

2024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
1	月	牛乳 ポーロ	ひじきごはん みそ汁 白あえ	牛乳 せんべい	(ポーロ) 米 砂糖 焼麩 ごま せんべい	鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳	ひじき 人参 さやえんどう 大根 かいわれ 法れん草 <del>糸こんにゃく</del> しいたけ	しょうゆ かつお節(だし) みそ
2	火	牛乳 せんべい	五目ごはん そうめん汁 菜の花とツナのごまあえ	牛乳 ビスケット	(せんべい) 米 油 砂糖 そうめん ごま ビスケット	豚肉 ツナ缶 牛乳	葱 人参 しめじ たけのこ 玉葱 わかめ なばな	しょうゆ 塩 かつお節(だし)
3	水	牛乳 ビスケット	和風マーボー丼 すまし汁 パイナップル	牛乳 せんべい	(ビスケット) 米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 せんべい	鶏ミンチ 豆腐 油揚げ 牛乳	しょうが 玉葱 人参 葱 小松菜 えのき パイナップル	かつお節(だし) しょうゆ 塩
4	木	牛乳 いわし せんべい	にんじんごはん 五目汁 ポテトサラダ	牛乳 野菜かりんとう	(いわしせんべい) 米 砂糖 じゃがいも 野菜かりんとう	ツナ缶 油揚げ 豆腐 ハム 牛乳	(フルーツゼリー) 人参 もやし ごぼう しめじ 葱 きゅうり 玉葱	しょうゆ みりん かつお節(だし) みそ マヨ・ドレ
5	金	牛乳 パイン缶	スタミナ丼 のっぺい汁 バナナ	牛乳 ポテトスナック	米 油 砂糖 片栗粉 ポテトスナック	豚肉 牛乳	(パイン缶) 人参 玉葱 なら にんにく 大根 <del>こんにゃく</del> えのき かいわれ バナナ	オイスターソース しょうゆ 塩 こしょう かつお節(だし)
8	月	牛乳 ウエハース	ケチャップライス キャベツスープ アスパラサラダ	飲むヨーグルト ビスケット	(ウエハース) 米 油 ビスケット	(牛乳)鶏肉 ツナ缶 飲むヨーグルト	玉葱 人参 マッシュルーム キャベツ グリンピース えのき パセリ アスパラ コーン缶	コンソメの素 ケチャップ 塩 こしょう マヨ・ドレ
9	火	牛乳 ポーロ	カレーライス フレンチサラダ パイナップル	りんごジュース せんべい	(ポーロ) 米 じゃがいも 油 砂糖 せんべい	(牛乳) 牛肉 ハム チーズ	人参 玉葱 グリンピース キャベツ きゅうり コーン缶 パイナップル りんごジュース	カレールウ 酢 塩
10	水	牛乳 バナナ	ごはん 豚肉のかわりきんぴら みそ汁 納豆あえ	牛乳 ☆フライド ポテト	米 ごま油 砂糖 じゃがいも 油	豚肉 油揚げ 納豆 牛乳	(バナナ) たけのこ ごぼう <del>こんにゃく</del> ピーマン 人参 白菜 玉葱 チンゲンサイ	しょうゆ かつお節(だし) みそ 塩
11	木	牛乳 ビスケット	ごはん 白身魚の竜田揚げ くず汁 ポテトサラダ	ももゼリー	(ビスケット) 米 片栗粉 油 じゃがいも ももゼリー	(牛乳) メルルーサ <del>さつま揚げ</del> ハム	大根 人参 みつば きゅうり	しょうゆ 酒 かつお節(だし) マヨ・ドレ
12	金	牛乳 せんべい	チキンライス レタススープ オレンジ	牛乳 せんべい	米 油 せんべい	鶏肉 ベーコン 牛乳	玉葱 人参 マッシュルーム グリンピース レタス コーン缶 パセリ オレンジ	コンソメの素 ケチャップ 塩 こしょう
