



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		
3	月	飲むヨーグルト 塩せんべい	しそごはん 炒り鶏 みそ汁 かぼちゃの含め煮	牛乳 ☆わらびもち	(塩せんべい) 米 ごま じゃがいも 油 わらびもち粉 砂糖	(飲むヨーグルト) しらす干し 鶏肉 豆腐 牛乳 きな粉	青しそ 人参 こんにゃく ごぼう なす かぼちゃ	ゆかり かつお節(だし) しょうゆ みりん みそ 塩	525	23.3
4	火	牛乳 ウエハース	スタミナチャーハン レタススープ マカロニサラダ パイナップル	アイスクリーム チーズ	(ウエハース) 米 ごま油 マカロニ アイスクリーム	(牛乳) 焼き豚 ベーコン ハム チーズ	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく レタス えのきたけ コーン缶 キャベツ きゅうり パイナップル	しょうゆ 塩 こしょう コンソメの素 マヨ・ドレ	508	20.7
5	水	牛乳 ぶどう	ごはん 鶏肉とピーマンの甘辛炒め みそ汁 ごまあえ	牛乳 サブレ	米 砂糖 油 ごま サブレ	鶏肉 生揚げ 牛乳	(ぶどう) 玉ねぎ ピーマン 人参 えのきたけ もやし わかめ ささげ	しょうゆ みりん かつお節(だし) みそ	506	23.5
6	木	フルーツジュース チーズ	ごはん 白身魚のカレー揚げ 夏野菜スープ 付け合せ	牛乳 せんべい	米 片栗粉 油 せんべい	(チーズ) メルルーサ ベーコン 牛乳	(フルーツジュース) かぼちゃ スズキーニ なす コーン缶 キャベツ きゅうり 人参	カレー粉 コンソメの素 塩 マヨ・ドレ	514	19.7
7	金	牛乳 ポーロ	ごはん 豚肉のしょうが炒め セタ汁 すいか	牛乳 ☆茹でとうもろこし	(ポーロ) 米 油 そうめん	豚肉 牛乳	玉ねぎ しょうが キャベツ 人参 オクラ わかめ すいか とうもろこし	しょうゆ 酒 みりん かつお節(だし) 塩	502	22.2
10	月	牛乳 バナナ	豚肉のみそ丼 すまし汁 おかかあえ	牛乳 ☆ジャムサンド	米 砂糖 油 食パン ジャム	豚肉 花かつお 牛乳	(バナナ) 玉ねぎ チンゲンサイ ピーマン えのきたけ かいわれ わかめ オクラ きゅうり	酒 塩 みそ しょうゆ かつお節(だし)	544	24.2
11	火	牛乳 フルーツゼリー	ごはん 煮魚 けんちん汁 ポテトサラダ	牛乳 オレンジ かりんとう	米 砂糖 油 じゃがいも かりんとう	白身魚 豆腐 さつま揚げ ハム 牛乳	(フルーツゼリー) しょうが 人参 花切干 あさつき きゅうり オレンジ	しょうゆ 酒 みりん かつお節(だし) 塩 マヨ・ドレ	503	24.9
12	水	飲むヨーグルト ウエハース	かみかみライス みそ汁 春雨サラダ すいか	牛乳 季節の和菓子	(ウエハース) 米 もち米 砂糖 春雨 油 ごま 和菓子	(飲むヨーグルト) 焼き豚 大豆 ハム 牛乳	ごぼう しいたけ 人参 玉ねぎ えのきたけ わかめ キャベツ きゅうり すいか	かつお節(だし) しょうゆ 塩 みそ 酢	530	22.4
13	木	野菜ジュース ヨーグルト	ごはん 生揚げとじゃがいものみそ煮 ひつみつ汁 納豆あえ	牛乳 ☆豆乳かん	米 じゃがいも 油 砂糖 上新粉	(ヨーグルト) 生揚げ 豚肉 納豆 牛乳 豆乳	(野菜ジュース) こんにゃく 人参 玉ねぎ ごぼう しめじ モロヘイヤ 寒天 みかん缶	みそ かつお節(だし) 塩 しょうゆ	515	23
14	金	牛乳 ポーロ	ごはん 油淋鶏 オニオンスープ パイナップル	牛乳 せんべい	(ポーロ) 米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 じゃがいも せんべい	鶏肉 ベーコン 牛乳	しょうが にんにく あさつき キャベツ 玉ねぎ パセリ パイナップル	しょうゆ 酢 中華の素 塩	518	22.2
