



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	木	牛乳 オレンジ	ごはん 照り魚 なめこ汁 スパゲティサラダ	牛乳 せんべい	米 片栗粉 油 砂糖 スパゲティ せんべい	メルルーサ 豆腐 ハム 牛乳	(オレンジ) なめこ みつば キャベツ きゅうり	しょうゆ 酒 みりん かつお節(だし) 白みそ マヨ・ドレ	516	22.5
2	金	牛乳 ウエハース	ごはん 豚肉のじゃが芋きんぴら みそ汁 パナナ	牛乳 ☆ココア蒸しパン	(ウエハース) 米 じゃがいも 砂糖 ごま油 小麦粉	豚肉 油揚げ 牛乳	人参 ビーマン もやし えのきたけ パナナ	しょうゆ みりん かつお節(だし) みそ ココア BP	538	20.7
5	月	牛乳 塩せんべい	鶏肉の照り焼き丼 みそ汁 ツナサラダ	牛乳 ☆フルーツかん	(塩せんべい) 米 油 片栗粉 砂糖	鶏肉 生揚げ ツナ缶 牛乳	玉ねぎ 人参 チンゲンサイ えのきたけ みつば キャベツ きゅうり コーン缶 粉寒天 パイン缶 もも缶	しょうゆ みりん 酒 かつお節(だし) みそ マヨ・ドレ	526	21.9
6	火	牛乳 パナナ	ごはん 白身魚のフライ じゃがいもスープ 付け合せ	飲むヨーグルト クッキー	米 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも クッキー	(牛乳) メルルーサ ベーコン 飲むヨーグルト	(バナナ) もやし にか キャベツ きゅうり 人参	ケチャップ ソース コンソメの素 塩	536	18.8
7	水	フルーツジュース チーズ	ごはん 鶏と糸昆布煮付 みそ汁 そら豆入りポテトサラダ	牛乳 オレンジ せんべい	米 油 砂糖 じゃがいも せんべい	(チーズ) 鶏肉 焼きちくわ 油揚げ ハム 牛乳	(フルーツジュース) 人参 しいたけ 糸こんにゃく グリーンピース 玉ねぎ かいわれ そらまめ コーン缶 オレンジ	しょうゆ かつお節(だし) みそ マヨ・ドレ	505	23.7
8	木	牛乳 パイナップル	ごはん とんちゃん焼き すまし汁 切干大根の納豆あえ	牛乳 ☆フライドポテト	米 油 ごま じゃがいも	豚肉 豆腐 納豆 牛乳	(パイナップル) にんにく しょうが 玉ねぎ ねぎ キャベツ もやし わかめ 切干大根 チンゲンサイ	しょうゆ みりん かつお節(だし) 塩	513	24.3
9	金	飲むヨーグルト ウエハース	ゆかりごはん はんぺんのくず煮 みそ汁 酢の物	牛乳 パナナ	(ウエハース) 米 さといも 砂糖 油 片栗粉	(飲むヨーグルト) 鶏肉 はんぺん 生揚げ 牛乳	人参 こんにゃく しめじ 花切干 わかめ きゅうり みかん缶 パナナ	ゆかり かつお節(だし) しょうゆ みそ 酢 塩	501	23.9
12	月	飲むヨーグルト 塩せんべい	ポークカレー フレンチサラダ パイナップル	牛乳 ☆あじさいゼリー	(塩せんべい) 米 じゃがいも 油 砂糖 アイスクリーム	(飲むヨーグルト) 豚肉 ハム 牛乳	玉ねぎ 人参 グリーンピース キャベツ きゅうり パイナップル 粉寒天 グレープジュース	カレールウ 酢 塩	594	20.9
13	火	牛乳 オレンジ	ごはん 煮魚 根菜汁 白あえ	牛乳 かりんとう	米 砂糖 ごま かりんとう	さば 油揚げ 豆腐 牛乳	(オレンジ) しょうが ごぼう 人参 花切干 わかめ チンゲンサイ 糸こんにゃく しいたけ	みりん 酒 しょうゆ かつお節(だし) みそ	511	23.7
14	水	牛乳 パナナ	みそかつ丼 かきたま汁 お浸し	野菜ジュース ヨーグルト	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 片栗粉	(牛乳) 豚肉 卵 豆腐 花かつお ヨーグルト	(バナナ) キャベツ 玉ねぎ かいわれ チンゲンサイ 人参 野菜ジュース	塩 こしょう みそ かつお節(だし) しょうゆ	521	23.9
15	木	牛乳 ビスケット	ごはん 炒り鶏 みそ汁 コーンサラダ	飲むヨーグルト ☆豆乳もち	(ビスケット) 米 油 砂糖 じゃがいも 片栗粉	(牛乳) 鶏肉 油揚げ ハム 飲むヨーグルト 豆乳 きな粉	たけのこ ごぼう こんにゃく しいたけ グリーンピース キャベツ コーン缶	かつお節(だし) しょうゆ みりん みそ マヨ・ドレ	533	23.3
16	金	牛乳 メロン	米粉ロール 五目焼きそば じゃがいもスープ ヨーグルト	フルーツジュース あられ	米粉ロール 焼きそばめん 油 じゃがいも あられ	(牛乳) 豚肉 ベーコン ヨーグルト	(メロン) キャベツ ビーマン 人参 青のり 玉ねぎ フルーツジュース	ソース コンソメの素 塩	569	21.1
