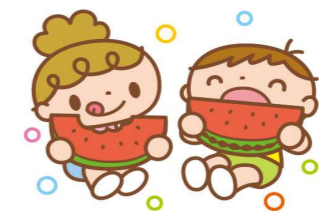




# たのしい食事だより



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	火	牛乳 ウエハース	ごはん とりすき風煮 みそ汁 おかかあえ	牛乳 菓子	(ウエハース) 米 油 砂糖 麩 菓子	鶏肉 高野豆腐 花かつお 牛乳	玉葱 ごぼう 糸こんにゃく グリンピース もやし えのきたけ オクラ きゅうり	酒 しょうゆ かつお節(だし) みそ	514	21.8
2	水	牛乳 ビスケット	ごはん 豚肉と生揚げのケチャップ煮 夏野菜スープ	飲むヨーグルト クラッカー	(ビスケット) 米 じゃがいも 砂糖 油 クラッカー	(牛乳) 生揚げ 豚肉 ベーコン 飲むヨーグルト	人参 玉葱 パセリ スズキニ なす	コンソメの素 ソース ケチャップ 塩	507	19.9
3	木	牛乳 せんべい	ごはん 白身魚のマリネ 春雨スープ	牛乳 ビスケット	(せんべい) 米 片栗粉 油 砂糖 春雨 ビスケット	メルルーサ 牛乳	玉葱 きゅうり トマト缶 コーン缶 わかめ	酢 塩 こしょう 中華の素	516	18.5
4	金	牛乳 ポーロ	ごはん 肉味噌豆腐 そうめん汁	牛乳 わらびもち (乳児)→菓子	(ポーロ) 米 油 砂糖 そうめん 麩 わらびもち	豆腐 豚ミンチ 牛乳 きな粉	人参 玉葱 グリンピース かいわれ	みそ かつお節(だし) しょうゆ 塩	552	22.7
7	月	牛乳 塩せんべい	三色ごはん みそ汁 ごまあえ	野菜ジュース せんべい	(塩せんべい) 米 砂糖 油 じゃがいも ごま せんべい	(牛乳) 卵 鶏ミンチ 生揚げ	水菜 かいわれ チンゲンサイ 人参 野菜ジュース	塩 しょうゆ かつお節(だし) みそ	502	18.7
8	火	牛乳 ポーロ	スタミナ丼 中華スープ フルーツゼリー	牛乳 あられ	(ポーロ) 米 油 砂糖 あられ	豚肉 牛乳	人参 玉葱 なら にんにく キャベツ わかめ もやし フルーツゼリー	オイスターソース しょうゆ 塩 こしょう 中華の素	547	19.9
9	水	牛乳 ウエハース	にんじんごはん みそ汁 パイナップル	飲むヨーグルト ビスケット	(ウエハース) 米 砂糖 麩 ビスケット	(牛乳) ツナ缶 油揚げ 飲むヨーグルト	人参 ごぼう なす 玉葱 バイン缶	しょうゆ みりん かつお節(だし) みそ	502	20
10	木	牛乳 クラッカー	豚丼 すまし汁 ヨーグルト	フルーツジュース 菓子	(クラッカー) 米 油 砂糖 菓子	(牛乳) 豚肉 生揚げ ヨーグルト	玉葱 グリンピース 人参 ごぼう フルーツジュース	かつお節(だし) しょうゆ みりん 酒 塩	581	22.9
14	月	牛乳 ウエハース	焼豚とコーンのチャーハン じゃがいもスープ なし	野菜ジュース 菓子	(ウエハース) 米 油 じゃがいも 菓子	(牛乳) 焼き豚	玉葱 コーン缶 ピーマン あさつき キャベツ パセリ なし 野菜ジュース	コンソメの素 塩 こしょう しょうゆ	508	17.5
15	火	牛乳 塩せんべい	五目ごはん みそ汁 ごまあえ	飲むヨーグルト 菓子	(塩せんべい) 米 砂糖 ごま 菓子	(牛乳) 鶏肉 油揚げ 豆腐 飲むヨーグルト	人参 ごぼう こんにゃく グリンピース 花切干 わかめ キャベツ きゅうり	かつお節(だし) しょうゆ みりん みそ	502	16.6
16	水	牛乳 ビスケット	ごはん 豚肉と玉ねぎのカレー炒め もやしスープ マカロニサラダ	牛乳 菓子	(ビスケット) 米 片栗粉 油 マカロニ 菓子	豚肉 ベーコン 牛乳	玉葱 人参 ピーマン もやし パセリ キャベツ きゅうり	塩 酒 カレー粉 コンソメの素 マヨ・ドレ	525	17.5
