



# 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	木	牛乳 ポーロ	カレー コールスロー オレンジ	牛乳 ☆茹で枝豆	(ポーロ) 米 じゃがいも 油 砂糖	豚肉 ハム 牛乳	玉葱 人参 キャベツ きゅうり オレンジ 枝豆	カレールウ 酢 塩
2	金	牛乳 バナナ	ごはん そうめん汁 豆腐となすの肉味噌かけ パイナップル	ゼリー	米 油 砂糖 そうめん 焼麩	(牛乳) 豆腐 豚ミンチ	(バナナ) なす 人参 玉葱 グリーンピース かいわれ パイナップル ゼリー	みそ かつお節(だし) しょうゆ 塩
5	月	牛乳 塩せんべい	三色ごはん みそ汁 ごまあえ	野菜ジュース ドーナツ	(塩せんべい) 米 砂糖 油 じゃがいも ごま ドーナツ	(牛乳) 卵 鶏ミンチ 生揚げ	きゅうり かいわれ チンゲンサイ 人参 野菜ジュース	塩 しょうゆ かつお節(だし) みそ
6	火	牛乳 オレンジ	ごはん 白身魚のフライ 春雨スープ ポテトサラダ	シャーベット	米 小麦粉 パン粉 油 春雨 じゃがいも シャーベット	(牛乳) メルルーサ ハム	(オレンジ) コーン缶 わかめ きゅうり 玉葱	ケチャップ ソース 中華の素 塩 マヨ・ドレ
7	水	飲むヨーグルト ポーロ	ごはん ポークビーンズ 夏野菜スープ パイナップル	牛乳 ☆ポテトフライ	(ポーロ) 米 じゃがいも 砂糖 油	(飲むヨーグルト) 大豆 豚肉 ベーコン 牛乳	人参 玉葱 トマト缶 パセリ スッキーニ なす パイナップル	コンソメの素 塩 ソース ケチャップ
8	木	牛乳 ビスケット	ごはん ひじきの炒め煮 みそ汁 納豆あえ	牛乳 クッキー	(ビスケット) 米 油 砂糖 マカロニ クッキー	ツナ缶 豆腐 納豆 牛乳	ひじき <b>こんにゃく</b> 人参 コーン缶 さやいんげん 玉葱 もやし 小松菜	かつお節(だし) みそ しょうゆ 塩
9	金	牛乳 ウエハース	夏野菜カレー フレンチサラダ	牛乳 菓子	(ウエハース) 米 油 砂糖 菓子	鶏肉 ハム 牛乳	南瓜 玉葱 スッキーニ ピーマン なす キャベツ 人参	カレールウ 酢 塩 こしょう
13	火	牛乳 塩せんべい	にんじんごはん みそ汁	牛乳 菓子	(塩せんべい) 米 砂糖 焼麩 菓子	ツナ缶 油揚げ 牛乳	人参 ごぼう なす 玉葱	しょうゆ みりん かつお節(だし) みそ
14	水	牛乳 ポーロ	豚丼 すまし汁	牛乳 菓子	(ポーロ) 米 油 砂糖 菓子	豚肉 生揚げ 牛乳	玉葱 グリンピース 人参 ごぼう	かつお節(だし) 塩 しょうゆ みりん 酒
15	木	牛乳 ソフトせんべい	五目ごはん みそ汁	牛乳 菓子	(ソフトせんべい) 米 砂糖 菓子	鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳	人参 ごぼう <b>こんにゃく</b> グリンピース 花切干 わかめ	かつお節(だし) みそ しょうゆ みりん
16	金	牛乳 パイン缶	焼豚とコーンのチャーハン じゃがいもスープ	牛乳 菓子	米 油 じゃがいも 菓子	焼き豚 牛乳	(パイン缶) 玉葱 コーン缶 ピーマン あさつき キャベツ パセリ	コンソメの素 塩 こしょう しょうゆ
19	月	野菜ジュース チーズ	じゃこごはん 豚汁 かぼちゃサラダ	牛乳 バナナ ビスケット	米 砂糖 じゃがいも ビスケット	(チーズ) じゃこ 豚肉 牛乳	(野菜ジュース) 糸こんにゃく 人参 枝豆 ごぼう 南瓜 <b>こんにゃく</b> あさつき きゅうり 玉葱 バナナ	しょうゆ 塩 かつお節(だし) みそ マヨ・ドレ
