



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	木	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	牛乳 せんべい	(塩せんべい) 米 片栗粉 油 砂糖 スパゲティ せんべい	メルルーサ 豆腐 ハム 牛乳	なめこ みつば キャベツ きゅうり コーン缶	しょうゆ 酒 みりん かつお節(だし) みそ マヨ・ドレ	516	22.5
2	金	牛乳 ウエハース	ごはん 豚肉のじゃが芋きんぴら みそ汁 パナナ	野菜ジュース あられ	(ウエハース) 米 じゃがいも 砂糖 ごま油 あられ	(牛乳) 豚肉 油揚げ	人参 ビーマン もやし えのきたけ パナナ 野菜ジュース	しょうゆ みりん かつお節(だし) みそ	538	20.7
5	月	牛乳 塩せんべい	鶏肉の照り焼き丼 みそ汁 ツナサラダ	牛乳 季節の和菓子 (ひ)(あ)→菓子	(塩せんべい) 米 油 片栗粉 和菓子	鶏肉 生揚げ ツナ缶 牛乳	玉ねぎ 人参 チンゲンサイ えのきたけ みつば キャベツ きゅうり コーン缶	しょうゆ みりん 酒 かつお節(だし) みそ マヨ・ドレ	526	21.9
6	火	牛乳 ポーロ	ごはん 白身魚のフライ にらスープ 付け合せ	飲むヨーグルト ビスケット	(ポーロ) 米 小麦粉 パン粉 油 ビスケット	(牛乳) メルルーサ ベーコン 飲むヨーグルト	もやしにら コーン缶 キャベツ きゅうり 人参	ケチャップソース コンソメの素 塩	536	18.8
7	水	牛乳 せんべい	ごはん 鶏と糸昆布煮付 みそ汁 ポテトサラダ	牛乳 クラッカー	(せんべい) 米 油 砂糖 じゃがいも クラッカー	鶏肉 焼きちくわ 油揚げ ハム 牛乳	人参 しいたけ 糸こんにゃく グリンピース 玉ねぎ かいわれ きゅうり コーン缶	しょうゆ かつお節(だし) みそ マヨ・ドレ	505	23.7
8	木	牛乳 ウエハース	ごはん とんちゃん焼き すまし汁 切干大根の納豆あえ	野菜ジュース 菓子	(ウエハース) 米 油 ごま 菓子	(牛乳) 豚肉 豆腐 納豆	にんにく しょうが 玉ねぎ ねぎ キャベツ もやし わかめ 切干大根 チンゲンサイ 野菜ジュース	しょうゆ みりん かつお節(だし) 塩	513	24.3
9	金	牛乳 ビスケット	ごはん はんぺんのくず煮 みそ汁 酢の物	牛乳 せんべい	(ビスケット) 米 さといも 砂糖 油 片栗粉 せんべい	鶏肉 はんぺん 生揚げ 牛乳	人参 こんにゃく しめじ 花切干 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	501	23.9
12	月	牛乳 ポーロ	ポークカレー フレンチサラダ ゼリー	フルーツジュース ビスケット	(ポーロ) 米 じゃがいも 油 砂糖 ビスケット	(牛乳) 豚肉 ハム	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ きゅうり ゼリー フルーツジュース	カレールウ 酢 塩	594	20.9
13	火	牛乳 ウエハース	ごはん 煮魚 根菜汁 白あえ	牛乳 かりんとう	(ウエハース) 米 砂糖 ごま かりんとう	さば 油揚げ 豆腐 牛乳	しょうが ごぼう 人参 花切干 わかめ チンゲンサイ 糸こんにゃく しいたけ	みりん 酒 しょうゆ かつお節(だし) みそ	511	23.7
14	水	牛乳 塩せんべい	みそかつ丼 かきたま汁 オレンジ	野菜ジュース 揚げせんべい	(塩せんべい) 米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 片栗粉 揚げせんべい	(牛乳) 豚肉 卵 豆腐	キャベツ 玉ねぎ かいわれ オレンジ 野菜ジュース	塩 こしょう みそ かつお節(だし) しょうゆ	521	23.9
15	木	牛乳 ビスケット	ごはん 炒り鶏 みそ汁 コーンサラダ	飲むヨーグルト ビスケット	米 油 砂糖 じゃがいも ビスケット	(牛乳) 鶏肉 油揚げ ハム 飲むヨーグルト	人参 ごぼう こんにゃく しいたけ グリンピース キャベツ コーン缶	かつお節(だし) しょうゆ みりん みそ マヨ・ドレ	533	23.3
