



たのしい食事だより



日付	曜日	午前のおやつ (乳児のみ)	お昼の献立	午後のおやつ	材 料 名				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
6	木	牛乳 オレンジ	たけのごはん みそ汁 切干大根とひじきのサラダ	牛乳 ☆マカロニあべかわ	米 砂糖 マカロニ	油揚げ 鶏肉 豆腐 ハム 牛乳 きな粉	(オレンジ) たけのご 人参 しめじ ねぎ 切干大根 ひじき きゅうり	かつお節(だし) しょうゆ みりん 塩 みそ マヨ・ドレ	521	24
7	金	牛乳 ポーロ	ごはん ツナコロック チンゲンサイスープ 付け合せ	飲むヨーグルト バナナ	(ポーロ) 米 じゃがいも 油 小麦粉 パン粉	(牛乳) ツナ缶 ベーコン 飲むヨーグルト	玉ねぎ 人参 ピーマン チンゲンサイ もやし コーン缶 キャベツ グリーンアスパラ パナナ	塩 こしょう ケチャップ ソース コンソメの素	563	16.3
10	月	牛乳 パイナップル	ゆかりごはん ひじきの炒め煮 豚汁 酢の物	牛乳 ☆ジャムサンド	米 油 砂糖 パン ジャム	ツナ缶 豚肉 牛乳	(パイナップル) ひじき こんにゃく 人参 コーン缶 さやいんげん 大根 玉ねぎ ごぼう ねぎ わかめ きゅうり みかん缶	ゆかり かつお節(だし) しょうゆ みそ 酢 塩	534	19.6
11	火	牛乳 ウエハース	ごはん 拌八宝 春雨スープ オレンジ	飲むヨーグルト せんべい	(ウエハース) 米 油 じゃがいも ごま 砂糖 ごま油 春雨 せんべい	(牛乳) ハム 鶏ささ身 卵 生揚げ 飲むヨーグルト	人参 キャベツ きゅうり もやし さやえんどう オレンジ	酢 しょうゆ 中華の素 塩	547	20.2
12	水	野菜ジュース チーズ	ごはん 豚肉のしょうが炒め そうめん汁 ポテトサラダ	牛乳 ☆フルーツかん	米 油 そうめん 焼麩 じゃがいも 砂糖	(チーズ) 豚肉 ハム 牛乳	(野菜ジュース) しょうが 玉ねぎ キャベツ えのきたけ ねぎ きゅうり 人参 粉寒天 パイン缶	しょうゆ 酒 みりん かつお節(だし) 塩 マヨ・ドレ	552	22.3
13	木	牛乳 バナナ	ごはん とりすき風煮 五目汁 納豆あえ	牛乳 季節の和菓子	米 油 砂糖 和菓子	鶏肉 高野豆腐 納豆 牛乳	(バナナ) ねぎ ごぼう こんにゃく 玉ねぎ 大根 人参 かいわれ チンゲンサイ	酒 しょうゆ かつお節(だし) みそ	521	22.5
14	金	牛乳 塩せんべい	ごはん ポークビーンズ レタススープ マカロニサラダ	牛乳 オレンジ クラッカー	(塩せんべい) 米 じゃがいも 砂糖 油 マカロニクラッカー	大豆 豚肉 ツナ缶 牛乳	人参 玉ねぎ トマト缶 グリンピース レタス もやし しめじ キャベツ コーン缶 オレンジ	コンソメの素 ソース ケチャップ 塩 マヨ・ドレ	548	21.7
17	月	飲むヨーグルト 塩せんべい	豚丼 ニラスープ 中華風あえ	牛乳 パイナップル ☆茹でそば	(塩せんべい) 米 油 砂糖 春雨 ごま油	(飲むヨーグルト) 豚肉 油揚げ 牛乳	玉ねぎ みつば たら もやし キャベツ きゅうり コーン缶 パイナップル そらまめ	かつお節(だし) しょうゆ みりん 酒 中華の素 塩 酢	521	23.3
18	火	牛乳 バナナ	ごはん 煮魚 みそ汁 おかかあえ	牛乳 ☆あまからポテト	米 砂糖 じゃがいも 油 黒ごま	さば 豆腐 花かつお 牛乳	(バナナ) しょうが 玉ねぎ ごぼう かいわれ チンゲンサイ 人参	みりん 酒 しょうゆ みそ かつお節(だし)	555	23.4
19	水	牛乳 オレンジ	ごはん みそかつ 沢煮椀 付け合せ	牛乳 クラッカー	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 クラッカー	豚肉 牛乳	(オレンジ) 大根 人参 しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	塩 こしょう みそ しょうゆ かつお節(だし)	576	23.1
