の煮物 すまし汁	5倍がゆ 白身魚の味噌煮 大根の煮物 すまし汁	軟飯 白身魚の味噌煮 大根の煮物 すまし汁	麦入りごはん 白身魚の煮付 根菜の煮物 かき玉汁
20	水	わかめごはん 鶏肉の唐揚げ 花野菜サラダ さつま芋汁 フルーツゼリー	10倍がゆ 野菜のすりつぶし(さつま芋) 野菜のすりつぶし(人参)	7倍がゆ さつま芋のそぼろ煮 キャベツの煮浸し すまし汁	5倍がゆ さつま芋のそぼろ煮 キャベツの煮浸し すまし汁	軟飯 さつま芋のそぼろ煮 キャベツの煮浸し すまし汁	わかめごはん 鶏肉の煮付 花野菜サラダ さつま芋汁 フルーツゼリー
21	木	ごはん フライドチキンカレー風味 キャベツのツナ和え 味噌汁 オレンジ	10倍がゆ 野菜のすりつぶし(かぼちゃ) 野菜のすりつぶし(キャベツ)	7倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 キャベツの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 キャベツの煮浸し 味噌汁	軟飯 豆腐のそぼろ煮 キャベツの和え物 味噌汁	ごはん フライドチキンカレー風味⇒焼く キャベツのツナ和え 味噌汁 オレンジ
22	金	麦入りごはん 赤魚の土佐焼 切干大根の煮物 ナムル 味噌汁	10倍がゆ 野菜のすりつぶし(ブロッコリー) 野菜のすりつぶし(人参)	7倍がゆ 白身魚の煮付 いんげんの煮物 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 切干大根の煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 切干大根の煮物 味噌汁	
25	月	ではん 鶏肉の照焼 高野豆腐の煮物 チンゲン菜の和え物 味噌汁	10倍がゆ 野菜のすりつぶし(かぼちゃ) 野菜のすりつぶし(キャベツ)	7倍がゆ 豆腐のくず煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍がゆ 豆腐のくず煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 豆腐のくず煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	
26	火	ではん 千草焼 ほうれん草の納豆和え 味噌汁 黄桃缶	10倍がゆ 野菜のすりつぶし(じゃが芋) 野菜のすりつぶし(ブロッコリー)	7倍がゆ 白身魚の煮付 白菜の煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 白菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 白菜とブロッコリーの和え物 味噌汁	
27	水	ごはん 鶏肉ときのこの生姜炒め さつま芋の天ぷら 味噌汁 オレンジ	10倍がゆ 野菜のすりつぶし(さつま芋) 野菜のすりつぶし(キャベツ)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 さつま芋の煮物 味噌汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 さつま芋の煮物 味噌汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 さつま芋の煮物 味噌汁	ごはん 鶏肉ときのこの生姜炒め さつま芋の煮物 味噌汁 オレンジ
28	木	表入りごはん 白身魚のマヨドレ焼 きんぴらごぼう 味噌汁 パイン缶	10倍がゆ 野菜のすりつぶし(さつま芋) 野菜のすりつぶし(ブロッコリー)	7倍がゆ 白身魚の煮付 いんげんの煮物 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 いんげんの煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 いんげんの煮物 味噌汁	【午後おやつ】 きなこドーナツ⇒きなこパンケーキ
29	金	ごはん 回鍋肉	10倍がゆ 野菜のすりつぶし(かぼちゃ) 野菜のすりつぶし(人参)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 すまし汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 すまし汁	軟飯 豚肉と野菜の炒め物 かぼちゃの煮物 すまし汁	

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。









アレルギー表示

■小麦 \*そば ●卵 ▲乳 ◆落花生 ☆えび ◎かに ⑲ごま

★手づくりおやつ 牛乳(豆乳)

				<u> </u>	II. K. A. P. A. B. A.		牛乳(豆乳)
日付	曜日	昼食	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	4と体内での働き 主に熱や力のもとになるもの	その他	おやつ(午後) 献立
2	月	麦入りごはん 豚肉のチャプチェ ブロッコリーの和え物	豚肉	玉ねぎ・人参・ピーマン・黄パプリカ ブロッコリー・人参	米(国産)・押麦 緑豆春雨・油・砂糖 砂糖	■醤油・本みりん・料理酒 ■醤油・だし	お菓子 牛乳
		蒸さつま芋 かき玉汁(卵なし)	● □0	玉ねぎ・えのきたけ	さつま芋	   だし・ <b>■</b> 醤油・塩	
		ごはん スパニッシュオムレツ(チキンソテー)	●卵・▲牛乳・▲粉チーズ・●/▲ハム	玉ねぎ	米(国産) じゃが芋・油	■チキンコンソメ	★シュガートースト (アレルギー対応あり)
3	火	つるつるサラダ		人参・きゅうり	マロニー・油・マヨネーズタイプ(卵不使用)	塩	牛乳
		チキンスープ オレンジ	鶏肉	玉ねぎ・人参・さやいんげん オレンジ	油	■チキンコンソメ	
4	水	ごはん 牛肉のすき焼き風煮 かぼちゃのあおさ焼 みかん	牛肉·焼豆腐	玉ねぎ・人参・ごぼう かぼちゃ・あおさのり みかん	米(国産) 油・■おつゆ麩・砂糖 油	だし・■醤油・本みりん 塩	お菓子 (アレルギー対応あり) 牛乳
5	木	ごはん サケの塩こうじ焼 大根と鶏肉の煮物 白菜とわかめの酢味噌和え すまし汁	さけ 鶏肉 白みそ	大根・人参・さやいんげん 白菜・きゅうり・わかめ 玉ねぎ・ほうれん草・人参	米(国産) 油 砂糖 砂糖	塩こうじ だし・■醤油・料理酒 だし・酢 だし・■醤油・塩	★焼おにぎり お茶
6	金	ロールパン(麦ロール) チキンチャップ スパゲティサラダ スープ フルーツゼリー	鶏肉 ツナフレーク	ブロッコリー・コーン 大根・チンゲン菜・人参	■/▲ロールパン ■小麦粉・油・砂糖 ■スパゲティ・マヨネーズタイブ(卵不使用)	塩・トマトケチャップ・ウスターソース・■チキンコンソメ  ■チキンコンソメ オレンジゼリー	★スノーボールクッキー (アレルギー対応あり) 牛乳
		ごはん	胚内	Th# 12 = 14 # 14 # 1 = 1	米(国産)		★お好み焼き
9	月	豚肉の生姜炒め シューマイ	豚肉 ■/⑲肉しゅうまい	玉ねぎ・ピーマン・人参・生しいたけ・しょうが	油•砂糖	中華だし・■醤油・本みりん	お茶
	_	もやしと胡瓜の塩昆布和え		緑豆もやし・きゅうり・人参・■塩昆布 キャベツ・ほうれん草・青ねぎ		<i>=</i> "1.	
		<u>味噌汁</u> ごはん	赤みそ	イヤハン・はつれの早・育ねさ	米(国産)	だし	★パンケーキ
10	111	白身魚のピザ焼(チーズなし) ビタミンサラダ	ホキ・▲ミックスチーズ	カリフラワー・ブロッコリー・コーン・赤パブリカ	<ul><li>■小麦粉・油</li><li>マヨネーズタイプ(卵不使用)</li></ul>	塩・トマトケチャップ塩	牛乳
'		スープ		玉ねぎ・えのきたけ	さつま芋	<sup>塩</sup> ■チキンコンソメ	7 30
		パイン缶 ポークハヤシライス	豚肉	パイン (缶詰) 玉ねぎ・人参・グリンピース	油・米(国産)	■ハヤシフレーク	お菓子
11	水	ポテトサラダ オレンジ	137.5	ブロッコリー・人参・コーンオレンジ	じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用)		(アレルギー対応あり) 牛乳
		ごはん	5.1		米(国産)		お菓子
12	木	サケの味付天ぷら ほうれん草の納豆和え 味噌汁	さけ 納豆 赤みそ	ほうれん草・キャベツ・人参 かぼちゃ・玉ねぎ・わかめ	砂糖・■小麦粉・油	■醤油・本みりん ■醤油・だし だし	牛乳
		【お誕生会】赤しそごはん			米(国産)	ゆかり	★お誕生会ケーキ
13	金	鶏肉の磯辺揚げ マカロニサラダ	鶏肉	あおさのり ブロッコリー・人参	■小麦粉・油 ■マカロニ・マヨネーズタイプ(卵不使用)	塩	りんごジュース
-5	217	味噌汁	赤みそ	かぼちゃ・玉ねぎ・人参		だし	5/00274 7
$\vdash$		いちごゼリー <b></b> 高野豆腐のそぼろ丼	凍り豆腐・豚ひき肉	玉ねぎ・人参・しょうが・グリンピース	米(国産)・油・砂糖・でん粉	いちごゼリー ■醤油・料理酒・だし	お菓子
16	月	切于大根のサラダ 味噌汁 みかん缶	赤みそ	切干大根・ほうれん草・人参 玉ねぎ・えのきたけ みかん(缶詰)	砂糖じゃが芋	■醤油・酢だし	(アレルギー対応あり) 牛乳
17	火	【防災おにぎりデー】おにぎり			米(国産)		★ころころチーズ蒸しパン (アレルギー対応あり) 牛乳
		ごはん			米(国産)		お菓子
18	水	鶏肉と冬根菜の煮物 小松菜のごま和え	鶏肉	大根・ごぼう・人参・干しいたけ 小松菜・白菜・人参	さつま芋・砂糖 <sup>19</sup> 白ごま・砂糖	だし・■醤油・本みりん・料理酒 だし・■醤油	<b>上</b>
10	٧,	味噌汁	赤みそ	玉ねぎ・わかめ	■おつゆ麩	だし	十五
		バナナ ピラフ	ウインナー	バナナ <sub>玉ねぎ・コーン・グリンピース・ブロッコリー・人参</sub>	米(国産)	<b>■</b> チキンコンソメ・塩	★豆腐ブラウニー
10	+	お星さまハンバーグ	ハンバーグ			トマトケチャップ・ウスターソース	
19	不	ミニポテト スープ		ほうれん草・キャベツ・えのきたけ	ミニポテト・油 	■チキンコンソメ・塩	牛乳
		みかん ごはん		みかん	米(国産)		<b>★</b> たべるいりこ
	_	回鍋肉	■鶏レバー煮込み・豚肉・赤みそ	キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・にんにく	油•砂糖	料理酒•■醤油	
20	金	春雨サラダ 中華スープ		きゅうり・人参 チンゲン菜・緑豆もやし・人参	緑豆春雨・マヨネーズタイプ(卵不使用)	■醤油 中華だし・■醤油・塩	お菓子
		黄桃缶		黄桃(缶詰)	W/( <b>R A</b> )		牛乳
23	月	ごはん 冬野菜マーボー ブロッコリーの中華和え フルーツヨーグルト(ゼリー)	豆腐・牛豚ひき肉・大豆たんぱく・赤みそ ▲ヨーグルト	しょうが・にんにく・大根・人参・干しいだけ・チンゲン葉 ブロッコリー・キャベツ 黄桃(缶詰)	米(国産) 油・砂糖・でん粉 砂糖 砂糖	■醤油・料理酒・中華だし ■醤油・中華だし	お菓子 牛乳
$\mid - \mid$		ごはん			* (国産)		★味噌おにぎり
		サワラの照焼	さわら		砂糖•油	■醤油・本みりん	
24	火	白菜とインゲンの和え物 冬至汁	ちくわ 生揚げ・赤みそ	白菜・さやいんげん・人参 かぼちゃ・玉ねぎ・人参・青ねぎ	砂糖	だし <b>・</b> ■醤油 だし	お茶
		バナナ		バナナ	业(国帝) - 地丰		★甲城フライン
		麦入りごはん 鶏肉のオイスターソース焼	鶏肉		米(国産)・押麦 ■小麦粉・油・砂糖	塩・■オイスターソース・料理酒・■醤油	★黒糖マフィン  (アレルギー対応あり)
25	水	小松菜と白菜のツナ和え さつま芋の甘煮	ツナフレーク	小松菜・白菜・えのきたけ	砂糖さつま芋・砂糖	■醤油・だし	牛乳
		味噌汁	赤みそ	玉ねぎ・人参・わかめ		だし	
		麦入りごはん 白身魚の竜田揚げ	ホキ	しょうが	米(国産)・押麦 でん粉・油	■醤油・本みりん	お菓子
26	木	チンゲン菜の磯和え		キャベツ・チンゲン菜・人参・のり		■醤油・だし	牛乳
		味噌汁	油揚げ・赤みそ	玉ねぎ・人参		だし	
		キーマカレー	牛豚ひき肉・大豆たんぱく	玉ねぎ・人参	じゃが芋・油・米(国産)	■/▲カレールウ	お菓子
27	余	ブロッコリーとツナの和え物 オレンジ	ツナフレーク	ブロッコリー・白菜・人参 オレンジ	砂糖	だし <b>・</b> ■醤油	<b> </b>  牛乳
'	214						1.30

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

久徳うぐいすこども園 2歳以上 昼食・おやつ(午後)

・13日は食の記念日は「ビタミン」の日です。ビタミンをとって寒さに負けない体をつくりましょう。10日に提供します。 ・19日は「クリスマス献立」です。みんなで楽しく食べましょう。

強化メニューについて~

「鉄強化」・・・鉄分の多い食材(卵、レバー、大豆製品など)を使用した献立です。 (12/3 スパニッシュオムレツ 12/20 回鍋肉(レバー入り)) 「カルシウム強化」・・・毎月1回午後のおやつに「いりこ」を提供します。 「減塩」・・・汁物なしの献立です。(12/4 12/23)



※乳児の午前おやつは「牛乳」です

※お米は「多賀町産」を使用しております。

						※お米は「多賀町産」を使用して	300
日付	曜日	昼食	初期 (5-6か月ごろ)	中期 (7-8か月ごろ)	後期 (9-11か月ごろ)	完了期 (12-18か月ごろ)	1歳児さんクラス
2	月	麦入りごはん 豚肉のチャプチェ ブロッコリーの和え物 蒸さつま芋 かき玉汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(ブロッコリー) 野菜すりつぶし(さつま芋)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 蒸さつま芋 すまし汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 蒸さつま芋 すまし汁	軟飯 豚肉と春雨の炒め物 蒸さつま芋 すまし汁	
3	火	ごはん スパニッシュオムレツ	10倍がゆ 野菜すりつぶし(人参) 野菜すりつぶし(じゃが芋)	7倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 じゃが芋の煮物 すまし汁	5倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 じゃが芋の煮物 すまし汁	軟飯 豆腐のそぼろ煮 じゃが芋の煮物 チキンスープ	
4	水	ごはん 牛肉のすき焼き風煮 かぼちゃのあおさ焼 みかん	10倍がゆ 野菜すりつぶし(キャベツ) 野菜すりつぶし(かぼちゃ)	7倍がゆ 野菜と豆腐の煮物 かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍がゆ 野菜と豆腐の煮物 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 野菜と豆腐の煮物 かぼちゃの煮物 味噌汁	
5	木	ごはん   サケの塩こうじ焼   大根と鶏肉の煮物   白菜とわかめの酢味噌和え   すまし汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(人参) 野菜すりつぶし(ブロッコリー)	7倍がゆ 白身魚の煮付 大根の煮物 すまし汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 大根の煮物 すまし汁	軟飯 白身魚の煮付 大根の煮物 すまし汁	
6	金	ロールパン チキンチャップ スパゲティサラダ スープ フルーツゼリー	10倍がゆ 野菜すりつぶし(人参) 野菜すりつぶし(ブロッコリー)	7倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	軟飯 豆腐のそぼろ煮 マカロニサラダ 味噌汁	
9	月	ごはん 豚肉の生姜炒め シューマイ もやしと胡瓜の塩昆布和え 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(じゃが芋) 野菜すりつぶし(キャベツ)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 白菜の煮浸し すまし汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 白菜の煮浸し すまし汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 白菜の煮浸し すまし汁	
10	火	ごはん 白身魚のピザ焼 ビタミンサラダ スープ パイン缶	10倍がゆ 野菜すりつぶし(ブロッコリー) 野菜すりつぶし(さつま芋)	7倍がゆ 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	軟飯 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	
11	水	ポークハヤシライス ポテトサラダ オレンジ	10倍がゆ 野菜すりつぶし(かぼちゃ) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 豚肉と野菜の炒め物 かぼちゃの煮物 味噌汁	
12	木	ごはん サケの味付天ぷら ほうれん草の納豆和え 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(キャベツ) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 白身魚の煮付 キャベツの煮浸し 味噌汁	5倍かゆ 白身魚の煮付 キャベツの煮浸し 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 ほうれん草の和え物 味噌汁	ごはん 白身魚の煮付 ほうれん草の納豆和え 味噌汁
13	金	赤しそごはん 鶏肉の磯辺揚げ マカロニサラダ 味噌汁 いちごゼリー	10倍がゆ 野菜すりつぶし(ブロッコリー) 野菜すりつぶし(かぼちゃ)	7倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	軟飯 豆腐のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	赤しそごはん 鶏肉の煮付 マカロニサラダ 味噌汁 いちごゼリー
16	月	高野豆腐のそぼろ丼 切干大根のサラダ 味噌汁 みかん缶	10倍がゆ 野菜すりつぶし(かぼちゃ) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 切干大根の煮物 味噌汁	軟飯 豆腐と玉ねぎの煮物 切干大根の煮物 味噌汁	
17	火	ごはん 赤魚の味噌焼 ひじきと厚揚げの煮物 もやしの和え物 すまし汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(さつま芋) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 白身魚の味噌煮 さつま芋の煮物 すまし汁	5倍がゆ 白身魚の味噌煮 さつま芋の煮物 すまし汁	軟飯 白身魚の味噌煮 さつま芋の煮物 すまし汁	
18	水	ごはん 鶏肉と冬根菜の煮物 小松菜のごま和え 味噌汁 バナナ	10倍がゆ 野菜すりつぶし(ブロッコリー) 野菜すりつぶし(じゃが芋)	7倍がゆ 鶏と根菜の煮物 小松菜の煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 鶏と根菜の煮物 小松菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 鶏と根菜の煮物 小松菜の和え物 味噌汁	
19	木	スープ みかん	10倍がゆ 野菜すりつぶし(さつま芋) 野菜すりつぶし(キャベツ)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 キャベツの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 キャベツの煮浸し すまし汁	軟飯 豚肉と野菜のみそ炒め 春雨サラダ すまし汁	ピラフ お星さまハンバーグ 焼きポテト スープ みかん
20	金	ごはん 回鍋肉 春雨サラダ 中華スープ 黄桃缶	10倍がゆ 野菜すりつぶし(ブロッコリー) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 白身魚の煮付 蒸し野菜 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 蒸し野菜 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 蒸し野菜 味噌汁	
23	月	ごはん 冬野菜マーボー ブロッコリーの中華和え フルーツヨーグルト	10倍がゆ 野菜すりつぶし(さつま芋) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 豆腐の味噌そぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 豆腐の味噌そぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	軟飯 豆腐の味噌そぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	
24	火	ごはん サワラの照焼 白菜とインゲンの和え物 冬至汁 バナナ	10倍がゆ 野菜すりつぶし(ブロッコリー) 野菜すりつぶし(キャベツ)	7倍がゆ 白身魚の煮付 白菜とインゲンの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 白菜とインゲンの煮浸し 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 白菜とインゲンの和え物 味噌汁	
25	水	麦入りごはん 鶏肉のオイスターソース焼 小松菜と白菜のツナ和え さつま芋の甘煮 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(さつま芋) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 さつま芋の甘煮 味噌汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 さつま芋の甘煮 味噌汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 さつま芋の甘煮 味噌汁	
26	木	麦入りごはん 白身魚の竜田揚げ チンゲン菜の磯和え 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(じゃが芋) 野菜すりつぶし(キャベツ)	7倍がゆ 白身魚の煮付 キャベツの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 キャベツの煮浸し 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 キャベツの煮浸し 味噌汁	麦入りごはん 白身魚の煮付 チンゲン菜の磯和え 味噌汁
27	金	キーマカレー ブロッコリーとツナの和え物 オレンジ	10倍がゆ 野菜すりつぶし(かぼちゃ) 野菜すりつぶし(ブロッコリー)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	軟飯 豚肉と玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。



#### うぐいすこども園 1月給食だより







<del>^</del>

アレルギー表示

■小麦 \*そば ●卵 ▲乳 ◆落花生 ☆えび ◎かに ⑬ごま

★手づくりおやつ 牛乳 (豆乳)

	맫			主な材料と	体内での働き		午乳 (豆乳 <i>)</i> おやつ(午後)
付付	曜日	昼食	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立
6	月	ごはん 照焼ハンバーグ(チキンソテー) マカロニサラダ 味噌汁 パイン缶	■/▲ハンバーグ ツナフレーク 赤みそ	ミックスベジタブル ほうれん草・わかめ パイン(缶詰)	米(国産) 砂糖・でん粉 ■マカロニ・マヨネーズタイブ(卵不使用) ■おつゆ麩	■醤油・本みりん だし	お菓子お茶
7	火	表入りごはん 麻婆厚揚 甘酢和え オレンジ	生揚げ・牛豚ひき肉・大豆たんぱく・赤みそ		米(国産)・押麦 油・砂糖・でん粉 マロニー・砂糖	中華だし・■醤油 酢・■醤油	★七草風粥 お茶
8	水	ごはん 白身魚の唐揚げ 白菜とえのきの和え物 味噌汁	ホキ 豆腐・赤みそ	しょうが 白菜・小松菜・人参・えのきたけ かぼちゃ	米(国産) ■小麦粉・でん粉・油 砂糖 ■おつゆ麩	■醤油・料理酒 だし・■醤油 だし	★金時豆ホットケーキ 牛乳
9	木	ごはん 鶏肉のおかか焼 キャベツの塩昆布和え 高野豆腐の卵とじ(卵なし) 味噌汁	鶏肉・かつお節 凍り豆腐・●卵 油揚げ・赤みそ	キャベツ・人参・■塩昆布 干しいたけ・グリンピース 玉ねぎ	米(国産) 砂糖・■小麦粉・油 砂糖 じゃが芋	<ul><li>■醤油・本みりん</li><li>だし・■醤油</li><li>だし</li></ul>	お菓子 牛乳
10	金	豆腐の肉味噌丼 さつま芋の天ぷら 味噌汁 バナナ	豆腐・牛豚ひき肉・赤みそ 油揚げ・赤みそ	人参・しょうが 玉ねぎ・わかめ バナナ	米(国産)・砂糖・でん粉 さつま芋・■小麦粉・油	だし・料理酒・本みりんだし	★カレーチーズラスク (アレルギー対応あり) 牛乳
14	火	ごはん 鶏肉のバーベキューソース焼 ウインナーと小松菜のソテー たまごスープ(卵なし) オレンジ	鶏肉 ウインナー ●卵	しょうが 小松菜・人参・玉ねぎ 玉ねぎ・ほうれん草 オレンジ	米(国産) 油・砂糖 油	塩・トマトケチャップ・とんかつソース・■醤油・料理酒 ■ チキンコンソメ ■ チキンコンソメ	★黒糖お麩ラスク (アレルギー対応あり) 牛乳
15	水	【お誕生会】わかめごはん 油淋鶏 ナムル 中華スープ フルーツゼリー	鶏肉	わかめご飯の素 青ねぎ 白菜・小松菜・人参 玉ねぎ・人参・干しいたけ	米(国産) でん粉・油・砂糖 砂糖 フルーツ&キャロットゼリー	料理酒・■醤油・酢 ■醤油 中華だし・■醤油・塩	★お誕生会ケーキ りんごジュース
16	木	麦入りごはん 白身魚の磯辺揚げ 小松菜の納豆和え 豚汁	ホキ 納豆 豚肉・赤みそ	あおさのり 小松菜・緑豆もやし・人参 玉ねぎ・人参・ごぼう・青ねぎ	米(国産)・押麦 ■小麦粉・油	塩 ■醤油・だし だし	お菓子 牛乳
17	金	【防災おにぎりデー】おにぎり			米(国産)		<ul><li>★たべるいりこ</li><li>お菓子</li><li>牛乳</li></ul>
20	月	ごはん 鶏肉のねぎ焼 蒸しかぼちゃ コーンとキャベツのサラダ 味噌汁	鶏肉豆腐・赤みそ	青ねぎ かぼちゃ コーン・キャベツ・きゅうり 人参・わかめ	米(国産) 砂糖・油 砂糖・油	■醤油・本みりん 酢・塩 だし	お菓子牛乳
21	火	ではん 赤魚の味噌焼 チンゲン菜のごま和え じゃが芋と厚揚げの煮物 すまし汁	赤魚・赤みそ 生揚げ	チンゲン菜・白菜・人参 グリンピース 玉ねぎ・人参・青ねぎ	米(国産) 砂糖・油 (9)白ごま・砂糖 じゃが芋・砂糖	本みりん ■醤油・だし だし・■醤油・料理酒 だし・■醤油・塩	お菓子 牛乳
22	水	麦入りごはん 五目卵(鶏肉の照焼) ブロッコリーとちくわの和え物 味噌汁 オレンジ	●卵 ちくわ 赤みそ	玉ねぎ・人参・干しいたけ・さやいんげん ブロッコリー・キャベツ・人参 玉ねぎ オレンジ	米(国産)・押麦 油・砂糖 砂糖 さつま芋・■おつゆ麩	■醤油・本みりん・だし ■醤油・だし だし	★きなこクッキー (アレルギー対応あり) 牛乳
23	木	ごはん 味噌そぼろ肉じゃが おかかサラダ パイン缶	牛豚ひき肉・赤みそ かつお節	玉ねぎ・人参・グリンピース 大根・ブロッコリー・人参 パイン(缶詰)	米(国産) 油・じゃが芋・砂糖 油・砂糖	本みりん・料理酒・だし ■醤油・酢	★コーンマヨトースト (アレルギー対応あり) 牛乳
24	金	ごはん 豚肉と野菜の甘酢炒め 花野菜サラダ 味噌汁 みかん缶	豚肉 豆腐・赤みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン・生しいたけ カリフラワー・ブロッコリー・コーン 人参・青ねぎ みかん(缶詰)	米(国産) 油・砂糖・でん粉 マヨネーズタイプ(卵不使用)	料理酒・塩・酢・■醤油・トマトケチャップ・中華だし だし	★野菜蒸しパン 牛乳
27	月	ごはん 鶏肉の味噌焼	鶏肉・赤みそ かつお節	かぼちゃ チンゲン菜・キャベツ・人参 玉ねぎ・人参・わかめ	米(国産) 砂糖・油 砂糖 砂糖	本みりん だし・■醤油・本みりん ■醤油 だし・■醤油・塩	お菓子 牛乳
28	火	が サワラの 照焼 切干大根の 素物 味噌汁 オレンジ	さわら 油揚げ 赤みそ	切干大根・人参・さやいんげん 玉ねぎ・小松菜・えのきたけ オレンジ	米(国産) 砂糖・油 油・砂糖	■醤油・本みりん だし・■醤油・料理酒 だし	お菓子 牛乳
29	水	麦入りごはん 回鍋肉 ポテトサラダ 中華スープ	■鶏レバー煮込み・豚肉・赤みそ 豆腐		米(国産)・押麦油・砂糖 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用)	料理酒・■醤油 塩 中華だし・■醤油・塩	★あずきスコーン (アレルギー対応あり) 牛乳
30	木	ロールバン(麦ロール) コロッケ(鶏肉の唐揚げ) ひじきサラダ 冬野菜ポトフ 黄桃缶	ツナフレーク ウインナー	ひじき・コーン・さやいんげん 大根・玉ねぎ・人参・ブロッコリー 黄桃(缶詰)	■/▲ロールパン ■/▲牛肉コロッケ・油 マヨネーズタイプ(卵不使用)	■醤油 ■チキンコンソメ	★ツナおむすび お茶
31	金	ポークカレー (肉じゃが) キャベツと小松菜のサラダ みかん缶	豚肉	玉ねぎ・人参 キャベツ・小松菜・コーン・人参 みかん(缶詰)	米(国産)・じゃが芋・油 マヨネーズタイプ(卵不使用)	■/▲カレールウ	お菓子 牛乳

