

	おやつ	材料名				卵	乳	魚	小麦
		朝食	午後おやつ	魚や肉をつくるもの	熱や力となるもの				
1	牛乳 木	御飯 味噌汁 鶏肉と大根の煮物 キャベツのお浸し 果物	牛乳 抹茶ケーキ	鶏肉・牛乳・卵・スキムミルク	米・小麦粉・さつまいろ・油・マーガリン	えのき・人参・大根・キャベツ・胡瓜・もやし・果物・わかめ			
2	牛乳 金	御飯 味噌汁 千草焼き さつまいろとりんごのサラダ (果物)	牛乳 高野豆腐のみたらし	卵・豚肉・高野豆腐・牛乳	米・さつまいろ・油・マヨドレ	えのき・青梗菜・玉ねぎ・人参・ピーマン・りんご・干しぶどう	○	○	○
3	土	文化の日 (休園)							
5	牛乳 月	御飯 スープ 鶏の味噌焼き ひじき煮 (果物)	牛乳 ジンジャー・オレンジ・マフィン	鶏肉・生揚げ・卵・牛乳	米・小麦粉・マーガリン	キャベツ・えのき・人参・いんげん・マーマレード・生姜	○	○	○
6	牛乳 火	鮭御飯 味噌汁 田舎煮 果物	牛乳 きな粉トースト	鮭・卵・生揚げ・きな粉・牛乳	米・じゃが芋・パン・マーガリン・油・ごま	いんげん・海苔・小松菜・しめじ・人参・蓮根・果物	○		
7	牛乳 水	米 味噌汁 酢豚 たたき胡瓜 果物	牛乳 ビスキュイパン	豚肉・高野豆腐・卵・牛乳	米・パン・油・パン・小麦粉・アーモンドパウダー・マーガリン・じゃが芋	えのき・人参・ピーマン・玉ねぎ・胡瓜・生姜・果物	○	○	○
8	麦茶 木	米 スープ 豚肉生姜焼き 切干大根サラダ (果物)	牛乳 ふかし芋	豚肉・牛乳	米・油・マヨドレ・さつまいろ・ごま	白菜・人参・生姜・玉ねぎ・切干大根・胡瓜・キャベツ・コーン・赤ピーマン			○
9	牛乳 金	御飯 味噌汁 きれいの磯焼き 小松菜の納豆和え 果物	麦茶 焼き味噌おにぎり	生揚げ・きれい・納豆	米	なす・小松菜・人参・えのき・のり・果物			
10	牛乳 土	ボーク丼 けんちん汁 果物	牛乳 せんべい クッキー	豚肉・豆腐・牛乳	米・油	玉ねぎ・人参・えのき・いんげん・じゃが芋・果物			○
12	牛乳 月	御飯 中華風ローストチキン コールスローサラダ (果物)	牛乳 ほうとう	鶏肉・油揚げ・牛乳・豆腐	米・うどん・油・クッキー	玉ねぎ・人参・小松菜・キャベツ・胡瓜・コーン・大根・南瓜・にんにく・生姜			○
13	牛乳 火	御飯 味噌汁 白菜の春雨煮 揚げ牛蒡 果物	牛乳 くまさんケーキ	豚肉・牛乳	米・ロールケーキ・クッキー・じゃが芋・春雨	玉ねぎ・白菜・人参・しめじ・牛蒡・果物	○	○	○
14	牛乳 水	パン 麦スープ ミートポテト フレンチサラダ プチデザート (果物)	麦茶 ヨーグルト ビスケット	豚肉・卵・牛肉・スキムミルク・生クリーム・ヨーグルト	麦・パン・パン粉	玉ねぎ・人参・パセリ・キャベツ・ブロッコリー・コーン・赤ピーマン	○	○	○
15	牛乳 木	御飯 味噌汁 かじきの味噌焼き 千草和え 果物	牛乳 チーズ揚げ	かじき・油揚げ・チーズ・牛乳	米・油・餃子の皮	わかめ・ほうれん草・人参・もやし・果物			
16	牛乳 金	舞茸と豚肉のスパゲティ スープ かにかまサラダ 果物	牛乳 ツナサンド	豚肉・かに風味かまぼこ・牛乳・ツナ	スパゲティ・パン・マヨドレ・マーガリン	玉ねぎ・人参・舞茸・小葱・もやし・パセリ・黄ピーマン・ブロッコリー・キャベツ・果物	○	○	○
