



# 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		
3	月	牛乳 ポーロ	ちらし寿司 すまし汁 菜の花のごまあえ	牛乳 ひな祭り祝い菓子 ひ・おこめスナック	(ポーロ) 米 砂糖 花麩 ごま ひなあられ	さけフレーク 豆腐 牛乳	かんぴょう 人参 しいたけ コーン缶 きゅうり えのきたけ ねぎ なばな 水菜	こんぶ(だし) 酢 塩 みりん しょうゆ かつお節(だし)	500	21.7
4	火	牛乳 オレンジ	ごはん みそおでん すまし汁 ごまあえ	牛乳 せんべい	米 さといも 砂糖 ごま せんべい	鶏肉 生揚げ かまぼこ 牛乳	(オレンジ) <b>こんにゃく</b> 大根 えのきたけ わかめ キャベツ 人参	こんぶ(だし) みそ かつお節(だし) みりん しょうゆ 塩	500	19.8
5	水	牛乳 パイン	ごはん 白菜スープ ひじきとにらのつくね 付け合せ	飲むヨーグルト ビスケット	米 片栗粉 油 砂糖 ビスケット	(牛乳) 鶏ミンチ 豆腐 ベーコン 飲むヨーグルト	(パイナップル) ひじき にら 玉ねぎ 白菜 人参 キャベツ	塩 こしょう しょうゆ みりん 酒 酢 中華の素	511	18.4
6	木	牛乳 ウエハース	ごはん 煮魚 みそ汁 切干大根の納豆あえ	牛乳 季節の和菓子 ひ・ビスケット	(ウエハース) 米 砂糖 じゃがいも 季節の和菓子 ビスケット	さわら 納豆 牛乳	しょうが 玉ねぎ もやし かいわれ 切干大根 法れん草	酒 しょうゆ みりん かつお節(だし) みそ	502	25.2
7	金	牛乳 バナナ	ツナ入りまぜごはん 豚汁 お浸し	牛乳 ☆マカロニ あべかわ	米 油 砂糖 マカロニ	ツナ缶 油揚げ 豚肉 花かつお 牛乳 きな粉	(バナナ) 人参 しいたけ さやえんどう 大根 ごぼう えのきたけ ねぎ 白菜 チンゲンサイ キャベツ	しょうゆ かつお節(だし) みそ 塩	503	20.7
10	月	牛乳 クラッカー	五目おこわ みそ汁 白あえ バナナ	野菜ジュース せんべい	(クラッカー) 米 もち米 油 砂糖 ごま油 じゃがいも ごま せんべい	(牛乳) 鶏肉 豆腐	人参 たけのこ わらび ぶき 白菜 かいわれ 法れん草 しいたけ <b>糸こんにゃく</b> バナナ 野菜ジュース	しょうゆ 塩 かつお節(だし) みそ	524	20.9
11	火	牛乳 ポーロ	ごはん 白身魚のカレー揚 五目汁 付け合せ	牛乳 お祝いデザート	(ポーロ) 米 片栗粉 油 さといも お祝いデザート	メルルーサ 豆腐 牛乳	しめじ 人参 <b>こんにゃく</b> キャベツ 白菜	塩 カレー粉 かつお節(だし) みそ マヨ・ドレ	518	21.4
12	水	牛乳 塩せんべい	わかめごはん 肉じゃが きしめん汁	飲む ヨーグルト あられ	(塩せんべい) 米 じゃがいも 油 砂糖 きしめん あられ	(牛乳) 豚肉 油揚げ <b>かまぼこ</b> 飲むヨーグルト	わかめ(わかめごはん用) 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく グリーンピース あさつき	しょうゆ みりん かつお節(だし) 塩	538	23.2
13	木	牛乳 ビスケット	ごはん 生揚げのインド煮 春雨スープ オレンジ	牛乳 かりんとう	(ビスケット) 米 油 春雨	豚肉 生揚げ 牛乳	人参 ブロッコリー 玉ねぎ コーン缶 わかめ オレンジ	カレールウ コンソメの素 中華の素 塩	546	22.6
14	金	牛乳 ウエハース	米粉ロール 菜の花サラダ コーンチャウダー フルーツゼリー	牛乳 ☆小倉抹茶 ケーキ	(ウエハース) 米粉ロール じゃがいも 油 小麦粉 HM 砂糖	ベーコン 豆乳 ツナ缶 甘納豆 牛乳	玉ねぎ 人参 コーン缶 パセリ キャベツ なばな フルーツゼリー	コンソメの素 塩 マヨ・ドレ 抹茶	567	21.5
