

2024年10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	火	牛乳 ポーロ	ごはん 高野豆腐と豚肉の含煮 のっぺい汁 ゆかりあえ	牛乳 かりんとう	(ポーロ) 米 砂糖 さといも 片栗粉 かりんとう	高野豆腐 豚肉 牛乳	れんこん 人参 しいたけ グリンピース 大根 <b>糸こんにゃく</b> ねぎ キャベツ 白菜	かつお節(だし) しょうゆ 塩 ゆかり	543	22.4
2	水	牛乳 パイン	ごはん チキンナゲット じゃがいもスープ 付け合せ	飲む ヨーグルト せんべい	米 片栗粉 油 じゃがいも せんべい	(牛乳) 鶏ミンチ 豆腐 飲むヨーグルト	(パイナップル) 玉葱 にんにく しょうが 人参 もやし パセリ キャベツ きゅうり	塩 こしょう ケチャップ コンソメの素	517	19.1
3	木	牛乳 ウエハース	ごはん 煮魚 みそ汁 切干大根とひじきのサラダ	牛乳 ビスケット	(ウエハース) 米 砂糖 さといも ビスケット	白身魚 生揚げ ハム 牛乳	しょうが 玉葱 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) みそ マヨ・ドレ	503	24.3
4	金	牛乳 塩せんべい	にんじんごはん 五目汁 お浸し	牛乳 ☆秋味米粉 蒸しパン	(塩せんべい) 米 砂糖 上新粉 じゃがいも さつまいも HM	ツナ缶 油揚げ 豆腐 花かつお 牛乳	人参 ごぼう キャベツ しいたけ 玉葱 大根 わかめ 白菜 きゅうり りんご	しょうゆ みりん かつお節(だし) 塩	501	19.1
7	月	牛乳 ポーロ	ひじきチャーハン 豆腐スープ ごぼうサラダ	フルーツ ジュース あられ	(ポーロ) 米 油 ごま油 ごま 砂糖 あられ	(牛乳) 豚ミンチ 卵 豆腐	ひじき 玉葱 ピーマン チンゲンサイ わかめ ごぼう 人参 きゅうり フルーツジュース	しょうゆ みりん 塩 中華の素 マヨ・ドレ	538	19.1
8	火	牛乳 クッキー	ごはん 炒り鶏 沢煮椀 お浸し	牛乳 ポテトスナック	(クッキー) 米 さといも 油 砂糖 ポテトスナック	鶏肉 油揚げ 花かつお 牛乳	こんにゃく きゅうり れんこん ごぼう 人参 玉葱 グリンピース しいたけ 貝割れ チンゲンサイ えのき	かつお節(だし) しょうゆ みりん 塩	500	18.8
9	水	牛乳 ウエハース	ごはん 生揚げのインド煮 キャベツスープ パイン	野菜ジュース ビスケット	(ウエハース) 米 じゃがいも 油 ビスケット	(牛乳) 豚肉 生揚げ ベーコン	人参 玉葱 フロッコリー キャベツ しめじ パセリ パイナップル 野菜ジュース	カレールウ コンソメの素 塩	524	17.8
10	木	牛乳 塩せんべい	五目おこわ すまし汁 白あえ	牛乳 わらびもち 乳児せんべい	(塩せんべい) もち米 油 砂糖 焼酎 ごま 乳児せんべい わらびもち	鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳 きな粉	ねぎ 人参 まいだけ わかめ チンゲンサイ しいたけ <b>糸こんにゃく</b>	しょうゆ 塩 かつお節(だし)	511	22.8
11	金	牛乳 ポーロ	ごはん 白身魚のから揚げ 野菜スープ 付け合せ	牛乳 クラッカー	(ポーロ) 米 片栗粉 油 クラッカー	メルルーサ ベーコン 牛乳	しょうが チンゲンサイ もやし コーン缶 キャベツ 人参	しょうゆ コンソメの素 塩	531	20.3
15	火	牛乳 塩せんべい	ちらし寿司 すまし汁 りんご	牛乳 ☆バナナ蒸しパン	(塩せんべい) 米 砂糖 油 HM	卵 さけフレーク 豆腐 牛乳	かんぴょう 人参 しいたけ 水菜 玉葱 ねぎ りんご バナナ	こんぶ(だし) 酢 塩 みりん しょうゆ かつお節(だし)	565	18.4
16	水	牛乳 ビスケット	ごはん 豚肉のじゃが芋きんぴら 豆腐スープ おかかあえ	牛乳 クッキー	(ビスケット) 米 じゃがいも 砂糖 ごま油 クッキー	豚肉 豆腐 ベーコン 花かつお 牛乳	人参 ピーマン わかめ ねぎ キャベツ チンゲンサイ	しょうゆ みりん 中華の素 塩	515	22.1
