

2018年04月



# 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			
					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	牛乳菓子	切干大根のまぜごはん みそ汁 おかかあえ	牛乳菓子	米 砂糖 菓子	鶏肉 油揚げ 豆腐 花かつお 牛乳	切干大根 しいたけ 人参 えのきだけ みつば キャベツ	塩 しょうゆ 酢 かつお節(だし) みそ
3	火	牛乳チーズ	豚肉チャーハン じゃがいもスープ ツナサラダ	牛乳菓子	米 油 じゃがいも 砂糖 菓子	(チーズ) 豚ミンチ ツナ缶 牛乳	玉ねぎ 人参 ピーマン 青のり もやし かいわれ キャベツ きゅうり コーン缶	しょうゆ 酒 塩 中華の素 こしょう 酢
4	水	飲むヨーグルト バナナ	ひじきごはん みそ汁 白あえ	牛乳菓子	米 砂糖 ごま 菓子	(飲むヨーグルト) 鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳	(バナナ) ひじき 人参 さやえんどう 玉ねぎ えのき わかめ チンゲンサイ <del>糸こんにゃく</del> しいたけ	しょうゆ かつお節(だし) みそ
5	木		中華おこわ 五目汁 菜の花のお浸し	牛乳菓子	米 もち米 油 砂糖 ごま油 菓子	豚肉 生揚げ 花かつお 牛乳	しいたけ たけのこ ねぎ 人参 グリンピース もやし ごぼう 大根 かいわれ 菜ばな	しょうゆ 塩 かつお節(だし)
6	金	フルーツジュース 菓子	ハヤシライス 白菜スープ ヨーグルトあえ	牛乳菓子	米 じゃがいも 油 砂糖 菓子	牛肉 プレーンヨーグルト 牛乳	(フルーツジュース) 玉ねぎ 人参 グリンピース 白菜 コーン缶 パセリ もも缶 バイン缶 いちご	ハヤシルウ 中華の素 塩 こしょう
9	月	牛乳菓子	ひき肉ちらし すまし汁 ふきサラダ	牛乳菓子	米 油 砂糖 マカロニ マヨネーズ 菓子	豚ミンチ 卵 ツナ缶 牛乳	しいたけ 人参 ごぼう きゅうり かいわれ えのき わかめ ふき グリーンアスパラ	かつお節(だし) しょうゆ 塩
10	火	牛乳 パイナップル	ごはん チキンナゲット 春雨スープ 付け合せ	牛乳菓子	米 片栗粉 油 春雨 マヨネーズ 菓子	鶏ミンチ 豆腐 卵 牛乳	(パイナップル) 玉ねぎ にんにく しょうが 人参 大根 レタス キャベツ きゅうり オレンジ フルーツゼリー	塩 こしょう ケチャップ 中華の素 しょうゆ
11	水	野菜ジュース ヨーグルト	ごはん 肉じゃが 若竹汁 納豆あえ	牛乳 ☆あべかわマカロニ	米 じゃがいも 油 砂糖 マカロニ	(ヨーグルト) 豚肉 納豆 きな粉 牛乳	(野菜ジュース) 人参 玉ねぎ <del>糸こんにゃく</del> グリンピース たけのこ わかめ チンゲンサイ	しょうゆ みりん かつお節(だし) 塩
12	木	牛乳 バナナ	ごはん 煮魚 みそ汁 ごまあえ	牛乳 フルーツゼリー	米 砂糖	さわら 豆腐 牛乳	(バナナ) しょうが 玉ねぎ ねぎ 法れん草 人参 フルーツゼリー	酒 しょうゆ みりん かつお節(だし) みそ
13	金	牛乳菓子	ゆかりごはん のっぺい汁 生揚げとじゃがいものみそ煮	フルーツジュース 菓子	米 じゃがいも 油 砂糖 片栗粉 菓子	(牛乳) 生揚げ 豚肉	<del>こんにゃく</del> 人参 さやえんどう 大根 ごぼう もやし かいわれ フルーツジュース	ゆかり みそ かつお節(だし) しょうゆ 塩
