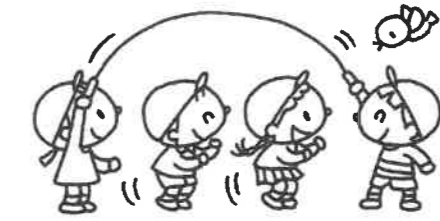




たのしい食事だより



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	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 柏もち (乳児)→菓子	(ウエハース) 米 じゃがいも 砂糖 柏もち	鶏肉 油揚げ 豆腐 ツナ缶 牛乳	たけのこ 人参 しめじ ねぎ 切干大根 ひじき きゅうり コーン缶	かつお節(だし) しょうゆ みりん 塩 みそ マヨ・ドレ	501	23.6
2	火	牛乳 塩せんべい	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 クラッカー	(塩せんべい) 米 油 片栗粉 クラッカー	豆腐 豚ミンチ 牛乳	玉ねぎ 人参 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 ひじき	塩 こしょう ケチャップ ソース コンソメの素	596	19.2
8	月	牛乳 ビスケット	五目ごはん みそ汁 ごまあえ	牛乳 ☆ココア蒸しパン	(ビスケット) 米 砂糖 麩 ごま 上新粉 ホットケーキミックス	鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳	切干大根 人参 しいたけ 玉ねぎ かいわれ さやいんげん キャベツ きゅうり	かつお節(だし) しょうゆ みりん みそ ココア	552	25.3
9	火	牛乳 ポーロ	ごはん 拌八宝 春雨スープ	飲むヨーグルト せんべい	(ポーロ) 米 じゃがいも 油 ごま 砂糖 ごま油 春雨 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	酢 しょうゆ 中華の素 塩	537	20.5
10	水	牛乳 ウエハース	ごはん さわらの竜田揚げ 五目汁 付け合せ	牛乳 あられ	(ウエハース) 米 片栗粉 油 あられ	さわら 豆腐 油揚げ 牛乳	もやし ごぼう ねぎ キャベツ 人参	しょうゆ 酒 みそ かつお節(だし) マヨ・ドレ	552	23.8
11	木	牛乳 クラッカー	ごはん とりすき風煮 みそ汁 納豆あえ	牛乳 季節の和菓子 (ひ)(あ)→菓子	(クラッカー) 米 油 砂糖 和菓子	鶏肉 高野豆腐 納豆 牛乳	ねぎ ごぼう 糸こんにゃく 玉ねぎ 大根 人参 かいわれ チンゲンサイ	酒 しょうゆ かつお節(だし) みそ	505	23.9
12	金	牛乳 塩せんべい	ごはん 豚肉と生揚げのケチャップ煮 レタススープ マカロニサラダ	野菜ジュース 菓子	(塩せんべい) 米 じゃがいも 砂糖 油 マカロニ 菓子	(牛乳) 生揚げ 豚肉 ベーコン ツナ缶	人参 玉ねぎ トマト缶 グリンピース レタス しめじ キャベツ もやし きゅうり 野菜ジュース	コンソメの素 ソース ケチャップ 塩 マヨ・ドレ	548	22.6
15	月	牛乳 ポーロ	豚丼 ニラスープ パイナップル	飲むヨーグルト ビスケット	(ポーロ) 米 油 砂糖 じゃがいも ビスケット	(牛乳) 豚肉 油揚げ 飲むヨーグルト	玉ねぎ みつば なら パイン缶	かつお節(だし) しょうゆ みりん 酒 中華の素 塩	522	20.9
16	火	牛乳 ウエハース	ごはん 煮魚 みそ汁 ごまあえ	フルーツジュース 揚げせんべい	(ウエハース) 米 砂糖 ごま 揚げせんべい	(牛乳) さば 豆腐	しょうが 玉ねぎ ごぼう かいわれ チンゲンサイ 人参 キャベツ フルーツジュース	みりん 酒 しょうゆ みそ かつお節(だし)	501	23.4
17	水	牛乳 せんべい	ごはん みそかつ 沢煮椀 付け合せ	野菜ジュース 菓子	(せんべい) 米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 菓子	(牛乳) 豚肉	大根 人参 しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり 野菜ジュース	塩 こしょう みそ かつお節(だし)	547	23.1
