

2024年02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	木	牛乳 ポーロ	ごはん 白身魚のからあげ 白菜スープ 付け合せ	フルーツジュース あられ	(ポーロ) 米 小麦粉 油 あられ	(牛乳) メルルーサ ベーコン	白菜 カリフラワー 人参 パセリ キャベツ きゅうり ブロッコリー フルーツジュース	しょうゆ コンソメの素 塩 マヨ・ドレ	559	22.4
2	金	牛乳 塩せんべい	ごはん 牛肉と玉ねぎのカレー炒め 春雨スープ	牛乳 ☆鬼まんじゅう	(塩せんべい) 米 片栗粉 油 春雨 ホットケーキミックス さつまいも 砂糖	牛肉 牛乳	玉ねぎ ピーマン コーン缶 キャベツ	塩 酒 カレー粉 中華の素	573	20.9
5	月	牛乳 ウエハース	五目ごはん みそ汁 ごまあえ パイナップル	牛乳 クラッカー	(ウエハース) 米 砂糖 さといも ごま クラッカー	鶏肉 生揚げ 牛乳	人参 ごぼう <b>こんにゃく</b> グリンピース 玉ねぎ 法れん草 もやし キャベツ コーン缶 パイナップル	かつお節(だし) しょうゆ みりん みそ	532	23.7
6	火	牛乳 ビスケット	ゆかりごはん 石狩鍋 わかめサラダ	牛乳 せんべい	(ビスケット) 米 バター 砂糖 油 せんべい	さけ 豆腐 ハム 牛乳	大根 人参 ねぎ <b>こんにゃく</b> わかめ キャベツ きゅうり	ゆかり こんぶ(だし) かつお節(だし) 白みそ 酢 塩	546	20.9
7	水	牛乳 ポーロ	ごはん 豚肉と生揚げのケチャップ煮 カリフラワーのスープ	牛乳 かりんとう	(ポーロ) 米 じゃがいも 砂糖 油 かりんとう	生揚げ 豚肉 ベーコン 牛乳	玉ねぎ トマト缶 カリフラワー 白菜	コンソメの素 ソース ケチャップ 塩	526	20.3
8	木	牛乳 塩せんべい	ハヤシライス コールスロー ゼリー	飲むヨーグルト ビスケット	(塩せんべい) 米 油 砂糖 ビスケット	(牛乳) 豚肉 ツナ缶 飲むヨーグルト	玉ねぎ 人参 グリンピース マッシュルーム キャベツ カリフラワー コーン缶 ゼリー	ハヤシルウ 酢 塩	535	20.8
9	金	牛乳 せんべい	ごはん ひじきの炒め煮 そうめん汁	牛乳 季節の和菓子 (ひよこ組→クッキー)	(せんべい) 米 油 砂糖 そうめん 和菓子 (ひよこ組:クッキー)	ツナ缶 牛乳	ひじき <b>こんにゃく</b> 人参 コーン缶 グリンピース えのきだけ かいわれ	かつお節(だし) しょうゆ 塩	529	19.3
13	火	牛乳 クラッ カー	ごはん 肉味噌豆腐 根菜汁 みかん	野菜ジュース せんべい	(クラッカー) 米 油 砂糖 せんべい	(牛乳) 豆腐 豚ミンチ	玉ねぎ グリンピース 大根 ごぼう <b>こんにゃく</b> 人参 みかん 野菜ジュース	みそ かつお節(だし) しょうゆ 塩	592	21.2
14	水	牛乳 ウエハース	ごはん 旨煮 しのだうどん	牛乳 かりんとう	(ウエハース) 米 さといも 砂糖 うどん かりんとう	鶏肉 油揚げ かまぼこ 牛乳	人参 大根 グリンピース 白菜 ねぎ	かつお節(だし) しょうゆ 塩	533	22.6
15	木	牛乳 ポーロ	ごはん みそかつ もやしスープ 付け合せ	牛乳 ビスケット	(ポーロ) 米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 じゃがいも ビスケット	豚肉 牛乳	もやし パセリ キャベツ カリフラワー 人参	塩 こしょう みそ コンソメの素	594	24.1
