



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		
1	水	牛乳 みかん	ごはん さつまいもとささみの天ぷら みそ汁 おかかあえ	牛乳 あられ	米 さつまいも 小麦粉 油 里いも あられ	鶏ささ身 花かつお 牛乳	(みかん) 玉ねぎ しめじ チンゲンサイ もやし	塩 こしょう かつお節(だし) しょうゆ みりん みそ	545	23.6
2	木	牛乳 りんご	ごはん さばの味噌煮 根菜汁 ゆかりあえ	飲むヨーグルト ☆バナナ蒸しパン	米 砂糖 上新粉 油	(牛乳) さば 油揚げ 飲むヨーグルト 豆乳	(りんご) しょうが ごぼう 大根 人参 ねぎ キャベツ 白菜 バナナ	酒 みそ かつお節(だし) 塩 しょうゆ ゆかり レモン果汁 B.P	508	20.1
6	月	牛乳 ウエハース	ツナ入りまぜごはん みそ汁 さつまいもサラダ	牛乳 バナナ	(ウエハース) 米 油 砂糖 さつまいも じゃがいも	ツナ缶 油揚げ 豆腐 牛乳	人参 しいたけ ごぼう グリンピース もやし ねぎ きゅうり 玉ねぎ りんご バナナ	しょうゆ かつお節(だし) みそ マヨ・ドレ	525	19.1
7	火	飲むヨーグルト 塩せんべい	ごはん ポークビーンズ わかめスープ オレンジ	牛乳 ☆マカロニあべかわ	(塩せんべい) 米 じゃがいも 砂糖 油 マカロニ	(飲むヨーグルト) 大豆 豚肉 牛乳 きな粉	人参 玉ねぎ トマト缶 パセリ わかめ もやし コーン缶 オレンジ	コンソメの素 ソース ケチャップ 塩	541	22.2
8	水	牛乳 パイナップル	ごはん とりすき風煮 みそ汁 酢の物	牛乳 ☆大学芋	米 油 砂糖 さつまいも 黒ごま	鶏肉 高野豆腐 牛乳	(パイナップル) ねぎ 糸こんにゃく 白菜 大根 玉ねぎ しめじ わかめ きゅうり みかん缶	酒 しょうゆ かつお節(だし) みそ 酢 塩	538	20.5
9	木	牛乳 オレンジ	ごはん 和風ハンバーグ のっぺい汁 付け合せ	飲むヨーグルト クラッカー	米 パン粉 油 長いも 里いも 片栗粉 クラッカー	(牛乳) 合びきミンチ 豆腐 油揚げ 飲むヨーグルト	(オレンジ) 玉ねぎ 人参 コーン缶 しいたけ かいわれ キャベツ ブロッコリー	塩 こしょう ケチャップ ソース かつお節(だし) しょうゆ	527	18.8
10	金	牛乳 バナナ	ひじきごはん みそ汁 ごまあえ	牛乳 かりんとう	米 砂糖 里いも ごま かりんとう	鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳	(バナナ) ひじき 人参 ごぼう しいたけ 大根 かいわれ 白菜 きゅうり グリンピース	しょうゆ かつお節(だし) みそ	504	23.5
13	月	牛乳 ポーロ	ポークカレー ブロッコリーサラダ ヨーグルト	野菜ジュース ☆フルーツかん	(ポーロ) 米 じゃがいも 油 砂糖	(牛乳) 豚肉 ツナ缶 ヨーグルト	人参 玉ねぎ グリンピース ブロッコリー カリフラワー コーン缶 りんご 野菜ジュース オレンジジュース 粉寒天 パイン缶 みかん缶	カレールウ 酢 塩	558	17.6
14	火	牛乳 柿	ごはん チキンカツ 春雨スープ 付け合せ	牛乳 あられ	米 小麦粉 パン粉 油 春雨 あられ	鶏肉 牛乳	(柿) もやし コーン缶 かいわれ カリフラワー きゅうり 人参	塩 こしょう ソース ケチャップ 中華の素 マヨ・ドレ	541	23.6
15	水	フルーツジュース ヨーグルト	ごはん 肉じゃが そうめん汁 切干大根の納豆あえ	牛乳 りんご	米 じゃがいも 油 砂糖 そうめん 焼麩	(ヨーグルト) 豚肉 納豆 牛乳	(フルーツジュース) 人参 玉ねぎ 糸こんにゃく グリンピース えのきたけ 切干大根 小松菜 りんご	しょうゆ みりん かつお節(だし) 塩	510	20.7
16	木	牛乳 ウエハース	ごはん ひじきの炒め煮 すまし汁 バナナ	牛乳 ☆鬼まんじゅう	(ウエハース) 米 油 砂糖 さつまいも 小麦粉	ツナ缶 豆腐 牛乳 豆乳	ひじき こんにゃく 人参 グリンピース 玉ねぎ ねぎ バナナ	かつお節(だし) しょうゆ 塩 B.P	543	18.2
