

2024年09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			
					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 ウエハース	ドライカレー 野菜スープ ツナサラダ	カルピス 備蓄用菓子	(ウエハース) 米 油 備蓄用菓子	(牛乳) 合挽ミンチ ツナ缶 カルピス	玉葱 人参 ビーマン しょうが トマト もやし コーン缶 パセリ キャベツ きゅうり	カレー粉 コンソメの素 ケチャップ ソース 塩 マヨ・ドレ
3	火	牛乳 オレンジ	ごはん 照り魚 そうめん汁 酢の物	アイスクリーム	米 片栗粉 砂糖 油 そうめん 焼麩 アイスクリーム	(牛乳) メルルーサ	(オレンジ) えのき あさつき わかめ きゅうり みかん缶	しょうゆ 酒 みりん 塩 酢 かつお節(だし)
4	水	飲むヨーグルト ソフトせんべい	わかめごはん 大豆の五目煮 みそ汁 お浸し	牛乳 バナナ せんべい	(ソフトせんべい) 米 砂糖 せんべい	(飲むヨーグルト) 大豆 豚肉 豆腐 油揚げ 花かつお 牛乳	わかめ(わかめごはん用) 人参 こんにゃく グリンピース 玉葱 しめじ かいわれ オクラ きゅうり バナナ	かつお節(だし) しょうゆ みりん みそ
5	木	牛乳 バナナ	ごはん 鶏肉と切干大根の煮物 みそ汁 ポテトサラダ	☆豆花	米 油 砂糖 じゃがいも 黒糖 きなこ	(牛乳) 鶏肉 油揚げ ハム 豆乳	(バナナ) 切干大根 人参 グリンピース ごぼう えのき わかめ きゅうり 玉葱 コーン缶	かつお節(だし) しょうゆ みりん みそ マヨ・ドレ
6	金	牛乳 パイン缶	ごはん かわりきんぴら けんちん汁 納豆あえ	牛乳 ポテトスナック	米 ごま油 砂糖 油 ポテトスナック	豚肉 豆腐 さつま揚げ 納豆 牛乳	(パイン缶) ごぼう こんにゃく ビーマン 人参 玉葱 しいたけ あさつき オクラ	しょうゆ かつお節(だし) 塩
9	月	野菜ジュース ソフトせんべい	スタミナチャーハン 春雨スープ かぼちゃサラダ	牛乳 野菜かりんとう	(ソフトせんべい) 米 ごま油 春雨 じゃがいも 野菜かりんとう	焼き豚 ハム 牛乳	(野菜ジュース) にんにく 人参 玉葱 ビーマン もやし レタス かぼちゃ きゅうり	しょうゆ 塩 こしょう 中華の素 マヨ・ドレ
10	火	牛乳 ウエハース	五目おこわ みそ汁 和風サラダ	☆フルーツジュレ	(ウエハース) 米 もち米 油 砂糖 ごま油	(牛乳) 鶏肉 生揚げ しらす干し	あさつき 人参 切干大根 ひじき なす わかめ キャベツ コーン缶 粉寒天 パイン缶 もも缶	しょうゆ 塩 かつお節(だし) みそ 酢
11	水	牛乳 ポーロ	和風マーボー丼 みそ汁 ゆかりあえ なし	牛乳 わらび餅	(ポーロ) 米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも わらび餅	鶏ミンチ 豆腐 牛乳	しょうが 玉葱 人参 しいたけ グリンピース もやし かいわれ キャベツ きゅうり なし	かつお節(だし) しょうゆ みそ ゆかり
12	木	牛乳 パイン缶	ごはん 煮魚 すまし汁 切干大根とひじきのサラダ	りんごジュース チーズ ビスケット	米 砂糖 焼麩 ビスケット	(牛乳) 白身魚 かまぼこ ハム チーズ	(パイン缶) しょうが 人参 えのき 切干大根 ひじき きゅうり コーン缶 りんごジュース	酒 しょうゆ みりん かつお節(だし) マヨ・ドレ 塩
