

2024年02月



たのしい食事だより



保育課

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 りんご	ごはん 白身魚のフライ 白菜スープ 付け合せ	牛乳 あられ	米 小麦粉 パン粉 油 あられ	メルルーサ ベーコン 牛乳	(りんご) 白菜 カリフラワー 人参 パセリ キャベツ きゅうり ブロッコリー	ケチャップソース コンソメの素 塩 マヨ・ドレ	559	22.4
2	金	牛乳 パイナップル	ごはん 牛肉と玉ねぎのカレー炒め 春雨スープ グリーンサラダ	牛乳 ☆あけぼのケーキ	米 片栗粉 油 春雨 小麦粉 砂糖	牛肉 ツナ缶 牛乳	(パイナップル) 玉ねぎ ピーマン コーン缶 キャベツ きゅうり ブロッコリー 人参	塩 酒 カレー粉 中華の素 マヨ・ドレ B.P	573	20.9
5	月	牛乳 ウエハース	五目ごはん みそ汁 ごまあえ りんご	牛乳 ☆フルーツかん	(ウエハース) 米 砂糖 さといも ごま	鶏肉 生揚げ 牛乳	人参 ごぼう こんにゃく グリンピース 玉ねぎ 法れん草 もやし コーン缶 りんご 粉寒天 パイン缶 みかん缶	かつお節(だし) しょうゆ みりん みそ	532	23.7
6	火	牛乳 ビスケット	ゆかりごはん 石狩鍋 わかめサラダ バナナ	牛乳 サブレ	(ビスケット) 米 バター 砂糖 油 サブレ	さけ 豆腐 ハム 牛乳	大根 人参 ねぎ こんにゃく わかめ キャベツ きゅうり バナナ	ゆかり こんぶ(だし) かつお節(だし) 白みそ 酢 塩	546	20.9
7	水	飲むヨーグルト ポーロ	ごはん ポークビーンズ カリフラワーのスープ ツナサラダ	牛乳 りんご	(ポーロ) 米 じゃがいも 砂糖 油	(飲むヨーグルト) 大豆 豚肉 ベーコン ツナ缶 牛乳	玉ねぎ トマト缶 カリフラワー 白菜 大根 きゅうり りんご	コンソメの素 ソース ケチャップ 酢 塩	526	20.3
8	木	牛乳 塩せんべい	ごはん 豆腐の肉味噌かけ 根菜汁 みかん	飲むヨーグルト ☆れんこんチップ	(塩せんべい) 米 油 砂糖	(牛乳) 豆腐 豚ミンチ 鶏肉 飲むヨーグルト	玉ねぎ グリンピース 大根 ごぼう こんにゃく みかん れんこん	みそ かつお節(だし) しょうゆ 塩	535	20.8
9	金	牛乳 バナナ	ごはん ひじきの炒め煮 そうめん汁 納豆あえ	牛乳 季節の和菓子	米 油 砂糖 そうめん 焼麩 和菓子	ツナ缶 納豆 牛乳	(バナナ) ひじき こんにゃく 人参 コーン缶 グリンピース えのきだけ かいわれ 法れん草	かつお節(だし) しょうゆ 塩	529	19.3
13	火	牛乳 りんご	チキンカレー コールスロー ヨーグルトあえ	野菜ジュース せんべい チーズ	米 じゃがいも 油 砂糖 せんべい	(牛乳) 鶏肉 ツナ缶 ヨーグルト チーズ	(りんご) 玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ カリフラワー コーン缶 バナナ みかん缶 パイン缶 野菜ジュース	カレールウ 酢 塩	592	21.2
14	水	牛乳 ウエハース	わかめごはん 旨煮 しのだうどん みかん	牛乳 かりんとう	(ウエハース) 米 さといも 砂糖 うどん かりんとう	しらす干し 鶏肉 油揚げ かまぼこ 牛乳	わかめ(わかめごはん用) 人参 大根 グリンピース 白菜 ねぎ みかん	かつお節(だし) しょうゆ 塩	533	22.6
15	木	牛乳 ポーロ	ごはん みそかつ じゃがいもスープ 付け合せ	牛乳 バナナ	(ポーロ) 米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 じゃがいも	豚肉 牛乳	もやし パセリ キャベツ カリフラワー 人参 バナナ	塩 こしょう みそ コンソメの素 マヨ・ドレ	594	24.1