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

久徳うぐいすこども園 2歳以上 昼食・おやつ(午後)

- ・食の記念日は「おむすび」の日です。1/30日に提供します。
- ・7日は「七草風粥」をおやつに提供します。お正月に美味しいものをたくさん食べた胃腸を少し休めましょう。
- **★**新メニュー「カレーチーズラスク」

#### 強化メニューについて~

「鉄強化メニュー」では、鉄分の多い食材(卵や鶏レバー・大豆製品など)を使用した献立です。(1/22 五目卵 1/29 回鍋肉) 「カルシウム強化」・・・毎月1回 午後のおやつに「いりこ」を提供します。

「減塩メニュー」では汁物をぬいたり、素材の味を生かせる調理方法で減塩対策をした献立です。(1/7 1/23 汁物なし)





※乳児の午前おやつは「牛乳」です

※お米は「多賀町産」を使用しております。

B	曜		初期	中期	後期	※お米は「多質助産」を使用しており	
付		<u></u> 昼食 ごはん	(5-6か月ごろ) 1 O倍がゆ	(7-8か月ごろ) 7倍がゆ	(9-11が月ごろ) 5倍がゆ	(12-18か月ごろ) 軟飯	1歳児さんクラス
6		照焼ハンバーグ マカロニサラダ 味噌汁 パイン缶	野菜すりつぶし(ブロッコリー) 野菜すりつぶし(かぼちゃ)	鶏とブロッコリーのそぼろ煮かぼちゃの煮物 味噌汁	鶏とブロッコリーのそぼろ煮かぼちゃの煮物 味噌汁	鶏とブロッコリーのそぼろ煮かぼちゃの煮物 味噌汁	
7	火	麦入りごはん 麻婆厚揚 甘酢和え オレンジ	10倍がゆ 野菜すりつぶし(キャベツ) 野菜すりつぶし(じゃが芋)	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 キャベツの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 キャベツの煮浸し 味噌汁	軟飯 豆腐と玉ねぎの煮物 キャベツの和え物 味噌汁	
8	水	ごはん 白身魚の唐揚げ 白菜とえのきの和え物 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(人参) 野菜すりつぶし(かぼちゃ)	7倍がゆ 白身魚の煮付 白菜の煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 白菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 白菜の煮浸し 味噌汁	ごはん 白身魚の煮付 白菜とえのきの和え物 味噌汁
9	木	ごはん 鶏肉のおかか焼 キャベツの塩昆布和え 高野豆腐の卵とじ 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(人参) 野菜すりつぶし(キャベツ)	7倍がゆ そぼろの味噌煮 豆腐の煮物 すまし汁	5倍がゆ そぼろの味噌煮 豆腐の煮物 すまし汁	軟飯 そぼろの味噌煮 豆腐の煮物 すまし汁	
10	金	豆腐の肉味噌丼 さつま芋の天ぷら 味噌汁 バナナ	10倍がゆ 野菜すりつぶし(さつま芋) 野菜すりつぶし(ブロッコリー)	7倍がゆ 白身魚の煮付 大根の煮物 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 大根の煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 大根の煮物 味噌汁	豆腐の肉味噌丼 さつま芋の煮物 味噌汁 バナナ
14		ごはん 鶏肉のバーベキューソース焼 ウインナーと小松菜のソテー たまごスープ オレンジ	10倍がゆ 野菜すりつぶし(キャベツ) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 小松菜の煮浸し すまし汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 小松菜の煮浸し すまし汁	軟飯 鶏肉のケチャップ煮 小松菜の煮浸し スープ	
15	水	わかめごはん 油淋鶏 ナムル 中華スープ フルーツゼリー	1 0倍がゆ 野菜すりつぶし(じゃが芋) 野菜すりつぶし(ブロッコリー)	7倍がゆ 玉ねぎのそぼろ煮 白菜の煮浸し すまし汁	5倍がゆ 玉ねぎのそぼろ煮 白菜の煮浸し すまし汁	軟飯 玉ねぎのそぼろ煮 ナムル すまし汁	わかめごはん 鶏肉の煮付 ナムル 中華スープ フルーツゼリー
16	木	麦入りごはん 白身魚の磯辺揚げ 小松菜の納豆和え 豚汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(キャベツ) 野菜すりつぶし(かぼちゃ)	7倍がゆ 白身魚の煮付 小松菜の煮浸し 汁物	5倍がゆ 白身魚の煮付 小松菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 小松菜の和え物 豚汁(ごぼうなし)	麦入りごはん 白身魚の煮付 小松菜の納豆和え 豚汁
17	金	ごはん サケの塩こうじ焼 大根と鶏肉の煮物 味噌汁 バナナ	1 0 倍がゆ 野菜すりつぶし(さつま芋) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 大根の煮物 味噌汁	5倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 大根の煮物 味噌汁	軟飯 豆腐のそぼろ煮 大根サラダ 味噌汁	
20	月	ごはん 鶏肉のねぎ焼 蒸しかぼちゃ コーンとキャベツのサラダ 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(キャベツ) 野菜すりつぶし(かぼちゃ)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 蒸しかぼちゃ 味噌汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 蒸しかぼちゃ 味噌汁	軟飯 鶏肉のねぎ焼 蒸しかぼちゃ 味噌汁	
21	火	ごはん 赤魚の味噌焼 チンゲン菜のごま和え じゃが芋と厚揚げの煮物 すまし汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(人参) 野菜すりつぶし(じゃが芋)	7倍がゆ 白身魚の味噌煮 じゃが芋の煮物 すまし汁	5倍がゆ 白身魚の味噌煮 じゃが芋の煮物 すまし汁	軟飯 白身魚の味噌煮 じゃが芋の煮物 すまし汁	
22	水	麦入りごはん 五目卵 ブロッコリーとちくわの和え物 味噌汁 オレンジ	10倍がゆ 野菜すりつぶし(キャベツ) 野菜すりつぶし(ブロッコリー)	7倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 蒸し野菜 味噌汁	5倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 蒸し野菜 味噌汁	軟飯 鶏肉の照焼 ブロッコリーの和え物 味噌汁	
23	木	ごはん 味噌そぼろ肉じゃが おかかサラダ パイン缶	10倍がゆ 野菜すりつぶし(さつま芋) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 さつま芋の煮物 すまし汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 さつま芋の煮物 すまし汁	軟飯 味噌そぼろ肉じゃが(グリンピースなし) さつま芋の煮物 すまし汁	
24		ごはん 豚肉と野菜の甘酢炒め 花野菜サラダ 味噌汁 みかん缶	10倍がゆ 野菜すりつぶし(ブロッコリー) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	軟飯 豚肉と野菜の炒め物 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	
27	月	ごはん 鶏肉の味噌焼 かぼちゃの旨煮 チンゲン菜のおかか和え すまし汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(キャベツ) 野菜すりつぶし(かぼちゃ)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 すまし汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 すまし汁	軟飯 鶏肉の味噌焼 かぼちゃの煮物 すまし汁	
28	火	ごはん サワラの照焼 切干大根の煮物 味噌汁 オレンジ	10倍がゆ 野菜すりつぶし(さつま芋) 野菜すりつぶし(ブロッコリー)	7倍がゆ 白身魚の煮付 人参の煮物 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 人参の煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 切干大根の煮物 味噌汁	
29	水	麦入りごはん 回鍋肉 ポテトサラダ 中華スープ	10倍がゆ 野菜すりつぶし(キャベツ) 野菜すりつぶし(じゃが芋)	7倍がゆ 玉ねぎのそぼろ煮 じゃが芋の煮物 すまし汁	5倍がゆ 玉ねぎのそぼろ煮 じゃが芋の煮物 すまし汁	軟飯 豚肉と野菜の味噌炒め じゃが芋の煮物 すまし汁	
30	木	ロールパン コロッケ ひじきサラダ 冬野菜ポトフ 黄桃缶	10倍がゆ 野菜すりつぶし(人参) 野菜すりつぶし(ブロッコリー)	7倍がゆ 白身魚の煮付 大根の煮物 すまし汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 大根の煮物 すまし汁	軟飯 白身魚の煮付 大根の煮物 すまし汁	ロールパン チキンソテー ひじきサラダ 冬野菜ポトフ 黄桃缶
31		ポークカレー キャベツと小松菜のサラダ みかん缶	1 0倍がゆ 野菜すりつぶし(キャベツ) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 キャベツの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 キャベツの煮浸し 味噌汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 キャベツの煮浸し 味噌汁	

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。











アレルギー表示

■小麦 \*そば ●卵 ▲乳 ◆落花生 ☆えび ◎かに ⑲ごま

★手作りおやつ 牛乳(豆乳)

			■小麦 * そは ●卵 ▲乳 ◆洛化生 ☆えひ ⑤かに 倒こま 主な材料と体内での働き					
日付	曜日	昼食	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	本内での働き 主に熱や力のもとになるもの	その他	おやつ(午後) 献立	
		ごはん			米(国産)		★ふんわり鬼まんじゅう	
3	月	オープンオムレツ(チキンソテー) 干切大根のサラダ 味噌汁 パイン缶	●卵・▲牛乳・ウインナー 赤みそ	玉ねぎ・人参・グリンピース 切干大根・きゅうり・コーン チンゲン菜 パイン(缶詰)	油 砂糖・油 ■おつゆ麩・さつま芋	■チキンコンソメ・塩 ■醤油・酢 だし	牛乳	
		ごはん	<b>孤白r</b> 春		米(国産)	45	お菓子	
4	火	とり天ぷら 白菜と胡瓜の酢の物 味噌汁	鶏肉 生揚げ・赤みそ	白菜・きゅうり 人参・青ねぎ	■小麦粉・油 砂糖 じゃが芋	塩 酢・■醤油 だし	牛乳	
5	水	ごはん サケのバター風味醤油焼(マーガリンなし) キャベツの和え物 すまし汁 オレンジ	<b>ੇ</b> ਹਾਂ	キャベツ・小松菜・人参 玉ねぎ・わかめ オレンジ	米(国産) ■小麦粉・油・▲マーガリン 砂糖 ■おつゆ麩	塩・■醤油 ■醤油・だし だし・■醤油・塩	★ジャムサンド (アレルギー対応あり) 牛乳	
6	木	麦入りごはん 豆腐チャンプルー(卵なし) チキンナゲット(チキンソテー) 中華スープ	豚肉・豆腐・●卵 ■/●/▲チキンナゲット	玉ねぎ・線豆もやし・ニラ・干しいたけ・しょうが ほうれん草・玉ねぎ・コーン	米(国産)・押麦 油・砂糖	■醤油・中華だし・料理酒・塩 中華だし・■醤油・塩	お菓子 牛乳	
7	金	ロールパン(麦ロール) クリームシチュー(ポトフ) スパゲティサラダ みかん缶	鶏肉・▲スキムミルク ツナフレーク	玉ねぎ・人参・ブロッコリー きゅうり・黄パプリカ みかん(缶詰)	■/▲ロールパン じゃが芋・油 ■スパゲティ・マヨネーズタイプ(卵不使用)	<b>■</b> /▲クリームシチューミックス	★味噌おにぎり お茶	
10	月	ごはん 豚肉のチャプチェ ブロッコリーのオーロラ和え 中華スープ 黄桃缶	豚肉 豆腐	玉ねぎ・赤パブリカ・さやいんげん ブロッコリー・人参・コーン ほうれん草・人参 黄桃(缶詰)	米(国産) 緑豆春雨・油・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用)	■醤油・本みりん・料理酒 トマトケチャップ 中華だし・■醤油・塩	★オレンジパンケーキ 牛乳	
12	水	親子丼(卵なし) 高野豆腐サラダ 豚汁 オレンジ	鶏肉・●卵 凍り豆腐・ツナフレーク 豚肉・赤みそ	玉ねぎ・青ねぎ きゅうり・れんこん・人参 玉ねぎ・人参・ごぼう オレンジ	米(国産)・砂糖 砂糖 さつま芋	だし・■醤油・本みりん・料理酒 ■醤油・酢 だし	お菓子 牛乳	
13	木	【お誕生会】ふりかけごはん ローストチキン マカロニサラダ スープ ぶどうゼリー	鶏肉	にんにく ブロッコリー・人参・コーン キャベツ・小松菜・人参	米(国産) 油 ■マカロニ・マヨネーズタイプ(卵不使用)	ゆかり 塩・■醤油・料理酒 ■チキンコンソメ ぶどうゼリー	★お誕生会ケーキ りんごジュース	
14	金	ごはん サワラの味噌焼 根菜ひじき煮 小松菜のごま和え すまし汁	さわら・赤みそ油揚げ	れんこん・人参・ひじき・さやいんげん 小松菜・キャベツ 玉ねぎ・人参	米(国産) 砂糖・油 砂糖 ⑪白ごま・砂糖 ■おつゆ麩	料理酒・本みりん だし・■醤油・本みりん ■醤油 だし・■醤油・塩	お菓子 (アレルギー対応あり) 牛乳	
17	月	【防災おにぎりデー】おにぎり			米(国産)		★ツナトースト (アレルギー対応あり) 牛乳	
18	火	ごはん 鶏肉と冬根菜の煮物 きゅうりと白菜の赤しそ和え 味噌汁 オレンジ	鶏肉 生揚げ・赤みそ	大根・ごぼう・人参・干しいたけ きゅうり・白菜 わかめ オレンジ	米(国産) さつま芋・砂糖 ■おつゆ麩	だし・■醤油・本みりん・料理酒 ゆかり だし	★ホットケーキ (アレルギー対応あり) 牛乳	
19	水	ごはん 赤魚の竜田揚げ 小松菜の納豆和え 味噌汁	赤魚 納豆 赤みそ	しょうが 小松菜・緑豆もやし・人参 ほうれん草・かぼちゃ・玉ねぎ	米(国産) でん粉・油	■醤油・本みりん ■醤油・だし だし	★たべるいりこ お菓子 牛乳	
20	木	麦入りごはん 鶏肉のおかか焼 高野豆腐の煮物 もやしとちくわの磯和え 味噌汁	鶏肉・かつお節 凍り豆腐 ちくわ 豆腐・赤みそ	人参・干しいたけ 緑豆もやし・ほうれん草・のり 玉ねぎ・人参	米(国産)・押麦砂糖・■小麦粉・油砂糖	■醤油・本みりん だし・■醤油・本みりん ■醤油 だし	お菓子	
21	金	豚肉と野菜のあんかけ丼 チンゲン菜のおかか和え 味噌汁	豚肉 かつお節 豆腐・赤みそ	玉ねぎ・白菜・人参・干しいたけ チンゲン菜・緑豆もやし・人参 玉ねぎ・わかめ	米(国産)・油・砂糖・でん粉砂糖	だし・■醤油・本みりん・料理酒 ■醤油 だし	★マーブルクッキー (アレルギー対応あり) 牛乳	
25	火	一 ごはん ハンバーグ(チキンソテー) ブロッコリーの塩昆布和え フライドポテト 味噌汁	■/▲ハンバーグ 油揚げ・赤みそ	ブロッコリー・人参・コーン・■塩昆布 大根・人参	米(国産) 油 ポテトフライ・油	トマトケチャップ・ウスターソース だし 塩 だし	お菓子 牛乳	
26	水	ごはん 鶏肉の味噌照焼 ビーフンソテー すまし汁 バナナ	鶏肉・赤みそ 豚ひき肉 豆腐	人参・ピーマン チンゲン菜・人参 バナナ	米(国産) 砂糖・油 ビーフン・油	本みりん・料理酒 中華だし だし・■醤油・塩	お菓子 (アレルギー対応あり) 牛乳	
27	木	ポークカレー (ポトフ) ごぼうサラダ オレンジ	豚肉・■鶏レバー煮込み	玉ねぎ・人参 ごぼう・きゅうり・黄パブリカ・人参 オレンジ	じゃが芋・油・米(国産) マヨネーズタイプ(卵不使用)	■/▲カレールウ ■醤油	お菓子 牛乳	
28	金	麦入りごはん 白身魚のチーズフライ(チーズなし) カリフラワーとキャベツのサラダ スープ	ホキ・▲粉チーズ	カリフラワー・キャベツ・人参 チンゲン菜・玉ねぎ	米(国産)・押麦 ■小麦粉・■パン粉・油 油・砂糖 じゃが芋	塩 酢・■醤油 ■チキンコンソメ	★ブルーベリーマフィン (アレルギー対応あり) 牛乳	

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

久徳うぐいすこども園 2歳以上 昼食・おやつ(午後)

・2025年の節分は2/2(日)です。おやつに鬼まんじゅうを提供します。(2/3) ・食の記念日は2月10日「パンケーキ」の日です。

強化メニューについて~

「鉄強化メニュー」では、鉄分の多い食材(卵や鶏レバー・大豆製品など)を使用した献立です。

(2/3 オープンオムレツ 2/27ポークカレー(鶏レバー入り))

「カルシウム強化」・・・毎月1回 午後のおやつに「いりこ」を提供します。





※乳児の午前おやつは「牛乳」です

※お米は「多賀町産」を使用しております。

						※お米は「多賀町産」を使用してお 	
日付	曜日	昼食	初期 (5-6か月ごろ)	中期 (7-8か月ごろ)	後期 (9-11か月ごろ)	完了期 (12-18か月ごろ)	1歳児さんクラス
3	月	ごはん オープンオムレツ 千切大根のサラダ 味噌汁 パイン缶	10倍がゆ 野菜すりつぶし(人参) 野菜すりつぶし(じゃが芋)	7倍がゆ 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 ブロッコリーの和え物 味噌汁	
4	火	ごはん とり天ぷら 白菜と胡瓜の酢の物 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(人参) 野菜すりつぶし(かぼちゃ)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 白菜の煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 白菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 白菜の和え物 味噌汁	ごはん 鶏肉の煮付 白菜と胡瓜の酢の物 味噌汁
5	水	ごはん サケのバター風味醤油焼 キャベツの和え物 すまし汁 オレンジ	10倍がゆ 野菜すりつぶし(さつま芋) 野菜すりつぶし(キャベツ)	7倍がゆ 白身魚の煮付 キャベツの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 キャベツの煮浸し すまし汁	軟飯 白身魚の煮付 キャベツの和え物 すまし汁	
6	木	麦入りごはん 豆腐チャンプルー チキンナゲット 中華スープ	10倍がゆ 野菜すりつぶし(人参) 野菜すりつぶし(かぼちゃ)	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 蒸かぼちゃ 味噌汁	5倍かゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 蒸かぼちゃ 味噌汁	軟飯 豆腐と玉ねぎの煮物 蒸かぼちゃ 味噌汁	
7	金	ロールパン クリームシチュー スパゲティサラダ みかん缶	10倍がゆ 野菜すりつぶし(じゃが芋) 野菜すりつぶし(ブロッコリー)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	軟飯 ポトフ ブロッコリーの煮浸し すまし汁	
10	月	ごはん 豚肉のチャプチェ ブロッコリーのオーロラ和え 中華スープ 黄桃缶	10倍がゆ 野菜すりつぶし(キャベツ) 野菜すりつぶし(かぼちゃ)	7倍がゆ 鶏とインゲンの煮物 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 鶏とインゲンの煮物 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	軟飯 豚肉の炒め物 ブロッコリーの和え物 味噌汁	
11	火						
12	水	オレンジ	10倍がゆ 野菜すりつぶし(キャベツ) 野菜すりつぶし(人参)	了倍がゆ 鶏と野菜のあんかけ 豆腐の煮物 味噌汁	5倍がゆ 鶏と野菜のあんかけ 豆腐の煮物 味噌汁	軟飯 鶏と野菜のあんかけ 豆腐の煮物 味噌汁	
13	木	ふりかけごはん ローストチキン マカロニサラダ スープ ぶどうゼリー	10倍がゆ 野菜すりつぶし(ブロッコリー) 野菜すりつぶし(じゃが芋)	7倍がゆ 白身魚の煮付 蒸し野菜 すまし汁	5倍がゆ 白身魚の味噌煮 蒸し野菜 すまし汁	軟飯 白身魚の味噌煮 蒸し野菜 すまし汁	
14	金	ごはん サワラの味噌焼 根菜ひじき煮 小松菜のごま和え すまし汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(さつま芋) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 さつま芋の煮物 すまし汁	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 さつま芋の煮物 すまし汁	軟飯 豆腐と玉ねぎの煮物 さつま芋の煮物 すまし汁	
17	月	ごはん 白身魚のみぞれあん ブロッコリーの和え物 厚揚げとかぼちゃの煮物 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(ブロッコリー) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 豆腐のくず煮 大根の煮物 味噌汁	5倍がゆ 豆腐のくず煮 干切大根の煮物 味噌汁	軟飯 豆腐のくず煮 干切大根の煮物 味噌汁	
18	火	ごはん 鶏肉と冬根菜の煮物 きゅうりと白菜の赤しそ和え 味噌汁 オレンジ	10倍がゆ 野菜すりつぶし(キャベツ) 野菜すりつぶし(かぼちゃ)	7倍がゆ 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	
19		ごはん 赤魚の竜田揚げ 小松菜の納豆和え 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(さつま芋) 野菜すりつぶし(ブロッコリー)	7倍がゆ 鶏と根菜の煮物 白菜の煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 鶏と根菜の煮物 白菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 鶏と根菜の煮物 白菜の煮浸し 味噌汁	ごはん 白身魚の煮付 小松菜の納豆和え 味噌汁
20	木	麦入りごはん 鶏肉のおかか焼 高野豆腐の煮物 もやしとちくわの磯和え 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(キャベツ) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 豆腐の煮物 味噌汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 豆腐の煮物 味噌汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 豆腐の煮物 味噌汁	
21	金	旅肉と野菜のあんかけ丼 チンゲン菜のおかか和え 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(さつま芋) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 鶏と野菜のあんかけ さつま芋の煮物 味噌汁	5倍がゆ 鶏と野菜のあんかけ さつま芋の煮物 味噌汁	軟飯 豚肉と野菜のあんかけ さつま芋の煮物 味噌汁	
24	月						
25	火	ごはん ハンバーグ ブロッコリーの塩昆布和え フライドポテト <u>味噌</u> 汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(人参) 野菜すりつぶし(キャベツ)	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	軟飯 鶏肉のケチャップ煮 ブロッコリーの和え物 味噌汁	ごはん ハンバーグ ブロッコリーの塩昆布和え 焼きポテト 味噌汁
26	水	ごはん 鶏肉の味噌照焼 ビーフンソテー すまし汁 バナナ	10倍がゆ 野菜すりつぶし(かぼちゃ) 野菜すりつぶし(ブロッコリー)	7倍がゆ 鶏と野菜の味噌煮 かぼちゃの煮物 すまし汁	5倍がゆ 鶏と野菜の味噌煮 かぼちゃの煮物 すまし汁	軟飯 鶏と野菜の味噌煮 かぼちゃの煮物 すまし汁	
27	木	ポークカレー(鶏レバー入り) ごぼうサラダ オレンジ	10倍がゆ 野菜すりつぶし(さつま芋) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 蒸し野菜 味噌汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 蒸し野菜 味噌汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 蒸し野菜 味噌汁	
28	金	麦入りごはん 白身魚のチーズフライ カリフラワーとキャベツのサラダ スープ	10倍がゆ 野菜すりつぶし(キャベツ) 野菜すりつぶし(じゃが芋)	7倍がゆ 白身魚の煮付 キャベツの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 キャベツの煮浸し すまし汁	軟飯 白身魚の煮付 キャベツの和え物 すまし汁	麦入りごはん 白身魚の煮付 カリフラワーとキャベツのサラダ スープ

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。



アレルギー表示

■小麦 \*そば ●卵 ▲乳 ◆落花生 ☆えび ◎かに ⑲ごま

★手作りおやつ 牛乳(豆乳)