15	月	野菜 ジュース チーズ	焼豚チャーハン 中華スープ マカロニサラダ	☆フルーツ ポンチ	米 油 マカロニ 砂糖	(チーズ) 焼き豚 豆腐 ツナ缶 牛乳	(野菜ジュース) 玉葱 白菜 コーン缶 ピーマン 葱 人参 スナップえんどう きゅうり もも缶 みかん缶 パイン缶	中華の素 塩 こしょう しょうゆ マヨ・ドレ
16	火	牛乳 ウエハース	ゆかりごはん 旨煮 きしめん汁 オレンジ	牛乳 サブレ	(ウエハース) 米 砂糖 きしめん サブレ	がんもどき 鶏肉 <del>なるこ</del> 牛乳	大根 人参 しいたけ さやえんどう 小松菜 オレンジ	ゆかり かつお節(だし) しょうゆ 塩
17	水	ヨーグルト	ごはん 鶏肉の揚げ煮 オニオンスープ 中華風あえ	飲むヨーグルト パイン缶 クラッカー	米 片栗粉 油 砂糖 春雨 ごま油 クラッカー	(ヨーグルト) 鶏肉 油揚げ ハム 飲むヨーグルト	玉葱 スナップえんどう コーン缶 キャベツ きゅうり パイン缶	ケチャップ ソース みりん しょうゆ 中華の素 塩 酢
18	木	牛乳 オレンジ	ひき肉ちらし すまし汁 ふきサラダ	牛乳 ケーキ	米 油 砂糖 マカロニ ケーキ	鶏ミンチ 豆腐 ツナ缶 牛乳	(オレンジ) 人参 しいたけ ごぼう コーン缶 きゅうり 法れん 草 玉葱 ふき アスパラ	しょうゆ かつお節(だし) 塩 マヨ・ドレ
19	金	牛乳 ポーロ	米粉ロール コールスロー クリームシチュー パイナップル	牛乳 ポテトスナック	(ポーロ) 米粉ロール じゃがいも 油 砂糖 あられ	鶏肉 ハム 牛乳	玉葱 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	シチューの素 酢 塩
22	月	りんご ゼリー	ごはん 肉みそ豆腐 若竹汁 ごまあえ	牛乳 ☆きなこ ドーナツ	(りんごゼリー) 米 油 砂糖 ごま 小麦粉	豆腐 鶏ミンチ 牛乳 きな粉 豆乳	玉葱 人参 たけのこ わかめ 白菜 きゅうり	みそ かつお節(だし) しょうゆ BP
23	火	牛乳 オレンジ	ごはん 白身魚の磯辺揚げ みそ汁 お浸し	野菜ジュース せんべい	米 片栗粉 油 せんべい	(牛乳) メルルーサ 生揚げ 花かつお	(オレンジ) 青のり 玉葱 大根 葱 キャベツ チンゲンサイ 人参 野菜ジュース	しょうゆ かつお節(だし) みそ
24	水	牛乳 いわし せんべい	ハヤシライス 春雨サラダ バナナ	牛乳 カステラ	(いわしせんべい) 米 油 春雨 砂糖 カステラ	豚肉 ハム 牛乳	玉葱 人参 グリンピース マッシュルーム キャベツ きゅうり バナナ	ハヤシルウ 酢 塩
25	木	りんご ジュース チーズ	ごはん 煮魚 みそ汁 おかかあえ	牛乳 オレンジ ビスケット	米 砂糖 じゃがいも 油 黒ごま ビスケット	(チーズ) さわら 豆腐 花かつお 牛乳	(りんごジュース) しょうが えのき わかめ 葱 なばな 人参 もやし オレンジ	酒 しょうゆ みりん かつお節(だし) みそ
26	金	牛乳 バナナ	ごはん 肉じゃが みそ汁 納豆あえ	カルピス あられ	米 じゃがいも 油 砂糖 あられ	(牛乳) 牛肉 生揚げ 納豆 カルピス	(バナナ) 人参 玉葱 <del>糸こんにゃく</del> さやえんどう もやし 葱 チンゲンサイ	しょうゆ みりん かつお節(だし) みそ
30	火	牛乳 ウエハース	たけのこごはん みそ汁 切干大根とひじきのサラダ	牛乳 ソフトあられ	(ウエハース) 米 じゃがいも 砂糖 ソフトあられ	鶏肉 油揚げ 豆腐 ツナ缶 牛乳	たけのこ 人参 しめじ 葱 切干大根 ひじき きゅうり コーン缶	かつお節(だし) しょうゆ みりん 塩 みそ マヨ・ドレ
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