20	木	牛乳 ポーロ	グリンピースごはん 鶏肉と切干大根の煮物 みそ汁 バナナ	牛乳 ☆抹茶蒸パン	(ポーロ) 米 油 砂糖 上新粉 甘納豆	鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳	グリンピース 切干大根 人参 さやいんげん 玉ねぎ わかめ バナナ	塩 かつお節(だし) しょうゆ みりん みそ 抹茶 B.P	579	19
21	金	牛乳 ウエハース	米粉ロール ナポリタンスパゲティ キャベツスープ ヨーグルトあえ	フルーツジュース あられ	(ウエハース) 米粉ロール スパゲティ 油 あられ	(牛乳) ウィンナー ヨーグルト	玉ねぎ ピーマン マッシュルーム キャベツ えのきたけ コーン缶 パセリ もも缶 パイン缶 フルーツジュース	コンソメの素 ケチャップ ソース 塩	596	17.8
24	月	野菜ジュース チーズ	チキンカレー フレンチサラダ オレンジ	牛乳 ☆2色ゼリー	米 じゃがいも 油 砂糖	(チーズ) 鶏肉 ハム 牛乳	(野菜ジュース) 人参 玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり コーン缶 オレンジ りんごジュース グレープジュース 粉寒天	カレールウ 酢 塩 こしょう	533	17.6
25	火	牛乳 パイナップル	ごはん さわらの竜田揚げ 五目汁 ごまあえ	牛乳 せんべい	米 片栗粉 油 ごま せんべい	さわら 豆腐 油揚げ 牛乳	(パイナップル) もやし ごぼう ねぎ キャベツ 白菜 人参	しょうゆ 酒 みそ かつお節(だし)	558	23.6
26	水	牛乳 オレンジ	スタミナチャーハン わかめスープ ポテトサラダ	牛乳 お祝いデザート	米 ごま油 じゃがいも お祝いデザート	焼き豚 ツナ缶 牛乳	(オレンジ) にんにく 人参 玉ねぎ ピーマン わかめ レタス えのきたけ きゅうり コーン缶	しょうゆ 塩 こしょう コンソメの素 マヨ・ドレ	560	19.6
27	木	牛乳 塩せんべい	ごはん 豆腐の肉味噌かけ くず汁 お浸し	牛乳 バナナ ☆茹でそば	(塩せんべい) 米 油 砂糖 片栗粉	豆腐 豚ミンチ 油揚げ 花かつお 牛乳	玉ねぎ グリンピース 大根 人参 かいわれ チンゲンサイ もやし バナナ そらまめ	みそ かつお節(だし) しょうゆ 塩	547	23.7
28	金	牛乳 ウエハース	ごはん ミートボールのトマトシチュー アスパラサラダ メロン	飲むヨーグルト あられ	(ウエハース) 米 片栗粉 じゃがいも あられ	(牛乳) 合びきミンチ ツナ缶 飲むヨーグルト	玉ねぎ 人参 キャベツ トマト缶 パセリ グリーンアスパラ きゅうり コーン缶 メロン	塩 コンソメの素 マヨ・ドレ	521	18.4
31	月	牛乳 ポーロ	生揚げの中華丼 じゃがいもスープ パイナップル	野菜ジュース せんべい チーズ	(ポーロ) 米 ごま油 砂糖 片栗粉 じゃがいも せんべい	(牛乳) 豚肉 生揚げ チーズ	玉ねぎ 人参 ピーマン ねぎ しょうが にんにく もやし えのきたけ パイナップル 野菜ジュース	しょうゆ 塩 中華の素	520	19.6
毎	土	飲むヨーグルト 菓子	パン 果物 牛乳 スティックチーズ	野菜ジュース 菓子	パン 菓子	(飲むヨーグルト) 牛乳 スティックチーズ	果物 野菜ジュース		504	18.2

毎月19日は「食育の日」 ☆ 手作りおやつ

注) B.P=ベーキングパウダー マヨ・ドレ=マヨネーズ風ドレッシング
* 献立表は上記のように予定しておりますが、変更になる場合があります。また、乳児については発達の状態に応じて材料が変更になる場合もありますのでご了承ください
* 献立に使用されている食材の中で食べたことがなく、食物アレルギーの症状が誘発される心配がある場合はご相談ください