17	月	牛乳 塩せんべい	ポークカレー キャベツのしらすサラダ ヨーグルト	牛乳 わらびもち ひ・カレースナック ペ・あ・野菜スナック	(塩せんべい) 米 じゃがいも 油 砂糖 わらびもち カレースナック 野菜スナック	豚肉 しらす干し 牛乳 ヨーグルト	人参 玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり	カレールウ 酢 塩	564	22.1
18	火	牛乳 ウエハース	ごはん 油淋鶏 春野菜スープ 付け合せ	野菜ジュース せんべい	(ウエハース) 米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 せんべい	(牛乳) 鶏肉 ベーコン	しょうが にんにく ねぎ キャベツ ブロッコリー かぶ 玉ねぎ さやえんどう 野菜ジュース	しょうゆ 酢 コンソメの素 塩	554	23.5
19	水	牛乳 ポーロ	ケチャップライス レタスのスープ ポテトサラダ	牛乳 揚げせんべい	(ポーロ) 米 油 じゃがいも 揚げせんべい	ベーコン 牛乳 ツナ缶	玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース レタス もやし コーン缶 ブロッコリー きゅうり	コンソメの素 ケチャップ 塩 こしょう マヨ・ドレ	625	18.6
21	金	牛乳 クッキー	ごはん 拌八宝 わかめスープ パイナップル	フルーツ ジュース あられ	(クッキー) 米 じゃがいも 油 ごま 砂糖 ごま油 あられ	(牛乳) ハム 鶏ささ身 卵	人参 キャベツ きゅうり わかめ もやし コーン缶 パイナップル フルーツジュース	酢 しょうゆ 中華の素 塩	561	22.1
24	月	牛乳 ビスケット	ごはん くず汁 豚肉のしょうが炒め オレンジ	飲む ヨーグルト クラッカー	(ビスケット) 米 油 片栗粉 クラッカー	(牛乳) 豚肉 油揚げ 飲むヨーグルト	しょうが 玉ねぎ キャベツ 人参 大根 ごぼう ねぎ オレンジ	しょうゆ 酒 みりん かつお節(だし) 塩	517	18.3
25	火	牛乳 バナナ	ハヤシライス フレンチサラダ フルーツゼリー	牛乳 ☆野菜 蒸しパン	米 じゃがいも 油 砂糖 HM	豚肉 ハム 牛乳	(バナナ) 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり フルーツゼリー 野菜ジュース	ハヤシルウ 酢 塩	609	18.8
26	水	牛乳 塩せんべい	スタミナチャーハン じゃがいもスープ ツナサラダ ヨーグルト	牛乳 ビスケット	(塩せんべい) 米 ごま油 じゃがいも ビスケット	ベーコン ツナ缶 牛乳 ヨーグルト	にんにく 人参 玉ねぎ ピーマン チンゲンサイ コーン缶 キャベツ きゅうり ブロッコリー	しょうゆ 塩 こしょう 中華の素 マヨ・ドレ	591	18.2
27	木	牛乳 パイン	鶏肉の照り焼き丼 みそ汁 ゆかりあえ	野菜ジュース ビスケット	米 油 片栗粉 ビスケット	(牛乳) 鶏肉 生揚げ	(パイナップル) 玉ねぎ 人参 キャベツ 白菜 かいわれ チンゲンサイ もやし きゅうり 野菜ジュース	しょうゆ みりん 酒 かつお節(だし) みそ ゆかり	527	22.4
28	金	牛乳 オレンジ	ビビンバ丼 中華スープ アスパラサラダ	牛乳 クッキー	米 油 砂糖 ごま油 ごま クッキー	豚ミンチ ツナ缶 牛乳	(オレンジ) しょうが にんにく ねぎ もやし 人参 法れん草 大根 チンゲンサイ えのき キャベツ グリーンアスパラ コーン缶	酒 しょうゆ 中華の素 塩 マヨ・ドレ	578	22.1
31	月	牛乳 ポーロ	ひじきごはん みそ汁 白あえ バナナ	フルーツ ジュース ビスケット	(ポーロ) 米 砂糖 焼麩 ごま ビスケット	(牛乳) 鶏肉 油揚げ 豆腐	ひじき 人参 さやえんどう 大根 かいわれ 法れん草 <b>糸こんにゃく</b> しいたけ バナナ フルーツジュース	しょうゆ かつお節(だし) みそ	517	16
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 あ・あひる組 ペ・ペンギん組  
\* 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つた場合はご連絡ください。