

2025年01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		
6	月	牛乳 塩せんべい	スタミナ丼 チンゲン菜スープ 大根サラダ	牛乳 せんべい	(塩せんべい) 米 油 砂糖 ごま せんべい	豚肉 油揚げ ツナ缶 牛乳	人参 玉ねぎ たら にんにく チンゲンサイ かいわれ きゅうり 大根 コーン缶	オイスターソース しょうゆ 塩 こしょう 中華の素 マヨ・ドレ	502	19.3
7	火	牛乳 バナナ	豚丼 そうめん汁 ゆかりあえ	野菜ジュース おこめスナック	米 油 そうめん おこめスナック	(牛乳) 豚肉	(バナナ) にんにく しょうが 玉ねぎ ねぎ えのきだけ わかめ キャベツ きゅうり 白菜 えのきだけ 野菜ジュース	しょうゆ みりん かつお節(だし) 塩 ゆかり	525	22.9
8	水	牛乳 ウエハース	ごはん みそおでん すまし汁 お浸し	牛乳 野菜スナック	(ウエハース) 米 さといも 砂糖 野菜スナック	鶏肉 豆腐 花かつお 牛乳	人参 <b>こんにゃく</b> 玉ねぎ かいわれ キャベツ 白菜 法れん草	こんぶ(だし) みそ みりん しょうゆ かつお節(だし) 塩	510	21.5
9	木	牛乳 ボーロ	ごはん 鶏肉のケチャップ煮 キャベツスープ パイナップル	フルーツジュース 揚げせんべい	(ボーロ) 米 じゃがいも 油 揚げせんべい	(牛乳) 鶏肉 ウィンナー	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ コーン缶 パイナップル フルーツジュース	コンソメの素 ケチャップ 塩 こしょう	531	20.4
10	金	牛乳 パイン	ごはん 豚肉のしょうが炒め みそ汁 ほうれん草サラダ	牛乳 季節の和菓子 ひ-おこめスナック	米 油 砂糖 ごま 季節の和菓子 おこめスナック	豚肉 生揚げ ハム 牛乳	(パイナップル) しょうが 玉ねぎ キャベツ 白菜 かいわれ 法れん草 もやし	しょうゆ 酒 みりん かつお節(だし) みそ 酢	588	25.5
14	火	牛乳 クラッカー	ドライカレー 冬野菜スープ ヨーグルト	牛乳 ☆ココア 蒸しパン	(クラッカー) 米 油 HM 砂糖	合びきミンチ ベーコン ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ 人参 白菜 ピーマン しょうが トマト缶 かぶ ブロッコリー コーン缶	カレー粉 コンソメの素 ケチャップ ソース 塩 ココア	584	17.9
15	水	牛乳 みかん	ごはん 炒り鶏 みそ汁 ごまあえ	飲む ヨーグルト チーズスナック	米 油 砂糖 さといも ごま チーズスナック	(牛乳) 鶏肉 油揚げ 飲むヨーグルト	(みかん) <b>こんにゃく</b> れんこん ごぼう 人参 わかめ 白菜 小松菜 キャベツ	かつお節(だし) しょうゆ みりん みそ	519	18.6
16	木	牛乳 ビスケット	ゆかりごはん ワンタンスープ ブロッコリーサラダ	牛乳 あられ	(ビスケット) 米 ワンタンの皮 あられ	豚ミンチ ツナ缶 牛乳	ねぎ しょうが 人参 白菜 しいたけ ブロッコリー きゅうり 玉ねぎ コーン缶 野菜ジュース	ゆかり 中華の素 しょうゆ マヨ・ドレ	537	19.6
17	金	牛乳 ウエハース	米粉ロール カレーシチュー ツナサラダ みかん	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 マカロニ 砂糖	鶏肉 ツナ缶 牛乳 きな粉	玉ねぎ 人参 ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン缶 みかん	カレールウ マヨ・ドレ 塩	569	24.7
20	月	牛乳 塩せんべい	ごはん 肉うどん 納豆あえ バナナ	牛乳 ビスケット	(塩せんべい) 米 うどん 油 ビスケット	豚肉 <b>かまぼこ</b> 納豆 牛乳	白菜 ねぎ もやし しめじ 小松菜 バナナ	かつお節(だし) しょうゆ	512	20.4
