



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	水	牛乳 オレンジ	ごはん 豚肉のしょうが炒め そうめん汁 ポテトサラダ	牛乳 せんべい	米 油 そうめん 焼麩 じゃがいも せんべい	豚肉 ハム 牛乳	(オレンジ) しょうが 玉葱 キャベツ えのきたけ かいわれ きゅうり 人参	しょうゆ 酒 みりん かつお節(だし) 塩 マヨ・ドレ	528	23.3
2	木	牛乳 バナナ	ごはん ツナコロケ チンゲンサイスープ 付け合せ	牛乳 ちまき	米 じゃがいも 油 小麦粉 パン粉 ちまき	ツナ缶 ベーコン 牛乳	(バナナ) 玉葱 人参 ピーマン チンゲンサイ もやし コーン缶 キャベツ グリーンアスパラ	塩 こしょう ケチャップ ソース コンソメの素	596	19.2
7	火	牛乳 ポーロ	五目ごはん みそ汁 ごまあえ	牛乳 ☆フルーツ かん	(ポーロ) 米 砂糖 焼麩 ごま	鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳	切干大根 人参 しいたけ 玉葱 かいわれ さやいんげん オレンジジュース 粉寒天 パン缶 みかん缶	かつお節(だし) しょうゆ みりん みそ	503	23.4
8	水	牛乳 塩せんべい	ゆかりごはん 拌八宝 春雨スープ オレンジ	飲む ヨーグルト サブシ	(塩せんべい) 米 じゃがいも 油 ごま 砂糖 ごま油 春雨 サブシ	(牛乳) ハム 鶏ささ身 卵 生揚げ 飲むヨーグルト	人参 キャベツ きゅうり もやし さやえんどう コーン缶 オレンジ	ゆかり 酢 しょうゆ 中華の素 塩	551	20.3
9	木	野菜 ジュース チーズ	ひじきごはん みそ汁 お浸し パイナップル	牛乳 ☆ココア 蒸しパン	米 砂糖 上新粉	(チーズ) 鶏肉 油揚げ 豆腐 花かつお 牛乳 豆乳	(野菜ジュース) ひじき 人参 玉葱 えのきたけ わかめ チンゲンサイ キャベツ パイナップル	しょうゆ かつお節(だし) みそ ココア B.P	511	21.3
10	金	フルーツ ジュース ヨーグルト	ごはん ポークビーンズ レタススープ マカロニサラダ	牛乳 オレンジ クラッカー	米 じゃがいも 砂糖 油 マカロニ クラッカー	(ヨーグルト) 大豆 豚肉 ベーコン ツナ缶 牛乳	(フルーツジュース) 人参 玉葱 トマト缶 キャベツ グリーンピース レタス しめじ オレンジ	コンソメの素 ソース ケチャップ 塩 マヨ・ドレ	543	22.5
13	月	牛乳 ポーロ	豚丼 ニラスープ 中華風あえ パイナップル	飲む ヨーグルト せんべい	(ポーロ) 米 油 砂糖 じゃがいも 春雨 ごま油 せんべい	(牛乳) 豚肉 油揚げ ハム 飲むヨーグルト	玉葱 みつば なら キャベツ きゅうり コーン缶 パイナップル	かつお節(だし) しょうゆ みりん 酒 中華の素 酢 塩	509	21.1
14	火	牛乳 バナナ	ごはん 煮魚 みそ汁 切干大根とひじきのサラダ	牛乳 ☆いろいろ	米 上新粉 小麦粉 砂糖	さば 豆腐 ハム 牛乳	(バナナ) しょうが 玉葱 ごぼう かいわれ 切干大根 ひじき きゅうり 人参	みりん 酒 しょうゆ かつお節(だし) みそ マヨ・ドレ グリーンティー	539	24
15	水	飲む ヨーグルト オレンジ	ごはん みそかつ 沢煮椀 付け合せ	牛乳 ウエハース	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ウエハース	(飲むヨーグルト) 豚肉 牛乳	(オレンジ) 大根 人参 しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	塩 こしょう みそ かつお節(だし) しょうゆ	574	23
16	木	牛乳 塩せんべい	グリーンピースごはん 鶏肉と切干大根の煮物 みそ汁 バナナ	牛乳 ☆マカロニ あべかわ	(塩せんべい) 米 油 砂糖 マカロニ	鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳 きな粉	グリーンピース 切干大根 人参 さやいんげん 玉葱 わかめ バナナ	しょうゆ みりん かつお節(だし) みそ 塩	518	20.6
