



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	火	牛乳 ウエハース	ごはん ひじきの炒め煮 みそ汁 納豆あえ	牛乳 パナナ あられ	(ウエハース) 米 油 砂糖 あられ	ツナ缶 豆腐 納豆 牛乳	ひじき こんにゃく 人参 コーン缶 さやいんげん 玉葱 もやし モロヘイヤ パナナ	かつお節(だし) みそ しょうゆ	514	21.8
2	水	フルーツジュース チーズ	ごはん ポークビーンズ 夏野菜スープ パイナップル	飲むヨーグルト ☆マカロニあべかわ	米 じゃがいも 砂糖 油 マカロニ	(チーズ) 大豆 豚肉 ベーコン 飲むヨーグルト きな粉	(フルーツジュース) 人参 玉葱 トマト缶 パセリ ズッキーニ なす パイナップル	コンソメの素 ソース ケチャップ 塩	507	19.9
3	木	牛乳 パナナ	ごはん 白身魚のマリネ 春雨スープ 粉ふき芋	牛乳 クッキー	米 片栗粉 油 砂糖 春雨 じゃがいも クッキー	メルルーサ 牛乳	(バナナ) 玉葱 きゅうり トマト コーン缶 わかめ パセリ	酢 塩 こしょう 中華の素 マヨ・ドレ	516	18.5
4	金	牛乳 ポーロ	ごはん 豆腐となすの肉味噌かけ そうめん汁 なし	牛乳 ☆茹でとうもろこし	(ポーロ) 米 油 砂糖 そうめん 焼麩	豆腐 豚ミンチ 牛乳	なす 人参 玉葱 グリンピース かいわれ なし とうもろこし	みそ かつお節(だし) しょうゆ 塩	552	22.7
7	月	牛乳 塩せんべい	三色ごはん みそ汁 ごまあえ	野菜ジュース ☆牛乳かん	(塩せんべい) 米 砂糖 油 じゃがいも ごま	卵 鶏ミンチ 生揚げ 牛乳	きゅうり かいわれ チンゲンサイ 人参 野菜ジュース 寒天 もも缶	塩 しょうゆ かつお節(だし) みそ	502	18.7
8	火	飲むヨーグルト ポーロ	ごはん 豚肉と玉ねぎのカレー炒め じゃがいもスープ マカロニサラダ	牛乳 なし サブレ	(ポーロ) 米 片栗粉 油 じゃがいも マカロニ サブレ	(飲むヨーグルト) 豚肉 ベーコン 牛乳	玉葱 人参 ピーマン もやし パセリ キャベツ きゅうり なし	塩 酒 カレー粉 コンソメの素 マヨ・ドレ	547	19.9
9	水	牛乳 パナナ	ごはん 鶏の唐揚げ チンゲンサイスープ 付け合せ	飲むヨーグルト フルーツゼリー	米 片栗粉 油	(牛乳) 鶏肉 飲むヨーグルト	(バナナ) しょうが にんにく チンゲンサイ 玉葱 マッシュルーム コーン缶 キャベツ 人参 オレンジ フルーツゼリー	しょうゆ コンソメの素 塩 マヨ・ドレ	502	20
10	木	牛乳 パイナップル	スタミナ丼 中華スープ フルーツゼリー	牛乳 菓子	米 油 砂糖 じゃがいも 菓子	豚肉 牛乳	(パイナップル) 人参 玉葱 にら にんにく キャベツ わかめ フルーツゼリー	オイスターソース しょうゆ 塩 こしょう 中華の素	581	22.9
14	月	牛乳 ウエハース	焼豚とコーンのチャーハン じゃがいもスープ オレンジ	牛乳 菓子	(ウエハース) 米 油 じゃがいも 菓子	焼き豚 牛乳	玉葱 コーン缶 ピーマン あさつき キャベツ パセリ オレンジ	コンソメの素 塩 こしょう しょうゆ	508	17.5
15	火	牛乳 塩せんべい	にんじんごはん みそ汁 パイナップル	飲むヨーグルト 菓子	(塩せんべい) 米 砂糖 焼麩 菓子	(牛乳) ツナ缶 油揚げ 飲むヨーグルト	人参 ごぼう なす 玉葱 パイナップル	しょうゆ みりん かつお節(だし) みそ	502	16.6
16	水	牛乳 パナナ	豚丼 すまし汁 ヨーグルト	フルーツジュース 菓子	米 油 砂糖 菓子	(牛乳) 豚肉 生揚げ ヨーグルト	(バナナ) 玉葱 グリンピース 人参 ごぼう フルーツジュース	かつお節(だし) しょうゆ みりん 酒 塩	525	17.5
