



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				()は乳児のみ	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			
3	月	牛乳 ウエハース	ごはん ツナコロッケ 野菜スープ 付け合せ	牛乳 ボン菓子 乳 - ボーロ	(ウエハース) 米 じゃがいも 油 小麦粉 パン粉 ボン菓子 ボーロ	ツナ缶 牛乳	玉ねぎ 人参 ビーマン もやし えのきたけ コーン缶 パセリ キャベツ カリフラワー	塩 こしょう ケチャップ ソース コンソメの素	595	19.6	
4	火	牛乳 クッキー	ゆかりごはん 石狩鍋風汁 ポテトサラダ パイナップル	牛乳 かりんとう	(クッキー) 米 バター じゃがいも かりんとう	さけ 豆腐 ハム 牛乳	大根 玉ねぎ 人参 ねぎ きゅうり コーン缶 パイン缶	ゆかり こんぶ(だし) かつお節(だし) 白みそ マヨ・ドレ	540	21.4	
5	水	牛乳 バナナ	ごはん 豚肉と生揚げのケチャップ煮 カリフラワーのスープ ツナサラダ	飲むヨーグルト クラッカー	米 じゃがいも 砂糖 油 クラッカー	(牛乳) 生揚げ 豚肉 ベーコン ツナ缶 飲むヨーグルト	(バナナ) 玉ねぎ トマト缶 カリフラワー 白菜 大根 きゅうり	コンソメの素 ソース ケチャップ 酢 塩	563	21.2	
6	木	牛乳 塩せんべい	チキンカレー コールスロー ヨーグルト	牛乳 野菜スナック	(塩せんべい) 米 じゃがいも 油 砂糖 野菜スナック	鶏肉 ツナ缶 ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ 人参 グリーンピース キャベツ カリフラワー コーン缶	カレールウ 酢 塩	592	21.2	
7	金	牛乳 ビスケット	ごはん 肉味噌豆腐 根菜汁 みかん	牛乳 季節の和菓子 ひ - クッキー	(ビスケット) 米 油 砂糖 和菓子 クッキー	豆腐 豚ミンチ 鶏肉 牛乳	玉ねぎ グリンピース 大根 ごぼう みかん	みそ かつお節(だし) しょうゆ 塩	515	20.5	
10	月	牛乳 塩せんべい	ごはん ひじきの炒め煮 そうめん汁 納豆あえ	野菜ジュース カレースナック	(塩せんべい) 米 油 砂糖 そうめん カレースナック	(牛乳) ツナ缶 納豆	ひじき 人参 こんにゃく コーン缶 グリーンピース えのきたけ かいわれ 法れん草 野菜ジュース	かつお節(だし) しょうゆ 塩	529	19.3	
12	水	牛乳 ウエハース	ごはん 旨煮 しのだうどん みかん	牛乳 おかき	(ウエハース) 米 さといも うどん 砂糖 おかき	鶏肉 油揚げ かまぼこ 牛乳	人参 大根 グリンピース 白菜 ねぎ みかん	かつお節(だし) しょうゆ 塩	519	22.1	
13	木	牛乳 ボーロ	五目ごはん みそ汁 ごまあえ バナナ	牛乳 ☆ココア 蒸しパン	(ボーロ) 米 砂糖 さといも ごま HM	鶏肉 生揚げ 牛乳	人参 ごぼう グリンピース 玉ねぎ 法れん草 もやし コーン缶 バナナ	かつお節(だし) しょうゆ みりん みそ ココア	526	23.8	
14	金	牛乳 クラッカー	ごはん 炒り豆腐 沢煮椀 オレンジ	フルーツ ジュース 揚げせんべい	(クラッカー) 米 油 砂糖 揚げせんべい	(牛乳) 豆腐 鶏ミンチ 卵	人参 玉ねぎ グリンピース 大根 小松菜 れんこん ごぼう オレンジ フルーツジュース	かつお節(だし) しょうゆ みりん 塩	567	22.1	