16	金	牛乳 せんべい	米粉ロール 五目焼きそば じゃがいもスープ ヨーグルト	牛乳 ☆フルーツポンチ	(せんべい) 米粉ロール 焼きそばめん 油 じゃがいも	豚肉 ベーコン ヨーグルト 牛乳	キャベツ ビーマン 人参 青のり 玉ねぎ パイン缶 もも缶 みかん缶 パナナ	ソース コンソメの素 塩	569	21.1
19	月	牛乳 ポーロ	ごはん 新じゃがのカレーそぼろ煮 みそ汁 ひじきサラダ	牛乳 ういろろ (乳児)→菓子	(ポーロ) 米 じゃがいも 砂糖 油 ごま ういろろ	鶏ミンチ 生揚げ ハム 牛乳	玉ねぎ 人参 しいたけ わかめ ひじき きゅうり コーン缶	カレー粉 かつお節(だし) しょうゆ みそ みりん マヨ・ドレ	511	20.2
20	火	牛乳 クラッカー	ごはん さわらの竜田揚げ みそ汁 付け合せ	牛乳 ビスケット	(クラッカー) 米 片栗粉 油 ビスケット	さわら 牛乳	しょうが えのきたけ もやし わかめ キャベツ きゅうり 人参	しょうゆ 酒 かつお節(だし) みそ マヨ・ドレ	553	21.4
21	水	牛乳 ビスケット	ごはん 旨煮 ごまあえ ひっつみ汁(乳児)→すまし汁	牛乳 菓子	(ビスケット) 米 砂糖 小麦粉 ごま 菓子	豚肉 がんもどき 牛乳	人参 ごぼう こんにゃく グリンピース 玉ねぎ しめじ かいわれ チンゲンサイ キャベツ	かつお節(だし) しょうゆ 塩	503	25
22	木	牛乳 ウエハース	豚丼 のっぺい汁 パイナップル	牛乳 せんべい	(ウエハース) 米 油 砂糖 片栗粉 せんべい	豚肉 豆腐 牛乳	玉ねぎ みつば えのきたけ ごぼう あさつき パイン缶	かつお節(だし) しょうゆ みりん 酒 塩	540	22.6
23	金	牛乳 塩せんべい	ハヤシライス コールスロー ゼリー	牛乳 ☆ココア蒸しパン	(塩せんべい) 米 油 砂糖 ホットケーキミックス	牛肉 ハム 牛乳	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり コーン缶 ゼリー	ハヤシルウ 酢 塩 ココア	558	18
26	月	牛乳 ポーロ	ひじきごはん みそ汁 ごまあえ	牛乳 菓子	(ポーロ) 米 砂糖 じゃがいも ごま 菓子	鶏肉 油揚げ 牛乳	ひじき 人参 グリンピース キャベツ 玉ねぎ さやいんげん わかめ	しょうゆ かつお節(だし) みそ	536	24.1
27	火	牛乳 クラッカー	ごはん 豚肉ともやしのごま炒め 中華スープ かぼちゃサラダ	フルーツジュース ビスケット	(クラッカー) 米 ごま油 ビスケット	豚肉 ハム	もやし 人参 ビーマン チンゲンサイ コーン缶 わかめ かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ フルーツジュース	中華の素 しょうゆ 塩 マヨ・ドレ	527	22.1
28	水	牛乳 塩せんべい	ちらし寿司 すまし汁 オレンジ	牛乳 お祝いデザート	(塩せんべい) 米 砂糖 お祝いデザート	さけフレーク 豆腐 牛乳	人参 しいたけ かんぴょう コーン缶 水菜 玉ねぎ みつば オレンジ	こんにゃく(だし) 酢 塩 みりん しょうゆ かつお節(だし)	518	17.2
29	木	牛乳 ビスケット	ごはん 白身魚の南蛮漬け もやしスープ スパゲティサラダ	飲むヨーグルト クラッカー	(ビスケット) 米 片栗粉 油 砂糖 スパゲティ クラッカー	(牛乳) メルルーサ ハム 飲むヨーグルト	しょうが 玉ねぎ 人参 ビーマン スッキーニ キャベツ きゅうり もやし コーン缶	酒 しょうゆ 酢 かつお節(だし) コンソメの素 塩 マヨ・ドレ	517	21.3
30	金	牛乳 ウエハース	ごはん 生揚げと豚肉のケチャップ煮 春雨スープ パイナップル	牛乳 水ようかん (ひ)(あ)→菓子	(ウエハース) 米 油 春雨 水ようかん	豚肉 生揚げ ベーコン 牛乳	玉ねぎ 人参 さやいんげん レタス もやし コーン缶 パイン缶	コンソメの素 ケチャップ 塩	525	24.6
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 スティックチーズ	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。