



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 せんべい	ごはん じゃがいもスープ 豚肉と玉葱のカレー炒め マカロニサラダ	牛乳 ☆茹で とうもろこし	(せんべい) 米 片栗粉 油 じゃがいも マカロニ	豚肉 ベーコン 牛乳	玉葱 人参 ピーマン もやし パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし	塩 酒 カレー粉 コンソメの素 マヨ・ドレ	502	20.3
2	金	牛乳 ボーロ	ごはん そうめん汁 肉味噌豆腐 パイナップル	牛乳 季節の和菓子 (ひ・あ組ビスケット)	(ボーロ) 米 油 砂糖 そうめん 和菓子 (ひ・あ組ビスケット)	豆腐 豚ミンチ 牛乳	なす 人参 玉葱 えのき グリーンピース かいわれ パイナップル	みそ かつお節(だし) しょうゆ 塩	590	22.6
5	月	牛乳 塩せんべい	三色ごはん みそ汁 ごまあえ	野菜ジュース クラッカー	(塩せんべい) 米 砂糖 油 じゃがいも ごま クラッカー	(牛乳) 卵 鶏ミンチ 生揚げ	きゅうり かいわれ 水菜 チンゲンサイ 人参 野菜ジュース	塩 しょうゆ かつお節(だし) みそ	502	18.7
6	火	牛乳 パン	ごはん 白身魚のフライ 春雨スープ 付け合せ	牛乳 かりんとう	米 小麦粉 パン粉 油 春雨 かりんとう	メルルーサ ベーコン 牛乳	(パイナップル) コーン缶 わかめ きゅうり キャベツ	ケチャップソース 中華の素 塩	588	23.1
7	水	牛乳 ボーロ	ごはん 豚肉と生揚げのケチャップ煮 夏野菜スープ パイナップル	フルーツジュース コンソメスナック	(ボーロ) 米 じゃがいも 砂糖 油 コンソメスナック	(牛乳) 豚肉 ベーコン 生揚げ	人参 玉葱 トマト缶 パセリ スズキニ なす パイナップル フルーツジュース	コンソメの素 ソース ケチャップ 塩	559	22
8	木	牛乳 クッキー	ごはん ひじきの炒め煮 みそ汁 納豆あえ	飲むヨーグルト 揚げせんべい	(クッキー) 米 油 砂糖 揚げせんべい	(牛乳) ツナ缶 豆腐 納豆 飲むヨーグルト	ひじき <u>こんにゃく</u> 人参 コーン缶 さやいんげん 玉葱 もやし モロヘイヤ	かつお節(だし) みそ しょうゆ	501	21.2
9	金	牛乳 ウエハース	米粉ロール コールスロー カレーシチュー ヨーグルト	牛乳 ☆マカロニ あべかわ	(ウエハース) 米粉ロール じゃがいも 油 砂糖 マカロニ	豚肉 ハム 牛乳 ヨーグルト きな粉	玉葱 人参 キャベツ きゅうり	カレールウ 酢 塩	540	24.4
13	火	牛乳 塩せんべい	にんじんごはん みそ汁 パイナップル	牛乳 ビスケット	(塩せんべい) 米 砂糖 焼麩 ビスケット	牛乳 ツナ缶 油揚げ	人参 ごぼう なす 玉葱 パイナップル	しょうゆ みりん かつお節(だし) みそ	502	16.6
14	水	牛乳 ボーロ	豚丼 すまし汁 なし	牛乳 クラッカー	(ボーロ) 米 油 砂糖 クラッカー	牛乳 豚肉 生揚げ	玉葱 グリーンピース 人参 ごぼう なし	かつお節(だし) しょうゆ みりん 酒 塩	525	17.5
15	木	牛乳 ウエハース	五目ごはん みそ汁 バナナ	牛乳 ビスケット	(ウエハース) 米 砂糖 ビスケット	鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳	人参 ごぼう <u>こんにゃく</u> グリーンピース 花切干 わかめ バナナ	かつお節(だし) しょうゆ みりん みそ	567	24.8
16	金	牛乳 クラッカー	焼豚とコーンのチャーハン じゃがいもスープ オレンジ	牛乳 クッキー	(クラッカー) 米 油 じゃがいも クッキー	焼き豚 牛乳	玉葱 コーン缶 ピーマン あさつき キャベツ パセリ オレンジ	コンソメの素 塩 こしょう しょうゆ	508	17.5