21	火	牛乳 クッキー	かみかみライス 五目汁 酢の物	牛乳 クラッカー	(クッキー) 米 もち米 砂糖 さといも クラッカー	ベーコン 油揚げ 牛乳	ごぼう しいたけ 人参 大根 もやし ねぎ わかめ きゅうり みかん缶	かつお節(だし) しょうゆ 塩 みそ 酢	564	20
22	水	牛乳 パイン	ごはん ほうれん草スープ 豆腐とひじきのハンバーグ 付け合せ	飲む ヨーグルト コンソメスナック	米 片栗粉 油 コンソメスナック	(牛乳) 豆腐 豚ミンチ 飲むヨーグルト	(パイナップル) ひじき 玉ねぎ 法れん草 かぶ えのきだけ コーン缶 キャベツ 人参	塩 こしょう ケチャップ ソース コンソメの素	501	17.2
23	木	牛乳 ボーロ	ごはん オニオンスープ 豚肉ともやしのごま炒め 春雨サラダ	牛乳 ビスケット	(ボーロ) 米 ごま油 じゃがいも 春雨 油 砂糖 ビスケット	豚肉 ベーコン 牛乳	キャベツ もやし しいたけ ピーマン 玉ねぎ 人参 きゅうり コーン缶	しょうゆ 中華の素 酢 塩	501	18.8
24	金	牛乳 ウエハース	ごはん 鶏肉の揚げ煮 のっぺい汁 付け合せ	牛乳 いろいろ 乳児-ビスケット	(ウエハース) 米 片栗粉 油 砂糖 さといも いろいろ ビスケット	鶏肉 牛乳	大根 ごぼう ねぎ 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	547	22.1
27	月	牛乳 バナナ	ごはん 中華スープ 白身魚のかりん揚げ 付け合せ	飲む ヨーグルト あられ	米 片栗粉 砂糖 油 あられ	(牛乳) メルルーサ 飲むヨーグルト	(バナナ) しょうが 小松菜 しめじ もやし かいわれ ブロッコリー カリフラワー キャベツ	塩 酒 しょうゆ 酢 中華の素 マヨ・ドレ	519	20.9
28	火	牛乳 ボーロ	ごはん さばのみそ煮 のっぺい汁 白あえ	野菜ジュース せんべい	(ボーロ) 米 砂糖 片 栗粉 ごま せんべい	(牛乳) さば 豆腐	しょうが れんこん 玉ねぎ えのきだけ かいわれ 小松菜 人参 <b>糸こんにゃく</b> 野菜ジュース	酒 みそ かつお節(だし) しょうゆ 塩	539	23.6
29	水	牛乳 クラッカー	ちらし寿司 すまし汁 ごまあえ	牛乳 お祝い デザート	(クラッカー) 米 砂糖 油 すりごま お祝いデザート	卵 さけフレーク 牛乳	かんぴょう 人参 しいたけ 水菜 かぶ えのきだけ わかめ 白菜 法れん草 キャベツ	こんぶ(だし) 酢 塩 みりん しょうゆ かつお節(だし)	531	19.2
30	木	牛乳 ビスケット	ハヤシライス フレンチサラダ ゼリー	フルーツジュース おこめスナック	(ビスケット) 米 油 砂糖 おこめスナック	(牛乳) 豚肉 ハム	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース キャベツ 大根 きゅうり ゼリー フルーツジュース	ハヤシルウ 酢 塩	573	19.9
31	金	牛乳 塩せんべい	ごはん 春雨スープ 豚肉と玉ねぎのカレー炒め グリーンサラダ	牛乳 ☆鬼まんじゅう	(塩せんべい) 米 片栗粉 油 春雨 HM 砂糖 さつまいも	豚肉 ツナ缶 牛乳	玉ねぎ ピーマン 人参 しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり ブロッコリー	塩 酒 カレー粉 中華の素 マヨ・ドレ	502	20.5
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

注)HM=ホットケーキミックス 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

毎月19日は「食育の日」  
 ☆ 手作りおやつ

【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つた場合はご連絡ください。