

2023年09月



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	金	牛乳 ビスケット	ごはん じゃが玉の肉炒め すまし汁 春雨サラダ	牛乳 菓子	(ビスケット) 米 じゃがいも 油 砂糖 春雨 ごま 菓子	豚肉 さつま揚げ ハム 牛乳	玉ねぎ 人参 ビーマン えのきたけ あさつき キャベツ きゅうり	しょうゆ 酒 かつお節(だし) 酢 塩	530	20.6
4	月	牛乳 ウエハース	ドライカレー 野菜スープ ツナサラダ	アイスクリーム	(ウエハース) 米 油 アイスクリーム	(牛乳) 合びきミンチ ツナ缶	玉ねぎ 人参 ビーマン しょうが もやし コーン缶 パセリ キャベツ きゅうり	カレー粉 コンソメの素 ケチャップ ソース 塩 マヨ・ドレ	504	16.8
5	火	牛乳 せんべい	ごはん 照り魚 そうめん汁	牛乳 ビスケット	(せんべい) 米 片栗粉 砂糖 油 そうめん 麩 ビスケット	メルルーサ 牛乳	かいわれ えのきたけ	しょうゆ 酒 みりん かつお節(だし) 塩	519	21.4
6	水	牛乳 ポーロ	ごはん 白身魚の竜田揚げ みそ汁 付け合せ	飲むヨーグルト せんべい	(ポーロ) 米 片栗粉 油 せんべい	(牛乳) メルルーサ 豆腐 飲むヨーグルト	玉ねぎ えのきたけ キャベツ 人参 きゅうり	しょうゆ 酒 かつお節(だし) みそ マヨ・ドレ	509	23.9
7	木	牛乳 塩せんべい	ごはん かわりきんぴら けんちん汁	野菜ジュース あられ	(塩せんべい) 米 ごま油 砂糖 油 あられ	(牛乳) 豚肉 豆腐 さつま揚げ	ごぼう こんにゃく ビーマン 人参 玉ねぎ しいたけ あさつき 野菜ジュース	しょうゆ かつお節(だし) 塩	519	23.8
8	金	牛乳 クラッカー	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	(クラッカー) 米 油 砂糖 ういろろ	鶏肉 油揚げ 牛乳	切干大根 人参 グリンピース ごぼう えのきたけ わかめ	かつお節(だし) しょうゆ みりん みそ	580	23.3
11	月	牛乳 塩せんべい	スタミナチャーハン 春雨スープ かぼちゃサラダ	フルーツジュース 菓子	(塩せんべい) 米 ごま油 春雨 じゃがいも 菓子	(牛乳) 豚ミンチ ハム	にんにく 人参 玉ねぎ ビーマン もやし レタス かぼちゃ きゅうり フルーツジュース	しょうゆ 塩 こしょう 中華の素 マヨ・ドレ	507	19.9
12	火	牛乳 ウエハース	わかめごはん 生揚げの五目煮 みそ汁	牛乳 ビスケット	(ウエハース) 米 砂糖 ビスケット	生揚げ 豚肉 豆腐 油揚げ 牛乳	わかめ(わかめごはん用) 人参 こんにゃく グリンピース 玉ねぎ えのきたけ かいわれ	かつお節(だし) しょうゆ みりん みそ	502	26.1
13	水	牛乳 ビスケット	ごはん 和風ハンバーグ もやしスープ 付け合せ	飲むヨーグルト 揚げせんべい	(ビスケット) 米 バン粉 油 揚げせんべい	(牛乳) 合びきミンチ 豆腐 ベーコン 飲むヨーグルト	玉ねぎ 人参 コーン缶 チンゲンサイ もやし しめじ キャベツ きゅうり	塩 こしょう ケチャップ ソース コンソメの素	531	17.8
14	木	牛乳 ポーロ	ごはん 煮魚 すまし汁 切干大根とひじきのサラダ	牛乳 菓子	(ポーロ) 米 砂糖 麩 菓子	白身魚 豆腐 ハム 牛乳	しょうが 人参 えのきたけ 切干大根 ひじき きゅうり コーン缶	酒 しょうゆ みりん かつお節(だし) マヨ・ドレ 塩	500	25.1
