



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			
2	月	牛乳 ひ・塩せんべい あべ・せんべい	にんじんごはん 五目汁 お浸し バナナ	牛乳 ビスケット	(塩せんべい、せんべい) 米 油 里いも 砂糖 上新粉 ビスケット	鶏肉 油揚げ 花かつお 牛乳	人参 しいたけ さやえんどう キャベツ 大根 ごぼう えのきたけ ねぎ 白菜 チンゲンサイ バナナ	しょうゆ かつお節(だし) みそ	506	20.8	
3	火	牛乳 パイン	ちらし寿司 すまし汁 マカロニサラダ	牛乳 ひな祭り祝い 菓子	米 砂糖 花麴 マカロニ ひな祭り祝い菓子	さけフレーク 豆腐 ハム 牛乳	(パイン) かんぴょう 人参 れんこん しいたけ コーン缶 きゅうり 小松菜 玉ねぎ なばな キャベツ	こんぶ(だし) 酢 塩 みりん しょうゆ かつお節(だし) マヨ・ドレ	507	19.8	
4	水	飲む ヨーグルト ウエハース	ごはん 生揚げのインド煮 春雨スープ パイナップル	野菜 ジュース あられ	(ウエハース) 米 じゃがいも 油 春雨 あられ	(飲むヨーグルト) 豚肉 生揚げ	人参 玉ねぎ ブロッコリー 白菜 コーン缶 ねぎ わかめ パイナップル 野菜ジュース	カレールウ コンソメの素 中華の素 塩	318	19.8	
5	木	牛乳 ボーロ	ごはん 油淋鶏 春野菜スープ 付け合せ	飲む ヨーグルト のり塩スナック	(ボーロ) 米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 のり塩スナック	(牛乳) 鶏肉 ベーコン 飲むヨーグルト	しょうが にんにく ねぎ キャベツ かぶ 玉ねぎ さやえんどう	しょうゆ 酢 コンソメの素 塩	493	21.3	
6	金	野菜 ジュース クラッカー	わかめごはん 肉じゃが きしめん汁	牛乳 ☆バナナ蒸し パン	(クラッカー) 米 じゃがいも 油 砂糖 きしめん	豚肉 油揚げ かまぼこ 牛乳	(野菜ジュース) わかめ 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく グリーンピース あさつき バナナ	しょうゆ みりん かつお節(だし) 塩	619	24.7	
9	月	フルーツ ジュース クッキー	五目ごはん そうめん汁 菜の花とツナのサラダ オレンジ	牛乳 ☆ココアホット ケーキ	(クッキー)米 油 砂糖 そうめん 焼麴 HM	豚肉 ツナ缶 牛乳	(フルーツジュース)ねぎ 人参 しめじ だけのご 玉ねぎ わかめ なばな キャベツ オレンジ	しょうゆ 塩 かつお節(だし) マヨ・ドレ ココア	613	21.3	
10	火	牛乳 ひ・塩せんべい あべ・ビスケッ ト	ごはん 煮魚 みそ汁 切干大根の納豆あえ	牛乳 かりんとう	(塩せんべい、ビス ケット) 米 砂糖 じゃがいも かりんとう	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	25.8	
11	水	牛乳 バナナ	ごはん みそおでん すまし汁 ごまあえ	飲む ヨーグルト ビスケット	米 里いも 砂糖 ごま ビスケット	(牛乳)鶏肉 生揚げ かまぼこ 飲むヨーグ ルト	(バナナ) こんにゃく 大根 えのきたけ ねぎ わかめ 小松菜 人参 キャベツ	こんぶ(だし) みそ みりん しょうゆ 塩 かつお節(だし)	477	20.8	
12	木	牛乳 オレンジ	ごはん 白菜スープ ひじきとにらのつくね 付け合せ	牛乳 季節の和菓子 ひークラッカー	米 片栗粉 油 砂糖 和菓子 クラッカー	鶏ミンチ 豆腐 ベーコン 牛乳	(オレンジ) 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	535	18.9	
13	金	牛乳 パイン	米粉ロール コーンチャウダー ツナサラダ ヨーグルト	フルーツ ジュース ビスケット	米粉ロール じゃがいも 油 小麦粉 ビスケット	(牛乳) ベーコン 豆乳 ツナ缶 ヨーグルト	(パイナップル) 玉ねぎ 人参 コーン缶 バセリ 大根 キャベツ きゅうり フルーツジュース	コンソメの素 塩 マヨ・ドレ	568	19.3	
16	月	牛乳 オレンジ	山菜ごはん みそ汁 白あえ	牛乳 いろいろ (あひ・クッキー ペ・おこめスナック)	米 油 砂糖 じゃがいも ごま 上新粉 小麦粉 おこめスナック クッ キー	鶏肉 豆腐 牛乳	(オレンジ) 人参 だけのご わらび ぶき 白菜 法れん草 糸こんにゃく しいたけ	しょうゆ 塩 かつお節(だし) みそ グリーンティー	503	20.9	
