



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	水	牛乳 ウエハース	ごはん 肉じゃが そうめん汁	牛乳 あられ	(ウエハース) 米 じゃがいも 油 砂糖 そうめん 麩 あられ	豚肉 牛乳	人参 玉ねぎ 糸こんにゃく グリーンピース えのきたけ	しょうゆ みりん かつお節(だし) 塩	545	23.6
2	木	牛乳 塩せんべい	ごはん さばの味噌煮 根菜汁 ゆかりあえ	飲むヨーグルト ビスケット	(塩せんべい) 米 砂糖 ビスケット	(牛乳) さば 油揚げ 飲むヨーグルト	しょうが ごぼう 大根 人参 ねぎ キャベツ 白菜	酒 みそ かつお節(だし) 塩 しょうゆ ゆかり	508	20.1
6	月	牛乳 ウエハース	ツナ入りまぜごはん みそ汁 さつまいもサラダ	フルーツジュース せんべい	(ウエハース) 米 油 砂糖 さつまいも じゃがいも せんべい	(牛乳) ツナ缶 油揚げ 豆腐	人参 しいたけ ごぼう グリーンピース もやし ねぎ きゅうり 玉ねぎ フルーツジュース	しょうゆ かつお節(だし) みそ マヨ・ドレ	525	19.1
7	火	牛乳 塩せんべい	ごはん 豚肉と生揚げのケチャップ煮 わかめスープ みかん	牛乳 ビスケット	(塩せんべい) 米 じゃがいも 砂糖 油 ビスケット	生揚げ 豚肉 牛乳	人参 玉ねぎ パセリ わかめ もやし コーン缶 みかん	コンソメの素 ソース ケチャップ 塩	541	22.2
8	水	牛乳 ビスケット	生揚げの中華丼 中華スープ パイナップル	牛乳 おこめパフ	(ビスケット) 米 ごま油 砂糖 片栗粉 おこめパフ	豚肉 生揚げ ベーコン 牛乳	玉ねぎ 人参 ピーマン しいたけ ねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし コーン缶 パイン缶	しょうゆ 塩 中華の素	538	20.5
9	木	牛乳 せんべい	ごはん ハンバーグ のっぺい汁 付け合せ	飲むヨーグルト クラッカー	(せんべい) 米 パン粉 油 里いも 片栗粉 クラッカー	(牛乳) 合びきミンチ 豆腐 油揚げ 飲むヨーグルト	玉ねぎ 人参 コーン缶 しいたけ かいわれ キャベツ ブロッコリー	塩 こしょう ケチャップ ソース かつお節(だし) しょうゆ	527	18.8
10	金	牛乳 ポーロ	ごはん 白身魚の竜田揚げ 豆腐スープ 付け合せ	牛乳 かりんとう	(ポーロ) 米 片栗粉 油 かりんとう	メルルーサ 豆腐 牛乳	わかめ 玉ねぎ ねぎ きゅうり キャベツ コーン缶	しょうゆ 塩 コンソメの素 マヨ・ドレ 酒	504	23.5
13	月	牛乳 ポーロ	ポークカレー ブロッコリーサラダ ゼリー	野菜ジュース 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 ツナ缶	人参 玉ねぎ グリーンピース ブロッコリー カリフラワー コーン缶 ゼリー 野菜ジュース	カレールウ 酢 塩	558	17.6
14	火	牛乳 塩せんべい	ごはん チキンカツ 春雨スープ 付け合せ	牛乳 あられ	(塩せんべい) 米 小麦粉 パン粉 油 春雨 あられ	鶏肉 牛乳	もやし コーン缶 かいわれ カリフラワー きゅうり 人参	塩 こしょう ソース ケチャップ 中華の素	541	23.6
15	水	牛乳 クラッカー	ごはん ささみの天ぷら みそ汁 付け合せ	牛乳 コーンスナック	(クラッカー) 米 小麦粉 油 里いも コーンスナック	鶏ささ身 牛乳	玉ねぎ しめじ チンゲンサイ もやし	塩 こしょう かつお節(だし) しょうゆ みりん みそ	510	20.7