15	金	牛乳 パイナップル	米粉ロール カレーシチュー フレンチサラダ セリー	野菜ジュース クラッカー	米粉ロール じゃがいも 油 砂糖 クラッカー	(牛乳) 鶏肉 ツナ缶	(パイナップル) 玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ きゅうり もやし セリー 野菜ジュース	カレールウ 酢 塩 こしょう	528	23.2
19	火	牛乳 塩せんべい	炊き込みごはん みそ汁 ごまよごし	牛乳 ビスケット	(塩せんべい) 米 黒ごま ビスケット	鶏肉 豆腐 油揚げ 牛乳	しいたけ しめじ えのきたけ 人参 ごぼう こんにゃく あさつき チンゲンサイ もやし	しょうゆ 酒 みりん かつお節(だし) みそ	500	24.3
20	水	牛乳 クラッカー	ごはん 白身魚のカレー揚げ オニオンスープ 付け合せ	フルーツジュース 菓子	(クラッカー) 米 片栗粉 油 菓子	(牛乳) メルルーサ	玉ねぎ コーン缶 パセリ キャベツ きゅうり 人参 フルーツジュース	カレー粉 中華の素 塩 マヨ・ドレ	501	19.2
21	木	牛乳 ウエハース	和風マーボー丼 みそ汁 ゆかりあえ	牛乳 かりんとう	(ウエハース) 米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 麩 かりんとう	鶏ミンチ 豆腐 牛乳	しょうが 玉ねぎ 人参 しいたけ グリンピース えのきたけ キャベツ きゅうり もやし	しょうゆ かつお節(だし) みそ ゆかり	503	20.3
22	金	牛乳 ポーロ	ごはん 炒り鶏 五目汁 オレンジ	牛乳 季節の和菓子 (ひ)(あ)→菓子	(ポーロ) 米 さといも 油 砂糖 和菓子	鶏肉 生揚げ 牛乳	こんにゃく れんこん 人参 しいたけ グリンピース 玉ねぎ ごぼう 花切干 かいわれ オレンジ	かつお節(だし) しょうゆ みりん 塩	503	20.9
25	月	牛乳 ウエハース	豚肉のみそ丼 すまし汁 大根サラダ	牛乳 ビスケット	(ウエハース) 米 砂糖 油 麩 ビスケット	豚肉 ツナ缶 牛乳	玉ねぎ チンゲンサイ ビーマン 人参 かいわれ 大根 きゅうり	酒 塩 みそ しょうゆ かつお節(だし) マヨ・ドレ	505	20.4
26	火	牛乳 塩せんべい	五目おこわ みそ汁 和風サラダ	野菜ジュース せんべい	(塩せんべい) 米 もち米 油 砂糖 ごま油 せんべい	(牛乳) 鶏肉 生揚げ ツナ缶	あさつき 人参 しいたけ 切干大根 ひじき もやし わかめ キャベツ コーン缶 きゅうり 野菜ジュース	しょうゆ 塩 かつお節(だし) みそ 酢	504	19.2
27	水	牛乳 ビスケット	ごはん じゃが玉のカレー炒め みそ汁 パイナップル	牛乳 お祝いデザート	(ビスケット) 米 じゃがいも 油 砂糖 お祝いデザート	豚肉 豆腐 油揚げ 牛乳	玉ねぎ 人参 ビーマン 大根 しめじ パイン缶	しょうゆ 酒 カレー粉 かつお節(だし) みそ	557	18.9
28	木	牛乳 ポーロ	チキンライス レタスのスープ コーンサラダ	飲むヨーグルト クラッカー	(ポーロ) 米 油 砂糖 クラッカー	(牛乳) 鶏肉 ベーコン 飲むヨーグルト	人参 玉ねぎ グリンピース レタス もやし わかめ キャベツ きゅうり コーン缶	コンソメの素 酢 塩 こしょう ケチャップ	505	20.1
29	金	牛乳 せんべい	ごはん みそおでん すまし汁 バナナ	牛乳 菓子	(せんべい) 米 さといも 砂糖 菓子	鶏肉 はんぺん 豆腐 牛乳	大根 こんにゃく えのきたけ かいわれ 人参 バナナ	こんぶ(だし) みそ みりん かつお節(だし) しょうゆ 塩 酢	515	24.8
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」
(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つた場合はご連絡ください。