



# 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			
					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	水	牛乳 ビスケット	ごはん マーボー豆腐 中華スープ ツナサラダ	飲むヨーグルト オレンジ せんべい	(ビスケット) 米 油 砂糖 片栗粉 せんべい	(牛乳) 豆腐 豚ミンチ ツナ缶 飲むヨーグルト	しょうが ねぎ 人参 しいたけ チンゲンサイ キャベツ コーン缶 オレンジ	みそ しょうゆ 中華の素 塩 酢
2	木	牛乳 コーンスナック	ごはん 照り魚 なめこ汁 かぼちゃサラダ	りんごゼリー	(コーンスナック) 米 片栗粉 油 砂糖	(牛乳)メルルーサ 豆腐 ハム	なめこ みつば かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ りんごゼリー	しょうゆ 酒 みりん 白みそ かつお節(だし) マヨ・ドレ 塩
3	金	飲むヨーグルト ソフトせん	ごはん 豚肉のじゃが芋きんぴら みそ汁 パナナ	野菜ジュース サブレ	(ソフトせん) 米 じゃがいも 砂糖 ごま油 サブレ	(飲むヨーグルト) 豚肉 油揚げ	人参 ビーマン もやし えのきたけ パナナ 野菜ジュース	しょうゆ みりん かつお節(だし) みそ
6	月	牛乳 塩せんべい	鶏肉の照り焼き丼 みそ汁 おかかあえ 茹でそらまめ	牛乳 五平餅	(塩せんべい) 米 油 片栗粉 五平餅	鶏肉 生揚げ 花かつお 牛乳	玉ねぎ 人参 キャベツ えのきたけ みつば さやいんげん そらまめ	しょうゆ みりん 酒 みそ かつお節(だし)
7	火	牛乳 パナナ	ごはん 白身魚のフライ じゃがいもスープ 付け合せ	牛乳 ビスケット	米 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも ビスケット	メルルーサ ベーコン 牛乳	(パナナ) もやし なら キャベツ きゅうり	ケチャップソース 塩 コンソメの素
8	水	牛乳 おさかなせんべい	ごはん 鶏と糸昆布煮付 みそ汁 ポテトサラダ	カルピス ソフトせん	(おさかなせんべい) 米 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉 ソフトせん	(牛乳) 鶏肉 <b>ちくわ</b> 油揚げ ハム カルピス	人参 しいたけ 系こんぶ 玉ねぎ グリーンピース かいわれ きゅうり コーン缶	しょうゆ かつお節(だし) みそ マヨ・ドレ
9	木	牛乳 ウエハース	ごはん とんちゃん焼き すまし汁 切干大根の納豆あえ	☆フルーツポンチ	(ウエハース) 米 油	(牛乳) 豚肉 豆腐 納豆	にんにく しょうが 玉ねぎ ねぎキャベツ もやし わかめ 切干大根 チンゲンサイ 寒天 もも缶 パイン缶 みかん缶	しょうゆ みりん 塩 かつお節(だし)
10	金	野菜ジュース パナナ	わかめごはん はんぺんのくず煮 みそ汁 パイナップル	りんごジュース えびせんべい	米 さといも 砂糖 油 片栗粉 じゃがいも えびせんべい	しらす干し 鶏肉 <b>はんぺん</b> 油揚げ	(野菜ジュース パナナ) わかめ 人参 さやいんげん しめじ 花切干 あさつき パイナップル りんごジュース	かつお節(だし) しょうゆ みそ 塩
13	月	牛乳 ポーロ	ポークカレー フレンチサラダ オレンジ	牛乳 ドーナツ	(ポーロ) 米 じゃがいも 油 砂糖 ドーナツ	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 オレンジ	カレールウ 酢 塩
14	火	牛乳 ソフトせん	ごはん 煮魚 根菜汁 ごまあえ	☆ゼリー	(ソフトせん) 米 砂糖 ごま	(牛乳) さわら 豆腐	しょうが ごぼう 人参 花切干 わかめ チンゲンサイ きゅうり ゼリーの素	酒 しょうゆ みりん みそ かつお節(だし)
15	水	りんごジュース チーズ	ごはん 炒り鶏 みそ汁 コーンサラダ	牛乳 パナナ ビスケット	米 油 砂糖 じゃがいも ビスケット	(チーズ) 鶏肉 油揚げ ハム 牛乳	(りんごジュース) たけのこ ごぼう <b>こんにゃく</b> しいたけ グリーンピース みつば キャベツ きゅうり コーン缶 パナナ	かつお節(だし) しょうゆ みりん みそ マヨ・ドレ