20	火	牛乳 オレンジ	ごはん とりすき風煮 みそ汁 おかかあえ	☆ゼリー	米 油 砂糖 焼麩	(牛乳) 鶏肉 高野豆腐 花かつお	(オレンジ) 玉葱 ごぼう もやし <b>糸こんにゃく</b> グリンピース えのき オクラ きゅうり ゼリー	酒 しょうゆ みそ かつお節(だし)
21	水	ゼリー	みそかつ丼 すまし汁 酢の物	飲むヨーグルト ソフトせんべい	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ソフトせんべい	豚肉 飲むヨーグルト	(ゼリー) キャベツ 玉葱 人参 あさつき わかめ きゅうり みかん缶	塩 こしょう みそ かつお節(だし) しょうゆ 酢
22	木	牛乳 バナナ	ごはん 煮魚 五目汁 ゆかりあえ	牛乳 バームクーヘン	米 砂糖 じゃがいも バームクーヘン	さわら 豆腐 油揚げ 牛乳	(バナナ) しょうが ごぼう わかめ キャベツ きゅうり	酒 しょうゆ みりん みそ ゆかり かつお節(だし) 塩
23	金	フルーツジュース チーズ	ごはん とんちゃん焼き すまし汁 オレンジ	牛乳 ワッフル	米 油 ごま ワッフル	(チーズ) 豚肉 生揚げ 牛乳	(フルーツジュース) にんにく 玉葱 ピーマンキャベツ 人参 かいわれ オレンジ	しょうゆ みりん かつお節(だし) 塩
26	月	ヨーグルト	切干大根のまぜごはん 冬瓜汁 ごまみそあえ	牛乳 オレンジ ソフトせんべい	米 砂糖 片栗粉 ごま ソフトせんべい	(ヨーグルト) ツナ缶 油揚げ 鶏ミンチ <b>ちくわ</b> 牛乳	切干大根 しいたけ 人参 冬瓜 ささげ オレンジ	塩 しょうゆ 酢 かつお節(だし) みそ
27	火	牛乳 ビスケット	ごはん 肉じゃが みそ汁 なし	☆ババロア	(ビスケット) 米 じゃがいも 油 砂糖	豚肉 豆腐 油揚げ 牛乳	玉葱 人参 <b>糸こんにゃく</b> グリーンピース えのき わかめ なし とうもろこし 寒天 いちごジャム	かつお節(だし) みそ しょうゆ みりん
28	水	牛乳 ポーロ	ごはん じゃがいもスープ 豚肉と玉葱のカレー炒め マカロニサラダ	カルピス あられ	(ポーロ) 米 片栗粉 油 じゃがいも マカロニ あられ	(牛乳) 豚肉 ベーコン カルピス	玉葱 人参 ピーマン もやし パセリ キャベツ きゅうり	塩 酒 カレー粉 コンソメの素 マヨ・ドレ
29	木	牛乳 オレンジ	ごはん 白身魚の揚げ煮 みそ汁 お浸し	牛乳 シュークリーム	米 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも シュークリーム	メルルーサ 生揚げ 花かつお 牛乳	(オレンジ) わかめ チンゲンサイ 人参	ケチャップ ソース みりん しょうゆ かつお節(だし) みそ
30	金	牛乳 パイン缶	ゆかりごはん すまし汁 じゃが玉の肉炒め 春雨サラダ	牛乳 せんべい	米 じゃがいも 油 砂糖 春雨 ごま せんべい	豚肉 <b>さつま揚げ</b> ハム 牛乳	(パイン缶) 玉葱 人参 ピーマン えのき あさつき キャベツ きゅうり	ゆかり しょうゆ 塩 酒 かつお節(だし) 酢
毎	土		塩むすび お茶		米			塩

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