		アレルギー表示	■小麦 *そば ●卵 ▲乳 ◆落花生 ☆え	えび ◎かに ⑪ごま			牛乳(豆乳)
日付	曜日	屋食	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	体内での働き 主に熱や力のもとになるもの	その他	おやつ(午後) 献立
פו		ひなちらし	土にからにをしくるもの	人参・きゅうり・コーン・のり	米(国産)・砂糖	・ 塩	★プリン風蒸しパン
3	月	鶏肉と大根の煮物 すまし汁 いちごゼリー	鶏肉	大根・人参・干しいたけ・グリンピース 玉ねぎ・ほうれん草	砂糖■花麩	だし・■醤油・料理酒 だし・■醤油・塩 いちごゼリー	牛乳
		ごはん			米(国産)		お菓子
4	火	*チーズハンバーグ(チキンソテー) フライドポテト	■/▲ハンバーグ・▲ミックスチーズ	ドライパセリ 	油   ポテトフライ・油	塩	牛乳
·	^	ブロッコリーのサラダ		ブロッコリー・人参・コーン	マヨネーズタイプ(卵不使用)		1 50
		<u> はるさめスープ</u> ごはん		グリーンアスパラガス・人参 	緑豆春雨   米(国産)	中華だし・■醤油・塩	お菓子
_	-14	赤魚の味噌焼	赤魚・赤みそ		砂糖•油	本みりん	
5	水	春雨の酢の物 じゃが芋と厚揚げの煮物	生揚げ	コーン・きゅうり・人参   グリンピース	緑豆春雨・砂糖 じゃが芋・砂糖	だし・酢・■醤油  だし・■醤油・料理酒	牛乳
		すまし汁		玉ねぎ・青ねぎ	■おつゆ麩	だし・■醤油・塩	A > " . / + L > / 1 "
6	木	*チキンカレー(ポトフ) ひじきサラダ オレンジ	鶏肉	玉ねぎ・人参 ひじき・人参・コーン・さやいんげん オレンジ	米(国産)・じゃが芋・油マヨネーズタイプ(卵不使用)	■/▲カレールウ ■醤油	★ジャムサンド (アレルギー対応あり) 牛乳
7	金	【防災の日】白がゆ チキンフレーク コーン添え 野菜ジュース	チキンフレーク	ヤングコーン 野菜ジュース	白がゆ		★ふりかけおにぎり
		みかん缶		みかん(缶詰)			
		麦入りごはん			米(国産) • 押麦		お菓子
10	П	中華オムレツ(鶏肉の照焼)	●卵・●/▲ベーコン	玉ねぎ・赤パプリカ・青ねぎ	油	中華だし・■醤油 ■醤油	<b>片</b> 図
10	Ŋ	白菜のごま和え 味噌汁	油揚げ・赤みそ	白菜・チンゲン菜・人参	⑩白ごま・砂糖	■醤油 だし	牛乳
		オレンジ		オレンジ	火(日本)		★お郭什合ケーナ / つっつゝ
		【お誕生会】わかめごはん *鶏肉の唐揚げ ◆◆◆	鶏肉	わかめご飯の素  しょうが	米(国産) ■小麦粉・でん粉・油	■醤油・料理酒	★お誕生会ケーキ(ココア)
11	火	マカロニサラダ		ブロッコリー・人参・黄パプリカ	■マカロニ・マヨネーズタイプ(卵不使用)		りんごジュース
		味噌汁みかんゼリー	赤みそ	玉ねぎ・小松菜・えのきたけ	みかんゼリー	だし	
		麦入りごはん	頭内・かつも笠		米(国産)・押麦	■ /# /h . → 7 · / 0 / 1   10 / 7 m / m / m / m / m / m / m / m / m /	お菓子
12	水	鶏肉の土佐焼 切干大根の煮物	鶏肉・かつお節 油揚げ	切干大根・人参・さやいんげん	砂糖·油 油·砂糖	■醤油・本みりん・料理酒 だし・■醤油・料理酒	牛乳
. —		小松菜の納豆和え	納豆	小松菜・キャベツ・人参		■醤油・だし	1 30
		味噌汁 麻婆丼	赤みそ 豆腐・牛豚ひき肉・大豆たんぱく・赤みそ	玉ねぎ グリンピース・にんにく・しょうが	しゃが芋・■おつゆ麩 米(国産)・油・砂糖・でん粉	だし   中華だし・■醤油・塩	★クラッカージャムサンド (未満児)
		春雨サラダ		きゅうり・人参	緑豆春雨・マヨネーズタイプ(卵不使用)	■醤油	
13	木	中華スープみかん缶		チンゲン菜・玉ねぎ・コーン みかん(缶詰)		中華だし・■醤油・塩	★スモア風マシュマロサンド(以上児)
		ロールパン(麦ロール)			■/▲ロールパン		牛乳 ★たこ焼き風おにぎり
		ミートスパゲティ	牛豚ひき肉・大豆たんぱく	玉ねぎ・コーン・グリンピース	■スパゲティ・油	■チキンコンソメ・トマトケチャップ	
14	金	ブロッコリーのサラダ ポトフ風スープ	ウインナー	ブロッコリー・人参・黄パプリカ 玉ねぎ・人参	油・砂糖 じゃが芋	酢・■醤油 ■チキンコンソメ	お茶
		パイン缶	-54 <i>5</i>	パイン(缶詰)		■テインコンシス	
		ごはん 鶏肉のバーベキューソース	鶏肉		米(国産) ■小麦粉・油・砂糖・でん粉	塩・ウスターソース・トマトケチャップ・■醤油・■チキンコンソメ	お菓子
17	月	た野菜のツナ和え	対プレーク	カリフラワー・ブロッコリー・人参	●小支初・油・砂棉・くん初ー砂糖	だし・■醤油	牛乳
		味噌汁	豆腐・赤みそ	玉ねぎ・小松菜 ボックス・グケー・	Tils Web	だし	
		*フルーツヨーグルト(フルーツゼリー) 麦入りごはん	▲ヨーグルト	黄桃(缶詰)・パイン(缶詰)	● 砂糖   米(国産) • 押麦		お菓子
40	, Le	豚肉のすき焼き風煮	豚肉・焼豆腐	白菜・玉ねぎ・干しいたけ・人参	■おつゆ麩・砂糖	だし・本みりん・料理酒・■醤油	
18	火	さつま芋の天ぷら 大根の甘酢和え		大根・人参・きゅうり	さつま芋・■小麦粉・油 砂糖	酢•■醤油	牛乳
		バナナ	<u> </u>	バナナ	以(尼东)	Later and the second	1 + 0 21 10 -
		タコライス風ごはん 春雨サラダ	大豆たんぱく・牛豚ひき肉 ツナフレーク	玉ねぎ・にんにく・コーン・赤パブリカ・キャベッ <b>きゅうり・人参</b>	米(国産)・油 緑豆春雨・マヨネーズタイプ(卵不使用)	トマトケチャップ・ウスターソース・料理酒 ■醤油	★たべるいりこ
19	水	中華スープ		大根・玉ねぎ・えのきたけ		中華だし・■醤油・塩	お菓子
		オレンジ		オレンジ			牛乳
T		ごはん			米(国産)	<b>-</b> 10 /	★コーンマヨトースト
21	金	白身魚の竜田揚げ 小松菜のおかか和え	ホキ   かつお節	しょうが   小松菜・キャベツ・人参	でん粉・油砂糖	■醤油・本みりん ■醤油・だし	(アレルギー対応あり) 牛乳
		味噌汁	生揚げ・赤みそ	かぼちゃ・青ねぎ		だし	. 30
-+		ごはん			米(国産)	+	★小豆ホットケーキ
0.1		揚げ魚のねぎ甘酢あん	<b>ホキ</b>	青ねぎ	でん粉・油・砂糖	■醤油・酢	(アレルギー対応あり)
24	月	小松菜の和え物 味噌汁	   豆腐・赤みそ	小松菜・キャベツ・人参   人参・えのきたけ	砂糖	<b>■</b> 醤油・だし   だし	牛乳
				7,5 7,63 6,63			
		ごはん 回鍋肉	■鶏レバー煮込み・豚肉・赤みそ	キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・にんにく	米(国産)   油・砂糖	料理酒•■醤油	お菓子
25	火	つるつるサラダ(ハムなし)	●/▲/\᠘	人参・きゅうり	マロニー・マヨネーズタイプ(卵不使用)		牛乳
		中華スープ バナナ	豆腐	チンゲン菜・えのきたけ   バナナ		中華だし・■醤油・塩	
+		ごはん			米(国産)		★チーズクッキー
26	7k	白身魚のムニエルレモンバター風ソース(白身魚のケチャップソテー) 白菜とささみの和え物	ホキ 鶏ささみ	にんにく・レモン果汁 さやいんげん・白菜・人参	■小麦粉・油・▲マーガリン砂糖	塩・■醤油 だし・■醤油	(アレルギー対応あり) 牛乳
_0	ν,	焼かぼちゃ		かぼちゃ	油		1 30
		スープ ごはん		大根・人参・コーン	米(国産)	■チキンコンソメ	お菓子
		鶏肉のカレーマヨドレ焼	鶏肉		■小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用)	塩・カレーパウダー	
27	木	さつまいものレモン煮 ツナとキャベツのサラダ	ツナフレーク	レモン果汁	さつま芋・砂糖 砂糖・油	酢•塩•■醤油	牛乳
		スープ		玉ねぎ・コーン・人参		ff・塩・■醤油 ■チキンコンソメ	
		ごはん	赤魚		米(国産) 砂糖・油	■醤油・本みりん	★黒糖マーラーカオ
28	金	赤魚の照焼 小松菜の塩昆布和え		白菜・小松菜・人参・■塩昆布	ログや高 * /田	だし	(アレルギー対応あり) 牛乳
		根菜みそ汁	油揚げ・赤みそ	大根・ごぼう・人参・青ねぎ		だし	
		/ \" <del>-   -  </del>	1	バナナ	L	<u> </u>	1
		バナナ 麦入りごはん			米(国産) • 押麦		お菓子
21	П	麦入りごはん サケのあおさ焼	さけ	あおさのり	砂糖・■小麦粉・油	■醤油・本みりんだしょ■醤油・木みりん	
31	月	麦入りごはん	さけ 凍り豆腐 ちくわ	あおさのり 人参・干しいたけ 緑豆もやし・きゅうり・人参		■醤油・本みりん だし・■醤油・本みりん ■醤油・だし	お菓子

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

久徳うぐいすこども園 2歳以上 昼食・おやつ(午後)

・3/3はひな祭りメニューです。みんなで季節の行事をお祝いしましょう。

\* 印はリクエストメニューです。

★新メニュー「プリン風蒸しパン」

強化メニューについて~

「鉄強化メニュー」では、鉄分の多い食材(卵や鶏レバー・大豆製品など)を使用した献立です。 ( 3/10 中華オムレツ 3/25 回鍋肉(鶏レバー入り)) 「カルシウム強化」・・・毎月1回 午後のおやつに「いりこ」を提供します。





※乳児の午前おやつは「牛乳」です

※お米は「多賀町産」を使用しております。

	n==		AD#0	++n	/// HD	※お米は「多質町産」を使用してま	
日付	曜日	昼食	初期 (5-6か月ごろ)	中期 (7-8か月ごろ)	後期 (9-11か月ごろ)	完了期 (12-18か月ごろ)	1歳児さんクラス
3	月	ひなちらし 鶏肉と大根の煮物 すまし汁 いちごゼリー	10倍がゆ 野菜すりつぶし(人参) 野菜すりつぶし(じゃが芋)	7倍がゆ 大根のそぼろ煮 蒸し野菜 すまし汁	5倍がゆ 大根のそぼろ煮 蒸し野菜 すまし汁	軟飯 鶏肉と大根の煮物 蒸し野菜 すまし汁	
4	火	ごはん *チーズハンバーグ フライドポテト ブロッコリーのサラダ はるさめスープ	10倍がゆ 野菜すりつぶし(人参) 野菜すりつぶし(キャベツ)	7倍がゆ 白身魚の煮付 小松菜の煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 小松菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 小松菜の和え物 味噌汁	ごはん チーズハンバーグ 焼きポテト ブロッコリーのサラダ はるさめスープ
5	水	ごはん 赤魚の味噌焼 春雨の酢の物 じゃが芋と厚揚げの煮物 すまし汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(かぼちゃ) 野菜すりつぶし(キャベツ)	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 豆腐と玉ねぎの煮物 春雨の和え物 味噌汁	
6	木	*チキンカレー ひじきサラダ オレンジ	10倍がゆ 野菜すりつぶし(ブロッコリー) 野菜すりつぶし(かぼちゃ)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 マカロニサラダ 味噌汁	
7	金	白がゆ チキンフレーク コーン添え 野菜ジュース みかん缶	10倍がゆ 野菜すりつぶし(じゃが芋) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 白身魚の煮付 じゃが芋の煮物 すまし汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 じゃが芋の煮物 すまし汁	軟飯 白身魚の煮付 じゃが芋の煮物 すまし汁	
10	月	麦入りごはん 中華オムレツ 白菜のごま和え 味噌汁 オレンジ	10倍がゆ 野菜すりつぶし(人参) 野菜すりつぶし(キャベツ)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 白菜の煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 白菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 白菜の煮浸し 味噌汁	
11	火	わかめごはん *鶏肉の唐揚げ	10倍がゆ 野菜すりつぶし(ブロッコリー)	白がゆ チキンフレーク	白がゆ チキンフレーク	白がゆ チキンフレーク	わかめごはん 鶏肉の煮付 マカロニサラダ 味噌汁 みかんゼリー
12	水	麦入りごはん 鶏肉の土佐焼	10倍がゆ 野菜すりつぶし(ブロッコリー) 野菜すりつぶし(かぼちゃ)	7倍がゆ 白身魚の煮付 小松菜の煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 小松菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 小松菜の和え物 味噌汁	07/37/02/3
13	木	麻婆丼 春雨サラダ	10倍がゆ 野菜すりつぶし(人参) 野菜すりつぶし(キャベツ)	7倍がゆ 豆腐の味噌そぼろ煮 キャベツの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 豆腐の味噌そぼろ煮 キャベツの煮浸し すまし汁	軟飯 豆腐の味噌そぼろ煮 キャベツの煮浸し すまし汁	
14	金	ロールパン ミートスパゲティ ブロッコリーのサラダ ポトフ風スープ パイン缶	10倍がゆ 野菜すりつぶし(じゃが芋) 野菜すりつぶし(ブロッコリー)	了倍がゆ 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	軟飯 野菜のケチャップ煮 ブロッコリーのサラダ すまし汁	
17	月	ごはん 鶏肉のバーベキューソース 花野菜のツナ和え 味噌汁 *フルーツヨーグルト(パイン、黄桃)	10倍がゆ 野菜すりつぶし(キャベツ) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 玉ねぎのそぼろ煮 キャベツの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 玉ねぎのそぼろ煮 キャベツの煮浸し 味噌汁	軟飯 鶏肉の塩焼 キャベツの煮浸し 味噌汁	
18	火	麦入りごはん 豚肉のすき焼き風煮 さつま芋の天ぷら 大根の甘酢和え バナナ	10倍がゆ 野菜すりつぶし(さつま芋) 野菜すりつぶし(ブロッコリー)	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 さつま芋の煮物 味噌汁	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 さつま芋の煮物 味噌汁	軟飯 豚肉と野菜の煮物 さつま芋の煮物 味噌汁	麦入りごはん 豚肉のすき焼き風煮 さつま芋の煮物 大根の甘酢和え バナナ
19	水	タコライス風ごはん 春雨サラダ 中華スープ オレンジ	10倍がゆ 野菜すりつぶし(人参) 野菜すりつぶし(かぼちゃ)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 そぼろのケチャップ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	
20	木						
21	金	ごはん 白身魚の竜田揚げ 小松菜のおかか和え 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(じゃが芋) 野菜すりつぶし(ブロッコリー)	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	軟飯 鶏肉のケチャップ煮 ブロッコリーのサラダ 味噌汁	ごはん 白身魚の煮付 小松菜のおかか和え 味噌汁
24	月	ごはん 揚げ魚のねぎ甘酢あん 小松菜の和え物 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(かぼちゃ) 野菜すりつぶし(ブロッコリー)	了倍がゆ 鶏と野菜の煮物 豆腐の煮物 味噌汁	5倍がゆ 鶏と野菜の煮物 豆腐の煮物 味噌汁	軟飯 豚肉と野菜の炒め物 豆腐の煮物 味噌汁	ごはん 焼き魚のねぎ甘酢あん 小松菜の和え物 味噌汁
25	火	中華スープ バナナ	10倍がゆ 野菜すりつぶし(人参) 野菜すりつぶし(キャベツ)	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	軟飯 豆腐と玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	
26	水	ごはん 白身魚のムニエルレモンバター風ソース 白菜とささみの和え物 焼かぼちゃ スープ	10倍がゆ 野菜すりつぶし(じゃが芋) 野菜すりつぶし(ブロッコリー)	7倍がゆ 白身魚の煮付 白菜の煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 白菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 白菜の煮浸し 味噌汁	
27	木	ごけん 鶏肉のカレーマヨドレ焼 さつまいものレモン煮 ツナとキャベツのサラダ スープ	10倍がゆ 野菜すりつぶし(さつま芋) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 鶏とブロッコリーの煮物 さつま芋の煮物 味噌汁	5倍がゆ 鶏とブロッコリーの煮物 さつま芋の煮物 味噌汁	軟飯 鶏とブロッコリーの煮物 さつま芋の煮物 味噌汁	
28	金	- <u> </u>	10倍がゆ 野菜すりつぶし(キャベツ) 野菜すりつぶし(じゃが芋)	7倍がゆ 白身魚の煮付 小松菜の煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 小松菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 小松菜の煮浸し 味噌汁	
31	月	表入りごはん サケのあおさ焼 高野豆腐の煮物 もやしの和え物 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(人参) 野菜すりつぶし(かぼちゃ)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 いんげんの煮物 味噌汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 切干大根の煮物 味噌汁	軟飯 鶏肉の照焼 切干大根の煮物 味噌汁	

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。



#### うぐいすこども園 4月給食だより

一"接近在"并在京都等"接近在"并在

アレルギー表示

■小麦 \*そば ●卵 ▲乳 ◆落花生 ☆えび ◎かに ⑲ごま

★手作りおやつ 牛乳(豆乳)