19	月	牛乳 ポーロ	豚丼 のっぺい汁 メロン	牛乳 ☆ういろう	(ポーロ) 米 油 砂糖 片栗粉 上新粉 小麦粉 甘納豆	豚肉 豆腐 牛乳	玉ねぎ みつば えのきたけ ごぼう あさつき メロン	かつお節(だし) しょうゆ みりん 酒 塩	511	20.2
20	火	牛乳 ぶどう	ごはん みそ汁 付け合せ さわらの竜田揚げとポテトフライ	牛乳 クッキー	米 片栗粉 じゃがいも 油 クッキー	さわら 牛乳	(ぶどう) しょうが えのきたけ もやし わかめ キャベツ きゅうり 人参	しょうゆ 酒 塩 かつお節(だし) みそ マヨ・ドレ	553	21.4
21	水	野菜ジュース チーズ	わかめごはん 旨煮 ひつみつ汁 ごまあえ	牛乳 パナナ ☆茹でそらまめ	米 砂糖 上新粉 ごま	(チーズ) しらす干し 豚肉 がんもどき 牛乳	(野菜ジュース) わかめ(わかめごはん用) 人参 ごぼう こんにゃく グリーンピース 玉ねぎ しめじ かいわれ チンゲンサイ パナナ そらまめ	かつお節(だし) しょうゆ 塩	503	25
22	木	牛乳 オレンジ	ごはん 新じゃがのカレーそぼろ煮 みそ汁 ひじきサラダ	牛乳 季節の和菓子	米 じゃがいも 砂糖 油 ごま 和菓子	鶏ミンチ 生揚げ ハム 牛乳	(オレンジ) 玉ねぎ 人参 しいたけ わかめ ひじき きゅうり コーン缶	カレー粉 かつお節(だし) しょうゆ みそ みりん マヨ・ドレ	540	22.6
23	金	牛乳 メロン	ごはん ビーフシチュー コールスロー ヨーグルト	フルーツジュース あられ	米 じゃがいも 油 砂糖 あられ	(牛乳) 牛肉 ハム ヨーグルト	(メロン) 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり コーン缶 フルーツジュース	ハヤシルウ 酢 塩	558	18
26	月	牛乳 ポーロ	ひじきごはん みそ汁 おかかあえ オレンジ	牛乳 ☆きなこドーナツ	(ポーロ) 米 砂糖 じゃがいも 小麦粉 油	鶏肉 油揚げ 花かつお 牛乳 きな粉 豆乳	ひじき 人参 グリーンピース キャベツ 玉ねぎ さやいんげん オレンジ	しょうゆ かつお節(だし) みそ BP	536	24.1
27	火	飲むヨーグルト パイナップル	ごはん 豚肉ともやしのごま炒め 中華スープ かぼちゃサラダ	野菜ジュース せんべい チーズ	米 ごま油 せんべい	(飲むヨーグルト) 豚肉 ベーコン ハム チーズ	(パイナップル) もやし 人参 ビーマン チンゲンサイ コーン缶 わかめ かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ 野菜ジュース	中華の素 しょうゆ 塩 マヨ・ドレ	527	22.1
28	水	フルーツジュース ヨーグルト	ちらし寿司 すまし汁 メロン	牛乳 お祝いデザート	米 砂糖 お祝いデザート	(ヨーグルト) さけフレーク 豆腐 牛乳	(フルーツジュース) 人参 しいたけ かんぴょう コーン缶 きゅうり 玉ねぎ みつば メロン	こんにゃく(だし) 酢 塩 みりん しょうゆ かつお節(だし)	518	17.2
29	木	牛乳 ビスケット	ごはん 白身魚の南蛮漬け じゃがいもスープ スパゲティサラダ	牛乳 パナナ かりんとう	(ビスケット) 米 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも スパゲティ かりんとう	メルルーサ ハム 牛乳	しょうが 玉ねぎ 人参 ビーマン スッキーニ キャベツ きゅうり パナナ	酒 しょうゆ 酢 かつお節(だし) コンソメの素 塩 マヨ・ドレ	517	21.3
30	金	牛乳 ウエハース	ごはん 大豆と豚肉のケチャップ煮 春雨スープ パイナップル	牛乳 ☆水ようかん	(ウエハース) 米 油 春雨 こしあん	豚肉 大豆 ベーコン 牛乳	玉ねぎ 人参 さやいんげん レタス もやし コーン缶 パイナップル 粉寒天	コンソメの素 ケチャップ 塩	525	24.6
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

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

毎月19日は「食育の日」 ☆ 手作りおやつ

* 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