

2023年10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		
2	月	牛乳 塩せんべい	さつまいもごはん 豚汁 ごまあえ	牛乳 ビスケット	(塩せんべい) 米 さつまいも ごま ビスケット	豚肉 豆腐 牛乳	人参 ごぼう 大根 <del>こんにゃく</del> ねぎ 白菜 えのきたけ キャベツ きゅうり	塩 かつお節(だし) みそ しょうゆ	507	21.5
3	火	牛乳 ウエハース	ごはん 煮魚 みそ汁 切干大根とひじきのサラダ	牛乳 菓子	(ウエハース) 米 砂糖 さといも 菓子	白身魚 生揚げ ハム 牛乳	しょうが 玉ねぎ 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) みそ マヨ・ドレ	529	24.2
4	水	牛乳 クラッカー	ごはん ひじきとにらのつくね コンソメスープ 付け合せ	飲むヨーグルト せんべい	(クラッカー) 米 片栗粉 油 砂糖 せんべい	(牛乳) 鶏ミンチ 豆腐 飲むヨーグルト	玉ねぎ もやし 人参 パセリ キャベツ きゅうり ひじき なら	塩 こしょう しょうゆ コンソメの素 みりん 酒 酢	517	19.1
5	木	牛乳 せんべい	ごはん 高野豆腐と豚肉の含煮 のっぺい汁	フルーツジュース 菓子	(せんべい) 米 砂糖 さといも 片栗粉 菓子	(牛乳) 高野豆腐 豚肉	れんこん 人参 しいたけ グリンピース 大根 <del>こんにゃく</del> ねぎ フルーツジュース	かつお節(だし) しょうゆ 塩	503	21
6	金	牛乳 ポーロ	五目おこわ すまし汁 白あえ	牛乳 水ようかん (ひよこ組)→菓子	(ポーロ) 米 もち米 油 砂糖 麩 ごま 水ようかん	鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳	ねぎ 人参 ごぼう しいたけ わかめ チンゲンサイ <del>こんにゃく</del> しいたけ	しょうゆ 塩 かつお節(だし)	513	21.5
10	火	牛乳 塩せんべい	鶏肉の照り焼き丼 沢煮椀 ゆかりあえ	飲むヨーグルト ビスケット	(塩せんべい) 米 油 片栗粉 ビスケット	(牛乳) 鶏肉 飲むヨーグルト	玉ねぎ キャベツ 人参 ごぼう しいたけ かいわれ チンゲンサイ えのきたけ もやし	しょうゆ みりん 酒 かつお節(だし) 塩 ゆかり	504	18.5
11	水	牛乳 ウエハース	ごはん 生揚げのインド煮 キャベツスープ バナナ	牛乳 せんべい	(ウエハース) 米 じゃがいも 油 せんべい	豚肉 生揚げ ベーコン 牛乳	人参 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ しめじ パセリ バナナ	カレールウ コンソメの素 塩	516	17.8
12	木	牛乳 ビスケット	ちらし寿司 すまし汁 パイナップル	牛乳 クラッカー	(ビスケット) 米 砂糖 クラッカー	さけフレーク 豆腐 牛乳	かんぴょう 人参 しいたけ 水菜 玉ねぎ ねぎ コーン缶 パイン缶	こんぶ(だし) 酢 塩 みりん しょうゆ かつお節(だし)	566	24.7
13	金	牛乳 ポーロ	ゆかりごはん ワンタンスープ オレンジ	牛乳 菓子	(ポーロ) 米 ワンタンの皮 菓子	豚ミンチ 牛乳	ねぎ しょうが 人参 白菜 しいたけ オレンジ	ゆかり 中華の素 しょうゆ	531	20.3
16	月	牛乳 ウエハース	和風マーボー丼 みそ汁 ごまあえ	牛乳 季節の和菓子 (ひよこ組)→菓子	(ウエハース) 米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま 和菓子	鶏ミンチ 豆腐 油揚げ 牛乳	しょうが 玉ねぎ 人参 しいたけ ねぎ 大根 かいわれ 白菜 きゅうり	かつお節(だし) みそ しょうゆ	531	20.9