							牛乳(豆乳)
日付	曜日	昼食			本内での働き T		おやつ(午後)
付	В		主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立
		ごはん	0.7	T-10-1" 1-42 11"112.11" -	米(国産)		お菓子
1	火	洋風肉じゃが つるつるサラダ	豚肉	玉ねぎ・人参・グリンピース ブロッコリー・黄パプリカ	じゃが芋・油・砂糖 マロニー・マヨネーズタイプ(卵不使用)	■チキンコンソメ・トマトケチャップ・ウスターソース ■醤油	牛乳
'	火	スープ		大根・チンゲン菜・コーン	マロニー・マヨネースタイプ(駒不使用)	■醤油   <b>■</b> チキンコンソメ	十 乳
		スープ パイン缶		パイン(缶詰)			
		ごはん		, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	米(国産)		★きなこサンド
		豚肉のおかか炒め	豚肉・かつお節	キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン	油•砂糖	■醤油・本みりん・料理酒	(アレルギー対応あり)
2	水	豆腐シューマイ	■豆腐しゅうまい				牛乳
		味噌汁	赤みそ	かぼちゃ・人参・えのきたけ		だし	
		バナナ		バナナ	火(同立)		A FRANCE OF THE STATE OF THE ST
		ごはん	さけ		米(国産) ■小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用)	   塩・トマトケチャップ	★黒糖マフィン
3	木	鮭のオーロラ焼 切干大根の煮物	とまず	切干大根・人参・さやいんげん	油・砂糖	「塩・トマドクテャック」だし・■醤油・料理酒	(アレルギー対応あり)  牛乳
	710	ブロッコリーの和え物	工12017	ブロッコリー	砂糖	<b>■</b> 醤油・だし	T-30
		すまし汁		玉ねぎ・ほうれん草	■おつゆ麩		
		ごはん			米(国産)		お菓子
		揚げ鶏のトマトソース	鶏肉	玉ねぎ・トマト(加工)	■小麦粉・油	塩・トマトケチャップ	
4	金	ひじきサラダ		ひじき・コーン・さやいんげん・人参	マヨネーズタイプ(卵不使用)	■醤油	牛乳
		スープ		玉ねぎ・ドライパセリ	じゃが芋	■チキンコンソメ	
		高野豆腐のそぼろ丼	凍り豆腐・豚ひき肉	玉ねぎ・人参・しょうが・グリンピース	   米(国産)・油・砂糖・でん粉	■醤油・料理酒・だし	お菓子
		ナムル	次り並属 あひと内	緑豆もやし・チンゲン菜・人参	砂糖・19調合ごま油	■醤油・塩	(アレルギー対応あり)
7	月	味噌汁	豆腐・赤みそ	玉ねぎ・えのきたけ	15 1/10 Sulgar C C/A	だし	牛乳
		バナナ		バナナ			
		麦入りごはん	50.4		米(国産)・押麦	15-5-13	お菓子
_		鶏肉の塩こうじ焼	鶏肉	14. +41.1.1	油	塩こうじ	<b>上</b> 四
8	火	高野豆腐の煮物	凍り豆腐	人参・さやいんげん	砂糖	■醤油・本みりん・だし	牛乳
		チンゲン菜の和え物 味噌汁	赤みそ	チンゲン菜・キャベツ・コーン かぼちゃ・人参・青ねぎ	砂糖	だし・■醤油   だし	
	<b> </b>	ではん	93107 C	んほうで・八岁・月180	   米(国産)	,	お菓子
		ハンバーグ(チキンソテー)	■/▲ハンバーグ		油・砂糖	■チキンコンソメ・トマトケチャップ・とんかつソース	(アレルギー対応あり)
9	水	キャベツのサラダ		キャベツ・小松菜・人参	マヨネーズタイプ(卵不使用)		牛乳
		フライドポテト			ポテトフライ・油	塩	
		スープ		かぼちゃ・玉ねぎ・人参		■チキンコンソメ	
		ごはん	*40.5		米(国産)	# 1017D\T - 102\	<b>★</b> ココアホットケーキ
1,,		さわらのカレー風味焼	さわら	にんにく   ごぼう・きゅうり・黄パプリカ・人参	油・でん粉	塩・料理酒・■醤油・カレーパウダー	(アレルギー対応あり)
' '	並	ごぼうサラダ スパゲティソテー		こはらいるゆうりい黄ハフリカ・人参	マヨネーズタイプ(卵不使用) ■スパゲティ・油	■醤油 塩・■チキンコンソメ	牛乳
		スパグティッテースープ		チンゲン菜・玉ねぎ	しゃが芋	□□・■テインコンシス	
		麦入りごはん		7777X ±40C	米(国産) • 押麦		お菓子
		白身魚の味付天ぷら	ホキ		砂糖・■小麦粉・油	■醤油・本みりん	
14	月	白菜の納豆和え	納豆	白菜・ほうれん草・人参		■醤油・だし	牛乳
		味噌汁	赤みそ	大根・玉ねぎ・青ねぎ		だし	
		^-//			以(同本)		+\+\
		ごはん 鶏肉のみそチーズ焼(チーズなし)	鶏肉・白みそ・▲粉チーズ		米(国産) 砂糖・油	本みりん	お菓子 (アレルギー対応あり)
15	۱1,	ラスタングン菜の和え物 ・	ちくわ	チンゲン菜・キャベツ・人参	砂糖	本の <b>り</b> /0   だし・■醤油	生乳
'	^	金時豆煮	金時豆煮		U5 470		T-50
		すまし汁	1120912/11	玉ねぎ・青ねぎ	■おつゆ麩	だし・■醤油・塩	
		ポークカレー	豚肉	玉ねぎ・人参	じゃが芋・油・米(国産)	カレーフレーク	お菓子
1.0		ブロッコリーのサラダ		ブロッコリー・キャベツ・コーン	マヨネーズタイプ(卵不使用)		(アレルギー対応あり)
16				→1 ·> ·> ·			4 0
	水	オレンジ		オレンジ			牛乳
	水	オレンジ		オレンジ			牛乳
	水	オレンジ		オレンジ	米(国産)		牛乳 ★小倉トースト
				オレンジ	米(国産)		★小倉トースト (アレルギー対応あり)
17				オレンジ	米(国産)		★小倉トースト
17				オレンジ	米(国産)		★小倉トースト (アレルギー対応あり)
17		【防災おにぎりデー】おにぎり		オレンジ			★小倉トースト (アレルギー対応あり) 牛乳
17		【防災おにぎりデー】おにぎり	鶏肉	オレンジ	■/▲ロールパン	塩・トマトケチャップ・ウスターソース・電チキンコンソメ	★小倉トースト (アレルギー対応あり)
	木	【防災おにぎりデー】おにぎり	鶏肉	オレンジ	■/▲ロールパン ■小麦粉・油・砂糖	塩・トマトケチャップ・ウスターソース・■チキンコンソメ	★小倉トースト (アレルギー対応あり) 牛乳 ★昆布おにぎり
	木	【防災おにぎりデー】おにぎり ロールパン(麦ロール) チキンチャップ ブロッコリーのサラダ スープ	鶏肉	ブロッコリー・人参・コーン 玉ねぎ・ドライパセリ	■/▲ロールパン	塩・トマトケチャップ・ウスターソース・■チキンコンソメ ■チキンコンソメ	★小倉トースト (アレルギー対応あり) 牛乳
	木	【防災おにぎりデー】おにぎり ロールパン(麦ロール) チキンチャップ ブロッコリーのサラダ スープ バナナ	鶏肉	ブロッコリー・人参・コーン	■/▲ロールパン ■小麦粉・油・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用) じゃが芋		★小倉トースト (アレルギー対応あり) 牛乳 ★昆布おにぎり お茶
	木	【防災おにぎりデー】おにぎり ロールパン(麦ロール) チキンチャップ ブロッコリーのサラダ スープ バナナ ごはん		ブロッコリー・人参・コーン 玉ねぎ・ドライパセリ バナナ	■/▲ロールパン ■小麦粉・油・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用) じゃが芋 米(国産)	■チキンコンソメ	★小倉トースト (アレルギー対応あり) 牛乳 ★昆布おにぎり お茶
18	木	【防災おにぎりデー】おにぎり ロールパン(麦ロール) チキンチャップ ブロッコリーのサラダ スープ バナナ ごはん 豚肉と野菜の炒め物	豚肉	ブロッコリー・人参・コーン 玉ねぎ・ドライパセリ パナナ <sub>玉ねぎ・キャベツ・ピーマン・赤パブリカ</sub>	■/▲ロールパン ■小麦粉・油・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用) じゃが芋 米(国産) 油・砂糖	■チキンコンソメ ■醤油・本みりん・料理酒	★小倉トースト (アレルギー対応あり) 牛乳 ★昆布おにぎり お茶 お菓子 (アレルギー対応あり)
18	木	【防災おにぎりデー】おにぎり  ロールパン (麦ロール) チキンチャップ ブロッコリーのサラダ スープ バナナ ごはん 豚肉と野菜の炒め物 小松菜のおかか和え	   豚肉   かつお節	ブロッコリー・人参・コーン 玉ねぎ・ドライパセリ バナナ <sub>玉ねぎ・キャベツ・ピーマン・赤パブリカ</sub> 小松菜・白菜・人参	■/▲ロールパン ■小麦粉・油・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用) じゃが芋 米(国産) 油・砂糖 砂糖	<ul><li>■チキンコンソメ</li><li>■醤油・本みりん・料理酒だし・■醤油</li></ul>	★小倉トースト (アレルギー対応あり) 牛乳 ★昆布おにぎり お茶
18	木	【防災おにぎりデー】おにぎり ロールパン(麦ロール) チキンチャップ ブロッコリーのサラダ スープ バナナ ごはん 豚肉と野菜の炒め物	豚肉	ブロッコリー・人参・コーン 玉ねぎ・ドライパセリ パナナ <sub>玉ねぎ・キャベツ・ピーマン・赤パブリカ</sub>	■/▲ロールパン ■小麦粉・油・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用) じゃが芋 米(国産) 油・砂糖	■チキンコンソメ ■醤油・本みりん・料理酒	★小倉トースト (アレルギー対応あり) 牛乳 ★昆布おにぎり お茶 お菓子 (アレルギー対応あり)
18	木	【防災おにぎりデー】おにぎり ロールパン (麦ロール) チキンチャップ ブロッコリーのサラダ スープ バナナ ごはん 豚肉と野菜の炒め物 小松菜のおかか和え 味噌汁 パイン缶 ごはん	豚肉 かつお節 赤みそ	ブロッコリー・人参・コーン 玉ねぎ・ドライパセリ バナナ <sup>玉ねぎ・キャベツ・ピーマン・赤パブリカ</sup> 小松菜・白菜・人参 人参・青ねぎ	■/▲ロールパン ■小麦粉・油・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用) じゃが芋  米(国産) 油・砂糖 砂糖 さつま芋  米(国産)	■チキンコンソメ ■醤油・本みりん・料理酒 だし・■醤油 だし	★小倉トースト (アレルギー対応あり) 牛乳 ★昆布おにぎり お茶 お菓子 (アレルギー対応あり) 牛乳
18	木金月	【防災おにぎりデー】おにぎり ロールパン(麦ロール) チキンチャップ ブロッコリーのサラダ スープ バナナ ごはん 豚肉と野菜の炒め物 小松菜のおかか和え 味噌汁 パイン缶 ごはん さわらの中華風蒲焼	   豚肉   かつお節	プロッコリー・人参・コーン 玉ねぎ・ドライパセリ バナナ 玉ねぎ・キャベツ・ピーマン・赤パブリカ 小松菜・白菜・人参 人参・青ねぎ パイン(缶詰)	■/▲ロールパン ■小麦粉・油・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用) じゃが芋  米(国産) 油・砂糖 砂糖 さつま芋  米(国産) でん粉・油・砂糖	■チキンコンソメ  ■醤油・本みりん・料理酒 だし・■醤油 だし  料理酒・■醤油・■オイスターソース	★小倉トースト (アレルギー対応あり) 牛乳  ★昆布おにぎり  お茶  お菓子 (アレルギー対応あり) 牛乳  ★みかんヨーグルト (アレルギー対応あり)
18	木金月	【防災おにぎりデー】おにぎり  ロールパン (麦ロール) チキンチャップ ブロッコリーのサラダ スープ バナナ ごはん 豚肉と野菜の炒め物 小松菜のおかか和え 味噌汁 パイン缶 ごはん さわらの中華風蒲焼 もやしの中華和え	豚肉 かつお節 赤みそ	プロッコリー・人参・コーン 玉ねぎ・ドライパセリ パナナ 玉ねぎ・キャベツ・ピーマン・赤パブリカ 小松菜・白菜・人参 人参・青ねぎ パイン(缶詰) 緑豆もやし・きゅうり・コーン	■/▲ロールパン ■小麦粉・油・砂糖マヨネーズタイプ(卵不使用)じゃが芋  米(国産) 油・砂糖砂糖 でつま芋  米(国産) でん粉・油・砂糖 砂糖・⑩調合ごま油	■チキンコンソメ  ■醤油・本みりん・料理酒 だし・■醤油 だし  料理酒・■醤油・■オイスターソース ■醤油・中華だし	★小倉トースト (アレルギー対応あり) 牛乳 ★昆布おにぎり お茶 お菓子 (アレルギー対応あり) 牛乳
18	木金月	【防災おにぎりデー】おにぎり ロールパン(麦ロール) チキンチャップ ブロッコリーのサラダ スープ バナナ ごはん 豚肉と野菜の炒め物 小松菜のおかか和え 味噌汁 パイン缶 ごはん さわらの中華風蒲焼 もやしの中華和え ビーフンスープ	豚肉 かつお節 赤みそ	プロッコリー・人参・コーン 玉ねぎ・ドライパセリ パナナ 玉ねぎ・キャベツ・ピーマン・赤パブリカ 小松菜・白菜・人参 人参・青ねぎ パイン(缶詰) 緑豆もやし・きゅうり・コーン 玉ねぎ・ニラ・人参	■/▲ロールパン ■小麦粉・油・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用) じゃが芋  米(国産) 油・砂糖 砂糖 さつま芋  米(国産) でん粉・油・砂糖	■チキンコンソメ  ■醤油・本みりん・料理酒 だし・■醤油 だし  料理酒・■醤油・■オイスターソース	★小倉トースト (アレルギー対応あり) 牛乳  ★昆布おにぎり  お茶  お菓子 (アレルギー対応あり) 牛乳  ★みかんヨーグルト (アレルギー対応あり)
18	木金月	【防災おにぎりデー】おにぎり  ロールパン (麦ロール) チキンチャップ ブロッコリーのサラダ スープ バナナ ごはん 豚肉と野菜の炒め物 小松菜のおかか和え 味噌汁 パイン缶 ごはん さわらの中華風蒲焼 もやしの中華和え ビーフンスープ 黄桃缶	豚肉 かつお節 赤みそ	プロッコリー・人参・コーン 玉ねぎ・ドライパセリ バナナ エねぎ・キャベツ・ピーマン・赤パブリカ 小松菜・白菜・人参 人参・青ねぎ パイン(缶詰) 緑豆もやし・きゅうり・コーン 玉ねぎ・ニラ・人参 黄桃(缶詰)	■/▲ロールパン ■小麦粉・油・砂糖マヨネーズタイプ(卵不使用) じゃが芋 ※(国産) 油・砂糖砂糖 さつま芋 ※(国産) でん粉・油・砂糖砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	■チキンコンソメ  ■醤油・本みりん・料理酒 だし・■醤油 だし  料理酒・■醤油・■オイスターソース ■醤油・中華だし	★小倉トースト (アレルギー対応あり) 牛乳 ★昆布おにぎり お茶 お菓子 (アレルギー対応あり) 牛乳 ★みかんヨーグルト (アレルギー対応あり) お茶
18	木金月	【防災おにぎりデー】おにぎり  ロールパン (麦ロール) チキンチャップ ブロッコリーのサラダ スープ パナナ ごはん 豚肉と野菜の炒め物 小松菜のおかか和え 味噌汁 パイン缶 ごはん さわらの中華風蒲焼 もやしの中華和え ヒーフンスープ 黄桃缶 【お誕生会】わかめごはん	豚肉 かつお節 赤みそ さわら	プロッコリー・人参・コーン 玉ねぎ・ドライパセリ バナナ 玉ねぎ・キャベツ・ピーマン・赤パブリカ 小松菜・白菜・人参 人参・青ねぎ パイン(缶詰) 緑豆もやし・きゅうり・コーン 玉ねぎ・ニラ・人参 黄桃(缶詰) わかめご飯の素	■/▲ロールパン ■小麦粉・油・砂糖マヨネーズタイプ(卵不使用)じゃが芋 米(国産) 油・砂糖砂糖 さつま芋 米(国産) でん粉・油・砂糖砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	■チキンコンソメ  ■醤油・本みりん・料理酒だし・■醤油 だし  料理酒・■醤油・■オイスターソース ■醤油・中華だし 中華だし・■醤油・塩	★小倉トースト (アレルギー対応あり) 牛乳  ★昆布おにぎり  お茶  お菓子 (アレルギー対応あり) 牛乳  ★みかんヨーグルト (アレルギー対応あり)
18	木金月火	【防災おにぎりデー】おにぎり  ロールパン (麦ロール) チキンチャップ ブロッコリーのサラダ スープ バナナ ごはん 豚肉と野菜の炒め物 小松菜のおかか和え 味噌汁 パイン缶 ごはん さわらの中華風蒲焼 もやしの中華和え ヒーフンスープ 黄桃缶 【お誕生会】わかめごはん 鶏肉の唐揚げ	豚肉 かつお節 赤みそ	プロッコリー・人参・コーン 玉ねぎ・ドライパセリ バナナ エねぎ・キャベツ・ピーマン・赤パブリカ 小松菜・白菜・人参 人参・青ねぎ パイン(缶詰) 緑豆もやし・きゅうり・コーン 玉ねぎ・ニラ・人参 黄桃(缶詰)	■/▲ロールパン ■小麦粉・油・砂糖マヨネーズタイプ(卵不使用) じゃが芋 ※(国産) 油・砂糖砂糖 さつま芋 ※(国産) でん粉・油・砂糖砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	■チキンコンソメ  ■醤油・本みりん・料理酒 だし・■醤油 だし  料理酒・■醤油・■オイスターソース ■醤油・中華だし	★小倉トースト (アレルギー対応あり) 牛乳  ★昆布おにぎり  お茶  お菓子 (アレルギー対応あり) 牛乳  ★みかんヨーグルト (アアレルギー対応あり) お茶  ★お誕生会ケーキ
18	木金月火	【防災おにぎりデー】おにぎり  ロールパン (麦ロール) チキップ ブロップ バナナ ごはん 豚肉と野菜の炒め物 小松菜のおかか和え 味噌汁 パイン缶 ごはん さわらの中華風蒲焼 もレーフンスープ 黄桃毎 【お誕生会】わかめごはん 鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ 味噌汁	豚肉 かつお節 赤みそ さわら	プロッコリー・人参・コーン 玉ねぎ・ドライパセリ バナナ 玉ねぎ・キャベツ・ピーマン・赤パブリカ 小松菜・白菜・人参 人参・青ねぎ パイン(缶詰) 緑豆もやし・きゅうり・コーン 玉ねぎ・ニラ・人参 黄桃(缶詰) わかめご飯の素 しょうが	■/▲ロールパン ■小麦粉・油・砂糖マヨネーズタイプ(卵不使用)じゃが芋 米(国産) 油・砂糖砂糖 さつま芋 米(国産) でん粉・油・砂糖砂糖・リン 米(国産) ■小麦粉・でん粉・油	■チキンコンソメ  ■醤油・本みりん・料理酒だし・■醤油 だし  料理酒・■醤油・■オイスターソース ■醤油・中華だし 中華だし・■醤油・塩  ■醤油・料理酒	★小倉トースト (アレルギー対応あり) 牛乳 ★昆布おにぎり お茶 お菓子 (アレルギー対応あり) 牛乳 ★みかんヨーグルト (アレルギー対応あり) お茶
18	木金月火	【防災おにぎりデー】おにぎり  ロールパン (麦ロール) チキップ ブロップ バナナ ごはん 豚肉と野菜の炒め物 小松菜のおかか和え 味噌汁 パイン缶 ごはん さわらの中華風蒲焼 もやしの中華和え ビーフンスープ 黄桃缶 【お誕生会】わかめごはん 鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ 味噌汁 メロンゼリー	豚肉 かつお節 赤みそ さわら	プロッコリー・人参・コーン 玉ねぎ・ドライパセリ パナナ 玉ねぎ・キャベツ・ピーマン・赤パブリカ 小松菜・白菜・人参 人参・青ねぎ パイン(缶詰) 緑豆もやし・きゅうり・コーン 玉桃(缶詰) わかめご飯の素 しょうが きゅうり・人参	■/▲ロールパン ■小麦粉・油・砂糖マヨネーズタイプ(卵不使用)じゃが芋  ※(国産)油・砂糖砂糖 さごの粉・油・砂糖砂糖・でん粉・油・合ごま油ビーフン  ※(国産) ■小麦粉・でん粉・油 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用) メロンゼリー	■ チキンコンソメ  ■醤油・本みりん・料理酒だし・■醤油 だし  料理酒・■醤油・■オイスターソース ■醤油・中華だし 中華だし・■醤油・塩  ■醤油・料理酒 塩	★小倉トースト (アレルギー対応あり) 牛乳  ★昆布おにぎり  お茶  お菓子 (アレルギー対応あり)  キ乳  ★みかんヨーグルト (アレルギー対応あり)  お茶  ★お誕生会ケーキ りんごジュース
18	木金月火	【防災おにぎりデー】おにぎり  ロールパン (麦ロール) チキンチリーのサラダ スープ バナナ ごはん 豚肉と野菜の炒め物 小松菜のおかか和え 味噌汁 パイン缶 ごはん さわらの中華風蒲焼 もやしの中華和え ビーフンスープ 黄桃缶 【お誕生会】わかめごはん 鶏肉アトサー 味噌汁 メロンゼリー ごはん	豚肉 かつお節 赤みそ さわら 鶏肉 油揚げ・赤みそ	ブロッコリー・人参・コーン 玉ねぎ・ドライパセリ パナナ 玉ねぎ・キャベツ・ピーマン・赤パブリカ 小松菜・白菜・ 人参 人がイン(缶詰) 緑豆もやし・きゅうり・コーン 玉ねば(缶詰) おは(缶詰) わしょう・人参 黄桃(缶詰) わしょうがあうが・人参 玉ねぎ・人参	■/▲ロールパン ■小麦粉・油・砂糖マヨネーズタイプ(卵不使用)じゃが芋  米(国産)油・砂糖砂糖 さつま芋  米(国産)でん粉・油・砂糖・砂糖・⑨調合ごま油 ビーフン  米(国産) ■小麦粉・でん粉・油 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用) メロンゼリー 米(国産)	■ チキンコンソメ  ■醤油・本みりん・料理酒だし・■醤油 だし  料理酒・■醤油・■オイスターソース ■醤油・中華だし 中華だし・■醤油・塩  ■醤油・料理酒 塩 だし	★小倉トースト (アレルギー対応あり) 牛乳  ★昆布おにぎり  お茶  お菓子 (アレルギー対応あり) 牛乳  ★みかんヨーグルト (アアレルギー対応あり) お茶  ★お誕生会ケーキ
18 21 22 23	木 金 月 火 水	【防災おにぎりデー】おにぎり  ロールパン (麦ロール) チキンチリーのサラダ フフリカナナ ではん 豚肉と野菜の炒め物 小松菜のおかか和え 味噌汁 パイン缶 ではん さわらの中華風蒲焼 もやしの中華和え ビーフンスープ 黄桃缶 【お誕生会】わかめではん 鶏肉のトサラダ 味噌汁 メロンゼリー ではん 豚肉と厚揚げの野菜炒め	豚肉 かつお節 赤みそ さわら	プロッコリー・人参・コーン 玉ねぎ・ドライパセリ バナナ 玉ねぎ・キャベツ・ピーマン・赤パブリカ 小松菜・白菜・人参 人参・つ (缶詰) 緑豆もやし・きゅうり・コーン 玉ねぎ・ニラ・人参 黄桃(缶詰) わめご飯の素 しょうが きゅうり・人参 玉ねぎ・人参	■/▲ロールパン ■小麦粉・油・砂糖マヨズタイプ(卵不使用)じゃが芋  米(国産)油・砂糖 砂糖 さ 一	■ チキンコンソメ  ■醤油・本みりん・料理酒だし・■醤油 だし  料理酒・■醤油・■オイスターソース ■醤油・中華だし 中華だし・■醤油・塩  ■醤油・料理酒 塩	★小倉トースト (アレルギー対応あり) 牛乳  ★昆布おにぎり  お茶  お菓子 (アリルギー対応あり)  サー対応あり)  大中乳  ★みかんヨーグルト (アカル・アカル・アアレルギー・対応あり)  大田・大田・大田・大田・大田・大田・大田・大田・大田・大田・大田・大田・大田・大
18 21 22 23	木 金 月 火 水	【防災おにぎりデー】おにぎり  ロールパン (麦ロール) チキップ ブスーナナ ごはん 豚肉と野菜の炒め物 小松菜のおかか和え 味噌汁 パイン缶 ごはんの中華風蒲焼 もやしの中華和え ビーフンスープ 黄桃缶 【お誕生会】わかめごはん 鶏肉の下・サーラダ 味噌汁 メロンゼリー ごはん 豚肉と厚揚げの野菜炒め マロニーサラダ	下内 かつお節 赤みそ さわら 鶏肉 油揚げ・赤みそ 下肉・生揚げ	プロッコリー・人参・コーン 玉ねぎ・ドライパセリ バナナ 玉ねぎ・キャベッ・ピーマン・赤パブリカ 小松菜・白菜・人参 人参・合 パイン(缶詰) 緑豆もやし・きゅうり・コーン 玉ねぎ・まっから 黄桃(缶詰) わかめご飲の素 しょうが きゅうが きゅうが きゅうが きゅうが きゅうが きゅうが きゅうが きゅ	■/▲ロールパン ■小麦粉・油・砂糖マヨネーズタイプ(卵不使用)じゃが芋  米(国産)油・砂糖砂糖 さつま芋  米(国産)でん粉・油・砂糖・砂糖・⑨調合ごま油 ビーフン  米(国産) ■小麦粉・でん粉・油 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用) メロンゼリー 米(国産)	■チキンコンソメ  ■醤油・本みりん・料理酒だし・■醤油 だし  料理酒・■醤油・■オイスターソース ■醤油・中華だし 中華だし・■醤油・塩  ■醤油・料理酒 塩だし  中華だし・■醤油・料理酒	★小倉トースト (アレルギー対応あり) 牛乳  ★昆布おにぎり  お茶  お菓子 (アレルギー対応あり)  キ乳  ★みかんヨーグルト (アレルギー対応あり)  お茶  ★お誕生会ケーキ りんごジュース
18 21 22 23	木 金 月 火 水	【防災おにぎりデー】おにぎり  ロールパン (麦ロール) チキンチリーのサラダ フフリカナナ ではん 豚肉と野菜の炒め物 小松菜のおかか和え 味噌汁 パイン缶 ではん さわらの中華風蒲焼 もやしの中華和え ビーフンスープ 黄桃缶 【お誕生会】わかめではん 鶏肉のトサラダ 味噌汁 メロンゼリー ではん 豚肉と厚揚げの野菜炒め	豚肉 かつお節 赤みそ さわら 鶏肉 油揚げ・赤みそ	プロッコリー・人参・コーン 玉ねぎ・ドライパセリ バナナ 玉ねぎ・キャベツ・ピーマン・赤パブリカ 小松菜・白菜・人参 人参・つ (缶詰) 緑豆もやし・きゅうり・コーン 玉ねぎ・ニラ・人参 黄桃(缶詰) わめご飯の素 しょうが きゅうり・人参 玉ねぎ・人参	■/▲ロールパン ■小麦粉・油・砂糖マヨズタイプ(卵不使用)じゃが芋  米(国産)油・砂糖 砂糖 さ 一	■ チキンコンソメ  ■醤油・本みりん・料理酒だし・■醤油 だし  料理酒・■醤油・■オイスターソース ■醤油・中華だし 中華だし・■醤油・塩  ■醤油・料理酒 塩 だし	★小倉トースト (アレルギー対応あり) 牛乳  ★昆布おにぎり  お茶  お菓子 (アリルギー対応あり)  サー対応あり)  大中乳  ★みかんヨーグルト (アカル・アカル・アアレルギー・対応あり)  大田・大田・大田・大田・大田・大田・大田・大田・大田・大田・大田・大田・大田・大
18 21 22 23	木 金 月 火 水	【防災おにぎりデー】おにぎり  ロールパン (麦ロール) チャップ ブスープ バナヤッコリー ごはん 豚肉な菜の炒め物 小松噌汁 パイン缶 ごわらのの中華和 流にわらしのの中華和 でもやしフン 黄桃笹・ 【お変生会】わかめごはん 鶏肉のトサージ 大力ではんと 「大力ではんとでは、 大力ではんとでは、 大力ではんとでは、 大力ではんとでは、 大力では、 大	豚肉         かつお節         赤みそ         さわら         鶏肉         油揚げ・赤みそ         豚肉・生揚げ         豆腐	プロッコリー・人参・コーン 玉ねぎ・キャベッ・ピーマン・赤パブリカ 小松菜・青ねぎ・キャベッ・ピーマン・赤パブリカ 小松参・ 1 (缶詰)	■/▲ロールパン ■小麦粉・油・砂糖 マヨボタイプ(卵不使用) じゃが芽  米(国産) 油・砂糖 砂・でん粉・・ツンで ・でん粉・・カン ・でん粉・・カンで ・でん粉・・カンで ・でん粉・・カンで ・でん粉・・カンで ・ボースタイプ(卵不使用) ・ボロンゼリー ・ボースタイプ(卵不使用) ・ボースタイプ(卵不使用) ・ボースタイプ(卵不使用) ・ボースタイプ(卵不使用) ・ボースタイプ(卵不使用) ・ボースタイプ(卵不使用)	■チキンコンソメ  ■醤油・本みりん・料理酒だし・■醤油・■オイスターソース ■醤油・中華だし・■醤油・塩  ■醤油・料理酒 塩だし 中華だし・■醤油・料理酒 塩だし  中華だし・■醤油・料理酒 中華だし・■醤油・料理酒	★小倉トースト (アレルギー対応あり) 牛乳  ★昆布おにぎり  お茶  お菓子 レルギー対応あり)  ★スクリン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
18 21 22 23	木 金 月 火 水 木	【防災おにぎりデー】おにぎり  ロールパン (麦ロール) チブローフ デブロープ ブスープ ブスープ ではん 豚肉松菜の炒め物 小松噌汁 パイはんらいの中華風蒲焼 もじっと でもやしつン 黄桃笹・コンゼリー ではん 豚肉に割ず 味噌ンゼリー ではん 豚肉に割ず 味噌フリー ではん 豚肉に関連する 「鶏肉の野菜炒め マロボスンジ ではん 豚肉にコープ が、ボーーフ が、ボーーフ が、ボーーーフ が、ボーーーー が、ボーーーー が、ボーーーー が、ボーーーー が、ボーーーー が、ボーーーー が、ボーーーー が、ボーーーー が、ボーーーー が、ボーーーーー が、ボーーーーー が、ボーーーーーーーーーー	下内 かつお節 赤みそ さわら 鶏肉 油揚げ・赤みそ 下肉・生揚げ	ブロッコリー・人参・コーン 玉ねぎ・ドライパセリ バナナ エねぎ・キャベツ・ピーマン・赤パブリカ 小松菜・青ねぎ パイン (缶詰) 緑豆もや・きゅうり・コーン 玉ねぎ(缶詰) わからが ・人参 大めのが・人参 玉ねぎ・人 タター・きゅうり ・人参 エャベツ・玉ねぎ・チンゲン菜・赤パブリカ 人参 スレンジ	■/▲ロールパン ■小麦粉・油・砂糖 マヨかず芋  米(国産) 油・砂糖 砂さ ・砂糖 砂さ ・砂糖 ・砂糖 ・砂糖 ・砂糖 ・砂糖 ・ツ  米(国産) ・ルカー・アのである。 ・ボースタイプ(卵不使用) メロンゼリー ・ボースタイプ(卵不使用) ・ボースタイプ(卵不使用) ・ボースタイプ(卵不使用) ・ボースタイプ(卵不使用) ・ボースタイプ(卵不使用) ・ボースタイプ(卵不使用) ・ボースタイプ(卵不使用) ・ボースタイプ(卵不使用)	■チキンコンソメ  ■醤油・本みりん・料理酒だし・■醤油・■オイスターソース ■醤油・中華だし・■醤油・塩  ■醤油・料理酒塩だし  中華だし・■醤油・料理酒塩だし  中華だし・■醤油・料理酒中華だし・■醤油・料理酒	★小倉トースト (アレルギー対応あり) 十乳 ★昆布おにぎり お茶 お菓子 (ア乳 ★カアレルギー対応あり) 十二 大のカーー ガルトの お茶 ★お誕生会ケーキ りんごシュース ★たべるいりこ お菓子 大きさっま芋蒸しパン
18 21 22 23	木 金 月 火 水 木	【防災おにぎりデー】おにぎり  ロールパン (麦ロール) チブス・フリーのサラダ フ・キン・プ フ・ナナーではん 豚肉が、大が、大が、大が、大が、大が、大が、大が、大が、大が、大が、大が、大が、大が	豚肉         かつお節         赤みそ         さわら         鶏肉         油揚げ・赤みそ         豚肉・生揚げ         豆腐	ブロッコリー・人参・コーン 玉ねぎ・キャベッ・ピーマン・赤パブリカ 小松菜・青ねぎ パイン (缶詰) 緑豆もや・こうの・コーン 黄桃(缶詰) 緑など(缶詰) おいめが ・人参 玉ねぎ・チンゲン菜・赤パブリカ 人参 大がめず・人参 エなぎ・チンゲン菜・赤パブリカ 人参 オレンジ 小松菜・緑豆もやし・人参・コーン 小松菜・緑豆もやし・人参・コーン	■/▲ロールパン ■小麦粉・油・砂糖マヨかず芋  米(国産) 油・砂糖 砂さ ・ (国産) 油・砂糖 ・ (国産) ・ (国を) ・ (国	■チキンコンソメ  ■醤油・本みりん・料理酒だし・■醤油・■オイスターソース ■醤油・中華だし・■醤油・塩  ■醤油・料理酒塩 にし  中華だし・■醤油・料理酒塩だし  中華だし・■醤油・料理酒中華だし・■醤油・塩  本みりん ■醤油・だし	★小倉トースト (アレルギー対応あり) 牛乳  ★ 昆布おにぎり  お茶  ボー 対応あり)  * 東アレルギー 対応あり)  * 大の人の一 対応の力がです。  * お誕生会ケーキ  りんごシュース  * 大のこれで、これで、これで、これで、これで、これで、これで、これで、これで、これで、
18 21 22 23	木 金 月 火 水 木	【防災おにぎりデー】おにぎり  ロールパン(麦ロール) チブロップ オフップ スパナヤッーのサラダ スパナナ ごはん 豚肉松菜の炒め物 小松噌汁 パイはんらの中華風蒲焼 もや・フンン 黄桃笹・イン 電おの・中華・カー ではんのの中本ープ 黄桃延生会】わかめではん 鶏肉テト汁 メロンゼリー ごはん 豚肉ロギスンジ ではん 豚肉ロギスンジ ではん 豚肉に関連が、ボール・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・	豚肉         かつお節         赤みそ         さわら         鶏肉         油揚げ・赤みそ         豚肉・生揚げ         豆腐	ブロッコリー・人参・コーン 玉ねぎ・ドライパセリ バナナ 玉ねぎ・キャベッ・ピーマン・赤パブリカ 小松参・大会 パイン (缶詰) 緑豆もや・ニラ・ 長なぎ(缶詰) 緑豆もで・ニラ・ 大がめご飯の素 しょううが きなうが きなうが きなうが きなうが きなうが きなうが きなうが きなうが きなうが きなうが きなうが きなうが きなうが まながらうが きながらうり 大参 本がいかき・ランゲン菜・赤パブリカ 大参 大がな 大参 オレン 大参 オレン 大参 オレン 大参 オレン 大参 オレン 大参 オレン 大参 オレン 大参 オレン 大参 オレン 大参 大が 大が 大が 大参 大が 大が 大が 大が 大が 大が 大が 大が	■/▲ロールパン ■小麦粉・油・砂糖 マヨかず芋  米(国産) 油・砂糖 砂さ ・砂糖 砂さ ・砂糖 ・砂糖 ・砂糖 ・砂糖 ・砂糖 ・ツ  米(国産) ・ルカー・アのである。 ・ボースタイプ(卵不使用) メロンゼリー ・ボースタイプ(卵不使用) ・ボースタイプ(卵不使用) ・ボースタイプ(卵不使用) ・ボースタイプ(卵不使用) ・ボースタイプ(卵不使用) ・ボースタイプ(卵不使用) ・ボースタイプ(卵不使用) ・ボースタイプ(卵不使用)	■チキンコンソメ  ■醤油・本みりん・料理酒だし・■醤油・■オイスターソース ■醤油・中華だし・■醤油・塩  ■醤油・料理酒塩だし  中華だし・■醤油・料理酒塩だし  中華だし・■醤油・料理酒中華だし・■醤油・料理酒	★小倉トースト (アレルギー対応あり) 牛乳  ★昆布おにぎり お茶  お菓子 (アリルギー対応あり)  大学 (アリルギー対応あり)  大学 (アリルギー対応あり)  大学 (アリルギー対応あり)  大学 (アリルギー対応あり)  大学 (アリルギー対応あり)  大学 (アリルギー対応あり)  大学 (アリルギー対応あり)  大学 (アリルドー対応あり)
18 21 22 23	木 金 月 火 水 木	【防災おにぎりデー】おにぎり  ロールパン(麦ロール) チブローカンリカリカー で表プロール) チブローナンコン ではん のかかれえ 味噌汁 がはいるの中華風蒲焼 もどものののカーカー ではんのののカーカー ではん ののようではん ののようではん ののようではん ののはいがです。 ののは、 ののは、 ののは、 ののは、 ののは、 ののは、 ののは、 ののは	豚肉         かつお節         赤みそ         さわら         鶏肉         油揚げ・赤みそ         豚肉・生揚げ         豆腐	ブロッコリー・人参・コーン 玉ねぎ・キャベッ・ピーマン・赤パブリカ 小松菜・青ねぎ パイン (缶詰) 緑豆もや・こうの・コーン 黄桃(缶詰) 緑など(缶詰) おいめが ・人参 玉ねぎ・チンゲン菜・赤パブリカ 人参 大がめず・人参 エなぎ・チンゲン菜・赤パブリカ 人参 オレンジ 小松菜・緑豆もやし・人参・コーン 小松菜・緑豆もやし・人参・コーン	■/▲ロールパン ■小麦粉・油・砂糖マスタイプ(卵不使用) じゃが芋 ※(国産) 油・・砂糖・砂糖・フン ※(国産) ・油・合ごま ・砂糖・フン ※(国産) ・カーズタイプ(卵不使用) メロー・ボー・マョネーズタイプ(卵不使用) メロー・ボー・マョネーズタイプ(卵不使用) メロニー・油・マョネーズタイプ(卵不使用) ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	■チキンコンソメ  ■醤油・本みりん・料理酒だし・■醤油・■オイスターソース ■醤油・中華だし・■醤油・塩  ■醤油・料理酒塩 にし  中華だし・■醤油・料理酒塩だし  中華だし・■醤油・料理酒中華だし・■醤油・塩  本みりん ■醤油・だし	★小倉トースト (アレルギー対応あり) 牛乳  ★昆布おにぎり  お茶  お菓子 (アリルギー 対応あり)  十名 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
18 21 22 23	木 金 月 火 水 木	【防災おにぎりデー】おにぎり  ロールパン(麦ロール) チブローカンリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリ	豚肉         かつお節         赤みそ         さわら         鶏肉         油揚げ・赤みそ         豚肉・生揚げ         豆腐         赤魚・赤みそ	ブロッコリー・人参・コーン	■/▲ロールパン ■小麦粉・油・砂糖マンが芽 ※(国を) 神・神のでは、 でん粉・油・砂糖・砂糖・砂糖・フン ※(国を) かが芽・マコ・でん粉・コンゼリー ※(国を) かが芽・マコ・スタイプ(卵不使用) メロ室産) かいま・マコネースタイプ(卵不使用) メロニー・油・マコネースタイプ(卵不使用) ※(国産) かいま・マコネースタイプ(卵不使用) ※(国産) かいま・マコネースタイプ(卵不使用) ※(国産) おいま・でのいま・でのいま・でのいま・でのいま・でのいま・でのいま・でのいま・での	■チキンコンソメ  ■醤油・本みりん・料理酒だし・■醤油・■オイスターソース ■醤油・■サ華だし・■醤油・塩  ■醤油・料理酒塩だし・■醤油・料理酒塩だし  中華だし・■醤油・料理酒中華だし・■醤油・塩  本みりん ■醤油・塩  本みりん ■醤油・塩	★小倉トースト (アレルギー対応あり) 十乳 ★昆布おにぎり お茶 お菓子 (ア乳 ★カアレルギー対応あり) 十二 大のカーー ガルトの お茶 ★お誕生会ケーキ りんごシュース ★たべるいりこ お菓子 大きさっま芋蒸しパン
18 21 22 23 24 25	木     金     月     火     水     木     金	【防災おにぎりデー】おにぎり  ロールパナップ フィックサラダ フィップ で表プ のかかれえ 味噌ンに ののかかれえ 味噌・アインに ののののののののののののでは が、では ののののでは である。 では では である。 では では では では では では では では では では では では では	豚肉         かつお節         赤みそ         さわら         鶏肉         油揚げ・赤みそ         豚肉・生揚げ         豆腐	ブロッコリー・人参・コーン 玉ねぎ・キャベッ・ピーマン・赤パブリカ 小参・カイパ セリ パナナ 玉ねぎ・キャベッ・ピーマン・赤パブリカ 小参・カムを 小がからうり ・ コーン 芸な(低語) 緑は(低語) 緑は(低語) かいからうが ・ 人参 まねぎ・チングン菜・赤パブリカ 小松 大参 キャベッ・玉ねぎ・チングン菜・赤パブリカ 小松 かがうり 小松 ・ こうり 小松 ・ こうり ・ 大参 ・ こうり ・ 大参 ・ こうり ・ 大参 ・ こうり ・ 大参 ・ こうり ・ 大参・コーン オレレ・人参・コーン ボーン にほうナナ には、 には、 には、 ・ こうり ・ こうり ・ こうり ・ こうり ・ こうり ・ たん ・ こうり ・ こし・ ・ こうり ・ こし・ にん にん にん にん にん にん にく にん にく にん にく にん にく にん にく ・ こし・ ・ こし ・ こし・ ・ こし ・ こし	■/▲ロールパン ■小麦粉・油・砂糖マング(卵不使用) じゃが芋  ※(国産) 油・糖・砂糖・フン  ※(国産) ・油・砂糖・フン  ※(国産) ・一が芋・マコネーズタイプ(卵不使用) メロ国産) ・でん粉・コネーズタイプ(卵不使用) メロ国産) ・油・マコネーズタイプ(卵不使用) ・・油・マコネーズタイプ(卵不使用) ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	■チキンコンソメ  ■醤油・本みりん・料理酒だし・■醤油・■オイスターソース ■醤油・中華だし・■醤油・塩  ■醤油・料理酒塩 にし  中華だし・■醤油・料理酒塩だし  中華だし・■醤油・料理酒中華だし・■醤油・塩  本みりん ■醤油・だし	★小倉トースト (アレルギー対応あり) 大田市おにぎり お茶 お菓子 (中乳 ★ お菓子 (中乳 ★ お誕生会ケース ★ おびジューキ りんごジュース ★ たべるいりこ お菓子 (中乳 ★ おびま シュース ★ たべるいりこ お菓子 (中乳 ★ 100 で 子 大田で、
18 21 22 23 24 25	木 金 月 火 水 木	【防災おにぎりデー】おにぎり  ロールパン(麦ロール) チブローカンリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリ	豚肉         かつお節         赤みそ         さわら         鶏肉         油揚げ・赤みそ         豚肉・生揚げ         豆腐         赤魚・赤みそ	プロッコリー・人参・コーン	■/▲ロールパン ■小麦粉・油・砂糖マンが芽 ※(国を) 神・神のでは、 でん粉・油・砂糖・砂糖・砂糖・フン ※(国を) かが芽・マコ・でん粉・コンゼリー ※(国を) かが芽・マコ・スタイプ(卵不使用) メロ室産) かいま・マコネースタイプ(卵不使用) メロニー・油・マコネースタイプ(卵不使用) ※(国産) かいま・マコネースタイプ(卵不使用) ※(国産) かいま・マコネースタイプ(卵不使用) ※(国産) おいま・でのいま・でのいま・でのいま・でのいま・でのいま・でのいま・でのいま・での	■チキンコンソメ  ■醤油・本みりん・料理酒だし・■醤油・■オイスターソース ■醤油・■サ華だし・■醤油・塩  ■醤油・料理酒塩だし・■醤油・料理酒塩だし  中華だし・■醤油・料理酒中華だし・■醤油・塩  本みりん ■醤油・塩  本みりん ■醤油・塩	★小倉トースト (アレルギー対応あり) 大田市おにぎり お茶 お菓子 (大学) 大田市おにぎり 大田市おにぎり 大田市おにぎり 大田市おにぎり 大田市おにぎり 大田市おにぎり 大田市おにぎり 大田であり) 大田であり) 大田であり) 大田であり) 大田であり) 大田であり) 大田でありり 大田であり
18 21 22 23 24 25	木     金     月     火     水     木     金	【防災おにぎりデー】おにぎり  ロールパナッコン (麦ワール) チブス・アナリー である ではん 野のかかれえ 味噌・アイン (	豚肉         かつお節         赤みそ         さわら         鶏肉         油揚げ・赤みそ         豚肉・生揚げ         豆腐         赤魚・赤みそ	ブロッコリー・人参・コーン 玉ねぎ・キャベッ・ピーマン・赤パブリカ 小参・カイパ セリ パナナ 玉ねぎ・キャベッ・ピーマン・赤パブリカ 小参・カムを 小がからうり ・ コーン 芸な(低語) 緑は(低語) 緑は(低語) かいからうが ・ 人参 まねぎ・チングン菜・赤パブリカ 小松 大参 キャベッ・玉ねぎ・チングン菜・赤パブリカ 小松 かがうり 小松 ・ こうり 小松 ・ こうり ・ 大参 ・ こうり ・ 大参 ・ こうり ・ 大参 ・ こうり ・ 大参 ・ こうり ・ 大参・コーン オレレ・人参・コーン ボーン にほうナナ には、 には、 には、 ・ こうり ・ こうり ・ こうり ・ こうり ・ こうり ・ たん ・ こうり ・ こし・ ・ こうり ・ こし・ にん にん にん にん にん にん にく にん にく にん にく にん にく にん にく ・ こし・ ・ こし ・ こし・ ・ こし ・ こし	■/▲ロールパン ■小麦粉・油・砂糖マング・油・プ(卵不使用) じゃが芽  米(国産) 油・砂糖 ・砂糖 ・砂糖 ・砂糖 ・砂糖・フ  (国大のでは、カースタイプ(卵不使用) ・・コング・マコンゼリー ・・カースタイプ(卵不使用) ・・カースタイプ(卵不使用) ・・カースタイプ(卵不使用) ・・カースタイプ(卵不使用) ・・カースタイプ(卵不使用) ・・カースタイプ(卵不使用) ・・カースタイプ(卵不使用) ・・カースタイプ(卵不使用) ・・カースタイプ(卵不使用) ・・カースタイプ(卵不使用) ・・カースタイプ(卵不使用) ・・カースタイプ(卵不使用) ・・カースタイプ(卵不使用) ・・カースタイプ(卵不使用) ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	■チキンコンソメ  ■醤油・本みりん・料理酒だし  料理酒・■醤油・■オイスターソース ■醤油・中華だし・■醤油・塩  ・中華だし・■醤油・料理酒 塩だし  中華だし・■醤油・料理酒 中華だし・■醤油・塩  本みりん ■醤油・塩  本醤油・塩  本醤油・塩  本醤油・塩  ■醤油・塩	★小倉トースト (アレルギー対応あり) 大田市おにぎり お茶 お菓子 (中乳 ★ お菓子 (中乳 ★ お誕生会ケース ★ おびジューキ りんごジュース ★ たべるいりこ お菓子 (中乳 ★ おびま シュース ★ たべるいりこ お菓子 (中乳 ★ 100 で 子 大田で、
18 21 22 23 24 25	木     金     月     火     水     木     金	【防災おにぎりデー】おにぎり  ロールパチンコングラグ コーキンップ スパナリー であるない。 ではんのかかれるではんのののではんのののでは、 ののでは、大きないが、大きないが、まないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、ないが、大きないが、ないが、大きないが、ないが、ないが、ないが、ないが、ないが、ないが、ないが、ないが、ないが、	豚肉かつお節赤みそ         さわら         鶏肉         油揚げ・赤みそ         豚肉・生揚げ         豆腐         赤魚・赤みそ         鶏肉	プロッコリー・人参・コーン	■/▲ロールパン ■小麦粉・油・かが芽  ※はったが芽  ※はいかに 国産) ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	■チキンコンソメ  ■醤油・本みりん・料理酒だし・■醤油・■オイスターソース ■醤油・中華だし・■醤油・塩  ●番ボー・料理酒・塩  一華だし・■醤油・料理酒 塩だし  中華だし・■醤油・料理酒 中華だし・■醤油・塩  本みりん ■だし・■醤油・塩  本みりん ■ボー・地 ■醤油・料理酒 ーキャンコンソメ	★小パースト (中) (中) (中) (中) (中) (中) (中) (中) (中) (中)
18 21 22 23 24 25 28	木     金     月     火     水     木     金     月	【防災おにぎりデー】おにぎり  ロールパップフリラダ フィップ サラダ フィナリー が	豚肉         かつお節         赤みそ         さわら         鶏肉         油揚げ・赤みそ         豚肉・生揚げ         豆腐         赤魚・赤みそ	ブロッコリー・人参・コーン	■/▲□ールパン ■小麦粉・油・・カールパン ■小麦粉・ズタイプ(卵不使用) じゃか芽 ※(国を) ・・砂糖・フ を (国の) ・・フ を (国の) ・・フ を (国の) ・・フ ・・カースタイプ(卵不使用) ・・フ ・・カースタイプ(卵不使用) ・・フ ・・カースタイプ(卵不使用) ・・フ ・・カースタイプ(卵不使用) ・・フ ・・カースタイプ(卵不使用) ・・カースタイプ(卵不使用) ・・カースタイプ(卵不使用) ・・カースタイプ(卵不使用) ・・カースタイプ(卵不使用) ・・カースタイプ(卵不使用) ・・カースタイプ(卵不使用) ・・カースタースタイプ(卵不使用) ・・カースタースタイプ(卵不使用) ・・カースタースタイプ(卵不使用) ・・カースタースタースタースタースタースタースタースタースタースタースタースタースター	■チキンコンソメ  ■醤油・本みりん・料理酒 だし・■醤油・■オイスターソース ■醤油・中華だし・■醤油・塩  ■醤油・料理酒 塩だし 中華だし・■醤油・料理酒 中華だし・■醤油・塩  本みりん ■醤油・料理酒 ーサギだし・■醤油・塩  本みりん ■醤油・料理酒 ■チキンコンソメ ■醤油・本みりん	★小売ののでは、
18 21 22 23 24 25 28	木     金     月     火     水     木     金     月	【防災おにぎりデー】おにぎり  ロールパチュール) チブス・ナリー で 大力・カール が 大力・カール が 大力・カール が かかり が かかり が はん のの かかが はん のの かかめ が はん のの かかめ が はん のの かかめ が はん とこ とり が はん とこ とり が はん とこ とり が はん の で なん とこ とり が ない かん で で かん かっかり が で が で かん かっかり が で が が が が が が が が が が が が が が が が が	豚肉かつお節赤みそ         さわら         鶏肉         油揚げ・赤みそ         豚肉・生揚げ         豆腐         赤魚・赤みそ         鶏肉	ブロッコ・人参・コーン	■/▲ロールパン ■小麦粉・油・カイプ(卵不使用) じゃか芋 ※(国を) ・砂糖 ・砂糖 ・砂糖 ・砂糖 ・砂糖 ・砂糖 ・フ を (国の (の) ・	■チキンコンソメ  ■醤油・本みりん・料理酒 だし  料理酒・■醤油・■オィスターソース ■醤油・●サ華だし・■醤油・料理酒 塩だし 中華だし・■醤油・料理酒 中華だし・■醤油・塩  本みりん・醤醤油・塩  本みりん・醤醤油・塩  ■ 選油・料理酒 ーナキンコンソメ  ■醤油・料理酒 ーチキンコンソメ  ■醤油・塩	★小パースト (中型) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本
18 21 22 23 24 25 28	木     金     月     火     水     木     金     月	【防災おにぎりデー】おにぎり  ロールパップフリラダ フィップ サラダ フィナリー が	豚肉かつお節赤みそ         さわら         鶏肉         油揚げ・赤みそ         豚肉・生揚げ         豆腐         赤魚・赤みそ         鶏肉	ブロッコリー・人参・コーン	■/▲□ールパン ■小麦粉・油・・カールパン ■小麦粉・ズタイプ(卵不使用) じゃか芽 ※(国を) ・・砂糖・フ を (国の) ・・フ を (国の) ・・フ を (国の) ・・フ ・・カースタイプ(卵不使用) ・・フ ・・カースタイプ(卵不使用) ・・フ ・・カースタイプ(卵不使用) ・・フ ・・カースタイプ(卵不使用) ・・フ ・・カースタイプ(卵不使用) ・・カースタイプ(卵不使用) ・・カースタイプ(卵不使用) ・・カースタイプ(卵不使用) ・・カースタイプ(卵不使用) ・・カースタイプ(卵不使用) ・・カースタイプ(卵不使用) ・・カースタースタイプ(卵不使用) ・・カースタースタイプ(卵不使用) ・・カースタースタイプ(卵不使用) ・・カースタースタースタースタースタースタースタースタースタースタースタースタースター	■チキンコンソメ  ■醤油・本みりん・料理酒 だし・■醤油・■オイスターソース ■醤油・中華だし・■醤油・塩  ■醤油・料理酒 塩だし 中華だし・■醤油・料理酒 中華だし・■醤油・塩  本みりん ■醤油・料理酒 ーサギだし・■醤油・塩  本みりん ■醤油・料理酒 ■チキンコンソメ ■醤油・本みりん	★小売ののでは、