17	木	牛乳 ウエハース	ごはん 白身魚の磯辺揚げ なめこ汁 ごぼうサラダ	牛乳 季節の和菓子 ひよこスナック	(ウエハース) 米 片栗粉 油 砂糖 ごま <b>和菓子</b> ひよこスナック	メルルーサ 生揚げ 牛乳	青のり なめこ ねぎ ごぼう 人参 きゅうり	しょうゆ かつお節(だし) みそ マヨ・ドレ	554	22.5
18	金	牛乳 ポーロ	米粉ロール クリームシチュー マカロニサラダ ゼリー	飲む ヨーグルト あられ	(ポーロ) 米粉ロール じゃがいも 油 マカロニ あられ	(牛乳) 豚肉 ツナ缶 飲むヨーグルト	玉葱 人参 パセリ キャベツ きゅうり コーン缶 ゼリー	シチューの素 マヨ・ドレ	552	23.5
21	月	牛乳 クッキー	和風マーボー丼 みそ汁 ごまあえ	牛乳 カレースナック	(クッキー) 米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま カレースナック	鶏ミンチ 豆腐 油揚げ 牛乳	しょうが キャベツ 玉葱 人参 しいたけ ねぎ 大根 貝割れ 白菜 きゅうり	かつお節(だし) みそ しょうゆ	531	20.9
22	火	牛乳 せんべい	ごはん 豚肉と玉葱のカレー炒め チンゲンサイスープ オレンジ	牛乳 ビスケット	(せんべい) 米 片栗粉 油 ビスケット	豚肉 ベーコン 牛乳	玉葱 人参 しめじ チンゲンサイ しいたけ コーン缶 オレンジ	塩 酒 カレー粉 コンソメの素	512	18.9
23	水	牛乳 ウエハース	ごはん さつまいもとささみの天ぷら みそ汁 付け合せ	牛乳 お祝いデザート	(ウエハース) 米 さつまいも 小麦粉 油 さといも お祝いデザート	鶏ささ身 牛乳	玉葱 しめじ チンゲンサイ もやし	塩 こしょう かつお節(だし) しょうゆ みりん みそ	543	23.6
24	木	牛乳 塩せんべい	ごはん 白身魚の揚げ煮 そうめん汁 付け合せ	牛乳 クラッカー	(塩せんべい) 米 片栗粉 油 砂糖 そうめん クラッカー	メルルーサ 牛乳	えのきたけ わかめ キャベツ きゅうり 人参	ケチャップ ソース みりん しょうゆ かつお節(だし) 塩	521	19.8
25	金	牛乳 ポーロ	ごはん 肉じゃが みそ汁 スパゲティサラダ	飲む ヨーグルト 揚げ菓子	(ポーロ) 米 じゃがいも 油 砂糖 スパゲティ 揚げ菓子	(牛乳) 豚肉 油揚げ ツナ缶 飲むヨーグルト	人参 玉葱 <b>糸こんにゃく</b> グリンピース キャベツ もやし きゅうり 大根 コーン缶	しょうゆ みりん かつお節(だし) みそ マヨ・ドレ	536	20.8
28	月	牛乳 パイン	里芋ごはん みそ汁 酢の物	牛乳 ☆小倉ケーキ	米 さといも HM 砂糖 甘納豆	鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳	(パイナップル) 人参 えのき れんこん 貝割れ わかめ きゅうり みかん缶	しょうゆ 酒 かつお節(だし) みそ 酢 塩	537	22.1
29	火	牛乳 ウエハース	ゆかりごはん ワンタンスープ かぼちゃサラダ	野菜ジュース かりんとう	(ウエハース) 米 ワンタンの皮 じゃがいも かりんとう	(牛乳) 豚ミンチ ツナ缶	ねぎ しょうが 人参 白菜 しいたけ かぼちゃ 玉葱 きゅうり 野菜ジュース	ゆかり 中華の素 しょうゆ マヨ・ドレ	535	18.8
30	水	牛乳 ポーロ	チキンカレー フレンチサラダ ヨーグルト	牛乳 コンソメスナック	(ポーロ) 米 じゃがいも 砂糖 油 コンソメスナック	鶏肉 ハム 牛乳 ヨーグルト	人参 玉葱 グリンピース キャベツ きゅうり	カレールウ 酢 塩 こしょう	587	18.8
31	木	牛乳 クラッカー	ごはん さばの味噌煮 根菜汁 ゆかりあえ	フルーツ ジュース せんべい	(クラッカー) 米 砂糖 せんべい	(牛乳) さば 油揚げ	しょうが ごぼう 大根 人参 ねぎ キャベツ きゅうり フルーツジュース	酒 みそ しょうゆ かつお節(だし) 塩 ゆかり	551	22.9
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 HM=ホットケーキミックス ひ=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。