

2021年09月



たのしい食事だより



保育課

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		
1	水	野菜ジュース チーズ	ごはん 大豆の五目煮 のっぺい汁 なし	牛乳 ☆わらびもち	米 砂糖 片栗粉 わらびもち粉	(チーズ) 大豆 鶏肉 油揚げ 牛乳 きな粉	(野菜ジュース) 人参 こんにゃく グリンピース 玉ねぎ えのきたけ かいわれ なし	かつお節(だし) しょうゆ みりん 塩	511	20.1
2	木	牛乳 バナナ	ごはん 白身魚の揚げ煮 みそ汁 お浸し	飲むヨーグルト フルーツゼリー	米 片栗粉 油 砂糖	(牛乳) メルルーサ 生揚げ 花かつお 飲むヨーグルト	(バナナ) もやし わかめ チンゲンサイ きゅうり 人参 フルーツゼリー	ケチャップソース みりん しょうゆ かつお節(だし) みそ	511	20.5
3	金	牛乳 パイナップル	ゆかりごはん じゃが玉の肉炒め すまし汁 春雨サラダ	牛乳 せんべい	米 じゃがいも 油 砂糖 春雨 ごま せんべい	豚肉 さつま揚げ ハム 牛乳	(パイナップル) 玉ねぎ 人参 ピーマン えのきたけ あさつき キャベツ	ゆかり しょうゆ 酒 塩 かつお節(だし) 酢	537	20.6
6	月	牛乳 ウエハース	ドライカレー 野菜スープ ツナサラダ	野菜ジュース ☆フルーツヨーグルト	(ウエハース) 米 油	(牛乳) 合びきミンチ ツナ缶 ヨーグルト	玉ねぎ 人参 ピーマン しょうが トマト もやし コーン缶 パセリ キャベツ きゅうり 野菜ジュース バナナ もも缶 バイン缶	塩 カレー粉 コンソメの素 ケチャップソース マヨ・ドレ	518	17
7	火	牛乳 ぶどう	ごはん 照り魚 そうめん汁 酢の物	牛乳 季節の和菓子	米 片栗粉 砂糖 油 そうめん 麩 和菓子	メルルーサ 牛乳	(ぶどう) かいわれ えのきたけ わかめ きゅうり みかん缶	しょうゆ 酒 みりん かつお節(だし) 塩 酢	513	20.2
8	水	飲むヨーグルト ボーロ	五目おこわ みそ汁 ゆかりあえ	牛乳 なし せんべい	(ボーロ) 米 もち米 油 砂糖 ごま油 せんべい	(飲むヨーグルト) 鶏肉 花かつお 生揚げ 牛乳	あさつき 人参 しいたけ 切干大根 ひじき もやし わかめ キャベツ きゅうり なし	しょうゆ 塩 かつお節(だし) みそ ゆかり	500	22
9	木	フルーツジュース ヨーグルト	ごはん かわりきんぴら けんちん汁 オレンジ	アイスクリーム チーズ	米 ごま油 砂糖 油 アイスクリーム	(ヨーグルト) 豚肉 豆腐 チーズ	(フルーツジュース) ごぼう こんにゃく 人参 ピーマン 玉ねぎ しいたけ あさつき オレンジ	しょうゆ かつお節(だし) 塩	501	18.8
10	金	牛乳 パイナップル	ごはん 鶏肉と切干大根の煮物 みそ汁 ポテトサラダ	牛乳 ☆ジャムサンド	米 油 砂糖 じゃがいも パン ジャム	鶏肉 油揚げ 牛乳	(パイナップル) 切干大根 人参 グリンピース ごぼう えのきたけ わかめ きゅうり 玉ねぎ コーン缶	かつお節(だし) しょうゆ みりん みそ マヨ・ドレ	547	19
13	月	牛乳 塩せんべい	スタミナチャーハン 春雨スープ かぼちゃサラダ	牛乳 ☆杏仁豆腐	(塩せんべい) 米 ごま油 春雨 じゃがいも 砂糖	焼き豚 牛乳 豆腐	にんにく 人参 玉ねぎ ピーマン もやし レタス かぼちゃ きゅうり 粉寒天 バイン缶 みかん缶	しょうゆ 塩 こしょう 中華の素 マヨ・ドレ アーモンドエッセンス	509	17.2
14	火	飲むヨーグルト ウエハース	ごはん 筑前煮 みそ汁 納豆あえ	牛乳 バナナ	(ウエハース) 米 油 砂糖 麩	(飲むヨーグルト) 鶏肉 生揚げ 納豆 牛乳	人参 ごぼう こんにゃく グリンピース 玉ねぎ えのきたけ かいわれ オクラ バナナ	かつお節(だし) しょうゆ みそ	502	22.3
