



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		
2	月	牛乳 ウエハース	ドライカレー 野菜スープ ツナサラダ	野菜ジュース ☆フルーツ ヨーグルト	(ウエハース) 米 油	(牛乳) 合挽ミンチ ツナ缶 ヨーグルト	玉葱 人参 ピーマン しょうが トマト缶 もやし コーン缶 パセリ キャベツ きゅうり 野菜ジュース パナナ もも缶 パイン缶 みかん缶	カレー粉 コンソメの素 ケチャップ ソース 塩 マヨ・ドレ	504	16.8
3	火	牛乳 ボーロ	チキンライス レタスのスープ コーンサラダ	牛乳 揚げせんべい	(ボーロ) 米 油 砂糖 揚げせんべい	鶏肉 ベーコン 牛乳	人参 玉葱 グリーンピース レタス もやし わかめ キャベツ きゅうり コーン缶	コンソメの素 塩 酢 こしょう ケチャップ	557	18.9
4	水	牛乳 塩せんべい	わかめごはん 生揚げの五目煮 みそ汁 お浸し	アイスクリーム	(塩せんべい) 米 生揚げ 砂糖 アイスクリーム	(牛乳) 生揚げ 豚肉 豆腐 油揚げ 花かつお	わかめ(わかめごはん用) 人参 <u>こんにゃく</u> グリーンピース 玉葱 しめじ かいわれ オクラ きゅうり	かつお節(だし) しょうゆ みりん みそ	501	26.1
5	木	牛乳 ビスケット	ごはん 鶏肉と切干大根の煮物 みそ汁 ポテトサラダ	フルーツジュース あられ	(ビスケット) 米 油 砂糖 じゃがいも あられ	(牛乳) 鶏肉 油揚げ ハム	切干大根 人参 グリーンピース ごぼう えのき わかめ きゅうり 玉葱 コーン缶 フルーツジュース	かつお節(だし) しょうゆ みりん みそ マヨ・ドレ	517	21.2
6	金	牛乳 パイン	ごはん かわりきんぴら けんちん汁 納豆あえ	牛乳 クラッカー	米 ごま油 砂糖 油 クラッカー	豚肉 豆腐 <u>さつま揚げ</u> 納豆 牛乳	(パイン缶) ごぼう <u>こんにゃく</u> ピーマン 人参 玉葱 しいたけ あさつき オクラ	しょうゆ かつお節(だし) 塩	566	24.4
9	月	牛乳 塩せんべい	スタミナチャーハン 春雨スープ かぼちゃサラダ	牛乳 おこめスナック	(塩せんべい) 米 ごま油 春雨 じゃがいも おこめスナック	焼き豚 ハム 牛乳	にんにく 人参 玉葱 ピーマン もやしレタス かぼちゃ きゅうり	しょうゆ 塩 こしょう 中華の素 マヨ・ドレ	504	20.8
10	火	牛乳 せんべい	ごはん 和風ハンバーグ チンゲンサイスープ 付け合せ	飲むヨーグルト あられ	(せんべい) 米 パン粉 油 あられ	(牛乳) 合挽ミンチ 豆腐 ベーコン 飲むヨーグルト	玉葱 人参 コーン缶 チンゲンサイ しめじ キャベツ きゅうり	塩 こしょう ケチャップ ソース コンソメの素	531	17.8
11	水	牛乳 ボーロ	和風マーボー丼 みそ汁 ゆかりあえ パナナ	牛乳 せんべい	(ボーロ) 米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも せんべい	鶏ミンチ 豆腐 牛乳	しょうが 玉葱 人参 しいたけ グリンピース もやし かいわれ キャベツ きゅうり パナナ	かつお節(だし) しょうゆ みそ ゆかり	511	20.6
12	木	牛乳 パイン	ごはん 煮魚 すまし汁 切干大根とひじきのサラダ	牛乳 ビスケット	米 砂糖 焼麩 ビスケット	白身魚 <u>かまぼこ</u> ハム 牛乳	(パイン缶) しょうが 人参 えのき 切干大根 ひじき きゅうり コーン缶	酒 しょうゆ みりん かつお節(だし) マヨ・ドレ 塩	500	25.1