17	牛乳 土	メキシカンライス スープ 果物	牛乳 せんべい クッキー	鶏肉・ウィンナー・高野豆腐・牛乳	米・油・クッキー	人参・玉ねぎ・パセリ・コーン・わかめ・果物			○
19	牛乳 月	御飯 鶏のねぎ塩豆腐 スープ もやしハムドレッシング (果物)	牛乳 バツレハムの星	豆腐・鶏肉・ハム・卵・牛乳	米・小麦粉・片栗粉・油・マーガリン	大根・大根の葉・長ねぎ・えのき・もやし・人参・胡瓜	○	○	○
20	牛乳 火	あんかけ焼きそば 白菜スープ ジャーマンポテト 果物	麦茶 おおかチーズおにぎり	豚肉・チーズ・ベーコン	蒸し麺・米・じゃが芋・油	にら・もやし・人参・エリンギ・玉ねぎ・キャベツ・白菜・えのき・パセリ・果物			○
21	牛乳 水	味噌汁 しらす入り厚焼卵 野菜の塩こぼ和え 果物	牛乳 ミルクサンド	しらす・卵・牛乳	米・パン・油・ミルククリーム	なす・玉ねぎ・人参・長ねぎ・キャベツ・しめじ・果物	○		
22	麦茶 木	カレーライス スープ ツナサラダ 果物	麦茶 せんべい プリン	鶏肉・ツナ・牛乳	米・小麦粉・油・マーガリン・プリン	えのき・わかめ・りんご・玉ねぎ・にんにく・生姜・胡瓜・人参・キャベツ・果物	○	○	○
23	金	勤労感謝の日 (休園)							
24	牛乳 土	チキンナポリタン スープ 果物	牛乳 せんべい クッキー	鶏肉・牛乳	じゃが芋・油	人参・玉ねぎ・ピーマン・パセリ・果物			○
26	牛乳 月	御飯 スープ ボークチャップ 和風サラダ (果物)	牛乳 肉まん	豚肉・しらす・牛乳	米・油・ホットケーキミックス	南瓜・人参・玉ねぎ・エリンギ・キャベツ・大根・蓮根・長ねぎ・生姜	○		○
27	牛乳 火	御飯 味噌汁 親子煮 蓮根きんぴら 果物	牛乳 ほえび入りショートブレッド	鶏肉・卵・竹輪・桜えび・スキムミルク・牛乳	米・小麦粉・油・マーガリン	なす・えのき・エリンギ・玉ねぎ・小葱・蓮根・人参・りんご	○		○
28	牛乳 水	パン さつまいろのクリームシチュー ひじき大根サラダ 果物	麦茶 栗おにぎり	鶏肉・牛乳	パン・小麦粉・栗・マーガリン・さつまいろ・ごま・米	人参・玉ねぎ・ブロッコリー・大根・赤ピーマン・ひじき・キャベツ・果物	○	○	○
29	牛乳 木	御飯 スープ 厚揚げの中華風煮 マカロニサラダ 果物	牛乳 あざりとニラのチヂミ	生揚げ・鶏肉・ハム・卵・あざり	米・油・小麦粉・片栗粉・マカロニ・マヨドレ	玉ねぎ・ほうれん草・しめじ・人参・長ねぎ・にんにく・生姜・赤ピーマン・胡瓜・玉ねぎ・にら・果物	○		○
30	牛乳 金	御飯 スープ 麻婆春雨 切干大根煮	牛乳 焼きりんご	豚肉・厚揚げ	米・春雨・油・マーガリン	蓮根・パセリ・エリンギ・人参・にら・にんにく・生姜・切干大根・いんげん・りんご	○		○

◎○が付いている献立にはアレルギー原材料の卵(鶏卵)、乳・乳製品、青魚・鱈・赤魚、小麦が含まれています。(上段朝食、下段おやつに対応)
 ◎材料内の/以降は、おやつ時の材料表示です。 ◎愛児園では、お砂糖には原則的に三温糖を使用しています。
 ◎長時間おやつは、せんべい・クッキーなど夕食に影響が無いものを提供しています。