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

久徳うぐいすこども園 2歳以上 昼食・おやつ(午後)

ご入園・ご進級おめでとうございます。

給食では和食を中心に、素材の味を感じてもらえるように心がけています。

・毎月「食の記念日」の紹介をします。

4月15日は「中華」の日です。さわらの中華風蒲焼を22日に提供します。

~強化メニューについて~

| ~強元メニューに ういて~ | 「カルシウム強化メニュー」・・・毎月1回 午後のおやつに「いりこ」を提供します。



※乳児の午前おやつは「牛乳」です

※お米は「多賀町産」を使用しております。

						※お米は「多賀町産」を使用してお	ります。
日付	曜日	昼食	初期 (5-6か月ごろ)	中期 (7-8か月ごろ)	後期 (9-11か月ごろ)	完了期 (12-18か月ごろ)	1歳児さんクラス
1	火	ごはん 洋風肉じゃが つるつるサラダ スープ パイン缶	10倍がゆ 野菜すりつぶし(ブロッコリー) 野菜すりつぶし(じゃが芋)	7倍がゆ じゃが芋のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	5倍がゆ じゃが芋のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	軟飯 じゃが芋のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	
2	水	ではん 豚肉のおかか炒め 豆腐シューマイ 味噌汁 バナナ	10倍がゆ 野菜すりつぶし(キャベツ) 野菜すりつぶし(かぼちゃ)	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 豚肉の炒め物 かぼちゃの煮物 味噌汁	
З	木	ごはん 鮭のオーロラ焼 切干大根の煮物 ブロッコリーの和え物 すまし汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(人参) 野菜すりつぶし(ブロッコリー)	7倍がゆ 白身魚の煮付 いんげんの煮物 すまし汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 切干大根の煮物(厚揚げなし) すまし汁	軟飯 白身魚の煮付 切干大根の煮物(厚揚げなし) すまし汁	
4	金	ごはん 揚げ鶏のトマトソース ひじきサラダ スープ	10倍がゆ 野菜すりつぶし(人参) 野菜すりつぶし(じゃが芋)	5倍がゆ 玉ねぎのそぼろ煮 じゃが芋の煮物 すまし汁	5倍がゆ 玉ねぎのそぼろ煮 じゃが芋の煮物 すまし汁	軟飯 チキンソテー じゃが芋の煮物 すまし汁	ごはん 揚げ鶏→焼く ひじきサラダ スープ
7	月	高野豆腐のそぼろ丼 ナムル 味噌汁 バナナ	10倍がゆ 野菜すりつぶし(かぼちゃ) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 豆腐のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	
8	火	麦入りごはん 鶏肉の塩こうじ焼 高野豆腐の煮物 チンゲン菜の和え物 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(ブロッコリー) 野菜すりつぶし(かぼちゃ)	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 人参といんげんの煮物 味噌汁	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 人参といんげんの煮物 味噌汁	軟飯 豆腐と玉ねぎの煮物 人参といんげんの煮物 味噌汁	
9	水	ごはん ハンパーグ キャベツのサラダ フライドポテト スープ	10倍がゆ 野菜すりつぶし(キャベツ) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 白身魚の煮付 キャベツの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 キャベツの煮浸し 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 キャベツのサラダ 味噌汁	ごはん ハンバーグ キャベツのサラダ 焼きポテト スープ
11	金	ごはん さわらのカレー風味焼 ごぼうサラダ ストプティソテー スープ	10倍がゆ 野菜すりつぶし(キャベツ) 野菜すりつぶし(ブロッコリー)	7倍がゆ 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	軟飯 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	
14	月	麦入りごはん 白身魚の味付天ぶら 白菜の納豆和え 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(さつま芋) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 白身魚の煮付 白菜の煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 白菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 白菜の和え物 味噌汁	麦入りごはん 白身魚の煮付 白菜の納豆和え 味噌汁
15	火	ごはん 鶏肉のみそチーズ焼 チンゲン菜の和え物 金時豆煮 すまし汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(ブロッコリー) 野菜すりつぶし(キャベツ)	7倍がゆ ブロッコリーのそぼろ煮 キャベツの煮浸し すまし汁	5倍がゆ ブロッコリーのそぼろ煮 キャベツの煮浸し すまし汁	軟飯 鶏肉のみそ焼 キャベツの煮浸し すまし汁	
16	水	ポークカレー ブロッコリーのサラダ オレンジ	10倍がゆ 野菜すりつぶし(かぼちゃ) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	
17	木	ごはん 赤魚の照焼 もやしのごま和え 蒸しかぼちゃ すまし汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(キャベツ) 野菜すりつぶし(かぼちゃ)	7倍がゆ 白身魚の煮付 蒸しかぼちゃ すまし汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 蒸しかぼちゃ すまし汁	軟飯 白身魚の煮付 蒸しかぼちゃ すまし汁	
18	金	ロールパン チキンチャップ ブロッコリーのサラダ スープ バナナ	10倍がゆ 野菜すりつぶし(さつま芋) 野菜すりつぶし(ブロッコリー)	7倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	軟飯 鶏肉の照焼 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	
21	月	ごはん 豚肉と野菜の炒め物 小松菜のおかか和え 味噌汁 パイン缶	10倍がゆ 野菜すりつぶし (キャベツ) 野菜すりつぶし (かぼちゃ)	7倍がゆ キャベツのそぼろ煮 小松菜の煮浸し 味噌汁	5倍がゆ キャベツのそぼろ煮 小松菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 豚肉の野菜炒め 小松菜の和え物 味噌汁	
22	火	ごはん さわらの中華風蒲焼 もやしの中華和え ビーフンスープ 黄桃缶	10倍がゆ 野菜すりつぶし(じゃが芋) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 白身魚の味噌煮 豆腐の煮物 すまし汁	5倍がゆ 白身魚の味噌煮 豆腐の煮物 すまし汁	軟飯 白身魚の味噌煮 豆腐の煮物 すまし汁	
23	水	わかめごはん 鶏肉の唐揚げ ボテトサラダ 味噌汁 メロンゼリー	10倍がゆ 野菜すりつぶし(さつま芋) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 玉ねぎのそぼろ煮 人参の煮物 味噌汁	5倍がゆ 玉ねぎのそぼろ煮 人参の煮物 味噌汁	軟飯 鶏肉の煮付 ボテトサラダ 味噌汁	わかめごはん 鶏肉の煮付 ボテトサラダ 味噌汁 メロンゼリー
24	木	ごはん 豚肉と厚揚げの野菜炒め マロニーサラダ 中華スープ オレンジ	10倍がゆ 野菜すりつぶし(キャベツ) 野菜すりつぶし(じゃが芋)	7倍がゆ キャベツのそぼろ煮 豆腐の煮物 すまし汁	5倍がゆ キャベツのそぼろ煮 豆腐の煮物 すまし汁	軟飯 豚肉の野菜炒め 豆腐の煮物 すまし汁	
25	金	ごはん 赤魚の味噌焼 小松菜ともやしのごま和え そうめん汁 バナナ	10倍がゆ野菜すりつぶし(さつま芋)野菜すりつぶし(ブロッコリー)	7倍がゆ 白身魚の味噌煮 小松菜の煮浸し すまし汁	5倍がゆ 白身魚の味噌煮 小松菜の煮浸し すまし汁	軟飯 白身魚の味噌煮 小松菜の煮浸し すまし汁	
28	月	だはん ガーリックチキン ブロッコリーのサラダ スープ みかん缶	10倍がゆ 野菜すりつぶし(かぼちゃ) 野菜すりつぶし(キャベツ)	7倍がゆ ブロッコリーのそぼろ煮 キャベツの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ ブロッコリーのそぼろ煮 キャベツの煮浸し 味噌汁	軟飯 鶏肉の照焼 ブロッコリーのサラダ 味噌汁	
30	水	表入りごはん サワラの照焼 小松菜の和え物 じゃが芋の煮物 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(じゃが芋) 野菜すりつぶし(人参)	5倍がゆ 白身魚の煮付 じゃが芋の煮物 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 じゃが芋の煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 じゃが芋の煮物 味噌汁	

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。



アレルギー表示

■小麦 \*そば ●卵 ▲乳 ◆落花生 ☆えび ◎かに ⑲ごま

★手作りおやつ 牛乳(豆乳)