18	木	牛乳 塩せんべい	ごはん 鶏肉と切干大根の煮物 みそ汁	牛乳 ういろろ (乳児)→菓子	(塩せんべい) 米 油 砂糖 ういろろ	鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳	グリンピース 切干大根 人参 玉ねぎ わかめ	かつお節(だし) しょうゆ みりん みそ	518	20.6
19	金	牛乳 パイナップル	米粉ロール ナポリタンスパゲティ キャベツスープ ゼリー	牛乳 ☆抹茶蒸しパン	米粉ロール スパゲティ 油 上新粉 ホットケーキミックス 砂糖 甘納豆	ウインナー 牛乳	(パイナップル) 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム キャベツ えのきたけ パセリ コーン缶 ゼリー	コンソメの素 ケチャップ ソース 塩 抹茶	563	16.9
22	月	牛乳 ポーロ	ごはん ひじきの炒め煮 豚汁 オレンジ	飲むヨーグルト かりんとう	(ポーロ) 米 油 砂糖 かりんとう	(牛乳) ツナ缶 豚肉 飲むヨーグルト	ひじき こんにゃく 人参 さやいんげん 大根 玉ねぎ ごぼう ねぎ オレンジ	かつお節(だし) しょうゆ みそ	501	17.6
23	火	牛乳 ビスケット	ごはん 豚肉のしょうが炒め そうめん汁	牛乳 せんべい	(ビスケット) 米 油 そうめん 麩 せんべい	豚肉 牛乳	しょうが 玉ねぎ キャベツ えのきたけ ねぎ 人参	しょうゆ 酒 みりん かつお節(だし) 塩	527	23.5
24	水	牛乳 ウエハース	ごはん 豚肉ともやしのごま炒め 中華スープ ツナサラダ	牛乳 お祝いデザート	(ウエハース) 米 ごま油 じゃがいも 油 砂糖 お祝いデザート	豚肉 ツナ缶 牛乳	玉ねぎ もやし 人参 ピーマン チンゲンサイ しいたけ キャベツ コーン缶	中華の素 しょうゆ 酢 塩	573	24
25	木	牛乳 塩せんべい	ごはん 肉みそ豆腐 くず汁 お浸し	フルーツジュース 菓子	(塩せんべい) 米 油 砂糖 片栗粉 菓子	(牛乳) 豆腐 鶏ミンチ 油揚げ 花かつお	玉ねぎ グリンピース 大根 人参 かいわれ チンゲンサイ もやし フルーツジュース	みそ かつお節(だし) しょうゆ 塩	509	23.9
26	金	牛乳 クラッカー	ごはん 粒コーン入りシチュー アスパラサラダ ヨーグルト	牛乳 ☆マカロニあべかわ	(クラッカー) 米 じゃがいも 油 マカロニ 砂糖	鶏肉 ツナ缶 ヨーグルト 牛乳 きな粉	玉ねぎ 人参 コーン缶 パセリ グリーンアスパラ きゅうり キャベツ	シチューの素 マヨ・ドレ 塩	517	16.6
29	月	牛乳 ポーロ	生揚げの中華丼 もやしスープ パイナップル	牛乳 せんべい	(ポーロ) 米 ごま油 砂糖 片栗粉 じゃがいも せんべい	豚肉 生揚げ ハム 牛乳	玉ねぎ 人参 ピーマン ねぎ しょうが にんにく えのきたけ もやし パイン缶	しょうゆ 塩 中華の素	504	20.1
30	火	牛乳 せんべい	チキンカレー フレンチサラダ ゼリー	野菜ジュース ビスケット	(せんべい) 米 じゃがいも 油 砂糖 ビスケット	(牛乳) 鶏肉 ハム	人参 玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり コーン缶 ゼリー 野菜ジュース	カレーウ 酢 塩 こしょう	540	20.8
31	水	牛乳 ビスケット	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	(ビスケット) 米 ごま油 じゃがいも クラッカー	焼き豚 ツナ缶 牛乳	にんにく 人参 玉ねぎ ピーマン わかめ レタス えのきたけ きゅうり コーン缶	しょうゆ 塩 こしょう コンソメの素 マヨ・ドレ	551	20
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
 (ひ) = ひよこ組 (あ) = あひる組
 注) 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心配がある場合はご相談ください

【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。