16	金	牛乳 パイナップル	米粉ロール 鶏肉と白菜のシチュー 大根サラダ ヨーグルト	牛乳 ☆マカロニあべかわ	米粉ロール じゃがいも 油 マカロニ 砂糖	鶏肉 ハム きな粉 ヨーグルト 牛乳	(パイナップル) 白菜 人参 玉ねぎ グリンピース 大根 きゅうり	シチューの素 酢 塩	542	25
19	月	牛乳 せんべい	カレー風味のトマトライス コンソメスープ バナナ	牛乳 ういろろ (乳児→ビスケット)	(せんべい) 米 油 砂糖 ういろろ (乳児:ビスケット)	豚肉 ハム 牛乳	玉ねぎ 人参 にんにく しょうが コーン缶 トマトピューレ キャベツ もやし バナナ	カレー粉 コンソメの素 塩 こしょう	578	21.5
20	火	牛乳 塩せんべい	ごはん 白身魚の磯辺揚げ みそ汁 付け合せ	飲むヨーグルト あられ	(塩せんべい) 米 片栗粉 油 あられ	(牛乳) メルルーサ 豆腐 飲むヨーグルト	青のり 白菜 大根 わかめ キャベツ 人参	しょうゆ かつお節(だし) みそ マヨ・ドレ	503	20.8
21	水	牛乳 ウエハース	五目チャーハン チンゲンサイスープ マカロニサラダ	牛乳 コーンスナック	(ウエハース) 米 油 マカロニ コーンスナック	焼き豚 ハム 牛乳	玉ねぎ 人参 ピーマン ねぎ チンゲンサイ もやし コーン缶 きゅうり	しょうゆ 酒 塩 中華の素 マヨ・ドレ	562	20.2
22	木	牛乳 ポーロ	ごはん とりすき風煮 みそ汁	フルーツジュース お米スナック	(ポーロ) 米 油 砂糖 お米スナック	(牛乳) 鶏肉 高野豆腐 油揚げ	ねぎ <b>こんにゃく</b> しゅんぎく 白菜 大根 ごぼう フルーツジュース	酒 しょうゆ かつお節(だし) みそ	563	22.7
26	月	牛乳 クラッ カー	和風マーボー丼 みそ汁 ゆかりあえ	牛乳 あげせんべい	(クラッカー) 米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 あげせんべい	豚ミンチ 豆腐 油揚げ 牛乳	しょうが 玉ねぎ 人参 ねぎ かぶ 小松菜 白菜 キャベツ きゅうり	かつお節(だし) しょうゆ みそ ゆかり	544	21.5
27	火	牛乳 ウエハース	ごはん さわらの竜田揚げ すまし汁 付け合せ	野菜ジュース せんべい	(ウエハース) 米 片栗粉 油 焼麩 せんべい	(牛乳) さわら 豆腐	玉ねぎ ねぎ キャベツ きゅうり 野菜ジュース	しょうゆ 酒 かつお節(だし) 塩 マヨ・ドレ	549	21.8
28	水	牛乳 ポーロ	ごはん とんちゃん焼き みそ汁	牛乳 お祝いデザート	(ポーロ) 米 油 ごま さといも お祝いデザート	豚肉 牛乳	にんにく しょうが 玉ねぎ ねぎ キャベツ 白菜 かいわれ	しょうゆ みりん かつお節(だし) みそ	571	23.4
29	木	牛乳 塩せんべい	ごはん 炒り豆腐 沢煮椀 オレンジ	飲むヨーグルト クラッカー	(塩せんべい) 米 油 砂糖 クラッカー	(牛乳) 豆腐 鶏ミンチ 卵 飲むヨーグルト	人参 玉ねぎ グリンピース 大根 小松菜 れんこん ごぼう オレンジ	かつお節(だし) しょうゆ みりん 塩	531	20.5
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

【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。