



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	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 サブレ	米 じゃがいも 油 砂糖 春雨 ごま サブレ	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 きゅうり	ゆかり しょうゆ 酒 かつお節(だし) 酢 塩	530	20.6
4	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 もも缶 パイン缶	カレー粉 コンソメの素 ケチャップソース 塩 マヨ・ドレ	504	16.8
5	火	牛乳 パナナ	ごはん 照り魚 そうめん汁 酢の物	牛乳 フルーツゼリー	米 片栗粉 砂糖 油 そうめん 焼麩	メルルーサ 牛乳	(バナナ) かいわれ えのきたけ わかめ きゅうり みかん缶 フルーツゼリー	しょうゆ 酒 みりん かつお節(だし) 酢 塩	519	21.4
6	水	飲むヨーグルト ポーロ	五目おこわ みそ汁 和風サラダ	牛乳 せんべい	(ポーロ) 米 もち米 油 砂糖 ごま油 せんべい	(飲むヨーグルト) 鶏肉 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 コーン缶	しょうゆ 塩 かつお節(だし) みそ 酢	509	23.9
7	木	牛乳 オレンジ	ごはん かわりきんぴら けんちん汁 納豆あえ	牛乳 あられ	米 ごま油 砂糖 油 あられ	豚肉 豆腐 さつま揚げ 納豆 牛乳	(オレンジ) ごぼう <u>こんにゃく</u> ピーマン 人参 玉ねぎ しいたけ あさつき オクラ	しょうゆ かつお節(だし) 塩	519	23.8
8	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 食パン ジャム	鶏肉 油揚げ ハム 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	580	23.3
11	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 ☆豆乳の杏仁豆腐	(塩せんべい) 米 ごま油 春雨 じゃがいも 砂糖	豚ミンチ ハム 牛乳 豆乳	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 パイン缶 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	507	19.9
12	火	飲むヨーグルト ウエハース	わかめごはん 大豆の五目煮 みそ汁 お浸し	牛乳 パナナ	(ウエハース) 米 砂糖	(飲むヨーグルト) 大豆 豚肉 豆腐 油揚げ 花かつお 牛乳	わかめ(わかめごはん用) 人参 <u>こんにゃく</u> グリンピース 玉ねぎ えのきたけ かいわれ オクラ きゅうり パナナ	かつお節(だし) しょうゆ みりん みそ	502	26.1
13	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) 合びきミンチ 豆腐 ベーコン 飲 むヨーグルト	(オレンジ) 玉ねぎ 人参 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	531	17.8
14	木	牛乳 パイナップル	ごはん 煮魚 すまし汁 切干大根とひじきのサラダ	牛乳 ☆わらびもち	米 砂糖 焼麩 わらびもち粉 黒砂糖	白身魚 かまぼこ ハム 牛乳 きな粉	(パイナップル) しょうが 人参 えのきたけ 切干大根 ひじき きゅうり コーン缶	酒 しょうゆ みりん かつお節(だし) マヨ・ドレ 塩	500	25.1
15	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	528	23.2
19	火	牛乳 オレンジ	炊き込みごはん みそ汁 ごまよごし	牛乳 ☆いろいろ	米 黒ごま 上新粉 小麦粉 砂糖	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 <u>こんにゃく</u> 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	500	24.3
20	水	牛乳 パナナ	ごはん 白身魚のカレー揚げ オニオンスープ 付け合せ	牛乳 せんべい	米 片栗粉 油 せんべい	メルルーサ 牛乳	(バナナ) 玉ねぎ かぼちゃ コーン缶 パセリ キャベツ きゅうり 人参	カレー粉 中華の素 塩 マヨ・ドレ	501	19.2
21	木	牛乳 ウエハース	和風マーボー丼 みそ汁 ゆかりあえ	牛乳 ☆フルーツかん	(ウエハース) 米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも 焼麩	鶏ミンチ 豆腐 牛乳	しょうが 玉ねぎ 人参 しいたけ グリンピース えのきたけ キャベツ きゅうり 粉寒天 もも缶 みかん缶	しょうゆ かつお節(だし) みそ ゆかり	503	20.3
22	金	フルーツジュース ヨーグルト	ごはん 炒り鶏 五目汁 なし	牛乳 クラッカー	米 さといも 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) <u>こんにゃく</u> れんこん 人参 しいたけ グリンピース 玉ねぎ ごぼう 花切干 かいわれ なし	かつお節(だし) しょうゆ みりん 塩	503	20.9
25	月	牛乳 パナナ	豚肉のみそ丼 すまし汁 大根サラダ	牛乳 ☆宝石ゼリー	米 砂糖 油 焼麩	豚肉 ツナ缶 牛乳 豆乳	(バナナ) 玉ねぎ チンゲンサイ ピーマン 人参 かいわれ 大根 きゅうり りんごジュース グレープジュース 粉寒天	酒 塩 みそ しょうゆ かつお節(だし) マヨ・ドレ	505	20.4
26	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	504	19.2
27	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 ベーコン 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	コンソメの素 酢 塩 こしょう	557	18.9
28	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 パイナップル	牛乳 サブレ	米 じゃがいも 油 砂糖 サブレ	(ヨーグルト) 豚肉 豆腐 油揚げ 牛乳	(フルーツジュース) 玉ねぎ 人参 ピーマン 大根 しめじ パイナップル	しょうゆ 酒 カレー粉 かつお節(だし) みそ	505	20.1
29	金	牛乳 りんご	ごはん みそおでん すまし汁 キャベツのツナサラダ	牛乳 あられ	米 さといも 油 砂糖 あられ	鶏肉 はんぺん 豆腐 ツナ缶 牛乳	(りんご) 大根 <u>こんにゃく</u> えのきたけ かいわれ キャベツ 人参	こんぶ(だし) みそ みりん かつお節(だし) しょうゆ 塩 酢	515	24.8
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・ドレニ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