13	金	りんごゼリー	ごはん 炒り鶏 五目汁 オレンジ	牛乳 ビスケット	米 さといも 油 砂糖 ビスケット	鶏肉 生揚げ 牛乳	(りんごゼリー) れんこん 人参 こんにゃく しいたけ 玉葱 ごぼう グリンピース 花切干 かいわれ オレンジ	かつお節(だし) しょうゆ みりん 塩
17	火	牛乳 オレンジ	炊き込みごはん みそ汁 スパゲティサラダ	牛乳 ポテトスナック	米 スパゲティ ポテトスナック	鶏肉 ちくわ 豆腐 油揚げ 牛乳	(オレンジ) しいたけ しめじ えのき 人参 ごぼう こんにゃく あさつき キャベツ きゅうり コーン缶	しょうゆ 酒 みりん かつお節(だし) みそ マヨ・ドレ
18	水	牛乳 バナナ	ごはん 白身魚のカレー揚げ オニオンスープ 付け合せ	☆フルーツヨーグルト	米 片栗粉 油	(牛乳)メルルーサ ヨーグルト	(バナナ) 玉葱 かぼちゃ コーン缶 パセリ キャベツ きゅうり 人参 パイン缶 みかん缶 もも缶	カレー粉 中華の素 塩 マヨ・ドレ
19	木	りんごジュース チーズ	ごはん 和風ハンバーグ チンゲンサイスープ 付け合せ	牛乳 ケーキ	米 パン粉 油 ながいも ケーキ	(チーズ) 合挽ミンチ 豆腐 ベーコン 牛乳	(りんごジュース) 玉葱 人参 コーン缶 チンゲンサイ しめじ キャベツ きゅうり	塩 こしょう ケチャップ ソース コンソメの素
20	金	ヨーグルト	米粉ロール カレーシチュー フレンチサラダ なし	牛乳 オレンジ ビスケット	米粉ロール 油 じゃがいも 砂糖 ビスケット	(ヨーグルト) 豚肉 ツナ缶 牛乳	玉葱 人参 グリンピース キャベツ きゅうり もやし なし オレンジ	カレー粉 酒 酢 塩 こしょう
24	火	牛乳 バナナ	豚肉のみそ丼 すまし汁 大根サラダ	☆宝石ゼリー	米 砂糖 油 焼麩	(牛乳) 豚肉 ツナ缶	(バナナ) 玉葱 チンゲンサイ ピーマン 人参 かいわれ 大根 きゅうり グレープフルーツジュース グレープジュース 寒天	酒 塩 みそ しょうゆ かつお節(だし) マヨ・ドレ
25	水	牛乳 オレンジ	チキンピラフ レタスのスープ コーンサラダ	牛乳 せんべい	米 油 バター 砂糖 せんべい	鶏肉 ベーコン 牛乳	(オレンジ) 人参 玉葱 グリンピース レタス もやし わかめ キャベツ きゅうり コーン缶	コンソメの素 塩 酢 こしょう
26	木	牛乳 パイン缶	ごはん 白身魚の竜田揚げ みそ汁 付け合せ ヨーグルト	野菜ジュース コーンスナック	米 片栗粉 油 コーンスナック	(牛乳) メルルーサ 生揚げ ヨーグルト	(パイン缶) 玉葱 えのき キャベツ 人参 きゅうり 野菜ジュース	しょうゆ 酒 かつお節(だし) みそ マヨ・ドレ
27	金	ヨーグルト	ごはん じゃが玉のカレー炒め みそ汁 なし	牛乳 みたらし団子	米 じゃがいも 油 砂糖 みたらし団子	(ヨーグルト) 豚肉 豆腐 油揚げ 牛乳	玉葱 人参 ビーマン 大根 しめじ なし	しょうゆ 酒 カレー粉 みそ かつお節(だし)
30	月	牛乳 ポーロ	さつまいもごはん 豚汁 ごまあえ	牛乳 クッキー	(ポーロ) 米 さつまいも ごま クッキー	豚肉 豆腐 牛乳	人参 ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ キャベツ 白菜	塩 かつお節(だし) みそ しょうゆ
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) 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