

2024年06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		
3	月	牛乳 塩せんべい	鶏肉の甘辛丼 みそ汁 ツナサラダ	牛乳 ☆フルーツポンチ	(塩せんべい) 米 油 片栗粉	鶏肉 生揚げ ツナ缶 牛乳	玉葱 人参 えのきたけ みつば キャベツ きゅうり コーン缶 パイン缶 もも缶 みかん缶 バナナ	しょうゆ みりん 酒 かつお節(だし) みそ マヨ・ドレ	540	22.9
4	火	牛乳 クラッカー	ごはん 白身魚のフライ じゃがいもスープ 付け合せ	飲むヨーグルト ポテトスナック	(クラッカー) 米 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも ポテトスナック	(牛乳) メルルーサ ベーコン 飲むヨーグルト	もやし なら キャベツ きゅうり 人参	ケチャップソース コンソメの素 塩	537	19
5	水	牛乳 ポーロ	ごはん 鶏と糸昆布煮付 みそ汁 ポテトサラダ	牛乳 ビスケット	(ポーロ) 米 油 砂糖 じゃがいも ビスケット	鶏肉 焼きちくわ 油揚げ ハム 牛乳	人参 しいたけ 糸こんぶ グリーンピース 玉葱 かいわれ コーン缶 きゅうり	しょうゆ かつお節(だし) みそ マヨ・ドレ	508	23.8
6	木	牛乳 パイン	ごはん とんちゃん焼き すまし汁 酢の物	野菜ジュース クラッカー	米 油 ごま 砂糖 クラッカー	(牛乳) 豚肉 かまぼこ	(パイン缶) にんにく しょうが 玉葱 ねぎ キャベツ もやし 人参 わかめ きゅうり みかん缶 野菜ジュース	しょうゆ みりん かつお節(だし) 酢 塩	501	18.6
7	金	牛乳 ウエハース	ごはん はんぺんのくず煮 五目汁 切干大根の納豆あえ	牛乳 コンソメスナック	(ウエハース) 米 砂糖 油 片栗粉 じゃがいも コンソメスナック	はんぺん 鶏肉 生揚げ 納豆 牛乳	人参 こんにゃく 玉葱 しめじ かいわれ 切干大根 チンゲンサイ	かつお節(だし) しょうゆ みそ	502	23.7
10	月	牛乳 塩せんべい	ごはん みそかつ かきたま汁 付け合せ	フルーツ ジュース コーンスナック	(塩せんべい) 米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 片栗粉 コーンスナック	(牛乳) 豚肉 卵 豆腐	キャベツ 玉葱 かいわれ チンゲンサイ 人参 フルーツジュース	塩 こしょう みそ かつお節(だし) しょうゆ	587	24.3
11	火	牛乳 クッキー	ごはん さわらの竜田揚げ みそ汁 付け合せ	牛乳 せんべい	(クッキー) 米 片栗粉 油 せんべい	さわら 牛乳	しょうが 玉葱 えのきたけ わかめ キャベツ きゅうり 人参	しょうゆ 酒 かつお節(だし) みそ マヨ・ドレ	535	21.4
12	水	牛乳 ポーロ	マーボー豆腐丼 中華スープ 中華風あえ	飲むヨーグルト おこめスナック	(ポーロ) 米 油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま油 おこめスナック	(牛乳) 豆腐 豚ミンチ ハム 飲むヨーグルト	(野菜ジュース) 玉葱 人参 ねぎ しょうが しめじ もやし かいわれ キャベツ きゅうり	みそ しょうゆ 中華の素 塩 酢	504	22.9
13	木	牛乳 ビスケット	ごはん 炒り鶏 みそ汁 コーンサラダ	牛乳 季節の和菓子 (あひ組→ビスケット)	米 油 砂糖 じゃがいも 和菓子 (ひ.あ組→ビスケット)	鶏肉 油揚げ ハム 牛乳	たけのこ ごぼう こんにゃく しいたけ グリーンピース キャベツ コーン缶	かつお節(だし) しょうゆ みりん みそ マヨ・ドレ	532	24
14	金	牛乳 ウエハース	ごはん 生揚げと豚肉のケチャップ煮 春雨スープ	牛乳 ☆あじさい ゼリー	(ウエハース) 米 油 春雨 じゃがいも 砂糖	豚肉 生揚げ ベーコン 牛乳	玉葱 人参 さやいんげん レタス もやし コーン缶 粉寒天 グレープジュース	コンソメの素 ケチャップ 塩	519	21
