



# 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 ビスケット	ごはん 豚肉のしょうが炒め そうめん汁	フルーツ ジュース せんべい	(ビスケット) 米 油 そうめん せんべい	(牛乳) 豚肉	しょうが 玉葱 キャベツ えのきたけ かいわれ フルーツジュース	しょうゆ 酒 みりん かつお節(だし) 塩	528	23.3
2	木	牛乳 ウエハース	ごはん 豆腐とひじきのハンバーグ チンゲンサイスープ 付け合せ	牛乳 柏もち (乳児)→クラッカー	(ウエハース) 米 片栗粉 柏もち (乳児)→クラッカー	豚ミンチ 豆腐 ベーコン 牛乳	玉葱 ひじき 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	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	野菜ジュース ビスケット	(ポーロ) 米 砂糖 焼麩 ごま ビスケット	(牛乳) 鶏肉 油揚げ 豆腐	切干大根 人参 しいたけ 玉葱 かいわれ さやいんげん キャベツ きゅうり 野菜ジュース	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	飲む ヨーグルト 揚げせんべい	(塩せんべい) 米 じゃがいも 油 ごま 砂糖 ごま油 春雨 揚げせんべい	(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	ゆかり 酢 しょうゆ 中華の素 塩	551	20.3
9	木	牛乳 クラッカー	ひじきごはん みそ汁 お浸し	牛乳 ☆ココア 蒸しパン	(クラッカー) 米 砂糖 ホットケーキミックス	鶏肉 油揚げ 豆腐 花かつお 牛乳	ひじき 人参 玉葱 わかめ えのきたけ チンゲンサイ キャベツ	しょうゆ かつお節(だし) みそ ココア	511	21.3
10	金	牛乳 ウエハース	ごはん 豚肉と生揚げのケチャップ煮 レタススープ	牛乳 クラッカー	(ウエハース) 米 じゃがいも 砂糖 油 クラッカー	生揚げ 豚肉 ベーコン 牛乳	人参 玉葱 トマト缶 グリーンピース レタス しめじ	コンソメの素 ソース ケチャップ 塩	543	22.5
13	月	牛乳 ポーロ	豚丼 ニラスープ 中華風あえ	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	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 せんべい	ごはん 煮魚 みそ汁 切干大根とひじきのサラダ	牛乳 ビスケット	(せんべい) 米 砂糖 ビスケット	さば 豆腐 ハム 牛乳	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	539	24
15	水	牛乳 ビスケット	ごはん みそかつ 沢煮椀 付け合せ	野菜ジュース 揚げせんべい	(ビスケット) 米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 揚げせんべい	(牛乳) 豚肉	大根 人参 きゅうり しいたけ ねぎ キャベツ 野菜ジュース	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	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	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 ゼリー	牛乳 あられ	(ウエハース) 米粉ロール スパゲティ 油 あられ	ウインナー 牛乳	玉葱 ピーマン キャベツ マッシュルーム えのき パセリ ゼリー	コンソメの素 ケチャップ ソース 塩	563	16.9
20	月	牛乳 ポーロ	チキンカレー フレンチサラダ オレンジ	牛乳 クッキー	(ポーロ) 米 じゃがいも 油 砂糖 クッキー	鶏肉 ハム 牛乳	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	カレーウ 酢 塩 こしょう	501	17.6
21	火	牛乳 パイン	ごはん ひじきの炒め煮 豚汁 酢の物	牛乳 ビスケット	米 油 砂糖 ビスケット	ツナ缶 豚肉 牛乳	(パイン缶) 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	561	24
22	水	牛乳 ウエハース	ごはん とりすき風煮 みそ汁	牛乳 お祝いデザート	(ウエハース) 米 油 砂糖 じゃがいも お祝いデザート	(牛乳) 鶏肉 高野豆腐 さつま揚げ 飲むヨーグルト	ねぎ ごぼう 糸こんにゃく 玉葱 わかめ	酒 しょうゆ かつお節(だし) みそ	513	22.4
23	木	牛乳 塩せんべい	ごはん 肉みそ豆腐 くず汁 お浸し	牛乳 季節の和菓子 (ひ、あ組→ポーロ)	(塩せんべい) 米 油 砂糖 片栗粉 和菓子 (ひ、あ組→ポーロ)	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	みそ かつお節(だし) しょうゆ 塩	509	23.9
24	金	牛乳 クラッカー	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	(クラッカー) 米 油 じゃがいも あられ	(牛乳) 豚肉 ツナ缶 ヨーグルト	玉葱 人参 キャベツ 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	(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	玉葱 人参 ピーマン ねぎ しょうが にんにく えのきたけ パイン缶 野菜ジュース	しょうゆ 塩 中華の素	504	20.1
28	火	牛乳 クッキー	ごはん さわらの揚げ煮 五目汁 付け合せ	牛乳 揚げせんべい	(クッキー) 米 油 砂糖 片栗粉 揚げせんべい	さわら 豆腐 油揚げ 牛乳	もやし 人参 ごぼう ねぎ キャベツ	ケチャップ ソース みりん しょうゆ かつお節(だし) みそ	540	20.8
29	水	牛乳 塩せんべい	ごはん 照り魚 なめこ汁 スパゲティサラダ	飲む ヨーグルト かりんとう	(塩せんべい) 米 片栗粉 油 砂糖 スパゲティ かりんとう	メルルーサ 豆腐 ツナ缶 牛乳	なめこ みつば キャベツ きゅうり	しょうゆ 酒 みりん みそ かつお節(だし) マヨ・ドレ	551	20
30	木	牛乳 パイン	スタミナチャーハン わかめスープ ポテトサラダ	牛乳 クラッカー	米 ごま油 じゃがいも クラッカー	焼き豚 ツナ缶 牛乳	(パイン缶) 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	しょうゆ 塩 こしょう コンソメの素 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 ビスケット	(ポーロ) 米 じゃがいも 砂糖 ごま油 ビスケット	豚肉 油揚げ 牛乳	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	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)ひ、あ組：ひよこ、あひる組 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

【注】アレルギーの初発事故を防ぐため、献立に使用されている食品の中で「食べたことがない食材」がある場合は、必ず、事前に家庭で2回以上食べて、何ら症状が誘発されないことを確認してください。  
保育園では、安全を最優先にいたしますので、家庭で試すことができなかった場合はご連絡ください。