



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	金	牛乳 ウエハース	生揚げの中華丼 中華スープ パイナップル	飲むヨーグルト せんべい	(ウエハース) 米 ごま油 砂糖 片栗粉 せんべい	(牛乳) 豚肉 生揚げ ベーコン 飲むヨーグルト	玉ねぎ 人参 ビーマン ねぎ しいたけ しょうが にんにく キャベツ しめじ コーン缶 パイナップル	しょうゆ 塩 中華の素	530	19.7
5	火	牛乳 パイン	ツナ入りまぜごはん みそ汁 さつまいもサラダ	牛乳 ☆マカロニ あべかわ	米 油 砂糖 さつまいも じゃがいも マカロニ	ツナ缶 油揚げ 豆腐 牛乳 きな粉	(パイナップル) 人 参 しいたけ ごぼう グリーンピース もやし ねぎ きゅうり 玉ねぎ	しょうゆ かつお節(だし) みそ マヨ・ドレ 塩	525	19.1
6	水	牛乳 塩せんべい	ごはん 豚肉と生揚げのケチャップ煮 わかめスープ オレンジ	野菜ジュース おこめスナック	(塩せんべい) 米 じゃがいも 砂糖 油 おこめスナック	(牛乳) 生揚げ 豚肉	人参 玉ねぎ トマト缶 パセリ わかめ 大根 コーン缶 オレンジ 野菜ジュース	コンソメの素 ソース ケチャップ 塩	541	21.9
7	木	牛乳 ボーロ	ごはん 和風ハンバーグ のっぺい汁 付け合せ	牛乳 クラッカー	(ボーロ) 米 パン粉 油 さといも 片栗粉 クラッカー	合びきミンチ 豆腐 油揚げ 牛乳	玉ねぎ 人参 コーン缶 しいたけ かいわれ キャベツ ブロッコリー	塩 こしょう しょうゆ ケチャップ ソース かつお節(だし)	535	18.9
8	金	牛乳 せんべい	ひじきごはん みそ汁 ごまあえ	牛乳 ビスケット	(せんべい) 米 砂糖 じゃがいも ごま ビスケット	鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳	ひじき 人参 ごぼう しいたけ キャベツ グリーンピース 大根 かいわれ 白菜 きゅうり	しょうゆ かつお節(だし) みそ	543	23
11	月	牛乳 塩せんべい	ビビンバ丼 白菜スープ みかん	野菜ジュース 揚げせんべい	(塩せんべい) 米 油 砂糖 ごま油 ごま 揚げせんべい	(牛乳) 豚ミンチ ベーコン	しょうが にんにく ねぎ もやし 人参 法れん草 白菜 パセリ みかん 野菜ジュース	塩 しょうゆ 酒 中華の素	570	19
12	火	牛乳 クッキー	ごはん チキンカツ 春雨スープ 付け合せ	牛乳 あられ	(クッキー) 米 小麦粉 パン粉 油 春雨 あられ	鶏肉 牛乳	もやし コーン缶 かいわれ カリフラワー きゅうり 人参	塩 こしょう ソース ケチャップ 中華の素	534	23.6
13	水	牛乳 ビスケット	ごはん 肉じゃが そうめん汁 切干大根の納豆あえ	フルーツ ジュース せんべい	(ビスケット) 米 じゃがいも 油 砂糖 そうめん せんべい	(牛乳) 豚肉 納豆	人参 玉ねぎ 糸こんにゃく グリーンピース えのきたけ 切干大根 小松菜 わかめ フルーツジュース	しょうゆ みりん かつお節(だし) 塩	510	20.7
14	木	牛乳 ウエハース	ごはん ひじきの炒め煮 すまし汁 バナナ	牛乳 ☆鬼まんじゅう	(ウエハース) 米 油 砂糖 さつまいも HM	ツナ缶 豆腐 牛乳	ひじき こんにゃく 人参 グリーンピース 玉ねぎ かいわれ バナナ	かつお節(だし) しょうゆ 塩	542	18.2
15	金	牛乳 クッキー	米粉ロール 鶏肉と白菜のシチュー フレンチサラダ ゼリー	飲むヨーグルト ポテトスナック	(クッキー) 米粉ロール じゃがいも 油 砂糖 ポテトスナック	(牛乳) 鶏肉 ハム 飲むヨーグルト	白菜 人参 玉ねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり コーン缶 ゼリー	シチューの素 酢 塩 こしょう	564	23.3
