



# 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 クラッカー	ごはん 炒り鶏 みそ汁 かぼちゃの含め煮	飲む ヨーグルト あられ	(クラッカー) 米 油 砂糖 あられ	(牛乳) 鶏肉 豆腐 飲むヨーグルト	人参 <u>こんにゃく</u> ごぼう しいたけ なす かぼちゃ	かつお節(だし) しょうゆ みりん みそ	505	22.8
2	火	牛乳 ウエハース	スタミナチャーハン レタススープ マカロニサラダ	野菜ジュース ☆フルーツ ヨーグルト	(ウエハース) 米 ごま油 マカロニ	(牛乳) 焼き豚 ベーコン ハム ヨーグルト	玉ねぎ 人参 レタス パイン缶 にんにく ビーマン コーン缶 キャベツ きゅうり パナナ 野菜ジュース もも缶 みかん缶	しょうゆ 塩 こしょう コンソメの素 マヨ・ドレ	503	17.9
3	水	牛乳 塩せんべい	ごはん みそ汁 鶏肉とピーマンの甘辛炒め ごまあえ	牛乳 ポテトスナック	(塩せんべい) 米 砂糖 油 ごま ポテトスナック	(チーズ) 鶏肉 生揚げ 牛乳	(フルーツジュース) 玉ねぎ ピーマン 人参 えのき もやし わかめ ささげ きゅうり	しょうゆ みりん かつお節(だし) みそ	501	24
4	木	牛乳 ビスケット	豚肉のみそ丼 すまし汁 おかかあえ	牛乳 季節の和菓子 (ひ,あ組おこめスナック)	(ビスケット) 米 油 砂糖 和菓子 (ひ,あ組おこめスナック)	豚肉 <u>かまぼこ</u> 花かつお 牛乳	玉ねぎ キャベツ ピーマン えのき かいわれ わかめ オクラ きゅうり	酒 塩 みそ しょうゆ かつお節(だし)	502	22.5
5	金	牛乳 ポーロ	ごはん セタ汁 豚肉のしょうが炒め バナナ	牛乳 せんべい	(ポーロ) 米 油 そうめん 焼麩 せんべい	豚肉 牛乳	玉ねぎ しょうが キャベツ 人参 オクラ わかめ パナナ	しょうゆ 酒 みりん かつお節(だし) 塩	595	24.4
8	月	牛乳 塩せんべい	ごはん 夏野菜スープ 白身魚のカレー揚げ 付け合せ	フルーツ ジュース 揚げせんべい	(塩せんべい) 米 油 片栗粉 揚げせんべい	(牛乳)メルルーサ ベーコン	かぼちゃ トマト ズッキーニ なす コーン缶 キャベツ きゅうり 人参 フルーツジュース	カレー粉 コンソメの素 塩 マヨ・ドレ	514	19.7
9	火	牛乳 せんべい	かみかみライス みそ汁 春雨サラダ すいか	牛乳 ☆茹で とうもろこし	(せんべい) 米 もち米 砂糖 春雨 ごま ビスケット	焼き豚 油揚げ ハム 牛乳	ごぼう しいたけ 人参 玉ねぎ えのき わかめ キャベツ きゅうり すいか とうもろこし	かつお節(だし) しょうゆ 塩 みそ 酢	532	22.3
10	水	牛乳 ウエハース	ごはん 煮魚 けんちん汁 ポテトサラダ	牛乳 ビスケット	(ウエハース) 米 油 砂糖 じゃがいも ビスケット	白身魚 豆腐 <u>さつま揚げ</u> ハム 牛乳	しょうが 人参 花切干 あさつき きゅうり コーン缶	酒 しょうゆ みりん かつお節(だし) 塩 マヨ・ドレ	536	24.7
11	木	牛乳 ビスケット	ごはん 納豆和え 生揚げとじゃがいものみそ煮 ひつつみ汁(乳児すまし汁)	牛乳 コーンスナック	(ビスケット) 米 じゃがいも 油 砂糖 小麦粉 コーンスナック	生揚げ 豚肉 納豆 牛乳	<u>こんにゃく</u> 人参 ごぼう しめじ かいわれ モロヘイヤ	みそ かつお節(だし) 塩 しょうゆ	513	23
12	金	牛乳 ポーロ	ごはん 油淋鶏 オニオンスープ 付け合せ	飲む ヨーグルト せんべい	(ポーロ) 米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 じゃがいも せんべい	(牛乳) 鶏肉 ベーコン 飲むヨーグルト	しょうが にんにく あさつき キャベツ 玉ねぎ にんじん パセリ	しょうゆ 酢 中華の素 塩	509	19.7
16	火	牛乳 塩せんべい	ごはん 肉じゃが きしめん汁	牛乳 ☆宝石ゼリー	(塩せんべい) 米 じゃがいも 油 砂糖 きしめん	豚肉 油揚げ 牛乳	玉ねぎ 人参 <u>糸こんにゃく</u> グリーンピース あさつき 寒天 フルーツジュース	しょうゆ みりん かつお節(だし) 塩	578	23.8
