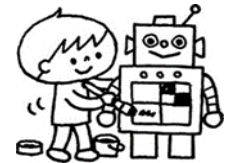


# たのしい食事だより



| 日付 | 曜日 | 午前のおやつ<br>(乳児のみ)      | お昼の献立                                | 午後のおやつ                    | 材 料 名                                                |                               |                                                                                          |                                     | ( )は乳児のみ | エネ<br>ルギー<br>(kcal) | たんばく<br>質<br>(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  | 飲む<br>ヨーグルト<br>ウエハース  | ごはん<br>豚肉のじゃが芋きんぴら<br>すまし汁 磯辺和え      | 牛乳<br>☆バナナ蒸パン<br>(乳児は菓子)  | (ウエハース) 米<br>じゃがいも 砂糖<br>ごま油 上新粉 油<br>(菓子)           | (飲むヨーグルト)<br>豚肉 豆腐 牛乳 豆乳      | 人参 ピーマン 玉ねぎ<br>しいたけ チンゲンサイ<br>のり バナナ                                                     | しょうゆ みりん<br>かつお節(だし) 塩<br>レモン果汁 B.P | 518      | 20.9                |                  |
| 2  | 金  | 牛乳<br>ボーロ             | さつまいもごはん 五目汁<br>おかかあえ パイナップル         | 牛乳<br>あられ                 | (ボーロ) 米<br>さつまいも あられ                                 | 鶏肉 さつま揚げ<br>油揚げ 花かつお<br>牛乳    | 人参 ごぼう 大根 ねぎ<br>キャベツ 白菜<br>パイナップル                                                        | 塩 かつお節(だし)<br>みそ しょうゆ               | 502      | 22.3                |                  |
| 5  | 月  | 野菜<br>ジュース<br>チーズ     | 五目ごはん みそ汁 白あえ                        | 牛乳<br>☆フルーツ<br>ポンチ        | 米 油 砂糖 焼酎<br>ごま                                      | (チーズ) 鶏肉 豆腐<br>牛乳             | (野菜ジュース) 人参 まいたけ<br>ねぎ 玉ねぎ 白菜 かいわれ<br>小松菜 <del>糸こんにゃく</del> しいたけ<br>もも缶 みかん缶 パイン缶<br>バナナ | しょうゆ 塩<br>かつお節(だし) みそ               | 522      | 21.6                |                  |
| 6  | 火  | 飲む<br>ヨーグルト<br>ボーロ    | ごはん 大豆のインド煮<br>キャベツスープ オレンジ          | 牛乳<br>季節の和菓子              | (ボーロ) 米<br>じゃがいも 油 <b>和菓子</b>                        | (飲むヨーグルト)<br>豚肉 大豆 ベーコン<br>牛乳 | 人参 玉ねぎ ブロッコリー<br>キャベツ しめじ パセリ<br>オレンジ                                                    | カレールウ<br>コンソメの素 塩                   | 542      | 19.8                |                  |
| 7  | 水  | 牛乳<br>バナナ             | ごはん すまし汁 酢の物<br>さつまいもと<br>ささみの天ぷら    | 飲むヨーグルト<br>フルーツゼリー<br>あられ | 米 さつまいも<br>小麦粉 油 砂糖<br>あられ                           | (牛乳) 鶏ささ身<br>豆腐 飲むヨーグルト       | (バナナ) 大根 人参<br>えのきたけ わかめ きゅうり<br>みかん缶 フルーツゼリー                                            | 塩 こしょう<br>かつお節(だし)<br>しょうゆ みりん 酢    | 562      | 19.9                |                  |
| 8  | 木  | 牛乳<br>パイン             | ごはん 煮魚 みそ汁<br>切干大根とひじきのサラダ           | 牛乳<br>☆ジャム<br>サンド         | 米 砂糖 さといも<br>食パン ジャム                                 | メルルーサ 生揚げ<br>ハム 牛乳            | (パイナップル) しょうが<br>玉ねぎ 切干大根 ひじき<br>きゅうり コーン缶                                               | 酒 しょうゆ みりん<br>かつお節(だし) みそ<br>マヨ・ドレ  | 573      | 26.6                |                  |