_	0777			主な材料と	体内での働き		十乳(豆乳) おやつ(午後)
日付	曜日	昼食	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立
		ごはん	1.00 3,222 (\$3.5	±10.0 3/2/3033 CEF/CO 017	米(国産)	2310	お菓子
1	木	下はん	<b>豚肉</b> 豆腐	玉ねぎ・赤パブリカ・さやいんげん ブロッコリー・人参・コーン ほうれん草・人参 パイン(缶詰)	緑豆春雨・油・砂糖マヨネーズタイプ(卵不使用)	■醤油・本みりん・料理酒 トマトケチャップ 中華だし・■醤油・塩	牛乳
2	金	かりごはん ミートローフ グリーンサラダ スープ バナナ	牛豚ひき肉・豆腐・豆乳	玉ねぎ ブロッコリー・キャベツ・コーン 大根・玉ねぎ・人参 バナナ	米(国産) ■パン粉・油 油・砂糖	ゆかり 塩・トマトケチャップ 酢・■醤油 ■チキンコンソメ	★ポテトフライあおさ味 お茶
7	水	ごはん マーマレードチキン マカロニサラダ 粉ふき芋 スープ	鶏肉	ミックスベジタブル ドライパセリ 玉ねぎ・人参・えのきたけ	米(国産) ■小麦粉・油・マーマレード ■マカロニ・マヨネーズタイプ(卵不使用) じゃが芋	<ul><li>■醤油・本みりん</li><li>塩</li><li>■チキンコンソメ</li></ul>	お菓子 牛乳
8	木	ごはん 白身魚の磯辺揚げ 筑前煮 味噌汁	ホキ 鶏肉・生揚げ 赤みそ	あおさのり こほう・れんこん・人参・干しいたけ・グリンビース 玉ねぎ・チンゲン菜・えのきたけ	米(国産) ■小麦粉・油 油・砂糖	塩 だし・■醤油・料理酒・本みりん だし	★もちもち豆腐マフィン 牛乳
9	金	ロールパン(卵・乳なしパン) スパニッシュオムレツ(チキンソテー) ゆでブロッコリー マカロニのケチャップソテー スープ	●卵・▲牛乳・▲粉チーズ・●/▲ハム	玉ねぎ ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ・ほうれん草・コーン	■/▲ロールパン じゃが芋・油 ■マカロニ・油	■チキンコンソメ 塩 ■チキンコンソメ・トマトケチャップ ■チキンコンソメ	★ツナマヨおにぎり お茶
12	月	表入りごはん 豚肉のケチャップ炒め ブロッコリーの和え物 味噌汁 黄桃缶	豚肉 ちくわ 赤みそ	玉ねぎ・ピーマン・えのきたけ ブロッコリー・人参 大根・小松菜・人参 黄桃(缶詰)	米(国産)・押麦 油・砂糖 砂糖	中華だし・トマトケチャップ ■醤油・だし だし	お菓子 牛乳
13	火	ではん 鶏肉のおかか焼 切干大根の煮物 チンゲン菜のごま和え 味噌汁	鶏肉・かつお節 油揚げ 赤みそ	切干大根・人参・さやいんげん チンゲン菜・キャベツ・コーン 玉ねぎ・人参	米(国産) 砂糖・■小麦粉・油 油・砂糖 (9)白ごま・砂糖 ■おつゆ麩	■醤油・本みりん だし・■醤油・料理酒 だし・■醤油	★パナナホットケーキ 牛乳
14	水	ごはん フィッシュフライ 小松菜とささみの和え物 ひじき煮 味噌汁	ホキ 鶏ささみ 生揚げ 赤みそ	小松菜・白菜・人参 ひじき・人参・さやいんげん 大根・玉ねぎ・青ねぎ	*(国産) ■小麦粉・■パン粉・油 砂糖	塩 だし・■醤油 だし・■醤油・本みりん だし	お菓子 (アレルギー対応あり) 牛乳
15	木	味噌パ キーマカレー キャベツのサラダ みかん缶	<b>本豚ひき肉・大豆たんぱく</b>	下れぎ・人参 キャベツ・ブロッコリー・人参 みかん(缶詰)	じゃが芋・油・米(国産) マヨネーズタイプ(卵不使用)	カレーフレーク	お菓子 牛乳
16	金	【防災おにぎりデー】おにぎり			米(国産)		★レモントースト (アレルギー対応あり) 牛乳
19	月	ごはん サワラの照焼 高野豆腐とかぼちゃの煮物 味噌汁 バナナ	さわら 凍り豆腐 赤みそ	かぼちゃ・グリンピース チンゲン菜・玉ねぎ・えのきたけ バナナ	米(国産) 砂糖・油 砂糖	■醤油・本みりん だし・■醤油・本みりん だし	たべるいりこ お菓子 お茶
20	火	ごはん 回鍋肉 大根と胡瓜の塩昆布和え 中華スープ パイン缶	豚肉・赤みそ 豆腐	キャベツ・玉ねぎ・ビーマン・にんにく 大根・きゅうり・人参・■塩昆布 小松菜・わかめ パイン (缶詰)	米(国産) 油・砂糖	料理酒・■醤油 中華だし・■醤油・塩	★アメリカンドッグ (アレルギー対応あり) 牛乳
21	水	【お誕生会】コーンピラフ チキンのマヨネーズ焼 ほうれん草のおかか和え 味噌汁 ゼリー	鶏肉 かつお節 油揚げ・赤みそ	コーン・ドライパセリ ほうれん草・緑豆もやし・人参 キャベツ・人参	米(国産) 油・■小麦粉・マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖 フルーツ&キャロットゼリー	■チキンコンソメ・塩 塩 だし・■醤油 だし	★お誕生会ケーキ りんごジュース
22	木	高野豆腐のそぼろ丼 中華春雨サラダ 根菜味噌汁 オレンジ	凍り豆腐・豚ひき肉 赤みそ	玉ねぎ・人参・しょうが・グリンピース コーン・人参・きゅうり 玉ねぎ・人参・ごぼう・青ねぎ オレンジ	米(国産)・油・砂糖・でん粉 緑豆春雨・⑩調合ごま油・砂糖 さつま芋	■醤油・料理酒・だし 酢・■醤油 だし	お菓子牛乳
23	金	ごはん 鶏肉の天ぷら 小松菜の納豆和え 味噌汁	鶏肉 納豆 赤みそ	小松菜・緑豆もやし・人参 玉ねぎ・人参	米(国産) ■小麦粉・油 さつま芋	料理酒・■醤油 ■醤油・だし だし	★わかめおにぎり お茶
26	月	ごはん 麻婆豆腐 小松菜のおかか和え はるさめスープ オレンジ	豆腐・豚ひき肉・赤みそ かつお節	しょうが・にんにく・玉ねぎ・ニラ 小松菜・キャベツ・人参 グリーンアスパラガス・人参 オレンジ	米(国産) 油・砂糖・でん粉 砂糖 緑豆春雨	■醤油・料理酒・中華だし・塩 だし・■醤油 中華だし・■醤油・塩	★きなこちんすこう お茶
27	火	鶏肉と切干大根の煮物 味噌汁	さけ 鶏肉 生揚げ・赤みそ	ほうれん草・白菜・人参・ひじき 切干大根・人参 玉ねぎ・人参	米(国産) 油 砂糖・⑪調合ごま油 油・砂糖	塩 ■醤油・塩 だし・■醤油・本みりん・料理酒 だし	お菓子 牛乳
28	水	ブロッコリーのツナ和え パイン缶	豚肉・焼豆腐 ツナフレーク	白菜・玉ねぎ・人参・グリンピース かぼちゃ ブロッコリー・人参 パイン(缶詰)	米(国産)・押麦砂糖 砂糖砂糖	だし・本みりん・料理酒・■醤油 塩・■醤油 だし・■醤油	
29	木	ごはん タンドリーチキン(鶏肉の照焼) ポテトサラダ 厚揚げと野菜のソテー スープ	鶏肉・▲ヨーグルト 生揚げ	にんにく・しょうが きゅうり・人参 緑豆もやし・小松菜・赤パプリカ 玉ねぎ・人参・ドライパセリ	米(国産) 油 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用) 油	塩・カレーパウダー・トマトケチャップ 塩 ■チキンコンソメ ■チキンコンソメ	★クラッカージャムサンド 牛乳
30	金	ごはん さわらの焼南蛮 レンコンきんぴら 味噌汁 バナナ	さわら 赤みそ	玉ねぎ・ピーマン・人参 れんこん・人参・さやいんげん 玉ねぎ・わかめ バナナ	米(国産) ■小麦粉・油・砂糖 油・砂糖・⑬調合ごま油 ■おつゆ麩	酢・■醤油 だし・■醤油・本みりん・料理酒 だし	お菓子 牛乳

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

久徳うぐいすこども園 2歳以上 昼食・おやつ(午後)

・5/2はこどもの日献立です。子どもたちの好きなメニューでお祝いします。

・5月の食の記念日は「マーマレード」の日です。7日に提供します。

強化メニューについて~

「鉄強化メニュー」では、鉄分の多い食材(卵・大豆製品など)を使用した献立です。

(5/9 スパニッシュオムレツ、5/26 麻婆豆腐)



※乳児の午前おやつは「牛乳」です

	曜日	昼食	初期 (5-6か月ごろ)	中期 (7-8か月ごろ)	後期 (9-11か月ごろ)	完了期 (12-18か月ごろ)	1歳児さんクラス
1	木	ごはん 豚肉のチャプチェ ブロッコリーのオーロラ和え 中華スープ パイン缶	1 0倍がゆ 野菜すりつぶし(人参) 野菜すりつぶし(ブロッコリー)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	軟飯 豚肉と玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	
2	金	ゆかりごはん ミートローフ グリーンサラダ スープ バナナ	10倍がゆ 野菜すりつぶし(キャベツ) 野菜すりつぶし(かぼちゃ)	7倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	軟飯 豆腐のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	【午後おやつ】 ポテトフライあおさ味 ⇒焼きボテトあおさ味
7	水	だけん マーマレードチキン マカロニサラダ かふきず	10倍がゆ 野菜すりつぶし(じゃが芋) 野菜すりつぶし(ブロッコリー)	7倍がゆ じゃが芋のそぼろ煮 マカロニと人参の煮物 すまし汁	5倍かゆ じゃが芋のそぼろ煮 マカロニと人参の煮物 すまし汁	軟飯 鶏肉の照焼 マカロニと人参の煮物 すまし汁	
8	木	ごはん 白身魚の磯辺揚げ 筑前煮 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし (人参) 野菜すりつぶし (キャベツ)	7倍がゆ 豆腐のくす煮 キャベツの煮浸し 味噌汁	5倍かゆ 豆腐のくす煮 キャベツの煮浸し 味噌汁	軟飯 鶏肉の照焼 ほうれん草の和え物 味噌汁	ごはん 白身魚の煮付 筑前煮 味噌汁
9	金	ロールパン スパニッシュオムレツ ゆでブロッコリー マカロニのケチャップソテー スープ	10倍がゆ 野菜すりつぶし(じゃが芋) 野菜すりつぶし(かぼちゃ)	7倍がゆ 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍かゆ 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	
12	月	麦入りごはん 豚肉のケチャップ炒め ブロッコリーの和え物 味噌汁 黄桃缶	10倍がゆ 野菜すりつぶし(キャベツ) 野菜すりつぶし(ブロッコリー)	7倍がゆ 大根のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	5倍かゆ 大根のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	軟飯 豚肉のケチャップ炒め ブロッコリーの和え物 味噌汁	
13	火	ごばん 鶏肉のおかか焼 切干大根の煮物 チンゲン菜のごま和え 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(さつま芋) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 いんげんの煮物 味噌汁	5倍かゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 切干大根の煮物 (人参・いんげん) 味噌汁	軟飯 鶏肉の照焼 切干大根の煮物 (人参・いんげん) 味噌汁	
14	水	ごはん フィッシュフライ 小松菜とささみの和え物 ひじき煮 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(キャベツ) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 白身魚の煮付 小松菜の煮浸し 味噌汁	5倍かゆ 白身魚の煮付 小松菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 小松菜とささみの和え物 味噌汁	ごはん 白身魚の煮付 小松菜とささみの和え物 ひじき煮 味噌汁
15	木	キーマカレー キャベツのサラダ みかん缶	10倍がゆ 野菜すりつぶし(ブロッコリー) 野菜すりつぶし(さつま芋)	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 さつま芋の煮物 味噌汁	5倍かゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 さつま芋の煮物 味噌汁	軟飯 豆腐と玉ねぎの煮物 さつま芋の煮物 味噌汁	
16	金	麦入りごはん 赤魚の味噌焼 小松菜の彩りたまご和え じゃが芋と厚揚げの煮物 すまし汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(かぼちゃ) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 大根の煮物 味噌汁	5倍かゆ 野菜のそぼろ煮 大根の煮物 味噌汁	軟飯 豚肉のみそ炒め 大根の煮物 味噌汁	
19	月	ごはん サワラの照焼 高野豆腐とかぼちゃの煮物 味噌汁 バナナ	10倍がゆ 野菜すりつぶし(キャベツ) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 キャベツの煮浸し すまし汁	5倍かゆ 野菜のそぼろ煮 キャベツの煮浸し すまし汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 キャベツのサラダ すまし汁	
20	火	ごはん 回鍋肉 大根と胡瓜の塩昆布和え 中華スーケ パイン缶	10倍がゆ 野菜すりつぶし(キャベツ) 野菜すりつぶし(じゃが芋)	7倍がゆ 白身魚の味噌煮 じゃが芋の煮物 すまし汁	5倍かゆ 白身魚の味噌煮 じゃが芋の煮物 すまし汁	軟飯 白身魚の味噌煮 じゃが芋の煮物 すまし汁	【午後おやつ】 アメリカンドッグ ⇒プレーンパンケーキ
21	水	コーンピラフ チキンのマヨネーズ焼 ほうれん草のおかか和え 味噌汁 ゼリー	1 0倍がゆ 野菜すりつぶし(さつま芋) 野菜すりつぶし(ブロッコリー)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 スパゲティと玉ねぎの煮物 すまし汁	5倍かゆ 野菜のそぼろ煮 スパゲティと玉ねぎの煮物 すまし汁	軟飯 鶏肉のケチャップ煮 スパゲティのケチャップソテー スープ	
22	木	高野豆腐のそぼろ丼 中華春雨サラダ 根菜味噌汁 オレンジ	10倍がゆ 野菜すりつぶし(かぼちゃ) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍かゆ 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	
23	金	ごはん 鶏肉の天ぶら 小松菜の納豆和え 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(さつま芋) 野菜すりつぶし(ブロッコリー)	7倍がゆ ブロッコリーのそぼろ煮 さつま芋の煮物 味噌汁	5倍かゆ ブロッコリーのそぼろ煮 さつま芋の煮物 味噌汁	軟飯 鶏肉の煮付 さつま芋の煮物 味噌汁	ごはん 鶏肉の煮付 小松菜の納豆和え 味噌汁
26	月	ごはん 麻婆豆腐 小松菜のおかか和え はるさめスープ オレンジ	10倍がゆ 野菜すりつぶし(ブロッコリー) 野菜すりつぶし(キャベツ)	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 小松菜の煮浸し すまし汁	5倍かゆ 豆腐のそぼろ煮 小松菜の煮浸し すまし汁	軟飯 豆腐のそぼろ煮 小松菜の和え物 すまし汁	
27	火	ごはん サケの塩焼 ひじき入りナムル 鶏肉と切干大根の煮物 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(かぼちゃ) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 白身魚の煮付 白菜の煮浸し 味噌汁	5倍かゆ 白身魚の煮付 切干大根の煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 切干大根の煮物 味噌汁	
28	水	麦入りごはん すき焼き風煮 蒸しかぼちゃ ブロッコリーのツナ和え パイン缶	10倍がゆ 野菜すりつぶし(じゃが芋) 野菜すりつぶし(ブロッコリー)	7倍がゆ 鶏と豆腐の煮物 蒸しかぼちゃ 味噌汁	5倍かゆ 鶏と豆腐の煮物 蒸しかぼちゃ 味噌汁	軟飯 豚肉と豆腐の煮物 蒸しかぼちゃ 味噌汁	
29	木	ごはん タンドリーチキン ポテトサラダ 厚揚げと野菜のソテー スープ	10倍がゆ 野菜すりつぶし(かぼちゃ) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 パプリカの煮物 すまし汁	5倍かゆ 野菜のそぼろ煮 パブリカの煮物 すまし汁	軟飯 鶏肉のケチャップ煮 ポテトサラダ すまし汁	
30	金	ごはん さわらの焼南蛮 レンコンきんぴら 味噌汁 バナナ	10倍がゆ 野菜すりつぶし(さつま芋) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 白身魚の煮付 いんげんの煮物 味噌汁	5倍かゆ 白身魚の煮付 いんげんの煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 いんげんの煮物 味噌汁	

<sup>★</sup>献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。



#### うぐいすこども園 6月給食だより

\*\*\*\*\*\*

アレルギー表示

■小麦 \*そば ●卵 ▲乳 ◆落花生 ☆えび ◎かに ⑲ごま

★手作りおやつ 牛乳(豆乳)

_	*777			主な材料と	体内での働き		午乳(豆乳) おやつ(午後)
日付	曜日	昼食	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立
		麦入りごはん			米(国産) • 押麦	- 112	<b>★</b> たまご蒸しパン
		鶏肉の唐揚げ	鶏肉	しょうが	■小麦粉・でん粉・油	■醤油・料理酒	(アレルギー対応あり)
2	月	ごぼうサラダ		ごぼう・きゅうり・黄パプリカ・人参		■醤油	牛乳
		すまし汁		小松菜・玉ねぎ・人参	■おつゆ麩	だし・■醤油・塩	
		ごはん			   米(国産)		お菓子
		サワラのつけ焼	さわら		木(国)	■醤油・本みりん	の果士
3	火	ひじきと高野豆腐の煮物	凍り豆腐	ひじき・人参・さやいんげん	油・砂糖	だし・■醤油・料理酒	牛乳
		チンゲン菜の納豆和え	納豆	チンゲン菜・白菜・人参		だし・■醤油	
		味噌汁	油揚げ・赤みそ	かぼちゃ・玉ねぎ		だし	1++-1 71
		チキンカレー ブロッコリーと白菜のおかか和え	鶏肉   かつお節	玉ねぎ・人参   ブロッコリー・白菜・人参	じゃが芋・油・米(国産)   砂糖	カレーフレーク   ■醤油・だし	★きなこトースト (アレルギー対応あり)
4	水	みかん缶	75 203 KD	みかん(缶詰)	U <i>9</i> ₹/i6	■醤油・たり	牛乳
		3,10,10					1 30
							1 <del></del>
		ごはん 鶏肉の梅おかか焼	   鶏肉・かつお節	練り梅	米(国産)   油	本みりん・料理酒・■醤油	お菓子
5	木	が 小松菜の和え物	類点・かつの間	小松菜・白菜・人参	砂糖	一本のりん・科達酒・■醤油	牛乳
	715	ウインナーともやしのソテー	ウインナー	緑豆もやし・ニラ	油	■チキンコンソメ	1.50
		味噌汁	赤みそ	玉ねぎ・人参	■おつゆ麩	だし	
		ごはん	   赤魚・赤みそ		米(国産)   砂糖・油	本みりん	お菓子
6	金	赤魚の味噌焼 キャベツの塩昆布和え	が魚・かみて	キャベツ・ほうれん草・人参・■塩昆布	19/7/8 7日	だし	(アレルギー対応あり) 牛乳
	312	さつま芋の煮物			さつま芋・砂糖	だし <b>・</b> ■醤油	7-50
		すまし汁	豆腐	玉ねぎ・わかめ		だし・■醤油・塩	
		麦入りごはん	NA CH	±+1+010	米(国産)・押麦	<b>■</b> \\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	お菓子
9	月	鶏肉のあおさ焼 ほうれん草と白菜の磯和え	鶏肉	あおさのり   ほうれん草・白菜・人参・のり	砂糖・油   砂糖	■醤油・本みりん   ■醤油・だし	牛乳
J	77	金時豆	金時豆煮		UJ 170		T <del>3'</del> 0
		味噌汁	赤みそ	かぼちゃ・玉ねぎ・青ねぎ		だし	
		ビビンバ丼	牛豚ひき肉・大豆たんぱく	ほうれん草・玉ねぎ・人参・コーン	油・米(国産)	■/⑩焼肉のたれ	お菓子
10	117	もやしのナムル 中華スープ		緑豆もやし・きゅうり・人参 玉ねぎ・ニラ・人参	1 19白ごま・砂糖・19調合ごま油	■醤油 中華だし・■醤油・塩	(アレルギー対応あり) 生型
10	Λ'	中華スープオレンジ		玉ねさ・ <sub>一</sub> フ・人参   オレンジ		十半に∪・■醤油・塩	牛乳
				-3000			
		ごはん			米(国産)		★かぼちゃマフィン
, .		サケのねぎ塩こうじ焼	さけ	青ねぎ	油	塩こうじ	(アレルギー対応あり)
11	水	ひじきと切干大根の煮物		切干大根・ひじき・人参・さやいんげん ブロッコリー・人参	砂糖   マヨネーブタイプ(胴不使用) ・⑩白ごま	だし・■醤油・本みりん	牛乳
		ブロッコリーのごまマヨ和え 味噌汁	油揚げ・赤みそ	↑プロッコリー・人参 ↑玉ねぎ・小松菜	マヨネーズタイプ(卵不使用)・⑲白ごま	だし	
		麦入りごはん	ACTION OF C	五·16C /J·1/A本	   米(国産)・押麦	,	お菓子
		回鍋肉	豚肉・赤みそ	キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン・にんにく	油•砂糖	中華だし・料理酒・■醤油	
12	木		■豆腐しゅうまい				牛乳
		中華スープ バナナ		チンゲン菜・緑豆もやし・コーン   バナナ		中華だし・■醤油・塩	
		バリリ ごはん			* (国産)		★ジャムサンド
		白身魚のレモン風味揚げ	ホキ	レモン果汁	でん粉・油・砂糖	塩・■醤油	(アレルギー対応あり)
13	金	もやしのごま和え		緑豆もやし・人参・きゅうり	砂糖・19白ごま	■醤油・だし	牛乳
		味噌汁	赤みそ	玉ねぎ・人参	■おつゆ麩	だし	
		ごはん			米(国産)		お菓子
		豚肉と野菜の五目炒め	豚肉	玉ねぎ・ピーマン・キャベツ・干しいたけ・人参	油•砂糖	■醤油・本みりん・料理酒	002
16	月	じゃが芋のあおさ和え		あおさのり	じゃが芋	■醤油・本みりん	牛乳
		味噌汁	生揚げ・赤みそ	人参・小松菜		だし	
		黄桃缶 【防災おにぎりデー】ごはん		黄桃(缶詰)	   米(国産) • 押麦		★パナナ入り黒糖きなこパンケーキ
		すまし汁	豆腐	玉ねぎ・ほうれん草・人参	不(固定) 17支	だし・■醤油・塩	A TO STATE OF THE
17	火	3 6 6 71	11-9				牛乳
		ロールパン(卵・乳なしパン)			■/▲□ールパン		★ふりかけおにぎり
		オープンオムレツ(チキンソテー)	●卵・▲牛乳・ツナフレーク	玉ねぎ・人参・グリンピース	油	■チキンコンソメ・塩	*13101311181159
18	水	ラタトゥイユ		なす・かぽちゃ・玉ねざ・黄パブリカ・トマト・トマトビューレ・にんにく	オリーブ油	塩	お茶
		スープ		キャベツ・かぼちゃ・人参		■チキンコンソメ	
		バナナ		バナナ わかめご飯の素	米(国産)		
		【お誕生会】わかめごはん チキンチャップ <b>↑↑↑</b>	鶏肉	17/7/8/2二級(0)系	木(国)     ■小麦粉・油・砂糖	塩・トマトケチャップ・ウスターソース・■チキンコンソメ	★お誕生会ケーキ
19	木	チキンチャップ スパゲティサラダ	ツナフレーク	ブロッコリー・コーン	■スパゲティ・マヨネーズタイプ(卵不使用)		りんごジュース
		味噌汁	赤みそ	玉ねぎ・小松菜・人参		だし	
		梨ゼリー			火(屈莽)	和梨ゼリー	ナキベスハルー
		ごはん 浦上そぼろ	豚肉	ごぼう・さやいんげん・人参・緑豆もやし	米(国産)  油・砂糖	■醤油・本みりん・料理酒	★たべるいりこ
20	金	海上ではつ みそよごし風	がある	白菜・ほうれん草	油・砂糖   19白ごま・砂糖	■醤油・本みりん・科珪酒	お菓子
		高野豆腐の煮物	凍り豆腐	人参	砂糖	■醤油・本みりん・だし	
		すまし汁		玉ねぎ・人参・わかめ	ル/同本/	だし・■醤油・塩	牛乳
		ごはん 洋風肉じゃが	   豚肉	玉ねぎ・人参・グリンピース	米(国産)   じゃが芋・油・砂糖	■チキンコンソメ・トマトケチャップ・ウスターソース	フルーツゼリー お茶
23	月	注風肉しゃか 彩りサラダ	עיאימוו	述ねさ・人参・クリフヒース	- 1	<b>酢・塩</b>	00 <del>1</del> K
	. 5	スープ		大根・チンゲン菜・人参・コーン		■チキンコンソメ	
		バナナ		バナナ	W/同本		1 * * * = = + = =
		ごはん 赤魚の竜田揚げ	   赤魚	しょうが	米(国産) でん粉・油	■醤油・本みりん	★きなこマカロニ
24	火	が思い電田揚り きゅうりと白菜の赤しそ和え	אאינע	きゅうり・白菜	C10471 - 1⊞	□■醤油・本みりん	牛乳
	- 1	味噌汁	赤みそ	玉ねぎ・小松菜・人参	■おつゆ麩	だし	
					ル/同本/		
		ごはん ガーリックチキン(鶏肉の照焼)	   鶏肉	にんにく	米(国産)   砂糖・▲マーガリン	■醤油・料理酒	★チーズスコーン (アレルギー対応あり)
25	水		鶏肉   ツナフレーク	にんにく   さやいんげん・人参	砂糖・▲マーカリン   マヨネーズタイプ(卵不使用)	■醤油・料理酒 ■醤油	(アレルキー対心めり) 牛乳
20	٠٠,	スープ		かぼちゃ・玉ねぎ・えのきたけ	・一・ハンコン物ド以内)	■チキンコンソメ	. 30
		バナナ		バナナ			
	_	麦入りごはん	ナわこ・ウンフ		米(国産) • 押麦		お菓子
26	木	さわらの西京焼 切干大根の煮物	さわら・白みそ 鶏肉	切干大根・人参・さやいんげん	砂糖・油  油・砂糖	料理酒・本みりん だし・■醤油・料理酒	牛乳
20	\r\	切十人根の魚物 小松菜のごま和え		切土人根・人参・さやいんけん   小松菜・白菜	油・砂糖   19白ごま・砂糖	たし・■醤油・料理酒   だし・■醤油	T チレ
		すまし汁		玉ねぎ・人参	■おつゆ麩	だし・ <b>■</b> 醤油・塩	
		ごはん			米(国産)		★ヨーグルト ジャム添え
07	^	豚肉と野菜のバーベキューソース炒め	豚肉	玉ねぎ・キャベツ・赤パプリカ・ピーマン	油·砂糖	料理酒・ウスターソース・トマトケチャップ・■醤油	() - / - / - / - / - / - / - / - / - / -
21	五	胡瓜ともやしのポン酢和え 味噌汁	   豆腐・赤みそ	きゅうり・緑豆もやし・人参   チンゲン菜	さつま芋	■ぽん酢   だし	お茶
		パイン缶	고대의 · 에U가 C	テンケン米   パイン(缶詰)	こうな子	7.0	
		中華丼	豚肉	白菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ	油・でん粉・米(国産)	中華だし・■醤油・料理酒	★ホットケーキ
00	_	肉シューマイ	■/⑲肉しゅうまい	1 全、わかは			(アレルギー対応あり)
30	月	中華スープ オレンジ	豆腐	人参・わかめ オレンジ		中華だし・■醤油・塩	牛乳
		カレノン		<b>スレンシ</b>			
	•		1	ı	1	1	

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

久徳うぐいすこども園 2歳以上 昼食・おやつ(午後)

6月の食の記念日は「食育」の日です。 20日に「長崎」の郷土料理を提供します。(浦上そぼろ・みそよごし風)

強化メニューについて~

「鉄強化メニュー」では、鉄分の多い食材(卵や大豆製品など)を使用した献立です。

(6/18 オープンオムレツ)