17	木	牛乳 ポーロ	ごはん 鶏の唐揚げ チンゲンサイスープ 付け合せ	牛乳 ビスケット	(ポーロ) 米 片栗粉 油 ビスケット	鶏肉 牛乳	しょうが にんにく チンゲンサイ 玉葱 マッシュルーム コーン缶 キャベツ 人参	しょうゆ コンソメの素 塩 マヨ・ドレ	504	27.1
18	金	牛乳 パイナップル	米粉ロール カレーシチュー コールスロー バナナ	牛乳 ☆マカロニあべかわ	米粉ロール じゃがいも 油 砂糖 マカロニ	豚肉 ハム 牛乳 きな粉	(バイン缶) 玉葱 人参 キャベツ きゅうり バナナ	カレールウ 酢 塩	540	24.4
21	月	牛乳 せんべい	みそかつ丼 すまし汁 オレンジ	牛乳 水ようかん (ひ)(あ)→菓子	(せんべい) 米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 水ようかん	豚肉 豆腐 牛乳	キャベツ 玉葱 あさつき オレンジ	塩 こしょう みそ かつお節(だし) しょうゆ	599	24.2
22	火	牛乳 ビスケット	ごはん ひじきの炒め煮 みそ汁	飲むヨーグルト せんべい	(ビスケット) 米 油 砂糖 せんべい	(牛乳) ツナ缶 豆腐 飲むヨーグルト	ひじき こんにゃく 人参 コーン缶 グリンピース 玉葱 もやし	かつお節(だし) みそ しょうゆ	505	21.9
23	水	牛乳 ポーロ	わかめごはん 豚汁 かぼちゃサラダ	お祝いデザート	(ポーロ) 米 じゃがいも お祝いデザート	(牛乳) 豚肉	わかめ(わかめごはん用) 人参 ごぼう こんにゃく あさつき かぼちゃ きゅうり 玉葱	かつお節(だし) みそ	502	25.5
24	木	牛乳 塩せんべい	ごはん 煮魚 五目汁 ゆかりあえ	フルーツジュース クラッカー	(塩せんべい) 米 砂糖 じゃがいも クラッカー	(牛乳) さわら 豆腐 油揚げ	しょうが ごぼう わかめ キャベツ きゅうり	酒 しょうゆ みりん かつお節(だし) みそ ゆかり 塩	517	25.3
25	金	牛乳 ウエハース	夏野菜カレー フレンチサラダ フルーツゼリー	牛乳 ビスケット	(ウエハース) 米 油 砂糖 ビスケット	鶏肉 牛乳	かぼちゃ 玉葱 スズキニ ピーマン なす キャベツ 人参 コーン缶 フルーツゼリー	カレールウ 酢 塩 こしょう	504	23.1
28	月	牛乳 ウエハース	切干大根のませごはん 冬瓜汁 ごまあえ	牛乳 菓子	(ウエハース) 米 砂糖 片栗粉 ごま 菓子	ツナ缶 油揚げ 鶏ミンチ 牛乳	切干大根 しいたけ 人参 とうがん ささげ キャベツ きゅうり	塩 しょうゆ 酢 かつお節(だし)	523	19.9
29	火	牛乳 塩せんべい	ごはん 肉じゃが みそ汁 パイナップル	牛乳 揚げせんべい	(塩せんべい) 米 じゃがいも 油 砂糖 揚げせんべい	豚肉 豆腐 油揚げ 牛乳	玉葱 人参 糸こんにゃく グリンピース えのきたけ わかめ バイン缶	かつお節(だし) しょうゆ みりん みそ	501	22.5
30	水	牛乳 ポーロ	ごはん とんちゃん焼き すまし汁 オレンジ	牛乳 ビスケット	(ポーロ) 米 油 ごま ビスケット	豚肉 生揚げ 牛乳	にんにく 玉葱 ピーマン キャベツ 人参 かいわれ オレンジ	しょうゆ みりん かつお節(だし) 塩	594	19.5
31	木	牛乳 クラッカー	ごはん 白身魚の揚げ煮 みそ汁 付け合せ	野菜ジュース 菓子	(クラッカー) 米 片栗粉 油 砂糖 菓子	(牛乳) メルルーサ 生揚げ	もやし わかめ キャベツ 人参 野菜ジュース	ケチャップ ソース みりん しょうゆ かつお節(だし) みそ	513	20.7
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。