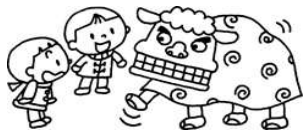




たのしい食事だより



| 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 ギー (kcal) | たんば 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 | | | |
| 5 | 月 | 牛乳 塩せんべい | 和風マーボー丼 みそ汁 パイナップル | 飲む ヨーグルト クラッカー | (塩せんべい) 米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 菓子 | (牛乳) 鶏ミンチ 豆腐 油揚げ 飲むヨーグルト | 玉ねぎ 人参 しいたけ ねぎ しょうが 大根 わかめ パイナップル | かつお節(だし) しょうゆ みそ | 513 | 20.2 | |
| 6 | 火 | 牛乳 ボーロ | ごはん 肉うどん 切干大根の納豆あえ バナナ | 牛乳 あられ | (ボーロ) 米 うどん 油 あられ | 豚肉 かまぼこ 納豆 牛乳 | 白菜 ねぎ もやし しめじ 切干大根 法れん草 バナナ | かつお節(だし) しょうゆ | 581 | 20.1 | |
| 7 | 水 | 牛乳 パイン | にんじんごはん みそ汁 酢の物 | 牛乳 ☆ココア蒸パン | 米 砂糖 里いも HM | ツナ缶 油揚げ 豆腐 牛乳 | (パイナップル) 人参 ごぼう しいたけ かいわれ わかめ きゅうり みかん缶 | しょうゆ みりん かつお節(だし) みそ 酢 塩 ココア | 545 | 18.6 | |
| 8 | 木 | フルーツ ジュース クラッカー | ごはん 鶏肉の揚げ煮 のっぺい汁 マカロニサラダ | 牛乳 せんべい | (クラッカー) 米 片栗粉 油 砂糖 マカロニ せんべい | 鶏肉 牛乳 | (フルーツジュース) 大根 ごぼう ねぎ きゅうり 人参 コーン缶 | ケチャップ ソース みりん しょうゆ かつお節(だし) 塩 マヨ・ドレ | 504 | 21.3 | |
| 9 | 金 | 牛乳 みかん | 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 ういろう ペ・おこめｽｯｸ あ・ひ・ﾋﾞｽｸｯﾄ | 米 油 砂糖 ごま ういろう おこめｽｯｸ ﾋﾞｽｸｯﾄ | 豚肉 生揚げ ハム 牛乳 | (みかん) 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 | 547 | 23.4 | |
| 13 | 火 | 野菜 ジュース ヨーグルト | ハヤシライス フレンチサラダ オレンジ | 牛乳 ☆マカロニ あべかわ | 米 油 砂糖 マカロニ | (ヨーグルト) 豚肉 ハム 牛乳 きな粉 | (野菜ジュース) 玉ねぎ 人参 マッシュルーム キャベツ グリーンピース 大根 きゅうり オレンジ | ハヤシルウ 酢 塩 | 574 | 20.6 | |
| 14 | 水 | 牛乳 バナナ | ごはん 炒り鶏 みそ汁 白あえ | フルーツ ジュース 揚げせんべい | 米 里いも 油 砂糖 ごま 揚げせんべい | (牛乳) 鶏肉 豆腐 | (バナナ) 人参 れんこん ごぼう 大根 もやし わかめ 小松菜 <u>糸こんにゃく</u> フルーツジュース | かつお節(だし) しょうゆ みりん みそ | 486 | 22.2 | |
| 15 | 木 | 牛乳 塩せんべい | ゆかりごはん 肉団子スープ 大根サラダ パイナップル | 牛乳 コンソメ スナック | (塩せんべい) 米 コンソメスナック | 豚ミンチ ツナ缶 牛乳 | ねぎ しょうが 人参 白菜 しいたけ 大根 きゅうり コーン缶 パイナップル | ゆかり 中華の素 しょうゆ マヨ・ドレ | 508 | 18.6 | |
| 16 | 金 | 牛乳 ウエハース | 米粉ロール カレーシチュー 大根サラダ みかん | 飲む ヨーグルト あられ | (ウエハース) 米粉ロール じゃがいも 油 砂糖 あられ | (牛乳) 鶏肉 ハム 飲むヨーグルト | 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 大根 きゅうり みかん | カレールウ 酢 塩 | 484 | 23 | |
| 19 | 月 | 牛乳 バナナ | ごはん みそおでん そうめん汁 お浸し | 牛乳 季節の和菓子 ひ・ﾋﾞｽｸｯﾄ | 米 里いも 砂糖 そうめんﾋﾞｽｸｯﾄ <u>和菓子</u> | 鶏肉 生揚げ 花かつお 牛乳 | (バナナ) 大根 人参 <u>こんにゃく</u> わかめ 白菜 法れん草 えのきたけ キャベツ | こんぶ(だし) みそ みりん しょうゆ かつお節(だし) 塩 | 527 | 22.6 | |