15	水	牛乳 オレンジ	ごはん 和風ハンバーグ チンゲンサイスープ 付け合せ	飲むヨーグルト あられ	米 パン粉 油 ながいも あられ	(牛乳) 鶏ミンチ 豆腐 ベーコン 飲むヨーグルト	(オレンジ) 人参 玉ねぎ コーン缶 チンゲンサイ しめじ キャベツ きゅうり	塩 こしょう ケチャップ ソース コンソメの素	510	17.7
16	木	牛乳 パイナップル	ごはん 煮魚 みそ汁 切干大根とひじきのサラダ	牛乳 ☆宝石ゼリー	米 砂糖	白身魚 ハム 牛乳	(パイナップル) しょうが もやし えのきたけ わかめ 切干大根 ひじき きゅうり コーン缶 フルーツジュース 粉寒天	酒 しょうゆ みりん みそ かつお節(だし) マヨ・ドレ	500	22.3
17	金	フルーツジュース ヨーグルト	米粉ロール カレーシチュー フレンチサラダ なし	牛乳 クラッカー	米粉ロール じゃがいも 油 砂糖 クラッカー	(ヨーグルト) 鶏肉 ツナ缶 牛乳	(フルーツジュース) 玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ きゅうり もやし なし	カレールウ 酢 塩 こしょう	558	23.2
21	火	牛乳 オレンジ	炊き込みごはん みそ汁 ごまよごし	牛乳 月見団子	米 黒ごま 月見団子	鶏肉 ちくわ 豆腐 油揚げ 牛乳	(オレンジ) しいたけ しめじ えのきたけ 人参 ごぼう こんにゃく あさつき チンゲンサイ	しょうゆ 酒 みりん かつお節(だし) みそ	503	23.6
22	水	牛乳 ボーロ	ごはん 肉じゃが すまし汁 お浸し	牛乳 ☆フルーツかん	(ボーロ) 米 じゃがいも 油 砂糖 麩	豚肉 花かつお 牛乳	人参 玉ねぎ 系こんにゃく グリンピース えのきたけ わかめ オクラ きゅうり 粉寒天 もも缶 みかん缶	しょうゆ みりん かつお節(だし) 塩	501	17.9
24	金	フルーツジュース ヨーグルト	わかめごはん 炒り鶏 五目汁 なし	牛乳 クラッカー	米 じゃがいも 油 砂糖 クラッカー	(ヨーグルト) 鶏肉 生揚げ 牛乳	(フルーツジュース) わかめ こんにゃく れんこん 人参 しいたけ グリンピース 花切干 ごぼう 玉ねぎ かいわれ なし	かつお節(だし) しょうゆ みりん 塩	519	20.6
27	月	牛乳 バナナ	豚肉のみそ丼 すまし汁 おかかあえ	牛乳 ☆いろいろ	米 砂糖 油 上新粉 小麦粉	豚肉 生揚げ 花かつお 牛乳	(バナナ) 玉ねぎ チンゲンサイ ピーマン 人参 かいわれ オクラ きゅうり	酒 塩 みそ しょうゆ かつお節(だし)	526	21.3
28	火	牛乳 パイナップル	ごはん 白身魚の竜田揚げ みそ汁 付け合せ ヨーグルト	野菜ジュース せんべい	米 片栗粉 油 せんべい	(牛乳) メルルーサ 豆腐 ヨーグルト	(パイナップル) 玉ねぎ えのきたけ キャベツ 人参 きゅうり 野菜ジュース	しょうゆ 酒 かつお節(だし) みそ マヨ・ドレ	505	19.1
29	水	牛乳 オレンジ	チキンピラフ レタスのスープ コーンサラダ	牛乳 お祝いデザート	米 油 バター 砂糖 お祝いデザート	鶏肉 牛乳	(オレンジ) 人参 玉ねぎ グリンピース レタス もやし わかめ キャベツ きゅうり コーン缶	塩 コンソメの素 酢 こしょう	543	17.6
30	木	フルーツジュース ヨーグルト	ごはん じゃが玉のカレー炒め みそ汁 なし	牛乳 サブレ	米 じゃがいも 油 砂糖 サブレ	(ヨーグルト) 豚肉 生揚げ 牛乳	(フルーツジュース) 玉ねぎ 人参 ピーマン 大根 しめじ なし	しょうゆ 酒 カレー粉 かつお節(だし) みそ	532	18.2
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 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) 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