17	火	牛乳 ポーロ	ごはん 豚肉のじゃが芋きんぴら 豆腐スープ	牛乳 せんべい	(ポーロ) 米 じゃがいも 砂糖 ごま油 せんべい	豚肉 豆腐 ベーコン 牛乳	人参 ピーマン わかめ ねぎ	しょうゆ みりん 中華の素 塩	515	22.1
18	水	牛乳 塩せんべい	チキンカレー フレンチサラダ ゼリー	牛乳 かりんとう	(塩せんべい) 米 じゃがいも 油 砂糖 かりんとう	鶏肉 ハム 牛乳	人参 玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり ゼリー	カレールウ 酢 塩 こしょう	555	23
19	木	牛乳 せんべい	ごはん 白身魚の磯辺揚げ なめこ汁 ごぼうサラダ	フルーツジュース 菓子	(せんべい) 米 片栗粉 油 砂糖 ごま 菓子	(牛乳) メルルーサ 豆腐	青のり なめこ ねぎ ごぼう 人参 きゅうり フルーツジュース	しょうゆ かつお節(だし) みそ マヨ・ドレ	533	21.3
20	金	牛乳 クラッカー	米粉ロール ポトフ マカロニサラダ ヨーグルト	飲むヨーグルト ビスケット	(クラッカー) 米粉ロール じゃがいも マカロニ ビスケット	(牛乳) ウィンナー ツナ缶 ヨーグルト 飲むヨーグルト	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり コーン缶	コンソメの素 塩 マヨ・ドレ	502	24.2
23	月	牛乳 ビスケット	里芋ごはん 五目汁 酢の物	牛乳 ういろろ (乳児)→菓子	(ビスケット) 米 さといも 砂糖 ういろろ	鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳	人参 大根 えのきたけ れんこん かいわれ わかめ きゅうり みかん缶	しょうゆ 酒 かつお節(だし) みそ 酢 塩	540	22.2
24	火	牛乳 ウエハース	ごはん 白身魚のから揚げ 野菜スープ 付け合せ	野菜ジュース せんべい	(ウエハース) 米 片栗粉 油 せんべい	(牛乳) メルルーサ ベーコン	しょうが チンゲンサイ もやし コーン缶 キャベツ 人参 野菜ジュース	しょうゆ コンソメの素 塩 マヨ・ドレ	535	18.8
25	水	牛乳 クラッカー	ごはん 豚肉のみそ炒め すまし汁	牛乳 お祝いデザート	(クラッカー) 米 砂糖 油 お祝いデザート	豚肉 牛乳	白菜 わかめ 玉ねぎ しめじ ピーマン	しょうゆ かつお節(だし) 塩 みそ	565	18.4
26	木	牛乳 塩せんべい	ごはん 白身魚の竜田揚げ すまし汁 付け合せ	牛乳 菓子	(塩せんべい) 米 片栗粉 油 菓子	メルルーサ 牛乳	しょうが えのきたけ わかめ キャベツ 人参 ねぎ	酒 みりん しょうゆ かつお節(だし) マヨ・ドレ 塩	524	19.6
27	金	牛乳 ポーロ	ごはん 肉じゃが みそ汁	飲むヨーグルト あられ	(ポーロ) 米 じゃがいも 油 砂糖 あられ	(牛乳) 豚肉 油揚げ 飲むヨーグルト	人参 玉ねぎ <del>こんにゃく</del> グリンピース キャベツ もやし	しょうゆ みりん かつお節(だし) みそ	524	20.4
30	月	牛乳 ビスケット	ひじきチャーハン 豆腐スープ ごぼうサラダ	牛乳 クラッカー	(ビスケット) 米 ごま油 ごま 砂糖 クラッカー	豚ミンチ 豆腐 牛乳	ひじき 玉ねぎ ピーマン チンゲンサイ わかめ ごぼう 人参 きゅうり コーン缶	しょうゆ みりん 塩 中華の素 マヨ・ドレ	519	19.1
31	火	牛乳 ポーロ	ごはん 豚肉と玉ねぎのカレー炒め チンゲンサイスープ	牛乳 ビスケット	(ポーロ) 米 片栗粉 油 ビスケット	豚肉 ベーコン 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ チンゲンサイ しいたけ コーン缶	塩 酒 カレー粉 コンソメの素	507	19.1
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」

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。