19	月	牛乳 塩せんべい	じゃこごはん 豚汁 かぼちゃサラダ	フルーツ ジュース あられ	(塩せんべい) 米 砂糖 じゃがいも あられ	(牛乳) しらす 豚肉	糸こんにゃく きゅうり 人参 ごぼう 南瓜 玉葱 <u>こんにゃく</u> あさつき グリーンピース フルーツジュース	しょうゆ 塩 かつお節(だし) みそ マヨ・ドレ	507	25.6
20	火	牛乳 クッキー	ごはん とりすき風煮 みそ汁 おかかあえ	牛乳 おこめスナック	(クッキー) 米 油 砂糖 焼麩 おこめスナック	鶏肉 高野豆腐 花かつお 牛乳	玉葱 ごぼう <u>糸こんにゃく</u> グリーンピース もやし えのき オクラ きゅうり	酒 しょうゆ かつお節(だし) みそ	544	24.7
21	水	牛乳 ウエハース	ごはん みそかつ すまし汁 付け合せ	飲む ヨーグルト かりんとう	(ウエハース) 米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 かりんとう	(牛乳) 豚肉 飲むヨーグルト	キャベツ 玉葱 人参 あさつき きゅうり	塩 こしょう みそ かつお節(だし) しょうゆ	557	20.8
22	木	牛乳 ビスケット	ごはん 煮魚 五目汁 ゆかりあえ	牛乳 わらびもち (乳児-あられ)	(ビスケット) 米 砂糖 じゃがいも わらびもち (乳児-あられ)	さわら 豆腐 油揚げ 牛乳	しょうが ごぼう わかめ キャベツ きゅうり	酒 しょうゆ みりん みそ ゆかり かつお節(だし)	517	25.3
23	金	牛乳 ボーロ	ごはん とんちゃん焼き すまし汁 オレンジ	牛乳 ポテトスナック	(ボーロ) 米 油 ごま ポテトスナック	豚肉 生揚げ 牛乳	にんにく 玉葱 ピーマン キャベツ 人参 かいわれ オレンジ	しょうゆ みりん かつお節(だし) 塩	504	23.1
26	月	牛乳 クッキー	切干大根のまぜごはん 冬瓜汁 ごまみそあえ	牛乳 ☆フルーツ ポンチ	(クッキー) 米 砂糖 片栗粉 ごま	ツナ缶 油揚げ 鶏ミンチ <u>ちくわ</u> 牛乳	切干大根 ししいたけ 人参 冬瓜 ささげ みかん缶 パイン缶 もも缶 バナナ	塩 しょうゆ 酢 かつお節(だし) みそ	533	20.7
27	火	牛乳 塩せんべい	ごはん 肉じゃが みそ汁 バナナ	牛乳 クラッカー	(塩せんべい) 米 じゃがいも 油 砂糖 クラッカー	豚肉 豆腐 油揚げ 牛乳	玉葱 人参 <u>糸こんにゃく</u> グリーンピース えのき わかめ バナナ	かつお節(だし) しょうゆ みりん みそ	508	22.4
28	水	牛乳 ボーロ	夏野菜カレー フレンチサラダ ゼリー	お祝い デザート	(ボーロ) 米 油 砂糖 お祝いデザート	(牛乳) 鶏肉 ハム	南瓜 玉葱 スズキニ ピーマン なす キャベツ 人参 トマト ゼリー	カレールウ 酢 塩 こしょう	594	19.5
29	木	牛乳 ウエハース	ごはん 白身魚の揚げ煮 みそ汁 付け合せ	野菜ジュース 揚げせんべい	(ウエハース) 米 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも 揚げせんべい	(牛乳) メルルーサ 生揚げ	わかめ キャベツ 人参 きゅうり 野菜ジュース	ケチャップソース みりん しょうゆ かつお節(だし) みそ	513	20.7
30	金	牛乳 パン	ゆかりごはん すまし汁 じゃが玉の肉炒め 春雨サラダ	牛乳 あられ	米 じゃがいも 油 砂糖 春雨 ごま あられ	豚肉 <u>さつま揚げ</u> ハム 牛乳	(パイナップル) 玉葱 人参 ピーマン えのき あさつき キャベツ きゅうり	ゆかり しょうゆ 酒 かつお節(だし) 酢 塩	518	20.8
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)ひ、あ組：ひよこあひる組 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
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。