18	月	牛乳 ウエハース	秋ごはん すまし汁 ごまみそあえ バナナ	牛乳 ビスケット	(ウエハース) 米 さといも 砂糖 ごま ビスケット	鶏肉 豆腐 牛乳	しめじ しいたけ 人参 グリーンピース わかめ えのきたけ カリフラワー バナナ	しょうゆ 酒 みりん かつお節(だし) みそ 塩	534	22.4
19	火	牛乳 塩せんべい	ごはん 白身魚のカレー天ぷら 五目汁 付け合せ	牛乳 クラッカー	(塩せんべい) 米 小麦粉 油 クラッカー	白身魚 油揚げ 牛乳	人参 ごぼう 玉ねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり	塩 こしょう カレー粉 しょうゆ かつお節(だし) マヨドレ	522	21
20	水	牛乳 ボーロ	ごはん かわりきんぴら みそ汁 オレンジ	牛乳 ☆ココア 蒸しパン	(ボーロ) 米 ごま油 砂糖 HM	豚肉 牛乳 豆腐 牛乳	(フルーツジュース) れんこん ごぼう こんにゃく ビーマン 人参 白菜 かいわれ オレンジ	しょうゆ かつお節(だし) みそ ココア	578	22.4
21	木	牛乳 パイン	スタミナ丼 中華スープ ごまあえ	牛乳 季節の和菓子 ひ・おこめス ナック	米 油 砂糖 じゃがいも ごま 和菓子 ひ・おこめスナック	豚肉 牛乳	(パイナップル) 人 参 玉ねぎ なら にんにく レタス わかめ キャベツ きゅうり	オイスターソース しょうゆ 塩 こしょう 中華の素	544	22.4
22	金	牛乳 ビスケット	ごはん 旨煮 しのだうどん	飲むヨーグルト あられ	(ビスケット) 米 さといも うどん 砂糖 あられ	(牛乳) 鶏肉 油揚げ かまぼこ 飲むヨーグルト	人参 大根 しいたけ グリーンピース ねぎ	かつお節(だし) しょうゆ 塩	531	22.4
25	月	牛乳 ボーロ	ごはん とりすき風煮 みそ汁 酢の物	野菜ジュース せんべい	(ボーロ) 米 油 砂糖 せんべい	(牛乳) 鶏肉 高野豆腐	ねぎ 糸こんにゃく 白菜 大 根 玉ねぎ しめじ わかめ きゅうり みかん缶 野菜ジュース	酒 しょうゆ かつお節(だし) みそ 酢 塩	538	20.5
26	火	牛乳 クッキー	ごはん 卵の花 みそ汁 ごまあえ	牛乳 ☆野菜 蒸しパン	(クッキー) 米 油 砂糖 じゃがいも ごま HM	おから 鶏肉 牛乳	人参 糸こんにゃく ねぎ 玉ねぎ もやし 白菜 小松菜 野菜ジュース	しょうゆ みりん かつお節(だし) みそ	522	20.3
27	水	牛乳 ウエハース	ポークカレー ブロッコリーサラダ ヨーグルト	牛乳 お祝いデザート	(ウエハース) 米 じゃがいも 油 砂糖 お祝いデザート	豚肉 ツナ缶 ヨーグルト 牛乳	人参 玉ねぎ グリーンピース ブロッコリー カリフラワー コーン缶	カレーウ 酢 塩	558	17.6
28	木	牛乳 クラッカー	ごはん 白身魚の揚げ煮 わかめスープ 付け合せ	フルーツ ジュース おこめスナック	(クラッカー) 米 片栗粉 油 砂糖 おこめスナック	(牛乳) メルルーサ 豆腐	わかめ 玉ねぎ ねぎ きゅうり 人参 キャベツ フルーツジュース	ケチャップ ソース みりん しょうゆ コンソメの素 塩	516	21.5
29	金	牛乳 ビスケット	ごはん そうめん汁 豚肉のしょうが炒め ゆかりあえ	牛乳 あられ	(ビスケット) 米 油 そうめん あられ	豚肉 牛乳	しょうが 玉ねぎ えのきたけ 人参 わかめ キャベツ チンゲンサイ	しょうゆ 酒 みりん かつお節(だし) 塩 ゆかり	512	23.1
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) HM=ホットケーキミックス マヨ・ドレ=マヨネーズ風ドレッシング 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。