| 20 | 火 | 牛乳 せんべい | かみかみライス みそ汁 ごまあえ | 牛乳 おこめｽｯｸ | (せんべい) 米 もち米 砂糖 ごま おこめｽﾅｯｸ | ベーコン 油揚げ 豆腐 牛乳 | ごぼう しいたけ 人参 大根 しめじ 小松菜 キャベツ | かつお節(だし) しょうゆ 塩 みそ | 568 | 21.8 | |
| 21 | 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 | 牛乳 せんべい | 米 片栗粉 油 せんべい | 豆腐 豚ミンチ 牛乳 | (パイナップル) ひじき 玉ねぎ 法れん草 かぶ えのきたけ 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 | 505 | 19.8 | |
| 22 | 木 | 野菜 ジュース ビスケット | ごはん 春雨スープ 豚肉ともやしのごま炒め ブロッコリーサラダ | 飲むヨーグルト ☆りんご蒸パン (ひ・りんご抜) | (ビスケット) 米 ごま油 春雨 HM 砂糖 | 豚肉 ツナ缶 飲むヨーグルト | (野菜ジュース) もやし 人参 玉ねぎ ビーマン しめじ ねぎ しいたけ ブロッコリー コーン缶 きゅうり りんごジュース りんご | しょうゆ 中華の素 塩 マヨ・ドレ | 532 | 18.4 | |
| 23 | 金 | 牛乳 ウエハース | ごはん 鶏肉のケチャップ煮 白菜スープ みかん | 牛乳 ビスケット | (ウエハース) 米 じゃがいも 油 ビスケット | 鶏肉 ベーコン 牛乳 | 玉ねぎ 人参 グリンピース 白菜 コーン缶 みかん | コンソメの素 ケチャップ 塩 こしょう | 508 | 19.1 | |
| 26 | 月 | 牛乳 バナナ | ドライカレー 野菜スープ ヨーグルト | フルーツ ジュース クラッカー | 米 油 クラッカー | (牛乳) 合びきミンチ ベーコン ヨーグルト | (バナナ) 玉ねぎ 人参 ビーマン しょうが トマト缶 キャベツ かぶ ブロッコリー フルーツジュース | 塩 カレー粉 コンソメの素 ケチャップ ソース | 569 | 16.8 | |
| 27 | 火 | 牛乳 塩せんべい | ちらし寿司 すまし汁 おかかあえ | 牛乳 ビスケット | (塩せんべい) 米 砂糖 油 ビスケット | 卵 さけフレーク 花かつお 牛乳 | かんぴょう 人参 しいたけ 水菜 かぶ えのきたけ 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) | 394 | 19.2 | |
| 28 | 水 | 飲む ヨーグルト クッキー | ごはん さばのみそ煮 五目汁 ゆかりあえ | 牛乳 お祝い デザート | (クッキー) 米 砂糖 片栗粉 お祝いデザート | (飲むヨーグルト) さば 油揚げ 牛乳 | しょうが れんこん 玉ねぎ えのきたけ かいわれ きゅうり 白菜 キャベツ | しょうゆ 塩 酒 みそ かつお節(だし) ゆかり | 680 | 23.2 | |
| 29 | 木 | 牛乳 みかん | ごはん 魚のかりん揚げ 中華スープ グリーンサラダ | 野菜ジュース チーズ スナック | 米 片栗粉 砂糖 油 チーズｽﾅｯｸ | (牛乳) メルルーサ | (みかん) しょうが 小松菜 しめじ もやし かいわれ キャベツ きゅうり ブロッコリー 野菜ジュース | 塩 酒 しょうゆ 酢 中華の素 マヨ・ドレ | 448 | 19 | |
| 30 | 金 | 牛乳 ボーロ | ごはん 豚肉と切干大根の炒め煮 みそ汁 ごまよごし | 牛乳 ビスケット | (ボーロ) 米 油 砂糖 じゃがいも 黒ごま ビスケット | 豚肉 さつま揚げ 豆腐 牛乳 | 人参 切干大根 グリーンピース ねぎ わかめ 小松菜 もやし キャベツ | かつお節(だし) しょうゆ みそ | 504 | 23.9 | |
| 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 | | | 504 | 18.2 | |
| <div>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 ペ=ぺんぎん組</div> <div>＊ 献立表は上記のように予定しておりますが、入荷の状況等により変更になる場合があります</div> <div>＊ 乳児については、口腔機能(咀嚼・嚥下)の発達状態に応じて、献立や材料を変更して対応します</div> <div>＊ 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</div> <div>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</div> <div>毎月19日は「食育の日」</div> <div>☆ 手作りおやつ</div> | | | | | | | | | | | |

【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。