17	木	牛乳 パイナップル	五目ごはん みそ汁 ごまあえ	牛乳 ☆水ようかん	米 砂糖 ごま こしあん	鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳	(パイナップル) 人参 ごぼう こんにゃく グリンピース 花切干 わかめ キャベツ きゅうり 寒天	かつお節(だし) しょうゆ みりん みそ	504	27.1
18	金	フルーツジュース チーズ	米粉ロール カレーシチュー コールスロー オレンジ	牛乳 ☆茹で枝豆 せんべい	米粉ロール じゃがいも 油 砂糖 せんべい	(チーズ) 豚肉 ハム 牛乳	(フルーツジュース) 玉葱 人参 キャベツ きゅうり オレンジ 枝豆	カレールウ 酢 塩	540	24.4
21	月	野菜ジュース ヨーグルト	みそかつ丼 すまし汁 酢の物	牛乳 サブレ	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 サブレ	(ヨーグルト) 豚肉 豆腐 牛乳	(野菜ジュース) キャベツ 玉葱 あさつき わかめ きゅうり みかん缶	塩 こしょう みそ かつお節(だし) しょうゆ 酢	599	24.2
22	火	牛乳 オレンジ	ごはん とりすき風煮 みそ汁 おかかあえ	飲むヨーグルト ☆ジャムサンド	米 油 砂糖 焼麩 食パン ジャム	(牛乳) 鶏肉 高野豆腐 花かつお 飲むヨーグルト	(オレンジ) 玉葱 ごぼう こんにゃく グリンピース もやし えのきたけ オクラ きゅうり	酒 しょうゆ かつお節(だし) みそ	505	21.9
23	水	牛乳 パイナップル	じゃこごはん 豚汁 かぼちゃサラダ	牛乳 あられ	米 砂糖 じゃがいも あられ	じゃこ 豚肉 牛乳	(パイナップル) こんにゃく 人参 枝豆 ごぼう こんにゃく あさつき かぼちゃ きゅうり 玉葱	しょうゆ 塩 かつお節(だし) みそ マヨ・ドレ	502	25.5
24	木	飲むヨーグルト バナナ	ごはん 煮魚 五目汁 ゆかりあえ	牛乳 ☆わらびもち	米 砂糖 じゃがいも わらびもち粉	(飲むヨーグルト) さわら 豆腐 油揚げ 牛乳 きな粉	(バナナ) しょうが ごぼう わかめ キャベツ きゅうり	酒 しょうゆ みりん かつお節(だし) みそ ゆかり 塩	517	25.3
25	金	フルーツジュース チーズ	ごはん とんちゃん焼き すまし汁 オレンジ	牛乳 ☆茹で枝豆 せんべい	米 油 ごま せんべい	(チーズ) 豚肉 生揚げ 牛乳	(フルーツジュース) にんにく 玉葱 ピーマン キャベツ 人参 かいわれ オレンジ 枝豆	しょうゆ みりん かつお節(だし) 塩	504	23.1
28	月	野菜ジュース ヨーグルト	切干大根のまぜごはん 冬瓜汁 ごまみそあえ	牛乳 ☆フルーツポンチ	米 砂糖 片栗粉 ごま	(ヨーグルト) ツナ缶 油揚げ 鶏ミンチ 牛乳	(野菜ジュース) 切干大根 しいたけ 人参 とうがん ささげ 寒天 パイン缶 もも缶	塩 しょうゆ 酢 かつお節(だし) みそ	523	19.9
29	火	牛乳 塩せんべい	ごはん 肉じゃが みそ汁 オレンジ	牛乳 ☆茹でとうもろこし	(塩せんべい) 米 じゃがいも 油 砂糖	豚肉 豆腐 油揚げ 牛乳	玉葱 人参 こんにゃく グリンピース えのきたけ わかめ オレンジ とうもろこし	かつお節(だし) しょうゆ みりん みそ	501	22.5
30	水	牛乳 ポーロ	夏野菜カレー フレンチサラダ メロン	牛乳 お祝いデザート	(ポーロ) 米 油 砂糖 お祝いデザート	鶏肉 ハム 牛乳	かぼちゃ 玉葱 ズッキーニ ピーマン なす キャベツ 人参 トマト メロン	カレールウ 酢 塩 こしょう	594	19.5
31	木	牛乳 パナナ	ごはん 白身魚の揚げ煮 みそ汁 お浸し	野菜ジュース せんべい チーズ	米 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも せんべい	(牛乳) メルルーサ 生揚げ 花かつお チーズ	(バナナ) わかめ チンゲンサイ 人参 野菜ジュース	ケチャップ ソース みりん しょうゆ かつお節(だし) みそ	513	20.7
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