| 9  | 金  | 牛乳<br>オレンジ            | ごはん<br>高野豆腐と鶏肉の含煮<br>しのだうどん ゆかりあえ    | 牛乳<br>ビスケット               | 米 さといも うどん<br>砂糖 ビスケット                               | 高野豆腐 鶏肉 油揚げ<br><b>かまぼこ</b> 牛乳 | (オレンジ) れんこん 人参<br>しいたけ グリンピース<br>小松菜 白菜 きゅうり                                             | かつお節(だし)<br>しょうゆ 塩 ゆかり              | 506      | 23.8                |                  |
| 13 | 火  | 牛乳<br>塩せんべい           | ビーフカレー<br>フレンチサラダ オレンジ               | 牛乳<br>☆さつまいも<br>スティック     | (塩せんべい) 米<br>じゃがいも 油<br>さつまいも 砂糖                     | 牛肉 ツナ缶 牛乳                     | 人参 玉ねぎ グリンピース<br>キャベツ きゅうり オレンジ                                                          | カレールウ 酢 塩<br>こしょう                   | 585      | 16.9                |                  |
| 14 | 水  | フルーツ<br>ジュース<br>ヨーグルト | ごはん 豚肉のみそ炒め<br>すまし汁 納豆あえ             | 牛乳<br>バナナ<br>あられ          | 米 砂糖 油 あられ                                           | (ヨーグルト) 豚肉<br>豆腐 油揚げ 納豆<br>牛乳 | (フルーツジュース) キャベツ<br>ピーマン 人参 白菜 玉ねぎ<br>チンゲンサイ バナナ                                          | みそ しょうゆ<br>かつお節(だし) 塩               | 512      | 22.9                |                  |
| 15 | 木  | 牛乳<br>ウエハース           | ごはん 白身魚のから揚げ<br>野菜スープ 付け合せ           | 牛乳<br>おこし                 | (ウエハース) 米<br>片栗粉 油 おこし                               | メルルーサ ベーコン<br>牛乳              | しょうが チンゲンサイ<br>もやし キャベツ 人参<br>オレンジ                                                       | しょうゆ 中華の素<br>塩 マヨ・ドレ                | 530      | 20.1                |                  |
| 16 | 金  | 牛乳<br>ボーロ             | ロールパン ごぼうサラダ<br>クリームシチュー<br>パイナップル   | 飲む<br>ヨーグルト<br>せんべい       | (ボーロ)<br>ミルクロール<br>じゃがいも 油 砂糖<br>ごま せんべい             | (牛乳) 豚肉 ハム<br>飲むヨーグルト         | 玉ねぎ 人参 パセリ ごぼう<br>きゅうり コーン缶<br>パイナップル                                                    | シチューの素<br>しょうゆ マヨ・ドレ                | 517      | 20.4                |                  |
| 19 | 月  | 牛乳<br>塩せんべい           | 中華丼 わかめスープ<br>粉ふき芋 オレンジ              | 牛乳<br>☆黒糖ういろろ<br>(乳児は菓子)  | (塩せんべい) 米<br>ごま油 砂糖 片栗粉<br>じゃがいも 上新粉<br>小麦粉 黒砂糖 (菓子) | 豚肉 牛乳                         | 玉ねぎ 人参 ピーマン<br>しいたけ ねぎ しょうが<br>にんにく もやし しめじ<br>わかめ パセリ オレンジ                              | しょうゆ 塩<br>中華の素 マヨ・ドレ                | 526      | 19.8                |                  |
| 20 | 火  | フルーツ<br>ジュース<br>ヨーグルト | ごはん さばの味噌煮<br>根菜汁 マカロニサラダ            | 牛乳<br>りんご<br>あられ          | 米 砂糖 さといも<br>マカロニ あられ                                | (ヨーグルト) さば<br>豆腐 油揚げ 牛乳       | (フルーツジュース) しょうが<br>ごぼう 大根 ねぎ 人参<br>キャベツ きゅうり りんご                                         | 酒 みそ<br>かつお節(だし)<br>しょうゆ 塩<br>マヨ・ドレ | 530      | 23                  |                  |
| 21 | 水  | 牛乳<br>パイン             | ひじきチャーハン<br>中華スープ おかかあえ              | 牛乳<br>☆大学芋                | 米 油 ごま油<br>さつまいも 砂糖                                  | 豚ミンチ 卵 ベーコン<br>花かつお 牛乳        | (パイナップル) ひじき<br>玉ねぎ ピーマン 小松菜<br>えのきたけ かいわれ 白菜<br>もやし                                     | しょうゆ みりん<br>塩 中華の素                  | 544      | 20                  |                  |