17	月	牛乳 塩せんべい	カレー風味のトマトライス コンソメスープ バナナ	牛乳 黒糖ういろう 乳 - クッキー	(塩せんべい) 米 油 砂糖 ういろう クッキー	豚肉 ハム 牛乳	玉ねぎ 人参 にんにく しょうが コーン缶 トマトピューレ キャベツ もやし バナナ	カレー粉 コンソメの素 塩 こしょう	578	21.5	
18	火	牛乳 ビスケット	ごはん 白身魚の磯辺揚げ みそ汁 付け合せ	飲むヨーグルト あられ	(ビスケット) 米 片栗粉 油 あられ	(牛乳) メルルーサ 豆腐 飲むヨーグルト	青のり 白菜 大根 わかめ 法れん草 キャベツ 人参	かつお節(だし) みそ マヨ・ドレ	510	21.1	
19	水	牛乳 ウエハース	五目チャーハン 春雨スープ ポテトサラダ	牛乳 バナナチップ ひ・あ - ビスケット	(ウエハース) 米 油 春雨 じゃがいも バナナチップ ビスケット	ベーコン ハム 牛乳	玉ねぎ 人参 ビーマン ねぎ コーン缶 ブロッコリー	しょうゆ 酒 塩 中華の素 マヨ・ドレ	604	18.9	
20	木	牛乳 クッキー	ごはん とりすき風煮 みそ汁 酢の物	牛乳 ポテトスナック	(クッキー) 米 油 砂糖 ポテトスナック	鶏肉 高野豆腐 油揚げ 牛乳	ねぎ 糸こんにゃく 春菊 白菜 大根 ごぼう わかめ きゅうり みかん缶	酒 しょうゆ かつお節(だし) みそ 酢 塩	502	21.5	
21	金	牛乳 バナナ	米粉ロール 豚肉と白菜のシチュー 大根サラダ ゼリー	牛乳 ☆マカロニ あべかわ	米粉ロール じゃがいも 油 マカロニ 砂糖	豚肉 ハム 牛乳 きな粉	(バナナ) 白菜 人参 玉ねぎ グリーンピース 大根 きゅうり ゼリー	シチューの素 酢 塩	551	25.3	
25	火	牛乳 パイン	ごはん チキンナゲット かきたま汁 付け合せ	野菜ジュース 揚げせんべい	米 片栗粉 油 焼麴 揚げせんべい	(牛乳) 鶏ミンチ 豆腐 卵	(パイナップル) 玉ねぎ にんにく しょうが 人参 ねぎ キャベツ きゅうり 野菜ジュース	塩 こしょう ケチャップ かつお節(だし) しょうゆ	564	21.6	
26	水	牛乳 ウエハース	ごはん とんちゃん焼き みそ汁 みかん	牛乳 お祝い デザート	(ウエハース) 米 油 ごま さといも お祝いデザート	豚肉 牛乳	にんにく しょうが 玉ねぎ ねぎ キャベツ 白菜 かいわれ みかん	しょうゆ みりん かつお節(だし) みそ	538	22.5	
27	木	牛乳 塩せんべい	炊き込みごはん みそ汁 酢の物	牛乳 ☆野菜 蒸しパン	(塩せんべい) 米 砂糖 HM	鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳	人参 えのきたけ さやえんどう 大根 玉ねぎ ねぎ 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) みそ 酢 塩	509	21.6	
28	金	牛乳 みかん	ごはん マーボー豆腐 チンゲンサイスープ ゆかりあえ	フルーツ ジュース クラッカー	米 油 砂糖 片栗粉 クラッカー	(牛乳) 豆腐 豚ミンチ	(みかん) しょうが ねぎ 人参 グリーンピース チンゲンサイ もやし コーン缶 白菜 キャベツ きゅうり フルーツジュース	みそ しょうゆ 中華の素 塩 ゆかり	538	22	
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 あ=あひる組 乳・乳児 * 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。