18	火	牛乳 塩せんべい	ごはん 肉じゃが きしめん汁 みそあえ	牛乳 フルーツゼリー	(塩せんべい) 米 じゃがいも 油 砂糖 きしめん ごま	豚肉 油揚げ 牛乳	玉ねぎ 人参 糸こんにゃく グリンピース あさつき ささげ フルーツゼリー	しょうゆ みりん かつお節(だし) 塩 みそ	578	25.1
19	水	牛乳 ぶどう	わかめごはん 炒り豆腐 みそ汁 かぼちゃサラダ	牛乳 ☆茹でとうもろこし	米 油 砂糖 片栗粉	しらす干し 豆腐 鶏ミンチ 卵 ハム 牛乳	(ぶどう) わかめ(わかめごはん用) 人参 ひじき みつば 玉ねぎ なす あさつき かぼちゃ きゅうり とうもろこし	かつお節(だし) しょうゆ みりん みそ マヨ・ドレ	514	24.1
20	木	野菜ジュース チーズ	ごはん 白身魚のから揚げ ミネストローネ 付け合せ	牛乳 サブレ バナナ	米 片栗粉 油 じゃがいも マカロニ サブレ	(チーズ) メルルーサ あらびきウインナー 牛乳	(野菜ジュース) しょうが トマト 玉ねぎ パセリ キャベツ きゅうり 人参 バナナ	しょうゆ コンソメの素 マヨ・ドレ	556	20.4
21	金	牛乳 パイナップル	米粉ロール 鶏そぼろのケチャップ煮 野菜スープ ヨーグルト	フルーツジュース あられ	米粉ロール じゃがいも 油 あられ	(牛乳) 鶏ミンチ ベーコン ヨーグルト	(パイナップル) 玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ コーン缶 パセリ フルーツジュース	コンソメの素 ケチャップ 塩	533	21.2
24	月	牛乳 ウエハース	枝豆ごはんの夏野菜カレー コーンサラダ メロン	牛乳 ☆フルーツポンチ	(ウエハース) 米 油 砂糖	鶏肉 牛乳	枝豆 玉ねぎ かぼちゃ なす 人参 スズキーニ ピーマン キャベツ きゅうり コーン缶 メロン もも缶 みかん缶 パイン缶	カレールウ 酢 塩	549	20.5
25	火	牛乳 フルーツゼリー	ごはん 白身魚の磯辺揚げ 五目汁 付け合せ	野菜ジュース せんべい チーズ	米 片栗粉 油 せんべい	(牛乳) メルルーサ 豆腐 チーズ	(フルーツゼリー) 青のり かぼちゃ 人参 ごぼう 花切干 あさつき キャベツ きゅうり 野菜ジュース	しょうゆ かつお節(だし) みそ マヨ・ドレ	515	20.3
26	水	フルーツジュース ヨーグルト	中華おこわ 星のスープ わかめサラダ	牛乳 お祝いデザート	米 もち米 油 砂糖 ごま油 お祝いデザート	(ヨーグルト) 豚肉 しらす干し 牛乳	(フルーツジュース) 人参 しいたけ こんにゃく グリンピース チンゲンサイ オクラ わかめ きゅうり キャベツ みかん缶	しょうゆ 塩 コンソメの素 酢	523	18.6
27	木	牛乳 バナナ	ごはん マーボーなす レタススープ 春雨サラダ	牛乳 ☆水ようかん	米 じゃがいも 砂糖 油 ごま油 片栗粉 春雨 こしあん	鶏ミンチ ハム 牛乳	(バナナ) なす しょうが レタス コーン缶 キャベツ 寒天	みそ しょうゆ 中華の素 酢 塩	543	24.2
28	金	牛乳 パイナップル	ごはん じゃが玉の肉炒め みそ汁 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) 豚肉 豆腐 油揚げ ヨーグルト	(パイナップル) 玉ねぎ 人参 ピーマン かぼちゃ わかめ フルーツジュース	しょうゆ 酒 塩 かつお節(だし) みそ	505	19
31	月	牛乳 塩せんべい	ゆかりごはん 冷やし中華 メロン	牛乳 かりんとう	(塩せんべい) 米 中華めん 油 ごま油 砂糖 かりんとう	卵 ハム 牛乳	人参 きゅうり トマト メロン	ゆかり かつお節(だし) 酢 しょうゆ 塩	563	21
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) 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