「カルシウム強化メニュー」・・・毎月1回 午後のおやつに「いりこ」を提供します。





※乳児の午前おやつは「牛乳」です

※お米は「多賀町産」を使用しております。

	曜	日本	初期	中期	後期	※お米は「多質町産」を使用してお 完了期	
付		<u></u> 昼食 麦入りごはん	(5-6か月ごろ) 1 O倍がゆ	(7-8か月ごろ) 7倍がゆ	(9-11が月ごろ) 5倍かゆ	(12-18か月ごろ) 軟飯	1歳児さんクラス 麦入りごはん
2	月	鶏肉の唐揚げ ごぼうサラダ すまし汁	野菜すりつぶし(人参) 野菜すりつぶし(ブロッコリー)	豆腐と玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物 すまし汁	豆腐と玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物 すまし汁	鶏肉の煮付 かぼちゃの煮物 すまし汁	受入りこはん 鶏肉の煮付 ごぼうサラダ すまし汁
3	火	ごはん サワラのつけ焼 ひじきと高野豆腐の煮物 チンゲン菜の納豆和え 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(人参) 野菜すりつぶし(かぼちゃ)	7倍がゆ 白身魚の煮付 白菜の煮浸し 味噌汁	5倍かゆ 白身魚の煮付 白菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 白菜の煮浸し 味噌汁	
4	水	チキンカレー ブロッコリーと白菜のおかか和え みかん缶	10倍がゆ 野菜すりつぶし(人参) 野菜すりつぶし(ブロッコリー)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	5倍かゆ 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	軟飯 豚肉とじゃが芋のコンソメ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	
5	木	ごはん 鶏肉の梅おかか焼 小松菜の和え物 ウインナーともやしのソテー 味噌汁	1 0倍がゆ 野菜すりつぶし(かぼちゃ) 野菜すりつぶし(ブロッコリー)	7倍がゆ 豆腐のくず煮 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	5倍かゆ 豆腐のくず煮 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	軟飯 鶏肉のケチャップ煮 ブロッコリーの和え物 味噌汁	
6	金	ごはん 赤魚の味噌焼	10倍がゆ 野菜すりつぶし(キャベツ) 野菜すりつぶし(さつま芋)	7倍がゆ 白身魚の煮付 さつま芋の煮物 すまし汁	5倍かゆ 白身魚の味噌煮 さつま芋の煮物 すまし汁	軟飯 白身魚の味噌煮 さつま芋の煮物 すまし汁	
9	月	麦入りごはん 麦入りごはん 鶏肉のあおさ焼 ほうれん草と白菜の磯和え 金時豆 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(人参) 野菜すりつぶし(かぼちゃ)	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 白菜の煮浸し 味噌汁	5倍かゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 白菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 豆腐と玉ねぎの煮物 ほうれん草と白菜の和え物 味噌汁	
10	火	ビビンバ丼 もやしのナムル	10倍がゆ 野菜すりつぶし(さつま芋) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 野菜のそぼろ かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍かゆ 野菜のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	
11	水	ごはん サケのねぎ塩こうじ焼 ひじきと切干大根の煮物 ブロッコリーのごまマヨ和え 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(人参) 野菜すりつぶし(ブロッコリー)	7倍がゆ 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	5倍かゆ 白身魚の煮付 切干大根の煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 切干大根の煮物 味噌汁	
12	木	表別 受別の 回鍋肉 豆腐シューマイ 中華スープ バナナ	1 0倍がゆ 野菜すりつぶし(キャベツ) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 豆腐の煮物 味噌汁	5倍かゆ 野菜のそぼろ煮 豆腐の煮物 味噌汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 豆腐の煮物 味噌汁	
13	金	ごはん 白身魚のレモン風味揚げ もやしのごま和え 味噌汁	1 0倍がゆ 野菜すりつぶし(かぼちゃ) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍かゆ 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	ごはん 白身魚の煮付 もやしのごま和え 味噌汁
16	月	ごはん 豚肉と野菜の五目炒め じゃが芋のあおさ和え 味噌汁 黄桃缶	10倍がゆ 野菜すりつぶし(じゃが芋) 野菜すりつぶし(キャベツ)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 じゃが芋の煮物 味噌汁	5倍かゆ 野菜のそぼろ煮 じゃが芋の煮物 味噌汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 じゃが芋の煮物 味噌汁	
17	火	表 大 大 の に 大 の に た で の で 物 に は に に に に に に に に に に に に に	1 0倍がゆ 野菜すりつぶし(人参) 野菜すりつぶし(さつま芋)	7倍がゆ 白身魚の煮付 豆腐の煮物 すまし汁	5倍かゆ 白身魚の煮付 豆腐の煮物 すまし汁	軟飯 白身魚の煮付 豆腐の煮物 すまし汁	
18	水	カールパン オープンオムレツ ラタトゥイユ スープ バナナ	10倍がゆ 野菜すりつぶし(かぼちゃ) 野菜すりつぶし(キャベツ)	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 野菜のトマト煮 すまし汁	5倍かゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 野菜のトマト煮 すまし汁	軟飯 鶏肉のケチャップ煮 野菜のトマト煮 すまし汁	
19	木	わかめごはん チキンチャップ スパゲティサラダ 味噌汁 梨ゼリー	1 0倍がゆ 野菜すりつぶし(人参) 野菜すりつぶし(ブロッコリー)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 白菜の煮浸し すまし汁	5倍かゆ 野菜のそぼろ煮 白菜の煮浸し すまし汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 白菜の煮浸し すまし汁	
20	金	ごはん 浦上(うらかみ)そぼろ(長崎)	1 0倍がゆ 野菜すりつぶし(かぼちゃ) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 小松菜の煮浸し 味噌汁	5倍かゆ 豆腐のそぼろ煮 小松菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 豆腐のそぼろ煮 小松菜の和え物 味噌汁	
23	月	えばい 洋風肉じゃが 彩りサラダ スープ バナナ	1 0倍がゆ 野菜すりつぶし(人参) 野菜すりつぶし(ブロッコリー)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	5倍かゆ 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーと白菜の和え物 味噌汁	
24	火	ごはん 赤魚の竜田揚げ	1 0倍がゆ 野菜すりつぶし(じゃが芋) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 白身魚の煮付 白菜の煮浸し 味噌汁	5倍かゆ 白身魚の煮付 白菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 白菜の煮浸し 味噌汁	ごはん 白身魚の煮付 きゅうりと白菜の赤しそ和え 味噌汁
25	水	ごはん ガーリックチキン いんげんのツナマヨ和え スープ バナナ	1 0倍がゆ 野菜すりつぶし(かぼちゃ) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 いんげんの煮物 すまし汁	5倍かゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 いんげんの煮物 すまし汁	軟飯 鶏肉の照焼 いんげんの煮物 すまし汁	
26	木	表入りではん さわらの西京焼 切干大根の煮物 小松菜のごま和え すまし汁	1 0倍がゆ 野菜すりつぶし(ブロッコリー) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 白身魚の味噌煮 小松菜の煮浸し すまし汁	5倍かゆ 白身魚の味噌煮 切干大根の煮物(人参、いんげん) すまし汁	軟飯 白身魚の味噌煮 切干大根の煮物(人参、いんげん) すまし汁	
27	金	マスレイ ではん 豚肉と野菜のバーベキューソース炒め 胡瓜ともやしのポン酢和え 味噌汁 パイン缶	10倍がゆ 野菜すりつぶし(さつま芋) 野菜すりつぶし(キャベツ)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 さつま芋の煮物 味噌汁	5倍かゆ 野菜のそぼろ煮 さつま芋の煮物 味噌汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 さつま芋の煮物 味噌汁	
30	月	中華丼 肉シューマイ 中華スープ オレンジ	1 0倍がゆ 野菜すりつぶし(人参) 野菜すりつぶし(ブロッコリー)	7倍がゆ 鶏と白菜のあんかけ かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍かゆ 鶏と白菜のあんかけ かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 鶏と白菜のあんかけ かぼちゃの煮物 味噌汁	

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。



#### うぐいすこども園 7月給食だより



アレルギー表示

■小麦 \*そば ●卵 ▲乳 ◆落花生 ☆えび ◎かに ⑬ごま

★手作りおやつ 牛乳(豆乳)

# 1					ナなける レ	本内での働き		牛乳(豆乳) おやつ(午後)
1	日付	曜日	昼食	主にからだをつくるもの			その他	
### 100mm	,5		<b>表入りごけん</b>	主にからにをうくるもの	主にからたの調子を整えるもの		.E07lB	
1				鶏肉			塩こうじ	00未了
1987   1970年   197	1	火				No. To Met		牛乳
### 1975년						出•如糖		
2 전 10 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20			-11	37 MOV C	13 24 17 0 4 17/3 03		720	★ピザトースト
1		-14		さけ・かつお節	14 + -10		■醤油・本みりん・料理酒	(アレルギー対応あり)
************************************	2	水		生揚げ			だし、・■響油・本みりん	牛乳
### 1			0.2 - 0.3337 - 7.72		0.2			
3 本 1 1979 97								★味噌おにぎり
1	2	+		7-31 9				ナンな
	3	\r				->		の栄
# 20 보기 10		バナナ						
金 型 日本での							中華だし、■将油	
日本	4	余					_ · · ·	
P	'		中華スープ		大根・玉ねぎ・えのきたけ	3,475		1 30
# 20 - 10 - 10 - 10 - 10 - 10 - 10 - 10 -							#F 15	
7   2   プロンリー・の理が形式   プロ・リー・人参・単純性   できらか、単純性   プレ・単語・名称   から   から   から   から   から   から   から   か				9770-0 	人参・さやいんけん・コージ・のり		UF • 油	
1	7	月			ブロッコリー・人参・■塩昆布		だし	000/1
8 보고 보고 보고 보고 보고 보고 보고 보고 보고 보고 보고 보고 보고			そうめん汁		オクラ	■そうめん・■花麩	だし・■醤油・塩	
8 보고 보고 보고 보고 보고 보고 보고 보고 보고 보고 보고 보고 보고	$\vdash$		<b></b>			( <b>平</b> )		お苗ヱ
大きない。				鶏肉	玉ねぎ・チンゲン菜・人参・黄パプリカ		料理酒・酢・■醤油・トマトケチャップ・中華だし	00来了
1.	8	火	かぼちゃの煮物			砂糖		牛乳
対している。				豆腐・赤みそ			だし	
9 부 (10년의 기념 전기 전기 전기 전기 전기 전기 전기 전기 전기 전기 전기 전기 전기	$\vdash$				N	   米(国産)・押麦		★お麩のシュガースナック
関連する大大の治験   本面			さわらのつけ焼					
数数性	9	水				工小业床		牛乳
10 元 元ののののでは、	$\vdash$						だし・■醤油・本みりん・料理酒	★お好み焼き
11		_,	小松菜の塩昆布和え		キャベツ・小松菜・人参・■塩昆布		だし	
1	10	木		油揚げ・赤みそ		ぎつま芋	だし	お茶
### 279-2018			<b>オレノシ</b>		カレンジ			
# 250 (	-							
古子の中のこまれで、	, ,	_	サワラの照焼		Th# 14	砂糖•油		(アレルギー対応あり)
1	11	金		凍り豆腐・●丱				午乳
1								
20			ごはん	a= +		米(国産)		お菓子
	11			豚肉				<b>上</b> 回
カカル信   カカル信   カカル信   カカル信   カカル信   カカル信   カカル信   カカル信   カカル信   カカル信   カフーノッター   直接・制造   カフーノッター   カアーファンター   カアーファンターファンター   カアーファンター   カアーファンターファーファーファー   カアーファンターファー   カアーファンター   カアーファンターファーファーファーファーファーファーファーファー   カアーファーファーファーファーファーファーファーファーファーファーファーファーファー	14	Н		油揚げ・赤みそ		しゃい.+	だし	十子。
			みかん缶		みかん(缶詰)			
15 以 スープ   スー				1 33 0 0 1 3 7 1 1 1 2 1 3 1 3			カレーパウダー・■醤油・料理酒	★お誕生会ケーキ
ACC 2011   ACC 201	15	۱Į/	スハク ナイリフタ ままま	<del>97</del> 70-9		■スパケティ・マヨネースタイプ(卵不使用)	■チキンコンハノメ	りんごジューフ
	10	^						5/00071 /
16 本 京森の味噌油						₩/同本\ +m=		7.7751
16   水   10千大株の疾物   20円大株の疾物   20円大株の疾物   20円大株の疾物   20円大水の水の   20円大水の水の   20円大水の水の   20円大水の水の   20円大水の水の   20円大水の水の   20円大水の水の   20円大水の水の   20円大水の水の水の   20円大水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の				赤角・赤みそ			本みりん・料理流	
デングン菜・日本 人参・のり   東京 かかめ   東京 で かかめ   東京 で かかめ   東京 で かかめ   東京 で かかめ   東京 で かかめ   東京 で かかめ   東京 で かかめ   東京 で かかめ   東京 で かかり   り   東京 で かかり   東京 で かかり   東京 で かかり   東京 で かかり   東京 で かかり   東京 で かかり   東京 で かかり   東京 で かかり   東京 で かかり   東京 で かかり   東京 で かかり   東京 で かかり   東京 で かかり   東京 で かかり   東京 で かりり	16	水			切干大根・人参・さやいんげん			(, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,
1	-		チンゲン菜の磯和え		チンゲン菜・白菜・人参・のり	砂糖	■醤油	
### 中華	$\vdash \vdash$				土ねき・わかめ		たし・■醤油・塩	★里特ホットケーナ
17 本 「中華スーフ					■/⑲春巻			<ul><li>★黒糖ボットケーキ</li><li>(アレルギー対応あり)</li></ul>
18   金 中華スープ   オンツタ	17	木			チンゲン菜・玉ねぎ・人参		中華だし・■醤油・塩	
18   金 中華スープ   オンツタ								
18   金 中華スープ   オンツタ			夏野菜麻婆丼	牛豚ひき肉・大豆たんぱく・生揚げ・赤みそ	なす・玉ねぎ・赤パブリカ・ビーマン・しょうが・にんにく	油・砂糖・でん粉・米(国産)	■醤油・料理酒・中華だし	<b>★</b> たべるいりこ
オレンジ   オレンジ   オレンジ   オレンジ   オリンジ   オリンジ   オリンジ   オリンジ   オリンジ   オリンジ   オリンジ   オリング・   オリング						マヨネーズタイプ(卵不使用)	■醤油	
本現	18	金					甲華にし・■醤油・塩	お菓子
▼			AUJ9		カレンジ			牛乳.
22								フルーツゼリー
ボテトフライ・独    振徳	20	AL.	ハンバーグ(チキンソテー)		(ほうわん苔・1 参			牛乳
「株館計	~~	^						
□島県のは代えぶら			味噌汁	豆腐・赤みそ				
京の				#+			■将油。★3.10.7	★きなこ蒸しパン
味噌汁	23	7k		///	ごぼう・きゅうり・黄パプリカ・人参			牛乳.
24 本 ハナナ				赤みそ				. 30
24 本 ハナナ	$\vdash \vdash$		声服芸力し	頭肉	たす・かぼちゅっ レコレーエムギー しか	· 本 · 平/同辛/	h	お替フ
24 本 バナナ				馬内			カレーフレーグ	の果士
25 金 高野豆腐とかぼちゃの煮物 味噌汁 かけら なわら かばちゃ・グリンピース 小松菜・玉ねぎ・人参 養務任	24	木						牛乳
25 金 さわらのカレー風味焼								
25 金 さわらのカレー風味焼	$\vdash$		ごはん			米(国産)		★チーズクッキー
25 金 高野豆腐とかぼちゃの煮物 味噌汁 (大尺・) (大良・)			さわらのカレー風味焼				塩・料理酒・■醤油・カレーパウダー	(アレルギー対応あり)
養桃缶	25	金	高野豆腐とかぼちゃの煮物					
28 月 だはん チキンのマヨネーズ焼 グリーンサラダ スパゲティのケチャップソテー スープ 大根・玉ねぎ・人参 エねぎ 大根・玉ねぎ・人参 米(国産) 油・砂糖 ■チキンコンソメ・トマトケチャップ マルディーン 大根・玉ねぎ・人参 米(国産) 油・砂糖 ●チキンコンソメ・トマトケチャップ 東帝の中華和え 中華スープ オレンジ 内型原料 豚肉・焼豆腐 お菓子 サンゲン菜 オレンジ 内型原料 豚肉・焼豆腐 お菓子 大切・玉ねぎ・ピーマン・にんにく きゅうり・コーン・人参 人参・ナンゲン菜 オレンジ 内型原料 豚肉・焼豆腐 お菓子 中華だし・■醤油・塩 かかり ボナナ ホみそ 人参・さいいたけ・青ねぎ きゅうり・緑豆もやし・人参 人参・わかめ バナナ まねぎ・平いたけ・青ねぎ さつき芋 ボージ カン・カン 大き カン・カン・カン・ 大き かり・緑豆もやし・人参 人参・かかめ バナナ さつます ボージ カン・カン 大き カン・カン 大き カン・カン 大き カン・カン 大き カン・カン・カン・カン・カン・ 大き カン・カン・カン・カン・カン・カン・カン・カン・カン・カン・カン・カン・カン・カ				がみて			たし	
28 月					F 170 (LL 0L)	米(国産)		お菓子
スパゲティのケチャップソテー   大根・玉ねぎ・人参   スパゲティ・油   ■チキンコンソメ・トマトケチャップ   大根・玉ねぎ・人参   大根・玉ねぎ・人参   大根・玉ねぎ・人参   大根・玉ねぎ・人参   大根・玉ねぎ・ピーマン・にんにく   きゅうり・コーン・人参   大参・チンゲン菜   オレンジ   内豆腐丼   財品ともやしの赤しそ和え   下は   下は   大塚・打かめ   大プナナ   大大力・カかめ   大プナナ   大大力・カかめ   大プナナ   大根・えのきたけ・青ねぎ   でん粉・油・砂糖   大塚・一本みりん・料理酒・■醤油   大塚・子のきたけ・青ねぎ   でん粉・油・砂糖   本との・ 日本みりん   大根・えのきたけ・青ねぎ   大田本   大田本   大田本   大根・えのきたけ・青ねぎ   大田本   大		_	チキンのマヨネーズ焼	鶏肉				(アレルギー対応あり)
大根・玉ねぎ・人参	28	月					0. — —	午乳
29 火						<u> </u>		
29 火 春雨の中華和え			ごはん	07.th				お菓子
中華スープ	20	AL.		豚肉・赤みそ				<b>上</b> 回
オレンジ	29	火		豆腐		小水立台的 1977福	0. 0.0	十子に
肉豆腐丼			オレンジ		オレンジ			
30 水 味噌汁 バナナ			肉豆腐丼	豚肉・焼豆腐		砂糖・米(国産)		
バナナ	30	7k		赤みそ		さつま芋		
麦入りごはん   さわらの蒲焼風   さわら   素肉   大根・えのきたけ・青ねぎ   でしゃが芋・砂糖   だし・■醤油・料理酒   作乳   十乳   でしゃが芋・砂糖   だし・■醤油・料理酒   たじ		'n,		33.07 C			,	1 50
さわらの蒲焼風 さわら								±\++=
31 木 じゃが芋と鶏肉の煮物 鶏肉 人参・さやいんげん 油・じゃが芋・砂糖 だし・■醤油・料理酒 牛乳 大根・えのきたけ・青ねぎ だし				さわら			料理洒・■奨油・末みいん	お菓子
味噌汁	31	木			人参・さやいんげん			牛乳
みかん缶   みかん(缶詰)		•	味噌汁		大根・えのきたけ・青ねぎ	- 114		
	Ш		みかん缶		みかん(缶詰)		<u> </u>	

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

久徳うぐいすこども園 2歳以上 昼食・おやつ(午後)

- ・七タメニュー(7/7)には、星型コロッケを取り入れています。
- ・食の記念日は「天ぷら」(7/23)です。
- ~強化メニューについて~

「鉄強化メニュー」では、鉄分の多い食材(卵)を使用した献立です。(7/4 中華オムレツ) 「カルシウム強化メニュー」・・・毎月1回 午後のおやつに「いりこ」を提供します。

## 2025年7月 喫食状況調査票・残渣表

アレルギー表示 ■小麦

■小麦 \*そば ●卵 ▲乳 ◆落花生 ☆えび ◎かに ⑲ごま

行事	日付	曜日	昼食		ועאב	~記入欄		<u></u> お	やつ(午後)
事	付	В		おやつ(午前)	昼食	おやつ(午後)		献立	材料
	1	火	麦入りごはん 鶏肉の塩こうじ焼 白菜と小松菜の赤しそ和え 切干大根と高野豆腐の煮物					お菓子 牛乳	▲牛乳
			味噌汁						
	2	六	ごはん サケの土佐焼 つるつるサラダ なすと厚揚げの炒め煮					★ピザトースト 牛乳	■/▲食パン・トマトケチャッブ・ウインナー ピーマン・玉ねぎ・▲ミックスチーズ ▲牛乳
	3	木	味噌汁 ロールパン 鶏肉のバーベキューソース ツナサラダ					★味噌おにぎり お茶	米(国産)・赤みそ 本みりん・砂糖 麦茶
			スープ <u>バナナ</u> ごはん					お菓子	
鉄 強化メニュー	4	金	中華オムレツ 白菜ナムル 中華スープ パイン缶					牛乳	▲牛乳
	7	月	ツナちらし 星のコロッケ ブロッコリーの塩昆布和え そうめん汁					七夕ゼリー お茶	お星さまゼリー 麦茶
	8	火	ごはん 鶏肉と野菜の甘酢炒め かぼちゃの煮物 味噌汁 バナナ					お菓子牛乳	▲牛乳
	9	水	麦入りごはん さわらのつけ焼 小松菜と白菜の納豆和え 厚揚げと大根の煮物					★お麩のシュガースナック 牛乳	<ul><li>■おつゆ麩・油砂糖</li><li>▲牛乳</li></ul>
	10	木	味噌汁 豚丼 小松菜の塩昆布和え 味噌汁 オレンジ					★お好み焼き お茶	■お好み焼き粉・豚ひき肉・キャベツ・コーン 油・■お好み焼きソース・かつお節 麦茶
								+\ <del>+\</del> -	
	11	金	ごはん サワラの照焼 高野豆腐の卵とじ ほうれん草のごま和え すまし汁					お菓子牛乳	▲牛乳
	14	月	ではん 豚肉の甘辛炒め 粉吹芋 あおさ和え					お菓子	▲牛乳
		, -	味噌汁みかん缶						
	15	火	ひまからディス (ドラィカレー風ラィス) スパゲティサラダ スープ ぶどうゼリー					★お誕生会ケーキ (ココア) りんごジュース	■ngg - ココアバウダー・ペーキングバウダー・砂筒 豆腐・油・いちごジャム・パナナ りんごジュース
	16	水	麦入りごはん 赤魚の味噌焼 切干大根の煮物 チンゲン菜の磯和え すまし汁					ヨーグルト(未満児) お茶	●/▲アイスクリーム(バニラ) ▲ヨーグルト 麦茶
鉄 強化メニュー	17	木	ごはん 豆腐チャンプルー 春巻 中華スープ					★黒糖ホットケーキ 牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・黒砂糖 油・ ▲牛乳 ▲牛乳
カルシウム 強化メニュー	18	金	夏野菜麻婆丼 ひじきサラダ 中華スープ オレンジ					★たべるいりこ お菓子	いりこ・砂糖 ■醤油・本みりん ▲牛乳
	22	火	ごはん ハンバーグ ツナとほうれん草の和え物 ポテトフライ 味噌汁					<u>牛乳</u> フルーツゼリー 牛乳	メロンゼリー ▲牛乳
食の記念日(天ぷら)	23	水	ごはん 白身魚の味付天ぷら ごぼうサラダ 味噌汁					★きなこ蒸しパン 牛乳	■小麦粉・ベーキングバウダー・きな粉砂糖・豆乳 ▲牛乳
	24	木	夏野菜カレー マカロニサラダ バナナ					お菓子 牛乳	▲牛乳
	25	金	ごはん さわらのカレー風味焼 高野豆腐とかぼちゃの煮物 味噌汁 黄桃缶					★チーズクッキー 牛乳	<ul><li>■小麦粉・砂糖・▲粉チーズ</li><li>▲マーガリン・▲牛乳</li><li>▲牛乳</li></ul>
	28	月	ごはん チキンのマヨネーズ焼 グリーンサラダ スパゲティのケチャッブソテー スープ					お菓子 牛乳	▲牛乳
	29	火	ごはん 回鍋肉 春雨の中華和え 中華スープ オレンジ					お菓子 牛乳	▲牛乳
	30	水	<u>肉豆腐丼</u> 朝瓜ともやしの赤しそ和え 味噌汁 バナナ					★レーズンスコーン 牛乳	■/▲ホットケーキミックス・▲マーガリン ▲牛乳・レーズン ▲牛乳
	31	木	麦入りごはん さわらの蒲焼風 じゃが芋と鶏肉の煮物 味噌汁 みかん缶					お菓子 牛乳	▲牛乳
1			<u> </u>	1			1	1	ı



アレルギー表示

■小麦 \*そば ●卵 ▲乳 ◆落花生 ☆えび ◎かに ▽くるみ ⑲ごま

★手作りおやつ 牛乳(豆乳)

		アレルキー衣小	1	£ \$20 90 C V SO 9C S	L		牛乳(豆乳)
日 付	曜日	昼食	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	体内での働き 主に熱や力のもとになるもの	その他	おやつ(午後) 献立
1	金	小豆ごはん 肉じゃが 小松菜のおかか和え 味噌汁 オレンジ	小豆 豚肉 かつお節 豆腐・赤みそ	玉ねぎ・人参・グリンピース 小松菜・白菜・コーン 人参・わかめ オレンジ	米(国産) じゃが芋・油・砂糖 砂糖	塩 だし・■醤油・本みりん・料理酒 だし・■醤油 だし	お菓子 牛乳
4	月	ごはん さわらのチーズ焼(チーズなし) 白菜と胡瓜の酢の物 味噌汁 パイン缶	さわら・▲ミックスチーズ 赤みそ	白菜・きゅうり・人参 ほうれん草・玉ねぎ パイン (缶詰)	米(国産) 砂糖・油 砂糖 ■おつゆ麩	料理酒・■醤油 酢・■醤油 だし	アイスクリーム (アレルギー対応あり) お茶
5	火	ごはん 鶏肉と夏野菜のケチャップ炒め ポテトサラダ 春雨とトマトのスープ	鶏肉	玉ねぎ・ビーマン・質バブリカ・なす・にんにく 人参・コーン 玉ねぎ・チンゲン菜・トマト・しょうが	米(国産) 油・砂糖 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用) 緑豆春雨	トマトケチャップ・■チキンコンソメ 塩 中華だし・■醤油・塩	お菓子牛乳
6	水	麦入りごはん 白身魚の焼南蛮 もやしのごま和え 高野豆腐の煮物 味噌汁	ホキ 凍り豆腐 油揚げ・赤みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン 緑豆もやし・きゅうり・人参 玉ねぎ・さやいんげん かぼちゃ・玉ねぎ	米(国産)・押麦 ■小麦粉・油・砂糖 ⑲白ごま・砂糖 砂糖	<ul><li>酢・■醤油</li><li>■醤油・だし</li><li>■醤油・本みりん・だし</li><li>だし</li></ul>	★きなこスコーン (アレルギー対応あり) 牛乳
7	木	豆腐のそぼろあんかけ丼 小松菜ともやしの和え物 味噌汁 バナナ	豆腐・牛豚ひき肉 赤みそ	玉ねぎ・人参・小松菜 小松菜・緑豆もやし・人参 なす・白菜・えのきたけ バナナ	米(国産)・油・砂糖・でん粉砂糖	■醤油・だし	お菓子 牛乳
8	金	【お誕生会】ロールパン(麦ロール) ヤンニョムチキン風 切干大根のハリハリ和え わかめスープ フルーツゼリー	鶏肉・赤みそ	しょうが 切干大根・きゅうり・人参 わかめ・白ねぎ・人参	■/▲ロールパン でん粉・油・砂糖 ⑨調合ごま油 ⑩白ごま・⑨調合ごま油	料理酒・トマトケチャップ・本みりん・■醤油 ■醤油・酢・本みりん 中華だし・■醤油 オレンジゼリー	★お誕生会ケーキ りんごジュース
12	火	ごはん 赤魚の煮付け ひじきサラダ 味噌汁 みかん缶	赤魚 ツナフレーク 生揚げ・赤みそ	しょうが ひじき・人参・さやいんげん ほうれん草 みかん(缶詰)	<ul><li>米(国産)</li><li>砂糖</li><li>マヨネーズタイプ(卵不使用)</li><li>■おつゆ麩</li></ul>	■醤油・料理酒・だし	お菓子 牛乳
13	水						フルーツゼリー お茶
14	木						フルーツゼリー お茶
15	金						フルーツゼリー お茶
18	月	【防災おにぎりデー】おにぎり 照焼ハンバーグ(チキンソテー) 味噌汁	■/▲ハンバーグ 油揚げ・赤みそ	わかめ	米(国産) 油・砂糖・でん粉 ■おつゆ麩	■醤油・本みりん だし	★黒糖和風カステラ (アレルギー対応あり) 牛乳
19	火	夏野菜カレー キャベツのサラダ 黄桃缶	鶏肉	なす・かぼちゃ・トマト・玉ねぎ・人参 キャベツ・ブロッコリー・人参 黄桃(缶詰)	油・米(国産) マヨネーズタイプ(卵不使用)		★たべるいりこ お菓子 牛乳
20	水	麦入りごはん 干草焼(鶏肉の照焼) 胡瓜ともやしの赤しそ和え 味噌汁 オレンジ	●卵・ツナフレーク 赤みそ	玉ねぎ・人参・干しいたけ・グリンビース きゅうり・緑豆もやし・人参 玉ねぎ・青ねぎ	米(国産)・押麦油・砂糖	■醤油・本みりん・だし ゆかり だし	お菓子 牛乳
21	木	ごはん サケの塩焼 きんぴらごぼう 小松菜のポン酢和え 味噌汁	さけ	ごぼう・人参・さやいんげん 小松菜・緑豆もやし・人参 なす・青ねぎ	米(国産) 油 油・砂糖	塩 だし・■醤油・本みりん・料理酒 ■ぽん酢しょうゆ・だし だし	フルーツゼリー 牛乳
22	金	ごはん 家常豆腐 キャベツの赤しそ和え そうめん汁 みかん缶	豚肉・生揚げ・赤みそ ちくわ	まねぎ・そいだけ・参バブリカ・ニラ・ドルにく・しょうが キャベツ・人参 ほうれん草・人参 みかん(缶詰)	米(国産) 油・砂糖・でん粉 ■そうめん	■醤油・料理酒・中華だし ゆかり だし・■醤油・塩	★コーンマヨトースト (アレルギー対応あり) 牛乳
25	月	ごはん 豚肉と野菜の味噌炒め ブロッコリーのマヨ和え 金時豆 すまし汁	豚肉・■鶏レバー煮込み・赤みそ 金時豆煮	玉ねぎ・人参・さやいんげん・しょうが プロッコリー わかめ・玉ねぎ・人参	米(国産) 油・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用)	■醤油・本みりん	お菓子 牛乳
26	火	マはらん タンドリーチキン(チキンソテー) マカロニサラダ ウインナーといんげんのソテー スープ	鶏肉・▲ヨーグルト ウインナー	にんにく・しょうが きゅうり・人参 さやいんげん・玉ねぎ かぼちゃ・チンゲン菜・コーン	米(国産) 油 ■マカロニ・マヨネーズタイプ(卵不使用) 油	塩・カレーパウダー・トマトケチャップ	★いなりずし風おにぎり お茶
27	水	表 - り - - - - - - - - - -	赤魚 納豆 生揚げ・赤みそ	しょうが ほうれん草・緑豆もやし・人参 キャベツ・かぼちゃ	米(国産)・押麦でん粉・油	■醤油・本みりん ■醤油・だし だし	★ウインナーのマヨパン (アレルギー対応あり) 牛乳
28	木	野菜レンジャー丼 豆腐シューマイ 味噌汁 バナナ	牛豚ひき肉・大豆たんぱく ■豆腐しゅうまい 赤みそ	小松菜・玉ねぎ・人参・コーン 大根・人参・えのきたけ バナナ	米(国産)・押麦・油	塩・■/⑩焼肉のたれ だし	★ソフトムース (アレルギー対応あり) お茶
29	金	ごはん サケのタルタル焼 切干大根のサラダ トマトのコンソメスープ パイン缶	さけ ツナフレーク	玉ねぎ・ドライパセリ 切干大根・小松菜・人参 チンゲン菜・玉ねぎ・トマト パイン(缶詰)	米(国産) ■小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖	塩	お菓子 牛乳