13	金	牛乳 ウエハース	ごはん 炒り鶏 五目汁 オレンジ	牛乳 月見団子 (ひ) - せんべい (あ・ペ) - かりんとう	(ウエハース) 米 さとも油 砂糖 月見団子 (ひ) - せんべい (あ・ペ) - かりんとう	鶏肉 生揚げ 牛乳	<u>こんにゃく</u> れんこん 人参 しいたけ グリンピース 玉葱 ごぼう 花切干 かいわれ オレンジ	かつお節(だし) しょうゆ みりん 塩	525	21.3
17	火	牛乳 塩せんべい	炊き込みごはん みそ汁 スパゲティサラダ	飲むヨーグルト せんべい	(塩せんべい) 米 スパゲティ せんべい	(牛乳) 鶏肉 <u>ちくわ</u> 豆腐 油揚げ 飲むヨーグルト	しいたけ しめじ えのき 人参 ごぼう きゅうり あさつき キャベツ きゅうり コーン缶	しょうゆ 酒 みりん かつお節(だし) みそ マヨ・ドレ	504	24.4
18	水	牛乳 ボーロ	ごはん 白身魚のカレー揚げ オニオンスープ 付け合せ	フルーツジュース チーズスナック	(ボーロ) 米 片栗粉 油 チーズスナック	(牛乳) メルルーサ	玉葱 かぼちゃ コーン缶 パセリ キャベツ きゅうり 人参 フルーツジュース	カレー粉 中華の素 塩 マヨ・ドレ	501	19.2
19	木	牛乳 ウエハース	五目おこわ みそ汁 和風サラダ	牛乳 ☆マカロニあ べかわ	(ウエハース) 米 もち米 油 砂糖 ごま油 マカロニ	鶏肉 生揚げ しらす干し 牛乳 きな粉	あさつき 人参 切干大根 ひじき なす わかめ キャベツ コーン缶	しょうゆ 塩 かつお節(だし) みそ 酢	524	23.2
20	金	牛乳 クッキー	米粉ロール カレーシチュー フレンチサラダ ゼリー	牛乳 揚げせんべい	(クッキー) 米粉ロール じゃがいも 油 砂糖 揚げせんべい	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 もやし ゼリー	カレールウ 酢 塩 こしょう	566	23.4
24	火	牛乳 ボーロ	豚肉のみそ丼 すまし汁 大根サラダ	牛乳 ☆宝石ゼリー	(ボーロ) 米 砂糖 油 焼麩	豚肉 ツナ缶 牛乳	玉葱 チンゲンサイ ピーマン 人参 かいわれ 大根 きゅうり パインジュース りんごジュース グレープジュース 寒天	酒 塩 みそ しょうゆ かつお節(だし) マヨ・ドレ	500	19.6
25	水	牛乳 パイン	ごはん 白身魚の竜田揚げ みそ汁 付け合せ	牛乳 お祝いデザート	米 片栗粉 油 お祝いデザート	メルルーサ 生揚げ 牛乳	(パイン缶) 玉葱 えのき キャベツ 人参 きゅうり	しょうゆ 酒 かつお節(だし) みそ マヨ・ドレ	521	20.1
26	木	牛乳 クラッカー	ごはん 照り魚 そうめん汁 酢の物	野菜ジュース せんべい	(クラッカー) 米 片栗粉 砂糖 油 そうめん せんべい	(牛乳) メルルーサ	えのき あさつき わかめ きゅうり みかん缶 野菜ジュース	しょうゆ 酒 みりん かつお節(だし) 塩 酢	518	21.4
27	金	牛乳 ビスケット	ごはん じゃが玉のカレー炒め みそ汁 パイナップル	飲むヨーグルト ウエハース	(ビスケット) 米 じゃがいも 油 砂糖 ウエハース	(牛乳) 豚肉 豆腐 油揚げ 飲むヨーグルト	玉葱 人参 ピーマン 大根 しめじ パイン缶	しょうゆ 酒 カレー粉 かつお節(だし) みそ	508	20.1
30	月	牛乳 塩せんべい	さつまいもごはん 豚汁 ごまあえ	牛乳 水ようかん (ひ)(あ)-おこめス ナック	(塩せんべい) 米 さつまいも ごま (ひ)(あ)-おこめス ナック	豚肉 豆腐 牛乳	人参 ごぼう 大根 <u>こんにゃく</u> ねぎ キャベツ 白菜	塩 かつお節(だし) みそ しょうゆ	505	23.8
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) 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
(ひ) = ひよこ組 (あ) = あひる組 (べ) = べんぎん組