17	金	野菜ジュース チーズ	米粉ロール 鶏肉と白菜のシチュー フレンチサラダ みかん	牛乳 サブレ	米粉ロール じゃがいも 油 砂糖 サブレ	(チーズ) 鶏肉 ハム 牛乳	(野菜ジュース) 白菜 人参 玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり コーン缶 みかん	シチューの素 酢 塩 こしょう	564	23.3
20	月	牛乳 ウエハース	秋ごはん すまし汁 バナナ 里芋とカリフラワーのごまみそあえ	牛乳 ☆れんこんチップ	(ウエハース) 米 里いも 砂糖 ごま 油	鶏肉 豆腐 牛乳	しめじ しいたけ 人参 グリンピース わかめ えのきたけ カリフラワー バナナ れんこん	しょうゆ 酒 かつお節(だし) みりん みそ 塩	534	22.4
21	火	牛乳 塩せんべい	ごはん 五目汁 付け合せ 白身魚のカレー揚げとポテトフライ	牛乳 パイナップル クラッカー	(塩せんべい) 米 片栗粉 じゃがいも 油 クラッカー	白身魚 油揚げ 牛乳	人参 ごぼう 玉ねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり パイナップル	塩 カレー粉 かつお節(だし) しょうゆ マヨ・ドレ	514	20.4
22	水	フルーツジュース ヨーグルト	ごはん かわりきんぴら みそ汁 オレンジ	牛乳 ☆ココア蒸しパン	米 ごま油 砂糖 上新粉	(ヨーグルト) 豚肉 豆腐 牛乳 豆乳	(フルーツジュース) れんこん ごぼう こんにゃく ピーマン 人参 白菜 かいわれ オレンジ	しょうゆ かつお節(だし) みそ ココア B.P	578	22.4
24	金	野菜ジュース チーズ	ごはん 旨煮 しのだうどん みかん	牛乳 サブレ	米 里いも 砂糖 うどん サブレ	(チーズ) 鶏肉 油揚げ かまぼこ 牛乳	(野菜ジュース) 人参 大根 しいたけ グリンピース わかめ みかん	かつお節(だし) しょうゆ 塩	528	22.3
27	月	牛乳 ポーロ	生揚げの中華丼 中華スープ 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 せんべい	(牛乳) 豚肉 生揚げ ベーコン チーズ	玉ねぎ 人参 ピーマン しいたけ ねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし コーン缶 パイナップル 野菜ジュース	しょうゆ 塩 中華の素	529	19.7
28	火	牛乳 りんご	ごはん 卵の花 みそ汁 ごまあえ	牛乳 ☆野菜蒸しパン	米 油 砂糖 じゃがいも ごま 小麦粉	おから 鶏肉 牛乳	(りんご) 人参 糸こんにゃく ねぎ 玉ねぎ もやし 白菜 小松菜 野菜ジュース	しょうゆ みりん かつお節(だし) みそ B.P	522	20.3
29	水	飲むヨーグルト ウエハース	ビビンバ丼 白菜スープ りんご	牛乳 お祝いデザート	(ウエハース) 米 油 砂糖 ごま油 ごま お祝いデザート	(飲むヨーグルト) 豚ミンチ ベーコン 牛乳	しょうが にんにく ねぎ もやし 人参 法れん草 白菜 パセリ りんご	塩 しょうゆ 酒 中華の素	570	19
30	木	フルーツジュース ヨーグルト	ごはん 白身魚の揚げ煮 わかめスープ ポテトサラダ	牛乳 バナナ	米 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも	(ヨーグルト) メルルーサ 豆腐 ハム 牛乳	(フルーツジュース) わかめ 玉ねぎ ねぎ きゅうり 人参 コーン缶 バナナ	ケチャップ ソース しょうゆ 塩 みりん コンソメの素 マヨ・ドレ	516	21.5
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) 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