



# 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	ケチャップライス もやしスープ アスパラサラダ	野菜ジュース 揚げせんべい	(ポーロ) 米 油 揚げせんべい	(牛乳) 鶏肉 ツナ缶	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース えのきたけ もやしパセリ アスパラガス コーン缶 キャベツ 野菜ジュース	コンソメの素 ケチャップ 塩 こしょう マヨ・ドレ	500	16.7
2	水	牛乳 ビスケット	和風マーボー丼 すまし汁 ごまあえ	フルーツ ジュース ポテトスナック	(ビスケット) 米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 すりごま ポテトスナック	(牛乳) 鶏ミンチ 豆腐 油揚げ	しょうが 玉ねぎ 人参 ねぎ 小松菜 えのきたけ チンゲンサイ キャベツ フルーツジュース	かつお節(だし) しょうゆ 塩	510	16.7
3	木	牛乳 ウエハース	にんじんごはん 五目汁 ポテトサラダ	野菜ジュース チーズスナック	(ウエハース) 米 油 砂糖 じゃがいも チーズスナック	(牛乳) 豚肉 油揚げ 豆腐 ハム	人参 さやえんどう もやし ごぼう しめじ ねぎ きゅうり 玉ねぎ 野菜ジュース	しょうゆ かつお節(だし) みそ マヨ・ドレ	504	17.3
4	金	牛乳 塩せんべい	五目ごはん すまし汁 マカロニサラダ	牛乳 揚げ菓子	(塩せんべい) 米 油 砂糖 焼麩 マカロニ 揚げ菓子	豚肉 油揚げ ツナ缶 牛乳	ねぎ 人参 しめじ たけのこ 玉ねぎ わかめ キャベツ フルーツジュース	しょうゆ 塩 かつお節(だし) マヨ・ドレ	505	15.5
7	月	牛乳 ウエハース	ごはん チキンナゲット 五目スープ 付け合せ	飲む ヨーグルト クラッカー	(ウエハース) 米 片栗粉 油 春雨 クラッカー	(牛乳) 鶏ミンチ 豆腐 飲むヨーグルト	(フルーツジュース) 玉ねぎ にんにく しょうが 人参 大根 レタス コーン缶 キャベツ きゅうり	塩 こしょう ケチャップ 中華の素	500	17.2
8	火	牛乳 クッキー	カレーライス フレンチサラダ パイナップル	フルーツ ジュース ビスケット	(クッキー) 米 じゃがいも 油 砂糖 ビスケット	(牛乳) 豚肉 ハム	人参 玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり コーン缶 パイナップル フルーツジュース	カレールウ 酢 塩	569	18.4
9	水	牛乳 バナナ	ごはん マーボー豆腐 中華スープ ツナサラダ	牛乳 おこめスナック	米 砂糖 片栗粉 おこめスナック 油	豆腐 鶏ミンチ 油揚げ ツナ缶 牛乳	(バナナ) しょうが 人参 ねぎ 白菜 玉ねぎ キャベツ コーン缶	みそ しょうゆ 中華の素 塩 マヨ・ドレ	558	23.7
10	木	牛乳 パイン	ごはん 白身魚の竜田揚 くず汁 付け合せ	牛乳 季節の和菓子 ひ・あ・ホ・ロ	米 油 片栗粉 和菓子 ポーロ	メルルーサ さつま揚げ 牛乳	(パイナップル) 大根 人参 みつば きゅうり キャベツ	しょうゆ 酒 かつお節(だし) 塩 マヨ・ドレ	547	23.3
11	金	牛乳 塩せんべい	チキンライス レタススープ オレンジ	牛乳 ☆ホット ケーキ	(塩せんべい) 米 油 HM 砂糖	鶏肉 ベーコン 牛乳	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース レタス コーン缶 パセリ オレンジ	コンソメの素 ケチャップ 塩 こしょう	556	21.6
14	月	牛乳 クラッカー	焼豚チャーハン 中華スープ マカロニサラダ	牛乳 ☆フルーツ ポンチ	(クラッカー) 米 油 マカロニ	焼き豚 豆腐 ツナ缶 牛乳	玉ねぎ 白菜 コーン缶 ピーマン ねぎ 人参 キャベツ スナップえんどう きゅうり もも缶 みかん缶 パイン缶 バナナ	中華の素 塩 こしょう しょうゆ マヨ・ドレ	501	20