17	月	牛乳 ポーロ	豚丼 のっぺい汁 ゆかりあえ	牛乳 かりんとう	(ポーロ) 米 油 砂糖 片栗粉 かりんとう	豚肉 豆腐 油揚げ 牛乳	玉葱 みつば えのきたけ あさつき キャベツ きゅうり	かつお節(だし) しょうゆ みりん 酒 塩 ゆかり	510	21.9
18	火	牛乳 クッキー	ごはん 煮魚 根菜汁 白あえ	野菜ジュース ビスケット	(クッキー) 米 ごま 砂糖 ビスケット	(牛乳) さば 豆腐	(フルーツジュース) しょうが ごぼう 人参 花切干 チンゲンサイ こんにゃく しいたけ 野菜ジュース	みりん 酒 しょうゆ かつお節(だし) みそ	547	24.6
19	水	牛乳 塩せんべい	ポークカレー フレンチサラダ バナナ	牛乳 クッキー	(塩せんべい) 米 じゃがいも 油 砂糖 クッキー	豚肉 ツナ缶 牛乳	玉葱 人参 グリンピース キャベツ きゅうり バナナ 牛乳	カレーウ 酢 塩	542	20
20	木	牛乳 せんべい	ごはん 新じゃがのカレーそぼろ煮 みそ汁 ひじきサラダ	牛乳 水ようかん (ひ.あ組→ビスケット)	(せんべい) 米 じゃがいも 砂糖 油 ごま 水ようかん (ひ.あ組→ビスケット)	鶏ミンチ 生揚げ ハム 牛乳	玉葱 人参 しいたけ わかめ ひじき きゅうり コーン缶	カレー粉 かつお節(だし) しょうゆ みそ みりん マヨ・ドレ	535	25.9
21	金	牛乳 ウエハース	米粉ロール ポークシチュー コールスロー ヨーグルト	フルーツ ジュース あられ	(ウエハース) 米粉ロール じゃがいも 油 砂糖 あられ	(牛乳) 豚肉 ハム ヨーグルト	玉葱 人参 マッシュルーム キャベツ グリーンピース きゅうり コーン缶 フルーツジュース	ハヤシルウ 酢 塩	592	23.6
24	月	牛乳 ポーロ	ひじきごはん みそ汁 ごまあえ オレンジ	牛乳 かりんとう	(ポーロ) 米 砂糖 じゃがいも 焼酎 ごま かりんとう	鶏肉 油揚げ 牛乳	ひじき 人参 グリンピース 玉葱 さやいんげん キャベツ オレンジ	しょうゆ かつお節(だし) みそ	507	23.7
25	火	牛乳 パイン	ごはん かぼちゃサラダ 豚肉ともやしのごま炒め チンゲンサイスープ	飲むヨーグルト クラッカー	米 ごま油 クラッカー	(牛乳) 豚肉 ベーコン 飲むヨーグルト	(パイン缶) もやし 人参 ピーマン チンゲンサイ コーン缶 かぼちゃ きゅうり 玉葱	中華の素 しょうゆ 塩 マヨ・ドレ	543	21.7
26	水	牛乳 クラッカー	ちらし寿司 かきたま汁 バナナ	牛乳 お祝いデザート	(クラッカー) 米 砂糖 片栗粉 お祝いデザート	さけフレーク 卵 豆腐 牛乳	(フルーツジュース) 人参 しいたけ かんぴょう コーン缶 玉葱 水菜 みつば バナナ	こんぶ(だし) 酢 塩 みりん しょうゆ かつお節(だし)	546	19.6
27	木	牛乳 ビスケット	ごはん 白身魚の南蛮漬け もやしスープ スパゲティサラダ	野菜ジュース せんべい	(ビスケット) 米 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも スパゲティ せんべい	(牛乳) メルルーサ ハム	しょうが 玉葱 人参 ピーマン スズッキーニ キャベツ きゅうり もやし 野菜ジュース	酒 しょうゆ 酢 かつお節(だし) コンソメの素 塩 マヨ・ドレ	514	19.9
28	金	牛乳 クッキー	ごはん 八宝菜 キャベツスープ パイナップル	牛乳 あられ	(クッキー) 米 油 砂糖 片栗粉 あられ	豚肉 ベーコン 牛乳	人参 もやし ピーマン しいたけ キャベツ パセリ パイン缶	塩 こしょう しょうゆ 中華の素 酒	503	16
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 あ、ひ組：あひる組、ひよこ組
* 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。