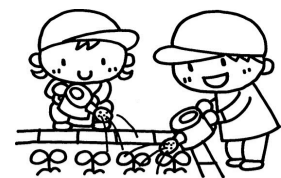


2024年04月



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	月	牛乳 ポーロ	ひじきごはん みそ汁 白あえ	フルーツ ジュース クラッカー	(ポーロ) 米 砂糖 焼麩 ごま クラッカー	鶏肉 油揚げ 豆腐	ひじき 人参 さやえんどう 大根 かいわれ 法れん草 糸こんにゃく しいたけ フルーツジュース	しょうゆ かつお節(だし) みそ	509	15.6
2	火	牛乳 塩せんべい	五目ごはん そうめん汁 オレンジ	野菜ジュース ビスケット	(塩せんべい) 米 油 砂糖 そうめん ビスケット	豚肉	葱 人参 しめじ だけのこ 玉葱 わかめ オレンジ 野菜ジュース	しょうゆ 塩 かつお節(だし)	511	15.6
3	水	牛乳 ビスケット	和風マーボー丼 すまし汁 パイナップル	牛乳 おこめスナック	(ビスケット) 米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 おこめスナック	鶏ミンチ 豆腐 油揚げ 牛乳	しょうが 玉葱 人参 葱 小松菜 えのきパイナップル	かつお節(だし) しょうゆ 塩	520	15.5
4	木	牛乳 ウエハース	にんじんごはん 五目汁 ポテトサラダ	牛乳 ビスケット	(ウエハース) 米 砂糖 じゃがいも ビスケット	ツナ缶 油揚げ 豆腐 ハム 牛乳	人参 もやし ごぼう しめじ 葱 きゅうり 玉葱	しょうゆ みりん かつお節(だし) みそ マヨ・ドレ	574	22.5
5	金	牛乳 パイン	ケチャップライス もやしスープ アスパラサラダ	牛乳 揚げせんべい	米 油 揚げせんべい	鶏肉 ツナ缶 牛乳	(パイナップル) 玉葱 人参 マッ シュルーム キャベツ グリーンピース えのき もやし パセリ アスパラ コーン缶	コンソメの素 ケチャップ 塩 こしょう マヨ・ドレ	545	22.2
8	月	牛乳 ウエハース	スタミナ丼 のっぺい汁 バナナ	飲むヨーグルト ビスケット	(ウエハース) 米 油 砂糖 片栗粉 ビスケット	(牛乳) 豚肉 飲むヨーグルト	人参 玉葱 なら にんにく 大根 こんにゃく えのき もやし かいわれ バナナ	オイスターソース しょうゆ 塩 こしょう かつお節(だし)	529	18
9	火	牛乳 ポーロ	カレーライス フレンチサラダ パイナップル	フルーツジュース せんべい	(ポーロ) 米 じゃがいも 油 砂糖 せんべい	(牛乳) 豚肉 ハム	人参 玉葱 グリンピース キャ ベツ きゅうり コーン缶 パイ ナップル フルーツジュース	カレールウ 酢 塩	569	18.4
10	水	牛乳 せんべい	ごはん 豚肉のかわりきんぴら みそ汁	牛乳 あられ	(せんべい) 米 ごま油 砂糖 あられ	豚肉 油揚げ 牛乳	だけのこ ごぼう こんにゃく ビーマン 人参 白菜 玉葱 チンゲンサイ	しょうゆ かつお節(だし) みそ	505	22.4
11	木	牛乳 クラッカー	ごはん 白身魚の竜田揚げ くず汁 付け合せ	牛乳 季節の和菓子 (ひ、あ組：ポーロ)	(クラッカー) 米 片栗粉 油 じゃがいも 和菓子 (ひ、あ組：ポーロ)	メルルーサ さつま揚げ 牛乳	大根 人参 キャベツ みつば きゅうり	しょうゆ 酒 かつお節(だし) マヨ・ドレ	547	23.3
12	金	牛乳 塩せんべい	チキンライス レタススープ オレンジ	牛乳 ポテトスナック	(塩せんべい) 米 油 ポテトスナック	鶏肉 ベーコン 牛乳	玉葱 人参 マッシュルーム グリーンピース レタス コーン缶 パセリ オレンジ	コンソメの素 ケチャップ 塩 こしょう	556	21.6
15	月	牛乳 クッキー	焼豚チャーハン 中華スープ マカロニサラダ	野菜ジュース クラッカー	(クッキー) 米 油 マカロニ クラッカー	(牛乳) 焼き豚 豆腐 ツナ缶	玉葱 白菜 コーン缶 葱 人参 ビーマン スナックえんどう きゅうり 野菜ジュース	中華の素 塩 こしょう しょうゆ マヨ・ドレ	501	20