16	金	フルーツジュース ヨーグルト	米粉ロール 鶏肉と白菜のシチュー 大根サラダ いよかん	牛乳 ☆マカロニあべかわ	米粉ロール じゃがいも 油 マカロニ 砂糖	(ヨーグルト) 鶏肉 ハム 牛乳 きな粉	(フルーツジュース) 白菜 人参 玉ねぎ グリンピース 大根 きゅうり いよかん	シチューの素 酢 塩	542	25
19	月	野菜ジュース チーズ	カレー風味のトマトライス コンソメスープ バナナ	牛乳 ☆黒糖いろいろ	米 油 砂糖 じゃがいも 上新粉 小麦粉 黒砂糖	(チーズ) 豚肉 ハム 牛乳	(野菜ジュース) 玉ねぎ 人参 にんにく しょうが コーン缶 トマトピューレ キャベツ もやし バナナ	カレー粉 コンソメの素 塩 こしょう	578	21.5
20	火	牛乳 塩せんべい	ごはん 白身魚の磯辺揚げ みそ汁 ほうれん草サラダ	飲むヨーグルト みかん あられ	(塩せんべい) 米 片栗粉 油 ごま あられ	(牛乳) メルルーサ 豆腐 かまぼこ 飲むヨーグルト	青のり かぼちゃ 白菜 大根 わかめ 法れん草 キャベツ 人参 みかん	しょうゆ かつお節(だし) みそ マヨ・ドレ	503	20.8
21	水	牛乳 りんご	五目チャーハン チンゲンサイスープ ポテトサラダ	牛乳 お祝いデザート	米 油 じゃがいも お祝いデザート	焼き豚 ハム 牛乳	(りんご) 玉ねぎ 人参 ピーマン ねぎ チンゲンサイ もやし コーン缶 ブロッコリー	しょうゆ 酒 塩 中華の素 マヨ・ドレ	562	20.2
22	木	フルーツジュース ヨーグルト	ごはん とりすき風煮 みそ汁 酢の物	牛乳 ☆ココア蒸しパン	米 油 上新粉 砂糖	(ヨーグルト) 鶏肉 高野豆腐 油揚げ 牛乳 豆乳	(フルーツジュース) ねぎ こんにゃく しゅんぎく 白菜 大根 ごぼう 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 ココア B.P	563	22.7
26	月	牛乳 みかん	和風マーボー丼 みそ汁 ゆかりあえ	牛乳 ☆あまからポテト	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも 黒ごま	豚ミンチ 豆腐 油揚げ 牛乳	(みかん) しょうが 玉ねぎ 人参 ねぎ かぶ 小松菜 白菜 きゅうり	かつお節(だし) しょうゆ みそ ゆかり	544	21.5
27	火	牛乳 パイナップル	ごはん さわらの竜田揚げ かきたま汁 コーンサラダ	野菜ジュース せんべい チーズ	米 片栗粉 油 焼麩 せんべい	(牛乳) さわら 卵 ハム チーズ	(パイナップル) 玉ねぎ ねぎ キャベツ きゅうり コーン缶 野菜ジュース	しょうゆ 酒 かつお節(だし) 塩 マヨ・ドレ	549	21.8
28	水	フルーツジュース ヨーグルト	ごはん とんちゃん焼き みそ汁 ぼんかん	牛乳 ☆野菜蒸しパン	米 油 ごま さといも 小麦粉 砂糖	(ヨーグルト) 豚肉 牛乳	(フルーツジュース) にんにく しょうが 玉ねぎ ねぎ キャベツ 白菜 かいわれ ぼんかん 野菜ジュース	しょうゆ みりん かつお節(だし) みそ B.P	571	23.4
29	木	牛乳 塩せんべい	ごはん 炒り豆腐 沢煮碗 りんご	牛乳 サブレ	(塩せんべい) 米 油 砂糖 サブレ	豆腐 鶏ミンチ 卵 牛乳	人参 玉ねぎ グリンピース 大根 小松菜 れんこん ごぼう りんご	かつお節(だし) しょうゆ みりん 塩	531	20.5
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場合はご相談ください