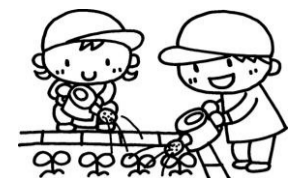




たのしい食事だより



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	月	お茶 ポーロ	ひじきごはん みそ汁 白あえ パナナ	フルーツ ジュース 菓子	(ポーロ) 米 砂糖 焼麩 ごま 菓子	鶏肉 油揚げ 豆腐	ひじき 人参 さやえんどう 大根 かいわれ 法れん草 糸こんにゃく しいたけ バナナ フルーツジュース	しょうゆ かつお節(だし) みそ	509	15.6
2	火	お茶 塩せんべい	五目ごはん そうめん汁 菜の花とツナのごまあえ オレンジ	野菜ジュース 菓子	(塩せんべい) 米 油 砂糖 そうめん ごま 菓子	豚肉 ツナ缶	葱 人参 しめじ たけのこ 玉葱 わかめ なばな オレンジ 野菜ジュース	しょうゆ 塩 かつお節(だし)	511	15.6
3	水	お茶 ビスケット	和風マーボー丼 すまし汁 パイナップル	フルーツ ジュース 菓子	(ビスケット) 米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 菓子	鶏ミンチ 豆腐 油揚げ	しょうが 玉葱 人参 葱 小松菜 えのき パイナップル フルーツジュース	かつお節(だし) しょうゆ 塩	520	15.5
4	木	牛乳 フルーツ ゼリー	にんじんごはん 五目汁 ポテトサラダ	牛乳 菓子	米 砂糖 じゃがいも 菓子	ツナ缶 油揚げ 豆腐 ハム 牛乳	(フルーツゼリー) 人参 もやし ごぼう しめじ 葱 きゅうり 玉葱	しょうゆ みりん かつお節(だし) みそ マヨ・ドレ	574	22.5
5	金	牛乳 パイン	ケチャップライス キャベツスープ アスパラサラダ	牛乳 菓子	米 油 菓子	鶏肉 ツナ缶 牛乳	(パイナップル) 玉葱 人参 マッシュルーム キャベツ グリーンピース えのき パセリ アスパラ コーン缶	コンソメの素 ケチャップ 塩 こしょう マヨ・ドレ	545	22.2
8	月	牛乳 ウエハース	スタミナ丼 のっぺい汁 バナナ	飲む ヨーグルト 菓子	(ウエハース) 米 油 砂糖 片栗粉 菓子	(牛乳) 豚肉 飲むヨーグルト	人参 玉葱 たらにんにく 大根 こんにゃく えのき かいわれ パナナ	オイスターソース しょうゆ 塩 こしょう かつお節(だし)	529	18
9	火	牛乳 ポーロ	カレーライス フレンチサラダ パイナップル	フルーツ ジュース せんべい チーズ	(ポーロ) 米 じゃがいも 油 砂糖 せんべい	(牛乳) 牛肉 ハム チーズ	人参 玉葱 グリンピース キャベツ きゅうり コーン缶 パイナップル フルーツジュース	カレールウ 酢 塩	569	18.4
10	水	牛乳 バナナ	ごはん 豚肉のかわりきんぴら みそ汁 納豆あえ	牛乳 ☆フライド ポテト	米 ごま油 砂糖 じゃがいも 油	豚肉 油揚げ 納豆 牛乳	(バナナ) たけのこ ごぼう こんにゃく ピーマン 人参 白菜 玉葱 チンゲンサイ	しょうゆ かつお節(だし) みそ 塩	505	22.4
11	木	牛乳 パイン	ごはん 白身魚の竜田揚げ くず汁 ポテトサラダ	牛乳 季節の和菓子	米 片栗粉 油 じゃがいも 和菓子	メルルーサ さつま揚げ ハム 牛乳	(パイナップル) 大根 人参 みつば きゅうり	しょうゆ 酒 かつお節(だし) マヨ・ドレ	547	23.3
12	金	牛乳 塩せんべい	チキンライス レタススープ オレンジ	牛乳 ☆ジャム サンド	(塩せんべい) 米 油 食パン ジャム	鶏肉 ベーコン 牛乳	玉葱 人参 マッシュルーム グリーンピース レタス コーン缶 パセリ オレンジ	コンソメの素 ケチャップ 塩 こしょう	556	21.6
15	月	野菜 ジュース ヨーグルト	焼豚チャーハン 中華スープ マカロニサラダ	牛乳 ☆フルーツ ポンチ	米 油 マカロニ 砂糖	(ヨーグルト) 焼き豚 豆腐 ツナ缶 牛乳	(野菜ジュース) 玉葱 白菜 コーン缶 ピーマン 葱 人参 スナップえんどう きゅうり もも缶 みかん缶 パイン缶	中華の素 塩 こしょう しょうゆ マヨ・ドレ	501	20