17	金	牛乳 ウエハース	米粉ロール キャベツスープ ナポリタンスパゲティ ヨーグルトあえ	フルーツ ジュース あられ	(ウエハース) 米粉ロール スパゲティ 油 あられ	(牛乳) ウィナー ヨーグルト	玉葱 ピーマン キャベツ マッシュルーム えのき パセリ もも缶 パイン缶 フルーツジュース	コンソメの素 ケチャップ ソース 塩	563	16.9
20	月	野菜 ジュース ヨーグルト	チキンカレー フレンチサラダ オレンジ	牛乳 ☆2色ゼリー	米 じゃがいも 油 砂糖	(ヨーグルト) 鶏肉 ハム 牛乳	(野菜ジュース) 人参 玉葱 グリーンピース キャベツ きゅうり コーン缶 オレンジ フルーツジュース 粉寒天	カレーウ 酢 塩 こしょう	501	17.6
21	火	牛乳 パイン	ごはん さわらの揚げ煮 五目汁 ごまあえ	牛乳 季節の和菓子	米 片栗粉 油 砂糖 ごま 和菓子	さわら 豆腐 油揚げ 牛乳	(パイナップル) もやし ごぼう ねぎ キャベツ 白菜 人参	ケチャップ ソース みりん しょうゆ かつお節(だし) みそ	561	24
22	水	牛乳 オレンジ	ごはん とりすき風煮 みそ汁 納豆あえ	飲む ヨーグルト ☆抹茶蒸しパン	米 油 砂糖 じゃがいも 上新粉 甘納豆	(牛乳) 鶏肉 高野豆腐 さつま揚げ 納豆 飲むヨーグルト	(オレンジ) ねぎ ごぼう 糸こんにゃく 玉葱 わかめ チンゲンサイ	酒 しょうゆ かつお節(だし) みそ 抹茶 B.P	513	22.4
23	木	牛乳 塩せんべい	ごはん 豆腐の肉みそかけ くず汁 お浸し	牛乳 バナナ ☆茹そらまめ	(塩せんべい) 米 油 砂糖 片栗粉	豆腐 鶏ミンチ 油揚げ 花かつお 牛乳	玉葱 グリーンピース 大根 人参 かいわれ チンゲンサイ もやし バナナ そらまめ	みそ かつお節(だし) しょうゆ 塩	509	23.9
24	金	牛乳 パイン	ごはん ポークシチュー アスパラサラダ ヨーグルト	フルーツ ジュース あられ	米 じゃがいも 油 あられ	(牛乳) 豚肉 ツナ缶 ヨーグルト	(パイナップル) 玉葱 人参 コーン缶 パセリ きゅうり グリーンアスパラ フルーツジュース	シチューの素 マヨ・ドレ	531	17
27	月	牛乳 ウエハース	生揚げの中華丼 じゃがいもスープ パイナップル	野菜ジュース せんべい チーズ	(ウエハース) 米 ごま油 砂糖 片栗粉 じゃがいも せんべい	(牛乳) 豚肉 生揚げ ハム チーズ	玉葱 人参 ピーマン ねぎ しょうが にんにく えのきたけ パイナップル 野菜ジュース	しょうゆ 塩 中華の素	504	20.1
28	火	牛乳 バナナ	ごはん ひじきの炒め煮 豚汁 酢の物	牛乳 ☆ジャム サンド	米 油 砂糖 食パン ジャム	ツナ缶 豚肉 牛乳	(バナナ) ひじき 人参 こんにゃく 玉葱 ごぼう さやいんげん 大根 ねぎ わかめ きゅうり みかん缶	かつお節(だし) しょうゆ みそ 酢 塩	540	20.8
29	水	野菜 ジュース ヨーグルト	スタミナチャーハン わかめスープ ポテトサラダ メロン	牛乳 お祝い デザート	米 ごま油 じゃがいも お祝いデザート	(ヨーグルト) 焼き豚 ツナ缶 牛乳	(野菜ジュース) にんにく 人参 玉葱 ピーマン わかめ レタス えのきたけ きゅうり メロン	しょうゆ 塩 こしょう コンソメの素 マヨ・ドレ	551	20
30	木	牛乳 オレンジ	ごはん 照り魚 なめこ汁 スパゲティサラダ	牛乳 クラッカー	米 片栗粉 油 砂糖 スパゲティ クラッカー	メルルーサ 豆腐 ハム 牛乳	(オレンジ) なめこ みつば キャベツ きゅうり	しょうゆ 酒 みりん 白みそ かつお節(だし) マヨ・ドレ	503	22.5
31	金	牛乳 ポーロ	ごはん 豚肉のじゃが芋きんぴら みそ汁 バナナ	牛乳 ☆きなこ ドーナツ	(ポーロ) 米 じゃがいも 砂糖 ごま油 小麦粉 油	豚肉 油揚げ 牛乳 きな粉 豆乳	人参 ピーマン もやし えのきたけ バナナ	しょうゆ みりん かつお節(だし) みそ B.P	551	21.4
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