- ★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。
- ★お米は「多賀町産」を使用しております。
- ★乳児の午前おやつは牛乳です。
- ★ () は食物アレルギー対応食です。
  - 久徳うぐいすこども園 2歳以上 昼食・おやつ(午後)
- ・食の記念日は「小豆の日」です。(8/1)
- ・8/31は野菜の日です。野菜を食べて元気になるイメージで、"野菜レンジャー丼"と名付けた丼にしています。 (8/28 野菜レンジャー丼)
- ~強化メニューについて~

「鉄強化メニュー」では、鉄分の多い食材(卵や鶏レバー・大豆製品など)を使用した献立です。 (8/20 千草焼 8/25 豚肉と野菜の味噌炒め)

「カルシウム強化メニュー」・・・毎月1回 午後のおやつに「いりこ」を提供します。



## **6**◆ **4**◆ **5**◆ **5**◆ **6**◆



※乳児の午前おやつは「牛乳」です

※お米は「多賀町産」を使用しております。

	n==		÷n+0	<b>+</b> +n	₩ HD	※お米は「多賀町産」を使用してお	J & J & J
日付	曜日	昼食	初期 (5-6か月ごろ)	中期 (7-8か月ごろ)	後期 (9-11か月ごろ)	完了期 (12-18か月ごろ)	1歳児さんクラス
1	金	小豆ごはん 肉じゃが 小松菜のおかか和え 味噌汁 オレンジ	10倍がゆ 野菜すりつぶし(じゃが芋) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 鶏ミンチと夏野菜の煮物 じゃが芋の煮物 トマトのスープ	5倍がゆ 鶏ミンチと夏野菜の煮物 じゃが芋の煮物 トマトのスープ	軟飯 鶏肉と夏野菜のケチャップ煮 じゃが芋の煮物 トマトのスープ	
4	月	ごはん さわらのチーズ焼 白菜と胡瓜の酢の物 味噌汁 パイン缶	10倍がゆ 野菜すりつぶし(ブロッコリー) 野菜すりつぶし(かぼちゃ)	7倍がゆ 白身魚の煮付 白菜の煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 白菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 白菜と胡瓜の和え物 味噌汁	
5	火	ポテトサラダ 春雨とトマトのスープ	10倍がゆ 野菜すりつぶし(人参) 野菜すりつぶし(キャベツ)	7倍がゆ キャベツのそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	5倍がゆ キャベツのそぼろ煮 切干大根の煮物 すまし汁	軟飯 鶏肉のケチャップ煮 切干大根の煮物 すまし汁	
6	水	麦入りごはん 白身魚の焼南蛮 もやしのごま和え 高野豆腐の煮物 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(人参) 野菜すりつぶし(かぼちゃ)	7倍がゆ 白身魚の野菜あんかけ 豆腐の煮物 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の野菜あんかけ 豆腐の煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の野菜あんかけ 豆腐の煮物 味噌汁	
7	木	豆腐のそぼろあんかけ丼 小松菜ともやしの和え物	10倍がゆ 野菜すりつぶし(キャベツ) 野菜すりつぶし(さつま芋)	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 さつま芋の煮物 味噌汁	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 さつま芋の煮物 味噌汁	軟飯 豆腐と玉ねぎの煮物 さつま芋の煮物 味噌汁	
8	金	ロールパン ヤンニョムチキン風(韓国) 切干大根のハリハリ和え わかめスープ フルーツゼリー	10倍がゆ 野菜すりつぶし(じゃが芋) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ じゃが芋のそぼろ煮 小松菜の煮浸し 味噌汁	5倍がゆ じゃが芋のそぼろ煮 小松菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 肉じゃが(グリンピースなし) 小松菜の煮浸し 味噌汁	ロールパン 鶏肉のケチャップ煮 切干大根のハリハリ和え わかめスープ フルーツゼリー
12	火	ごはん 赤魚の煮付け ひじきサラダ 味噌汁 みかん缶	10倍がゆ 野菜すりつぶし(ブロッコリー) 野菜すりつぶし(かぼちゃ)	7倍がゆ 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	
18	月	ごはん 照焼ハンバーグ	10倍がゆ 野菜すりつぶし(ブロッコリー) 野菜すりつぶし(じゃが芋)	て倍がゆ ブロッコリーのそぼろ煮 じゃが芋の煮物 味噌汁	5倍がゆ ブロッコリーのそぼろ煮 じゃが芋の煮物 味噌汁	軟飯 ブロッコリーのそぼろ煮 じゃが芋の煮物 味噌汁	
19	火	夏野菜カレー キャベツのサラダ 黄桃缶	10倍がゆ 野菜すりつぶし(キャベツ) 野菜すりつぶし(かぼちゃ)	7倍がゆ 鶏ミンチと夏野菜のトマト煮 キャベツの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 鶏ミンチと夏野菜のトマト煮 キャベツの煮浸し すまし汁	軟飯 鶏肉と夏野菜のトマト煮 キャベツのサラダ すまし汁	
20	水	麦入りごはん 干草焼 胡瓜ともやしの赤しそ和え 味噌汁 オレンジ	10倍がゆ 野菜すりつぶし(人参) 野菜すりつぶし(じゃが芋)	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	軟飯 豆腐と玉ねぎの煮物 胡瓜ともやしの和え物 味噌汁	
21	木	ごはん サケの塩焼 きんぴらごぼう 小松菜のポン酢和え 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(かぼちゃ) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 白身魚の煮付 いんげんの煮物 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 いんげんの煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 いんげんの煮物 味噌汁	
22	金	ごはん 家常豆腐	10倍がゆ 野菜すりつぶし(キャベツ) 野菜すりつぶし(さつま芋)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 キャベツの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 キャベツの煮浸し すまし汁	軟飯 豚肉と玉ねぎの炒め物 キャベツの和え物 すまし汁	
25	月	ごはん 豚肉と野菜の味噌炒め(レバー入り) ブロッコリーのマヨ和え 金時豆 すまし汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(ブロッコリー) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 鶏ミンチと野菜の味噌煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 鶏ミンチと野菜の味噌煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	軟飯 豚肉と野菜の味噌炒め ブロッコリーのマヨ和え すまし汁	
26	火	ごはん タンドリーチキン	10倍がゆ 野菜すりつぶし(かぼちゃ) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 マカロニの煮物 すまし汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 マカロニの煮物 すまし汁	軟飯 鶏肉のケチャップ煮 マカロニサラダ すまし汁	
27	水	麦入りごはん 赤魚の竜田揚げ ほうれん草の納豆和え 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(キャベツ) 野菜すりつぶし(かぼちゃ)	7倍がゆ 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 ほうれん草の和え物 味噌汁	麦入りごはん 白身魚の煮付 ほうれん草の納豆和え 味噌汁
28	木	野菜レンジャー丼 豆腐シューマイ 味噌汁 バナナ	10倍がゆ 野菜すりつぶし(人参) 野菜すりつぶし(さつま芋)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 大根の煮物 味噌汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 大根の煮物 味噌汁	軟飯 ミンチと野菜の炒め物 大根の煮物 味噌汁	
29	金	ごはん サケのタルタル焼 切干大根のサラダ トマトのコンソメスープ パイン缶	10倍がゆ 野菜すりつぶし(ブロッコリー) 野菜すりつぶし(じゃが芋)	7倍がゆ 白身魚の煮付 切干大根の煮物 トマトのスープ	5倍がゆ 白身魚の煮付 切干大根の煮物 トマトのスープ	軟飯 白身魚の煮付 切干大根のサラダ(ツナなし) トマトのスープ	

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。



#### うぐいすこども園 9月給食だより



アレルギー表示

■小麦 \*そば ●卵 ▲乳 ◆落花生 ☆えび ◎かに ⑲ごま

★手作りおやつ 牛乳(豆乳)

							牛乳(豆乳)
日付	曜日	昼食	ナにからだちつくフナの		本内での働き	2.0/lh	おやつ(午後)
15	u u	【防災の日】白がゆ	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの白がゆ	その他	献立 <b>★</b> 桃入りホットケーキ
1	月	チキンフレーク コーン添え	チキンフレーク	ヤングコーン 野菜ジュース みかん(缶詰)			★M人のボットケーキ (アレルギー対応あり) 牛乳
2	火	ごはん 八宝菜 肉シューマイ		白菜・玉ねぎ・人参・チンゲン菜・干しいたけ	米(国産) 油・でん粉	中華だし・■醤油・料理酒	お菓子
	^	はるさめスープ パイン缶		グリーンアスパラガス・人参 パイン(缶詰)	緑豆春雨	中華だし・■醤油・塩	<b>+</b> ₹1
		麦入りごはん	さわら・赤みそ		米(国産)・押麦	本みりん・料理酒	お菓子
3	水	さわらのごま味噌焼   油揚げとごぼうの卵とじ(卵なし)   きゅうりとキャベツの赤しそ和え	油揚げ・●卵	ごぼう・人参 きゅうり・キャベツ	砂糖・⑪白ごま・油 砂糖	本みりん・科達剤 だし・■醤油 ゆかり	牛乳
		すまし汁	豆腐	玉ねぎ・青ねぎ		だし・■醤油・塩	
4	木	高野豆腐のそぼろ丼 もやしの中華和え 味噌汁 黄桃缶	凍り豆腐・豚ひき肉   赤みそ	玉ねぎ・人参・しょうが・グリンピース 緑豆もやし・きゅうり・コーン 大根・人参・わかめ 黄桃(缶詰)	米(国産)・油・砂糖・でん粉 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	■醤油・料理酒・だし ■醤油・本みりん だし	★たべるいりこ お菓子
		麦入りごはん			   米(国産) • 押麦		お菓子
_	^	赤魚の味噌マヨ風焼	赤魚・赤みそ	+ 10	油・マヨネーズタイプ(卵不使用)	本みりん	
5	金	きゅうりと白菜の赤しそ和え 粉ふき芋		きゅうり・白菜   あおさのり	   じゃが芋	し 塩	牛乳
		すまし汁	豆腐	玉ねぎ・わかめ		でし <b>・</b> ■醤油・塩	
		ごはん サケの塩こうじ焼	さけ		米(国産) 油	塩こうじ	お菓子
8	月	高野豆腐の煮物	凍り豆腐	人参・干しいたけ	砂糖	だし・■醤油・本みりん	牛乳
		キャベツといんげんの磯和え 味噌汁	赤みそ	キャベツ・さやいんげん・人参・のり ほうれん草・えのきたけ・かぼちゃ	砂糖	■醤油・だし だし	
		味噌汁   ひじきごはん	油揚げ	ごぼう・人参・ひじき	米(国産)	■醤油・本みりん・料理酒・だし	★レモントースト
	,ı.	コロッケ(鶏肉の唐揚げ)			■/▲牛肉コロッケ・油		(アレルギー対応あり)
9	火	キャベツのおかか和え   味噌汁	ちくわ・かつお節   赤みそ	キャベツ・人参・さやいんげん 玉ねぎ・ほうれん草	砂糖   ■おつゆ麩	■醤油・だし だし	牛乳
							ナルボフ
10	水	ごはん   麻婆茄子   ブロッコリーのナムル   中華スープ	牛豚ひき肉・■鶏レバー煮込み・赤みそ	なす・しょうが・にんにく・玉ねぎ・ニラ ブロッコリー・人参・コーン 白菜・チンゲン菜・えのきたけ	米(国産) 油・砂糖・でん粉 砂糖・⑨調合ごま油	■醤油・料理酒・中華だし ■醤油・塩 中華だし・■醤油・塩	お菓子 牛乳
		みかん缶		みかん(缶詰)		1 + / C O - C D / M	
		「ごはん」   さわらのもみじ焼	さわら	人参	米(国産) マヨネーズタイプ(卵不使用) • ■小麦粉		★ツナ味噌おにぎり
11	木	切干大根の煮物	油揚げ	切干大根・人参・さやいんげん	油•砂糖	だし・■醤油・料理酒	お茶
		チンゲン菜のごま和え	<b>キ</b> カマ	チンゲン菜・キャベツ・コーン	⑲白ごま・砂糖	だし <b>・■</b> 醤油 だし	
	<u> </u>	味噌汁   ごはん	赤みそ	玉ねぎ・人参・えのきたけ	* (国産)	120	★キャロットマドレーヌ
	_	豚肉と厚揚げの野菜炒め	豚肉・生揚げ	キャベツ・玉ねぎ・チンゲン菜・赤パプリカ	油•砂糖	中華だし・■醤油・料理酒	(アレルギー対応あり)
12	金	つるつるサラダ 中華スープ	豆腐	人参・きゅうり   小松菜・コーン	マロニー・油・マヨネーズタイプ(卵不使用)	   中華だし・■醤油・塩	牛乳
		オレンジ	11/2	オレンジ		1 + / C O - C	
		ごはん   オープンオムレツ(鶏肉のコンソメ焼き)	●卵・▲牛乳・●/▲ハム	   玉ねぎ・赤パプリカ・グリンピース	米(国産) 油	■チキンコンソメ・塩	お菓子
16	火	スパゲティのケチャップソテー		玉ねぎ	■スパゲティ・油	■チキンコンソメ・トマトケチャップ	牛乳
		スープ みかん缶		かぼちゃ・人参・えのきたけ みかん(缶詰)		■チキンコンソメ	
		ごはん			米(国産)		★黒糖お麩ラスク
17	эk	イタリアン唐揚げ(チキンソテー)  キャロットサラダ	鶏肉・▲粉チーズ	にんにく・ドライパセリ 人参・コーン・レーズン・レモン果汁	■小麦粉・油 砂糖・油	トマトケチャップ・塩 酢・塩	(アレルギー対応あり)  牛乳
' '	小	<del>イャロットリフタ</del>   ズッパ		玉ねぎ・人参・さやいんげん	じゃが芋	■チキンコンソメ	十子。
				エわぎ、1分	1, 4 机井、冲、水(园寺)	<b>.</b>	★ヨーグルト ブルーベリージャム添え
		キーマカレー   ツナと大根のサラダ	牛豚ひき肉・大豆たんぱく   ツナフレーク	玉ねぎ・人参   大根・きゅうり・コーン・レモン果汁	じゃが芋・油・米(国産)   砂糖・オリーブ油	カレーフレーク   酢・塩・■醤油	(アレルギー対応あり)
18	木			バナナ			お茶
		【お誕生会】ロールパン(麦ロール)			■/▲□ールパン		★お誕生会ケーキ
19	金	鶏肉のバーベキューソース   キャベツとパプリカのサラダ	鶏肉	キャベツ・チンゲン菜・黄パブリカ・赤パブリカ	■小麦粉・油・砂糖・でん粉マヨネーズタイプ(卵不使用)	塩・料理酒・ウスターソース・トマトケチャップ・■醤油・■チキンコンソメ	りんごジュース
	212	スープ		玉ねぎ・えのきたけ	さつま芋	■チキンコンソメ	9/00033 X
	<u> </u>	フルーツゼリー <b></b> ごはん			米(国産)	フルーツゼリー	お菓子
		さわらのあおさ焼	さわら	あおさのり	砂糖・■小麦粉・油	■醤油・本みりん	
22	月	ひじきと高野豆腐の煮物味噌汁	凍り豆腐 豆腐・赤みそ	ひじき・人参・グリンピース ほうれん草・人参	砂糖	だし <b>・■</b> 醤油・本みりん だし	牛乳
		味噌汁   オレンジ	□ □   □   □   □   □   □   □   □   □   □	はつれん草・人参 オレンジ		100	
		麦入りごはん	鶏肉・かつお節		米(国産)・押麦	■将油。★100	★きなこおはぎ
24	水	鶏肉のおかか焼   炒り豆腐	鶏肉・かつお郎   豆腐	玉ねぎ・人参・ほうれん草・しょうが	砂糖・■小麦粉・油 油・砂糖	<ul><li>■醤油・本みりん</li><li>■醤油・本みりん・料理酒</li></ul>	お茶
		味噌汁	赤みそ	玉ねぎ・キャベツ・人参		だし	
	<u> </u>	パイン缶   ごはん		パイン(缶詰)	   米(国産)		★プリン風蒸しパン
		フィッシュフライ	ホキ		■小麦粉・■パン粉・油	塩	
25	木	ブロッコリーのごまマヨ和え   スープ		ブロッコリー・人参 チンゲン菜・人参・えのきたけ	マヨネーズタイプ(卵不使用)・9白ごま	■チキンコンソメ	牛乳
	<u> </u>						
	_	ビビンバ丼 もやしのナムル	牛豚ひき肉・大豆たんぱく	ほうれん草・玉ねぎ・人参・コーン 緑豆もやし・きゅうり・人参	油・米(国産) 19白ごま・砂糖・19調合ごま油	<ul><li>■/⑩焼肉のたれ</li><li>■醤油</li></ul>	お菓子
26	金	ビーフンスープ		玉ねぎ・ニラ・人参	ビーフン	中華だし・■醤油・塩	牛乳
		バナナ		バナナ			
	<u> </u>	   ごはん			   米(国産)		お菓子
	_	サワラの照焼	さわら		砂糖・油	■醤油・本みりん	
29	月	ほうれん草の納豆和え   かぼちゃの煮物	納豆	ほうれん草・白菜・人参   かぼちゃ	   砂糖	┃■醤油・だし  だし・■醤油・料理酒	牛乳
		味噌汁	生揚げ・赤みそ	玉ねぎ・人参		だし	
		ごはん	鶏肉		米(国産) 油・砂糖・でん粉	料理酒・酢・■醤油・トマトケチャップ・中華だし	★わかめおにぎり
30	火	鶏肉と野菜の甘酢炒め   蒸さつま芋	大河(人)	玉ねぎ・チンゲン菜・人参・黄パプリカ	油・砂糖・でん粉   さつま芋	^+vŒ/B・B・・■幽池・トマトソナヤッノ・甲華/ごし	お茶
	``	中華スープ		大根・わかめ・コーン		中華だし・■醤油・塩	
	<u> </u>	バナナ		バナナ			

- ★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。
- ★お米は「多賀町産」を使用しております。
- ★乳児の午前おやつは牛乳です。
- ★() は食物アレルギー対応食です。
- 久徳うぐいすこども園 2歳以上 昼食・おやつ(午後)

・食の記念日は「イタリアの日」です。子どもたちの大好きな唐揚げをイタリア風の味付けにしました。

~強化メニューについて~

「鉄強化」・・・鉄分の多い食材(卵、レバー、大豆製品など)を使用した献立です。 (9/10 麻婆茄子、9/16 オープンオムレツ)

「カルシウム強化メニュー」・・・毎月1回 午後のおやつに「いりこ」を提供します。





※乳児の午前おやつは「牛乳」です

※お米は「多賀町産」を使用しております。

	n==		÷D+0	<b>+</b> +n	/// +n	※お米は「多質町産」を使用してお	
日付	曜日	昼食	初期 (5-6か月ごろ)	中期 (7-8か月ごろ)	後期 (9-11か月ごろ)	完了期 (12-18か月ごろ)	1歳児さんクラス
1	月	白がゆ チキンフレーク コーン添え 野菜ジュース みかん缶	10倍がゆ 野菜すりつぶし(ブロッコリー) 野菜すりつぶし(かぼちゃ)	7倍がゆ 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	軟飯 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	
2	火	ごはん 八宝菜 肉シューマイ はるさめスープ パイン缶	10倍がゆ 野菜すりつぶし(人参) 野菜すりつぶし(じゃが芋)	7倍がゆ 鶏と白菜の煮物 豆腐の煮物 すまし汁	5倍がゆ 鶏と白菜の煮物 豆腐の煮物 すまし汁	軟飯 豚肉と白菜の煮物 豆腐の煮物 すまし汁	
3	水	麦入りごはん さわらのごま味噌焼 油揚げとごぼうの卵とじ きゅうりとキャベツの赤しそ和え すまし汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(人参) 野菜すりつぶし(キャベツ)	7倍がゆ 白身魚の煮付 キャベツの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 白身魚の味噌煮 キャベツの煮浸し すまし汁	軟飯 白身魚の味噌煮 キャベツの和え物 すまし汁	
4	木	高野豆腐のそぼろ丼 もやしの中華和え 味噌汁 黄桃缶	10倍がゆ 野菜すりつぶし(さつま芋) 野菜すりつぶし(ブロッコリー)	7倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 豆腐のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	
5	金	麦入りごはん 赤魚の味噌マヨ風焼 きゅうりと白菜の赤しそ和え 粉ふき芋 すまし汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(じゃが芋) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 白身魚の煮付 粉ふき芋 すまし汁	5倍かゆ 白身魚の煮付 粉ふき芋 すまし汁	軟飯 白身魚の煮付 粉ふき芋 すまし汁	
8	月	ごはん サケの塩こうじ焼 高野豆腐の煮物 キャベツといんげんの磯和え 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(キャベツ) 野菜すりつぶし(かぼちゃ)	7倍がゆ 白身魚の煮付 キャベツの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 キャベツの煮浸し 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 キャベツといんげんの和え物 味噌汁	
9	火	ひじきごはん コロッケ キャベツのおかか和え 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(ブロッコリー) 野菜すりつぶし(さつま芋)	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 豆腐と玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物 味噌汁	ひじきごはん 焼きコロッケ キャベツのおかか和え 味噌汁
10	水	ごはん 麻婆茄子(鶏レバー入) ブロッコリーのナムル 中華スープ みかん缶	10倍がゆ 野菜すりつぶし(ブロッコリー) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	
11	木	ごはん さわらのもみじ焼 切干大根の煮物 チンゲン菜のごま和え 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(キャベツ) 野菜すりつぶし(じゃが芋)	7倍がゆ 白身魚の煮付 キャベツの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 キャベツの煮浸し 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 キャベツの煮浸し 味噌汁	
12	金	ごはん 豚肉と厚揚げの野菜炒め	10倍がゆ 野菜すりつぶし(キャベツ) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 豆腐の煮物 すまし汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 豆腐の煮物 すまし汁	軟飯 豚肉と野菜の炒め物 豆腐の煮物 すまし汁	
16	火	ごはん オープンオムレツ スパゲティのケチャップソテー スープ みかん缶	10倍がゆ 野菜すりつぶし(かぼちゃ) 野菜すりつぶし(人参)	了倍がゆ パプリカのそぼろ煮 スパゲティの煮物 すまし汁	5倍がゆ パプリカのそぼろ煮 スパゲティの煮物 すまし汁	軟飯 鶏肉のケチャップ煮 スパゲティの煮物 すまし汁	
17	水	ごはん イタリアン唐揚げ	10倍がゆ 野菜すりつぶし(じゃが芋) 野菜すりつぶし(ブロッコリー)	7倍がゆ じゃが芋のそぼろ煮 いんげんの煮物 すまし汁	5倍がゆ じゃが芋のそぼろ煮 いんげんの煮物 すまし汁	軟飯 鶏肉の煮付 いんげんの煮物 すまし汁	ごはん チキンソテー キャロットサラダ ズッパ(具だくさんスープ)
18	木	キーマカレー ツナと大根のサラダ バナナ	10倍がゆ 野菜すりつぶし(人参) 野菜すりつぶし(じゃが芋)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 大根の煮物 味噌汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 大根の煮物 味噌汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 大根の煮物 味噌汁	
19	金	ロールパン 鶏肉のバーベキューソース キャベツとパプリカのサラダ スープ フルーツゼリー	10倍がゆ 野菜すりつぶし(キャベツ) 野菜すりつぶし(さつま芋)	7倍がゆ さつま芋のそぼろ煮 キャベツの煮浸し すまし汁	5倍がゆ さつま芋のそぼろ煮 キャベツの煮浸し すまし汁	軟飯 鶏肉のケチャップ煮 キャベツの煮浸し すまし汁	
22	月	ごはん さわらのあおさ焼	10倍がゆ 野菜すりつぶし(人参) 野菜すりつぶし(かぼちゃ)	7倍がゆ 白身魚の煮付 いんげんの煮物 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 いんげんの煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 いんげんの煮物 味噌汁	
24	水	麦入りごはん 鶏肉のおかか焼 炒り豆腐 味噌汁 パイン缶	10倍がゆ 野菜すりつぶし(人参) 野菜すりつぶし(キャベツ)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 キャベツの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 キャベツの煮浸し 味噌汁	軟飯 鶏肉の照焼 キャベツの煮浸し 味噌汁	
25	木	ごはん フィッシュフライ ブロッコリーのごまマヨ和え スープ	10倍がゆ 野菜すりつぶし(ブロッコリー) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	軟飯 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	ごはん 白身魚の煮付 ブロッコリーのごまマヨ和え スープ
26	金	バナナ	10倍がゆ 野菜すりつぶし(ブロッコリー) 野菜すりつぶし(じゃが芋)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	
29	月	かぼちゃの煮物味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし(かぼちゃ) 野菜すりつぶし(人参)	7倍がゆ 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	
30	火	ごはん 鶏肉と野菜の甘酢炒め	10倍がゆ 野菜すりつぶし(さつま芋) 野菜すりつぶし(キャベツ)	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 蒸さつま芋 すまし汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 蒸さつま芋 すまし汁	軟飯 鶏肉と野菜のケチャップ炒め 蒸さつま芋 すまし汁	

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。