



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		
3	月	牛乳 塩せんべい	しそごはん 炒り鶏 みそ汁	牛乳 ☆マカロニあべかわ	(塩せんべい) 米 ごま じゃがいも 油 砂糖 マカロニ	しらす干し 鶏肉 豆腐 牛乳 きな粉	青しそ 人参 こんにゃく ごぼう なす	ゆかり かつお節(だし) しょうゆ みりん みそ 塩	525	23.3
4	火	牛乳 ウエハース	ごはん 煮魚 けんちん汁 ポテトサラダ	飲むヨーグルト ビスケット	(ウエハース) 米 砂糖 油 じゃがいも ビスケット	(牛乳) 白身魚 豆腐 さつま揚げ ツナ缶 飲むヨーグルト	しょうが 人参 花切干 あさつき きゅうり コーン缶	しょうゆ 酒 みりん かつお節(だし) 塩 マヨ・ドレ	508	20.7
5	水	牛乳 クラッカー	ごはん 鶏肉とピーマンの甘辛炒め みそ汁 ごまあえ	牛乳 せんべい	(クラッカー) 米 砂糖 油 ごま せんべい	鶏肉 生揚げ 牛乳	玉ねぎ ピーマン 人参 えのきたけ もやし わかめ ささげ	しょうゆ みりん かつお節(だし) みそ	506	23.5
6	木	牛乳 せんべい	ごはん 白身魚のカレー揚げ 夏野菜スープ 付け合せ	野菜ジュース 菓子	(せんべい) 米 片栗粉 油 菓子	(牛乳) メルルーサ ベーコン	ズッキーニ なす コーン缶 キャベツ きゅうり 人参 野菜ジュース	カレー粉 コンソメの素 塩 マヨ・ドレ	514	19.7
7	金	牛乳 ポーロ	ごはん 豚肉のしょうが炒め セタ汁 すいか	牛乳 ☆茹でとうもろこし	(ポーロ) 米 油 そうめん	豚肉 牛乳	玉ねぎ しょうが キャベツ 人参 オクラ わかめ すいか とうもろこし	しょうゆ 酒 みりん かつお節(だし) 塩	502	22.2
10	月	牛乳 ビスケット	スタミナチャーハン レタススープ マカロニサラダ	牛乳 季節の和菓子 (ひ)(あ)→菓子	(ビスケット) 米 ごま油 マカロニ 和菓子	焼き豚 ベーコン ツナ缶 牛乳	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく レタス もやし コーン缶 キャベツ きゅうり トマト なす	しょうゆ 塩 こしょう コンソメの素 マヨ・ドレ	544	24.2
11	火	牛乳 塩せんべい	ごはん 油淋鶏 オニオンスープ 付け合せ	飲むヨーグルト かりんとう	(塩せんべい) 米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 じゃがいも かりんとう	(牛乳) 鶏肉 ベーコン 飲むヨーグルト	しょうが にんにく あさつき キャベツ 玉ねぎ パセリ	しょうゆ 酢 中華の素 塩	503	24.9
12	水	牛乳 ウエハース	かみかみライス みそ汁 春雨サラダ	野菜ジュース クラッカー	(ウエハース) 米 もち米 砂糖 春雨 油 ごま クラッカー	(牛乳) 焼き豚 油揚げ ハム	ごぼう しいたけ 人参 玉ねぎ えのきたけ わかめ キャベツ きゅうり 野菜ジュース	かつお節(だし) しょうゆ 塩 みそ 酢	530	22.4
13	木	牛乳 せんべい	ごはん 生揚げとじゃがいものみそ煮 ひつつみ汁(乳児)→すまし汁	フルーツジュース ビスケット	(せんべい) 米 じゃがいも 油 砂糖 小麦粉 ビスケット	(牛乳) 生揚げ 豚肉	こんにゃく 人参 玉ねぎ ごぼう しめじ フルーツジュース	みそ かつお節(だし) 塩 しょうゆ	515	23
14	金	牛乳 ポーロ	豚肉のみそ丼 すまし汁 おかかあえ	牛乳 せんべい	(ポーロ) 米 砂糖 油 せんべい	豚肉 花かつお 牛乳	玉ねぎ チンゲンサイ ピーマン えのきたけ かいわれ わかめ オクラ きゅうり	酒 塩 みそ しょうゆ かつお節(だし)	518	22.2