16	木	牛乳 コーンスナック	みそかつ丼 すまし汁 お浸し	牛乳 ケーキ	(コーンスナック) 米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ケーキ	豚肉 花かつお 牛乳	キャベツ 玉ねぎ もやし かいわれ チンゲンサイ 人参	塩 しょうゆ みそ しょうゆ かつお節(だし)
17	金	牛乳 オレンジ	ミルクロール 五目焼きそば じゃがいもスープ ヨーグルトあえ	牛乳 ポテトスナック	ミルクロール 油 じゃがいも 焼きそば 麺 ポテトスナック	豚肉 ベーコン ヨーグルト 牛乳	(オレンジ) キャベツ ビーマン 人参 青のり 玉ねぎ パセリ みかん缶 もも缶 パイン缶	ソース コンソメの素 塩
20	月	牛乳 ウエハース	豚丼 のっぺい汁 酢の物	りんごジュース セレクトおやつ	(ウエハース) 米 油 砂糖 片栗粉 上新粉 小麦粉 菓子	(牛乳) 豚肉 豆腐	玉ねぎ みつば えのきたけ ごぼう あさつき わかめ きゅうり みかん缶 りんごジュース	かつお節(だし) しょうゆ みりん 酒 塩 酢
21	火	牛乳 ポーロ	ごはん 新じゃがのカレーそぼろ煮 みそ汁 アスパラサラダ	☆フルーツ寒天	(ポーロ) 米 じゃがいも 砂糖 油 マカロニ	(牛乳) 鶏ミンチ 生揚げ ツナ缶	玉ねぎ 人参 しいたけ さやいんげん もやし わかめ グリーンアスパラ コーン缶 寒天 もも缶 パイン缶	カレー粉 かつお節(だし) しょうゆ みそ マヨ・ドレ
22	水	牛乳 塩せんべい	ゆかりごはん 旨煮 ひつつみ汁 ごまあえ	牛乳 せんべい	(塩せんべい) 米 砂糖 上新粉 ごま せんべい	豚肉 がんもどき 牛乳	人参 ごぼう <b>こんにゃく</b> グリンピース 玉ねぎ しめじ かいわれ チンゲンサイ	ゆかり かつお節(だし) 塩 しょうゆ
23	木	牛乳 パナナ	ごはん みそ汁 付け合せ さわらの竜田揚げとポテトフライ	牛乳 鮎菓子	米 片栗粉 じゃがいも 油 鮎菓子	さわら 牛乳	(パナナ) しょうが えのきたけ もやし わかめ キャベツ きゅうり 人参	しょうゆ 酒 塩 みそ かつお節(だし) マヨ・ドレ
24	金	牛乳 パイナップル	ごはん ビーフシチュー コールスロー ヨーグルト	ーロゼリー	米 じゃがいも 油 砂糖	(牛乳) 牛肉 ハム ヨーグルト	(パイナップル) 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり コーン缶 ーロゼリー	ハヤシルウ 酢 塩
27	月	牛乳 おさかなせんべい	ひじきごはん みそ汁 白あえ パイナップル	牛乳 ☆とうもろこし	(おさかなせんべい) 米 砂糖 じゃがいも	鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳	ひじき 人参 グリンピース キャベツ 玉ねぎ チンゲンサイ <b>糸こんにゃく</b> しいたけ パイナップル とうもろこし	しょうゆ かつお節(だし) みそ
28	火	牛乳 チーズ	ごはん 大豆と豚肉のケチャップ煮 春雨スープ パナナ	飲むヨーグルト ビスケット	米 油 春雨 小麦粉 砂糖 ビスケット	(牛乳 チーズ) 豚肉 大豆 ベーコン 飲むヨーグルト	玉ねぎ 人参 さやいんげん レタス もやし コーン缶 パナナ	コンソメの素 ケチャップ 塩
29	水	牛乳 ビスケット	ちらし寿司 すまし汁 メロン	牛乳 かりんとう	(ビスケット) 米 砂糖 かりんとう	さけフレーク 豆腐 牛乳	人参 しいたけ かんぴょう コーン缶 きゅうり 玉ねぎ みつば メロン	こんにゃく(だし) 酢 塩 みりん しょうゆ かつお節(だし)
30	木	牛乳 パナナ	ごはん 白身魚の南蛮漬け じゃがいもスープ オレンジ	シャーベット	米 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも シャーベット	(牛乳) メルルーサ	(パナナ) しょうが 玉ねぎ 人参 ビーマン もやし ズッキーニ パセリ オレンジ	酒 しょうゆ 酢 かつお節(だし) コンソメの素 塩
毎	土		牛乳			牛乳		

毎月19日は「食育の日」 ☆ 手作りおやつ

注) B.P=ベーキングパウダー マヨ・ドレ=マヨネーズ風ドレッシング  
\* 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。