15	火	牛乳 オレンジ	ごはん 煮魚 みそ汁 お浸し	牛乳 ビスケット	米 砂糖	さわら 油揚げ 牛乳	(オレンジ) しょうが えのきたけ わかめ ねぎ キャベツ 人参 もやし	酒 しょうゆ みりん かつお節(だし) みそ	506	22.4
16	水	牛乳 塩せんべい	スタミナ丼 みそ汁 バナナ	飲む ヨーグルト コンソメスナック	(塩せんべい) 米 油 砂糖 コンソメスナック	(牛乳) 豚肉 飲むヨーグルト	人参 玉ねぎ にら にんにく 大根 <u>こんにゃく</u> かいわれ えのきたけ バナナ	オイスターソース しょうゆ 塩 こしょう かつお節(だし) みそ	538	19
17	木	牛乳 ウエハース	ゆかりごはん 旨煮 きしめん汁	牛乳 ビスケット	(ウエハース) 米 砂糖 きしめん ビスケット	がんもどき 鶏肉 <u>なると</u> 牛乳	大根 人参 しいたけ さやえんどう ねぎ	ゆかり かつお節(だし) しょうゆ 塩	517	23
18	金	牛乳 ポーロ	米粉ロール コールスロー クリームシチュー ゼリー	牛乳 あられ	(ポーロ) 米粉ロール じゃがいも 油 砂糖 あられ	豚肉 ハム 牛乳	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ きゅうり コーン缶 ゼリー	シチューの素 酢 塩	555	24.6
21	月	牛乳 塩せんべい	ひき肉ちらし すまし汁 ふきサラダ	野菜ジュース ☆フルーツ ヨーグルト	(塩せんべい) 米 油 砂糖 マカロニ	(牛乳) 豚ミンチ 豆腐 ツナ缶 ヨーグルト	しいたけ 人参 ごぼう 水菜 コーン缶 えのきたけ かいわれ ふき アスパラガス バナナ パイン缶 みかん缶 野菜ジュース	かつお節(だし) しょうゆ 塩 マヨ・ドレ	500	17.8
22	火	牛乳 オレンジ	ごはん 白身魚の磯辺揚 みそ汁 付け合せ	牛乳 せんべい	米 片栗粉 油 じゃがいも せんべい	メルルーサ 油揚げ 牛乳	(オレンジ) 青のり 玉ねぎ 大根 ねぎ キャベツ 人参	かつお節(だし) みそ マヨドレ	522	21.6
23	水	牛乳 バナナ	ごはん 肉みそ豆腐 若竹汁 ゆかりあえ	牛乳 お祝い デザート	米 油 砂糖 お祝いデザート	豆腐 鶏ミンチ 牛乳	(バナナ) 玉ねぎ 人参 たけのこ わかめ 白菜 きゅうり キャベツ	みそ かつお節(だし) しょうゆ 塩 ゆかり	512	20.1
24	木	牛乳 ウエハース	ごはん 肉じゃが みそ汁 納豆あえ	飲むヨーグルト ビスケット	(ウエハース) 米 じゃがいも 油 砂糖 焼麩 ビスケット	(牛乳) 豚肉 納豆 飲むヨーグルト	(フルーツジュース) 人参 玉ねぎ <u>こんにゃく</u> さやえんどう もやし ねぎ チンゲンサイ	しょうゆ みりん かつお節(だし) みそ	515	19.7
25	金	牛乳 ポーロ	ハヤシライス 春雨サラダ バナナ	牛乳 あられ	(ポーロ) 米 油 春雨 砂糖 あられ	豚肉 ハム 牛乳	玉ねぎ 人参 グリンピース マッシュルーム キャベツ きゅうり バナナ	ハヤシルウ 酢 塩	626	21.6
28	月	牛乳 ウエハース	たけのこごはん みそ汁 切干大根とひじきのサラダ	野菜ジュース せんべい	(ウエハース) 米 じゃがいも 砂糖 せんべい	(牛乳) 鶏肉 油揚げ 豆腐 ツナ缶	たけのこ 人参 しめじ ねぎ 切干大根 ひじき きゅうり コーン缶 野菜ジュース	かつお節(だし) しょうゆ みりん 塩 みそ マヨ・ドレ	514	22.7
30	水	牛乳 ビスケット	ごはん ポテトサラダ 豚肉のしょうが炒め くず汁	牛乳 クラッカー	(ビスケット) 米 油 片栗粉 じゃがいも クラッカー	豚肉 油揚げ ハム 牛乳	しょうが 玉ねぎ キャベツ 大根 かいわれ きゅうり 人参	しょうゆ 酒 みりん かつお節(だし) 塩 マヨ・ドレ	502	22.3
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  
\* 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

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、  
【注】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。