17	火	牛乳 バナナ	ごはん 白身魚のカレー揚 五目汁 アスパラサラダ	牛乳 お祝い デザート	米 片栗粉 油 里いも お祝いデザート	メルルーサ 豆腐 ハム 牛乳	(バナナ) しめじ 人参 こんにゃく キャベツ グリーンアスパラ コーン缶	塩 カレー粉 かつお節(だし) しょうゆ マヨ・ドレ	615	20.9	
18	水	飲む ヨーグルト ボーロ	ケチャップライス レタスのスープ ポテトサラダ	牛乳 ☆抹茶蒸しパン	(ボーロ) 米 油 じゃがいも HM 砂糖	(飲むヨーグルト) 鶏肉 牛乳	玉ねぎ 人参 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	コンソメの素 ケチャップ 塩 抹茶 こしょう マヨ・ドレ	452	21.8	
19	木	牛乳 ウエハース	ごはん 豚肉のしょうが炒め くず汁 パイナップル	フルーツ ジュース あられ	(ウエハース)米 油 片栗粉 あられ	(牛乳) 豚肉 油揚げ	しょうが 玉ねぎ キャベツ 人参 大根 ごぼう ねぎ パイナップル フルーツジュース	しょうゆ 酒 みりん かつお節(だし) 塩	463	18.4	
23	月	牛乳 バナナ	ごはん みそかつ すまし汁 付け合せ	牛乳 せんべい	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 せんべい	豚肉 牛乳	(バナナ) 人参 えのきたけ ねぎ キャベツ	塩 こしょう みそ かつお節(だし) しょうゆ	581	24.1	
24	火	牛乳 ビスケット	ビビンバ丼 中華スープ おかかあえ	牛乳 クラッカー	(ビスケット)米 油 砂糖 ごま油 ごま クラッカー	豚ミンチ 豆腐 油揚げ 花かつお 牛乳	しょうが にんにく ねぎ もやし 人参 法れん草 チンゲンサイ 白菜 キャベツ	酒 しょうゆ 中華の素 塩	515	22	
25	水	野菜 ジュース クッキー	ハヤシライス フレンチサラダ ゼリー	飲む ヨーグルト ビスケット	米 じゃがいも 油 砂糖 ビスケット	(クッキー) 豚肉 ハム 飲むヨーグルト	(野菜ジュース) 玉ねぎ 人参 マッシュルーム きゅうり グリーンピース ブロッコリー フルーツゼリー キャベツ	ハヤシルウ 酢 塩	615	19.7	
26	木	牛乳 オレンジ	鶏肉の照り焼き丼 みそ汁 酢の物	野菜ジュース クッキー	米 油 片栗粉 クッキー 砂糖	(牛乳) 鶏肉 生揚げ	(オレンジ) 玉ねぎ 人参 キャベツ 白菜 かいわれ 野菜ジュース わかめ きゅうり みかん缶 キャベツ	しょうゆ みりん 酒 かつお節(だし) みそ 酢 塩	484	20.3	
27	金	牛乳 ウエハース	スタミナチャーハン 中華スープ ポテトサラダ	牛乳 ビスケット	(ウエハース) 米 ごま油 じゃがいも ビスケット	ベーコン 豆腐 牛乳	にんにく 人参 玉ねぎ ピーマン チンゲンサイ えのきたけ きゅうり コーン缶	しょうゆ 塩 こしょう 中華の素 マヨ・ドレ	554	16.5	
30	月	牛乳 ボーロ	ひじきごはん みそ汁 白あえ バナナ	牛乳 コンソメ スナック	(ボーロ) 米 砂糖 ごま コンソメスナック	鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳	ひじき 人参 さやえんどう 大根 白菜 かいわれ 法れん草 糸こんにゃく しいたけ バナナ	しょうゆ かつお節(だし) みそ	539	22.3	
31	火	牛乳 ひ・塩せんべい あべ・クラッ カー	ポークカレー キャベツのしらすサラダ オレンジ	牛乳 ビスケット	(塩せんべい クラッ カー)米 じゃがいも 油 砂糖 ビスケット	豚肉 しらす干し 牛乳	人参 玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり オレンジ	カレールウ 酢 塩	649	21.3	
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		(菓子) パン	(飲むヨーグルト) 牛乳 チーズ	果物		382	18.2	
<div>毎月19日は「食育の日」 ☆ 手作りおやつ</div> <div>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=ペンぎん組 * 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 * 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 * 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</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。