



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		
4	火	牛乳 ボーロ	ツナ入りまぜごはん みそ汁 さつまいもサラダ	フルーツ ジュース せんべい	(ボーロ) 米 油 砂糖 さつまいも じゃがいも せんべい	(牛乳) ツナ缶 油揚げ 豆腐	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 フルーツジュース	しょうゆ かつお節(だし) みそ マヨ・ドレ	435	19.4
5	水	飲む ヨーグルト ウエハース	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	牛乳 ☆マカロニ あべかわ	(ウエハース) 米 じゃがいも 砂糖 油 マカロニ	(飲むヨーグルト) 生揚げ 豚肉 牛乳 きな粉	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	コンソメの素 ソース ケチャップ 塩	557	21.8
6	木	牛乳 パイン	ごはん 和風ハンバーグ のっぺい汁 付け合せ	飲むヨーグルト おかき	米 パン粉 油 さといも 片栗粉 おかき	(牛乳) 合びきミンチ 豆腐 油揚げ 飲むヨーグルト	(パイナップル) 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 ケチャップ ソース かつお節(だし) しょうゆ	521	18.7
7	金	牛乳 クッキー	秋ごはん みそ汁 酢の物	牛乳 お魚スナック	(クッキー) 米 じゃがいも 砂糖 お魚スナック	鶏肉 油揚げ 牛乳	しめじ まいたけ 人参 かいわれ グリーンピース わかめ きゅうり みかん缶	しょうゆ 酒 みりん かつお節(だし) みそ 酢 塩	487	21.3
10	月	牛乳 塩せんべい	ポークカレー ブロッコリーサラダ ヨーグルト	野菜ジュース チーズスナック	(塩せんべい) 米 じゃがいも 油 砂糖 チーズスナック	(牛乳) 豚肉 ツナ缶 ヨーグルト	人参 玉ねぎ グリンピース ブロッコリー カリフラワー コーン缶 野菜ジュース キャベツ	カレールウ 酢 塩	558	17.6
11	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 クラッカー	(クッキー) 米 小麦粉 パン粉 油 春雨 クラッカー	鶏肉 牛乳	もやし コーン缶 かいわれ キャベツ きゅうり 人参	塩 こしょう ソース ケチャップ 中華の素	510	23.2
12	水	フルーツ ジュース ヨーグルト	ごはん 肉じゃが そうめん汁 切干大根の納豆あえ	牛乳 せんべい	米 じゃがいも 油 砂糖 そうめん せんべい	(ヨーグルト) 豚肉 納豆 牛乳	(フルーツジュース) 人参 玉ねぎ 糸こんにゃく グリーンピース ねぎ 切干大根 小松菜 えのきたけ	しょうゆ みりん かつお節(だし) 塩	484	20.9
13	木	牛乳 オレンジ	ごはん 卵の花 すまし汁 ごぼうサラダ	牛乳 ☆ココア 蒸しパン	米 油 砂糖 じゃがいも ごま HM	鶏肉 おから ハム 牛乳	(オレンジ) 人参 糸こんにゃく 玉ねぎ もやし ごぼう きゅうり	しょうゆ みりん かつお節(だし) 塩 マヨ・ドレ ココア	558	21.2
14	金	牛乳 ボーロ	ごはん かわりきんぴら みそ汁 バナナ	牛乳 ビスケット	(ボーロ) 米 ごま油 砂糖 ビスケット	豚肉 豆腐 牛乳	れんこん ごぼう こんにゃく ビーマン 人参 大根 かいわれ バナナ	しょうゆ かつお節(だし) みそ	539	19.3
17	月	牛乳 オレンジ	スタミナ丼 豆腐スープ ごまみそあえ	牛乳 ☆鬼まんじゅう	米 油 砂糖 さといも ごま HM さつまいも	豚肉 豆腐 牛乳	(オレンジ) 人参 玉ねぎ にら にんにく わかめ えのきたけ カリフラワー	オイスターソース しょうゆ 塩 こしょう 中華の素 みそ	630	21.1
18	火	牛乳 塩せんべい	ごはん 魚のカレー天ぷら 五目汁 ゆかりあえ	飲むヨーグルト クラッカー	(塩せんべい) 米 小麦粉 油 クラッカー	(牛乳) 白身魚 油揚げ 飲むヨーグルト	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 かつお節(だし) みそ ゆかり	452	22.3
19	水	野菜 ジュース ボーロ	ごはん ひじきの炒め煮 すまし汁 オレンジ	牛乳 かりんとう	(ボーロ) 米 油 砂糖 かりんとう	ツナ缶 豆腐 牛乳	(野菜ジュース) ひじき こんにゃく 人参 グリーンピース 白菜 わかめ オレンジ	かつお節(だし) しょうゆ 塩	472	18
20	木	牛乳 バナナ	ごはん とりすき風煮 みそ汁 ごまあえ	牛乳 季節の和菓子 ひ・ビスケット	米 油 砂糖 ごま 和菓子 ビスケット	鶏肉 高野豆腐 牛乳	(バナナ) ねぎ 糸こんにゃく 白菜 大根 玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり	酒 しょうゆ かつお節(だし) みそ	514	22.2
21	金	牛乳 ウエハース	米粉ロール 豚肉と白菜のシチュー フレンチサラダ みかん	牛乳 ビスケット	(ウエハース) 米粉ロール じゃがいも 油 砂糖 ビスケット	豚肉 ハム 牛乳	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 みかん	シチューの素 酢 塩 こしょう	589	24.5
25	火	牛乳 パイン	ひじきごはん みそ汁 ごまあえ	牛乳 ☆野菜蒸しパン	米 砂糖 じゃがいも ごま HM	鶏肉 油揚げ 牛乳	(パイナップル) ひじき 人参 ごぼう しいたけ キャベツ グリーンピース しめじ ねぎ 白菜 きゅうり 野菜ジュース	しょうゆ かつお節(だし) みそ	545	21.8
26	水	飲む ヨーグルト ボーロ	ビビンバ丼 白菜スープ ゼリー	牛乳 お祝い デザート	(ボーロ) 米 油 砂糖 ごま油 ごま お祝いデザート	(飲むヨーグルト) 豚ミンチ ベーコン 牛乳	しょうが にんにく ねぎ もやし 人参 法れん草 白菜 パセリ ゼリー	しょうゆ 酒 中華の素 塩	595	19
27	木	牛乳 オレンジ	ごはん 白身魚の揚げ煮 わかめスープ 付け合せ	野菜ジュース せんべい	米 片栗粉 油 砂糖 せんべい	(牛乳) メルルーサ 豆腐	(オレンジ) 玉ねぎ わかめ きゅうり 人参 キャベツ 野菜ジュース	ケチャップ ソース みりん しょうゆ コンソメの素 塩	442	20.5
28	金	牛乳 ウエハース	ごはん すまし汁 豚肉のしょうが炒め おかかあえ	フルーツ ジュース あられ	(ウエハース) 米 油 あられ	(牛乳) 豚肉 油揚げ 花かつお	しょうが 玉ねぎ 人参 えのきたけ キャベツ チンゲンサイ フルーツジュース	しょうゆ 酒 みりん かつお節(だし) 塩	442	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。