16	月	牛乳菓子	和風マーボー丼 みそ汁 ゆかりあえ	牛乳 ワッフル	(菓子) 米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ワッフル	鶏ミンチ 豆腐 油揚げ 牛乳	しょうが 玉ねぎ 人参 しいたけ ねぎ もやし えのき わかめ キャベツ 白菜 バナナ	しょうゆ かつお節(だし) みそ ゆかり
17	火	牛乳 パイナップル	ごはん 白身魚の竜田揚げ くず汁 付け合せ	飲むヨーグルト オレンジ 菓子	米 片栗粉 油 マヨネーズ 菓子	(牛乳) メルルーサ 生揚げ 飲むヨーグルト	(パイナップル) 大根 <del>こんにゃく</del> みつば キャベツ きゅうり 人参 オレンジ	しょうゆ 酒 かつお節(だし) 塩
18	水	牛乳 バナナ	ごはん 豚肉のじゃが芋きんぴら みそ汁 お浸し	カルピス 菓子	米 じゃがいも 砂糖 ごま油 菓子	(牛乳) 豚肉 豆腐 <del>さつま揚げ</del> 花かつお カルピス	(バナナ) 人参 ピーマン 玉ねぎ えのき チンゲンサイ	しょうゆ みりん かつお節(だし) みそ 塩
19	木	牛乳 オレンジ	ちらし寿司 すまし汁 ごまあえ	牛乳 ケーキ	米 砂糖 油 ごま ケーキ	卵 さけフレーク 豆腐 牛乳	(オレンジ) かんぴょう しいたけ きゅうり 玉ねぎ かいわれ キャベツ 白菜 人参	こんにゃく(だし) 酢 塩 みりん しょうゆ かつお節(だし)
20	金	フルーツジュース 菓子	米粉ロール クリームシチュー コールスロー パイナップル	牛乳 菓子	米粉ロール じゃがいも 油 砂糖 菓子	豚肉 ハム 牛乳	(フルーツジュース) 玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ きゅうり コーン缶 パイナップル	塩 こしょう シチューの素 酢
23	月	飲むヨーグルト 菓子	ツナごはん みそ汁 ひじきの炒め煮	牛乳 みたらし団子	(菓子) 米 油 砂糖 みたらし団子	(飲むヨーグルト) ツナ缶 豆腐 油揚げ 鶏肉 牛乳	しいたけ ごぼう さやえんどう えのき ひじき <del>こんにゃく</del> 人参 コーン缶	しょうゆ かつお節(だし) みそ
24	火	牛乳 パイナップル	ごはん 大豆のインド煮 キャベツスープ オレンジ	牛乳 ☆ココア蒸パン	(塩せんべい) 米 じゃがいも 油 小麦 粉 砂糖	豚肉 大豆 ベーコン 飲むヨーグルト 牛乳	(パイナップル) 人参 玉ねぎ グリンピース キャベツ もやし パセリ オレンジ	カレールウ コンソメの素 塩 こしょう ココア B.P
25	水	牛乳菓子	わかめごはん 旨煮 きしめん汁 オレンジ	飲むヨーグルト 菓子	米 砂糖 きしめん 菓子	(牛乳) しらす干し がんもどき 鶏肉 <del>なると</del> 飲むヨーグルト	わかめ 大根 人参 しいたけ さやえんどう 法れん草 オレンジ	かつお節(だし) しょうゆ 塩
26	木	牛乳 オレンジ	ごはん 白身魚の磯辺揚げ みそ汁 ポテトサラダ	牛乳 わらび餅	米 小麦粉 油 じゃがいも マヨネーズ わらび餅	メルルーサ 卵 生揚げ ハム 牛乳	(オレンジ) 青のり 人参 大根 わかめ きゅうり 玉ねぎ コーン缶 野菜ジュース	しょうゆ かつお節(だし) みそ
27	金	牛乳 フルーツゼリー	ごはん 豚肉のしょうが炒め すまし汁 パイナップル	野菜ジュース 菓子	米 油 菓子	豚肉 牛乳	(フルーツゼリー) しょうが 玉ねぎ キャベツ 人参 かいわれ えのき パイナップル	しょうゆ 酒 みりん かつお節(だし) 塩

毎月19日は「食育の日」 ☆ 手作りおやつ (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) 注) B.P=ベーキングパウダー