16	火	牛乳 ウエハース	ごはん 旨煮 きしめん汁	牛乳 クッキー	(ウエハース) 米 砂糖 きしめん クッキー	がんもどき 鶏肉 なると 牛乳	大根 人参 しいたけ さやえんどう 小松菜	かつお節(だし) しょうゆ 塩	515	23
17	水	牛乳 ビスケット	ごはん 鶏肉の揚げ煮 オニオンスープ 付け合せ	飲むヨーグルト コーンスナック	(ビスケット) 米 油 片栗粉 砂糖 コーンスナック	(牛乳) 鶏肉 油揚げ 飲むヨーグルト	玉葱 キャベツ きゅうり スナックえんどう コーン缶	ケチャップソース みりん しょうゆ 中華の素 塩	501	21.6
18	木	牛乳 塩せんべい	ごはん 煮魚 みそ汁 ごまあえ	牛乳 ビスケット	(塩せんべい) 米 砂糖 ごま ビスケット	さわら 豆腐 牛乳	しょうが えのき わかめ 葱 人参 もやし キャベツ	酒 しょうゆ みりん かつお節(だし) みそ	501	24.1
19	金	牛乳 ポーロ	米粉ロール コールスロー クリームシチュー ゼリー	牛乳 おこめスナック	(ポーロ) 米粉ロール じゃがいも 油 砂糖 おこめスナック	鶏肉 ハム 牛乳	玉葱 人参 グリンピース キャベツ きゅうり コーン缶 ゼリー	シチューの素 酢 塩	529	22.3
22	月	牛乳 せんべい	ごはん 肉みそ豆腐 若竹汁	牛乳 かりんとう	(せんべい) 米 油 砂糖 かりんとう	豆腐 鶏ミンチ 牛乳	玉葱 人参 だけのこ わかめ	みそ かつお節(だし) しょうゆ	570	23.6
23	火	牛乳 クッキー	ごはん 白身魚の磯辺揚げ みそ汁 付け合せ	野菜ジュース コンソメスナック	(クッキー) 米 片栗粉 油 せんべい	(牛乳) メルルーサ 生揚げ	青のり 玉葱 大根 葱 キャベツ きゅうり 人参 野菜ジュース	しょうゆ かつお節(だし) みそ マヨ・ドレ	507	20.4
24	水	牛乳 ウエハース	ハヤシライス 春雨サラダ バナナ	牛乳 お祝いデザート	(ウエハース) 米 油 春雨 砂糖 お祝いデザート	豚肉 ハム 牛乳	玉葱 人参 グリンピース マッシュルーム キャベツ きゅうり バナナ	ハヤシルウ 酢 塩	616	20.2
25	木	牛乳 クラッカー	ひき肉ちらし すまし汁 ふきサラダ	飲むヨーグルト ビスケット	(クラッカー) 米 油 砂糖 マカロニ ビスケット	(牛乳) 鶏ミンチ 豆腐 ツナ缶 飲むヨーグルト	人参 水菜 しいたけ ごぼう コーン缶 法れん草 玉葱 ふき アスパラ	しょうゆ かつお節(だし) 塩 マヨ・ドレ	526	19.9
26	金	牛乳 塩せんべい	ごはん 肉じゃが みそ汁	牛乳 あられ	(塩せんべい) 米 油 じゃがいも 砂糖 あられ	豚肉 生揚げ 牛乳	人参 玉葱 糸こんにゃく さやえんどう もやし 葱	しょうゆ みりん かつお節(だし) みそ	521	22.4
30	火	牛乳 ウエハース	だけのこごはん みそ汁 切干大根とひじきのサラダ	牛乳 クラッカー	(ウエハース) 米 じゃがいも 砂糖 クラッカー	鶏肉 油揚げ 豆腐 ツナ缶 牛乳	だけのこ 人参 しめじ 葱 切干大根 ひじき きゅうり コーン缶	かつお節(だし) しょうゆ みりん 塩 みそ マヨ・ドレ	501	23.6
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

注) ひ=ひよこぐみ あ=あひる組 マヨ・ドレ=マヨネーズ風ドレッシング

毎月19日は「食育の日」

* 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
加工品等の原材料をお知りになりたい方は、保育園におたずねください

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。