16	火	牛乳 ウエハース	ゆかりごはん 旨煮 きしめん汁 オレンジ	牛乳 サブレ	(ウエハース) 米 砂糖 きしめん サブレ	がんもどき 鶏肉 なると 牛乳	大根 人参 しいたけ さやえんどう 小松菜 オレンジ	ゆかり かつお節(だし) しょうゆ 塩	515	23
17	水	フルーツ ジュース チーズ	ごはん 鶏肉の揚げ煮 オニオンスープ 中華風あえ	飲む ヨーグルト バナナ	米 片栗粉 油 砂糖 春雨 ごま油	(チーズ) 鶏肉 油揚げ ハム 飲むヨーグルト	(フルーツジュース) 玉葱 スナップえんどう コーン缶 キャベツ きゅうり パナナ	ケチャップソース みりん しょうゆ 中華の素 塩 酢	501	21.6
18	木	牛乳 オレンジ	ごはん 煮魚 みそ汁 おかかあえ	牛乳 ☆あまから ポテト	米 砂糖 じゃがいも 油 黒ごま	さわら 豆腐 花かつお 牛乳	(オレンジ) しょうが えのき わかめ 葱 なばな 人参 もやし	酒 しょうゆ みりん かつお節(だし) みそ	501	24.1
19	金	牛乳 ポーロ	米粉ロール コールスロー クリームシチュー パイナップル	牛乳 あられ	(ポーロ) 米粉ロール じゃがいも 油 砂糖 あられ	鶏肉 ハム 牛乳	玉葱 人参 グリンピース キャベツ きゅうり コーン缶 パイナップル	シチューの素 酢 塩	529	22.3
22	月	牛乳 バナナ	ごはん 肉みそ豆腐 若竹汁 ごまあえ	牛乳 ☆きなこ ドーナツ	米 油 砂糖 ごま 小麦粉	豆腐 鶏ミンチ 牛乳 きな粉 豆乳	(バナナ) 玉葱 人参 たけのこ わかめ 白菜 きゅうり	みそ かつお節(だし) しょうゆ BP	570	23.6
23	火	牛乳 オレンジ	ごはん 白身魚の磯辺揚げ みそ汁 お浸し	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 生揚げ 花かつお チーズ	(オレンジ) 青のり 玉葱 大根 葱 キャベツ チンゲンサイ 人参 野菜ジュース	しょうゆ かつお節(だし) みそ	507	20.4
24	水	牛乳 ウエハース	ハヤシライス 春雨サラダ バナナ	牛乳 お祝いデザート	(ウエハース) 米 油 春雨 砂糖 お祝いデザート	豚肉 ハム 牛乳	玉葱 人参 グリンピース マッシュルーム キャベツ きゅうり パナナ	ハヤシルウ 酢 塩	616	20.2
25	木	フルーツ ジュース ヨーグルト	ひき肉ちらし すまし汁 ふきサラダ	牛乳 オレンジ サブレ	米 油 砂糖 マカロニ サブレ	(ヨーグルト) 鶏ミンチ 豆腐 ツナ缶 牛乳	(フルーツジュース) 人参 しいたけ ごぼう コーン缶 きゅうり 法れん草 玉葱 ふき アスパラ オレンジ	しょうゆ かつお節(だし) 塩 マヨ・ドレ	526	19.9
26	金	牛乳 パイン	ごはん 肉じゃが みそ汁 納豆あえ	牛乳 あられ	米 じゃがいも 油 砂糖 あられ	牛肉 生揚げ 納豆 牛乳	(パイナップル) 人参 玉葱 糸こんにゃく さやえんどう もやし 葱 チンゲンサイ	しょうゆ みりん かつお節(だし) みそ	521	22.4
30	火	牛乳 ウエハース	たけのこごはん みそ汁 切干大根とひじきのサラダ	牛乳 バナナ	(ウエハース) 米 じゃがいも 砂糖	鶏肉 油揚げ 豆腐 ツナ缶 牛乳	たけのこ 人参 しめじ 葱 切干大根 ひじき きゅうり コーン缶 パナナ	かつお節(だし) しょうゆ みりん 塩 みそ マヨ・ドレ	501	23.6
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 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
加工品等の原材料をお知りになりたい方は、保育園におたずねください