18	火	牛乳 塩せんべい	ごはん じゃが玉の肉炒め みそ汁 パイナップル	牛乳 あられ	(塩せんべい) 米 じゃがいも 油 砂糖 あられ	豚肉 豆腐 油揚げ 牛乳	玉ねぎ 人参 ピーマン わかめ パイン缶	しょうゆ 酒 塩 かつお節(だし) みそ	578	25.1
19	水	牛乳 ウエハース	ごはん 炒り豆腐 みそ汁 かぼちゃサラダ	牛乳 菓子	(ウエハース) 米 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも 菓子	豆腐 鶏ミンチ 卵 ハム 牛乳	人参 ひじき みつば 玉ねぎ なす あさつき かぼちゃ きゅうり	かつお節(だし) しょうゆ みりん みそ マヨ・ドレ	514	24.1
20	木	牛乳 ポーロ	ごはん 白身魚のから揚げ ミネストローネ 付け合せ	牛乳 クラッカー	(ポーロ) 米 片栗粉 油 じゃがいも マカロニ クラッカー	メルルーサ あらびきウインナー 牛乳	しょうが トマト缶 玉ねぎ パセリ キャベツ きゅうり 人参	しょうゆ コンソメの素 マヨ・ドレ	556	20.4
21	金	牛乳 パイナップル	米粉ロール 鶏そぼろのケチャップ煮 野菜スープ ゼリー	飲むヨーグルト ビスケット	米粉ロール じゃがいも 油 ビスケット	(牛乳) 鶏ミンチ ベーコン 飲むヨーグルト	(パイナップル) 玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ コーン缶 パセリ ゼリー	コンソメの素 ケチャップ 塩	533	21.2
24	月	牛乳 ウエハース	中華おこわ 星のスープ わかめサラダ	牛乳 水ようかん (ひ)(あ)→菓子	(ウエハース) 米 もち米 油 砂糖 ごま油 水ようかん	豚肉 しらす干し 牛乳	人参 しいたけ こんにゃく グリンピース チンゲンサイ オクラ わかめ きゅうり キャベツ コーン缶	しょうゆ 塩 コンソメの素 酢	549	20.5
25	火	牛乳 ポーロ	ごはん 白身魚の磯辺揚げ 五目汁 付け合せ	野菜ジュース 菓子	(ポーロ) 米 片栗粉 油 菓子	(牛乳) メルルーサ 豆腐	青のり 人参 ごぼう 花切干 あさつき キャベツ きゅうり 野菜ジュース	しょうゆ かつお節(だし) みそ マヨ・ドレ	515	20.3
26	水	牛乳 塩せんべい	夏野菜カレー コーンサラダ すいか	牛乳 お祝いデザート	(塩せんべい) 米 油 砂糖 お祝いデザート	鶏肉 牛乳	玉ねぎ かぼちゃ なす 人参 ズッキーニ ピーマン キャベツ きゅうり コーン缶 すいか	カレールウ 酢 塩	523	18.6
27	木	牛乳 クラッカー	ごはん マーボーなす レタススープ 春雨サラダ	アイスクリーム	(クラッカー) 米 砂糖 油 ごま油 片栗粉 春雨 アイスクリーム	(牛乳) 鶏ミンチ ハム	なす しょうが レタス コーン缶 キャベツ もやし	みそ しょうゆ 中華の素 酢 塩	543	24.2
28	金	牛乳 ビスケット	ごはん 肉じゃが きしめん汁	フルーツジュース ビスケット	米 じゃがいも 油 砂糖 きしめん ビスケット	(牛乳) 豚肉 油揚げ	玉ねぎ 人参 こんにゃく グリンピース あさつき フルーツジュース	しょうゆ みりん かつお節(だし) 塩	505	19
31	月	牛乳 塩せんべい	ゆかりごはん 冷やし中華 オレンジ	牛乳 わらびもち (乳児)→菓子	(塩せんべい) 米 中華めん 油 ごま油 砂糖 わらびもち	卵 ハム 牛乳	人参 きゅうり オレンジ	ゆかり かつお節(だし) 酢 しょうゆ 塩	563	21
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。