| 22 | 木  | 飲む<br>ヨーグルト<br>バナナ    | ごはん チキンナゲット<br>野菜スープ 付け合せ            | 牛乳<br>せんべい                | 米 片栗粉 油<br>じゃがいも せんべい                                | (飲むヨーグルト)<br>鶏ミンチ 豆腐 牛乳       | (バナナ) 玉ねぎ にんにく<br>しょうが 人参 レタス<br>キャベツ きゅうり                                               | 塩 こしょう<br>ケチャップ<br>コンソメの素<br>マヨ・ドレ  | 544      | 20.8                |                  |
| 23 | 金  | 牛乳<br>ボーロ             | ごはん 肉じゃが みそ汁<br>ごまあえ                 | 飲むヨーグルト<br>パイナップル<br>せんべい | (ボーロ) 米<br>じゃがいも 油 砂糖<br>ごま せんべい                     | (牛乳) 牛肉 豆腐<br>油揚げ<br>飲むヨーグルト  | 人参 玉ねぎ <del>糸こんにゃく</del><br>グリンピース 大根 わかめ<br>えのきたけ チンゲンサイ<br>白菜 パイナップル                   | しょうゆ みりん<br>かつお節(だし) みそ             | 516      | 21.3                |                  |
| 26 | 月  | 野菜<br>ジュース<br>チーズ     | 里芋ごはん みそ汁 酢の物                        | 牛乳<br>☆米粉蒸パン<br>(乳児は菓子)   | 米 さといも 上新粉<br>砂糖 さつまいも<br>(菓子)                       | (チーズ) 鶏肉 油揚げ<br>豆腐 牛乳 豆乳      | (野菜ジュース) 人参<br>れんこん かいわれ わかめ<br>きゅうり みかん缶 りんご                                            | しょうゆ 酒<br>かつお節(だし) みそ<br>酢 塩 B.P    | 512      | 21.6                |                  |
| 27 | 火  | 牛乳<br>オレンジ            | ゆかりごはん<br>ワントンスープ<br>ツナサラダ           | 野菜ジュース<br>せんべい<br>チーズ     | 米 ワンタンの皮<br>せんべい                                     | (牛乳) 豚ミンチ<br>ツナ缶 チーズ          | (オレンジ) ねぎ しょうが<br>人参 白菜 しいたけ<br>キャベツ きゅうり<br>コーン缶 野菜ジュース                                 | ゆかり 中華の素<br>しょうゆ マヨ・ドレ              | 511      | 18.5                |                  |
| 28 | 水  | 牛乳<br>塩せんべい           | ちらし寿司 すまし汁<br>お浸し りんご                | 牛乳<br>お祝い<br>デザート         | (塩せんべい) 米 砂糖<br>油 お祝いデザート                            | 卵 さけフレーク<br>豆腐 花かつお 牛乳        | かんぴょう 人参 しいたけ<br>きゅうり 大根 ねぎ<br>法れん草 もやし りんご                                              | 昆布(だし) 酢 塩<br>みりん しょうゆ<br>かつお節(だし)  | 572      | 19.8                |                  |
| 29 | 木  | 牛乳<br>ウエハース           | ごはん<br>豚肉と玉ねぎのカレー炒め<br>チンゲンサイスープ バナナ | 牛乳<br>☆わらびもち<br>(乳児は菓子)   | (ウエハース) 米<br>片栗粉 油<br>わらびもち粉 砂糖<br>(菓子)              | 豚肉 ベーコン 牛乳<br>きな粉             | 玉ねぎ 人参 しめじ<br>チンゲンサイ しいたけ<br>コーン缶 バナナ                                                    | 塩 酒 カレー粉<br>コンソメの素                  | 547      | 20.9                |                  |
| 30 | 金  | 牛乳<br>パイン             | ごはん 白身魚の磯辺揚げ<br>なめこ汁 ゆかりあえ           | 牛乳<br>ビスケット               | 米 片栗粉 油<br>ビスケット                                     | メルルーサ 生揚げ<br>牛乳               | (パイナップル) 青のり<br>なめこ ねぎ キャベツ 白菜                                                           | しょうゆ<br>かつお節(だし) みそ<br>ゆかり          | 512      | 21.7                |                  |
| 毎  | 土  | 飲む<br>ヨーグルト<br>菓子     | パン 果物 牛乳<br>スティックチーズ                 | 野菜ジュース<br>菓子              | パン 菓子                                                | (飲むヨーグルト)<br>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、入荷の状況等により変更になる場合があります  
\* 乳児については、口腔機能(咀嚼・嚥下)の発達状態に応じて、献立や材料を変更して対応します  
\* 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