17	水	牛乳 ウエハース	ごはん 炒り豆腐 みそ汁 かぼちゃサラダ	野菜ジュース 揚げせんべい	(ウエハース) 米 油 砂糖 片栗粉 揚げせんべい	豆腐 鶏ミンチ 卵 ハム 牛乳	人参 ひじき みつば 玉ねぎ なす あさつき かぼちゃ きゅうり 野菜ジュース	かつお節(だし) しょうゆ みりん みそ マヨ・ドレ	514	24.1
18	木	牛乳 パイナップル	ごはん 白身魚のから揚げ ミネストローネ 付け合せ	牛乳 クラッカー	米 片栗粉 油 じゃがいも マカロニ クラッカー	メルルーサ ウインナー 牛乳	しょうが トマト缶 玉ねぎ パセリ きゅうり キャベツ 人参 (パイン缶)	しょうゆ コンソメの素 マヨ・ドレ	529	20.5
19	金	牛乳 ポーロ	米粉ロール キャベツスープ 鶏そぼろのケチャップ煮 ゼリー	牛乳 あられ	(ポーロ) 米粉ロール じゃがいも 油 あられ	鶏ミンチ ベーコン 牛乳	玉ねぎ 人参 グリーンピース キャベツ パセリ ゼリー	コンソメの素 ケチャップ 塩	525	21
22	月	牛乳 ウエハース	夏野菜カレー コーンサラダ ヨーグルト	牛乳 水ようかん (ひ,あ組:ビスケット)	(ウエハース) 米 油 砂糖 水ようかん (ひ,あ組:ビスケット)	鶏肉 牛乳 ヨーグルト	玉ねぎ かぼちゃ なす 人参 スッキーニ ビーマン キャベツ きゅうり コーン缶	カレールウ 酢 塩	555	25.1
23	火	牛乳 塩せんべい	ごはん チキンナゲット もやしスープ 付け合せ	飲む ヨーグルト コーンスナック	(塩せんべい) 米 油 片栗粉 じゃがいも コーンスナック	(牛乳) 鶏ミンチ 豆腐 ベーコン 飲むヨーグルト	玉ねぎ にんにく しょうが 人参 パセリ キャベツ きゅうり もやし	塩 こしょう ケチャップ コンソメの素	526	18.7
24	水	牛乳 クッキー	ごはん 豚肉のじゃが芋きんぴら みそ汁 納豆あえ	牛乳 お祝いデザート	(クッキー) 米 砂糖 ごま油 じゃがいも お祝いデザート	豚肉 豆腐 油揚げ 納豆 牛乳	ピーマン 玉ねぎ もやし チンゲンサイ 人参	しょうゆ みりん かつお節(だし) みそ	504	23.6
25	木	牛乳 ポーロ	ごはん マーボーなす 野菜スープ 春雨サラダ	牛乳 クラッカー	(ポーロ) 米 油 砂糖 じゃがいも ごま油 春雨 片栗粉 クラッカー	鶏ミンチ ハム 牛乳	なす しょうが レタス 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり	みそ しょうゆ 中華の素 酢 塩	515	20.4
26	金	牛乳 パイナップル	ごはん 白身魚の磯辺揚げ 五目汁 付け合せ	フルーツ ジュース あられ	米 油 片栗粉 せんべい	(牛乳)メルルーサ 豆腐	青のり きゅうり ごぼう かぼちゃ 人参 あさつき 花切干 キャベツ (パイン缶) フルーツジュース	しょうゆ かつお節(だし) みそ マヨ・ドレ	515	20.3
29	月	牛乳 塩せんべい	ゆかりごはん 冷やし中華 パイナップル	牛乳 カレースナック	(塩せんべい) 米 中華めん 油 ごま油 砂糖 カレースナック	卵 ハム 牛乳	人参 きゅうり パイン缶	ゆかり かつお節(だし) 酢 しょうゆ 塩	559	20
30	火	牛乳 ウエハース	ごはん じゃが玉の肉炒め みそ汁	野菜ジュース せんべい	(ウエハース) 米 油 じゃがいも 砂糖 せんべい	(牛乳) 豚肉 豆腐 油揚げ	玉ねぎ 人参 ピーマン かぼちゃ わかめ 野菜ジュース	しょうゆ 酒 塩 かつお節(だし) みそ	505	19
31	水	牛乳 ポーロ	中華おこわ 星のスープ フレンチサラダ	牛乳 ☆ホット ケーキ	(ポーロ) 米 もち米 油 砂糖 ごま油 ホットケーキミックス	豚肉 ハム 牛乳	しいたけ グリーンピース オクラ コーン缶 わかめ キャベツ きゅうり 人参	しょうゆ 塩 コンソメの素 酢	563	22
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 ひ,あ組=ひよこ組あひる組  
\* 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。