16	木	牛乳 ウエハース	ごはん ひじきの炒め煮 すまし汁 オレンジ	牛乳 ビスケット	(ウエハース) 米 油 砂糖 ビスケット	ツナ缶 豆腐 牛乳	ひじき こんにゃく 人参 グリーンピース 玉ねぎ ねぎ オレンジ	かつお節(だし) しょうゆ 塩	543	18.2
17	金	牛乳 ビスケット	米粉ロール 鶏肉と白菜のシチュー フレンチサラダ ヨーグルト	牛乳 せんべい	(ビスケット) 米粉ロール じゃがいも 油 砂糖 せんべい	鶏肉 ハム 牛乳 ヨーグルト	白菜 人参 玉ねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり コーン缶	シチューの素 酢 塩 こしょう	564	23.3
20	月	牛乳 ウエハース	秋ごはん すまし汁 里芋とカリフラワーのごまみそあえ	牛乳 ビスケット	(ウエハース) 米 里いも 砂糖 ごま 油 ビスケット	鶏肉 豆腐 牛乳	しめじ maidake 人参 グリーンピース わかめ えのきたけ カリフラワー	しょうゆ 酒 かつお節(だし) みりん みそ	534	22.4
21	火	牛乳 塩せんべい	ごはん 白身魚のカレー揚げ 五目汁 付け合せ	フルーツジュース クラッカー	(塩せんべい) 米 片栗粉 油 クラッカー	(牛乳) 白身魚 油揚げ	人参 ごぼう 玉ねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり フルーツジュース	塩 カレー粉 かつお節(だし) しょうゆ マヨ・ドレ	514	20.4
22	水	牛乳 せんべい	ごはん かわりきんぴら みそ汁 パイナップル	牛乳 お祝いデザート	(せんべい) 米 ごま油 砂糖 お祝いデザート	豚肉 豆腐 牛乳	れんこん ごぼう こんにゃく ピーマン 人参 白菜 かいわれ パイン缶	しょうゆ かつお節(だし) みそ	578	22.4
24	金	牛乳 クラッカー	ごはん 旨煮 しのだうどん	牛乳 季節の和菓子 (ひよこ組)→ポーロ	(クラッカー) 米 里いも 砂糖 うどん 和菓子	鶏肉 油揚げ かまぼこ 牛乳	人参 大根 しいたけ グリーンピース わかめ	かつお節(だし) しょうゆ 塩	528	22.3
27	月	牛乳 ポーロ	ごはん とりすき風煮 みそ汁	野菜ジュース コンソメスナック	(ポーロ) 米 油 砂糖 コンソメスナック	(牛乳) 鶏肉 高野豆腐	ねぎ 糸こんにゃく 白菜 大根 玉ねぎ しめじ 野菜ジュース	酒 しょうゆ かつお節(だし) みそ	529	19.7
28	火	牛乳 塩せんべい	ごはん 卵の花 みそ汁 ごまあえ	牛乳 ビスケット	(塩せんべい) 米 油 砂糖 じゃがいも ごま ビスケット	おから 鶏肉 牛乳	人参 糸こんにゃく ねぎ 玉ねぎ もやし 白菜 小松菜	しょうゆ みりん かつお節(だし) みそ	522	20.3
29	水	牛乳 ウエハース	ビビンバ丼 白菜スープ みかん	牛乳 揚げせんべい	(ウエハース) 米 油 砂糖 ごま油 ごま 揚げせんべい	豚ミンチ ベーコン 牛乳	しょうが にんにく ねぎ もやし 人参 法れん草 白菜 パセリ みかん	塩 しょうゆ 酒 中華の素	570	19
30	木	牛乳 ビスケット	ひじきごはん みそ汁 ごまあえ	牛乳 クラッカー	(ビスケット) 米 砂糖 里いも ごま クラッカー	鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳	ひじき 人参 ごぼう しいたけ 大根 かいわれ 白菜 きゅうり グリーンピース	しょうゆ かつお節(だし) みそ	516	21.5
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

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