



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	金	牛乳 パイン缶	ごはん とりすき風煮 みそ汁 酢の物	牛乳 ☆大学芋	米 油 さつまいも 砂糖 黒ごま	鶏肉 高野豆腐 牛乳	(パイン缶) ねぎ 糸こんにゃく 白菜 大根 玉ねぎ しめじ わかめ きゅうり みかん缶	酒 しょうゆ かつお節(だし) みそ 酢 塩
5	火	牛乳 ウエハース	ツナ入りませごはん みそ汁 さつまいもサラダ	牛乳 ソフトあられ	(ウエハース) 米 油 砂糖 さつまいも じゃがいも ソフトあられ	ツナ缶 油揚げ 豆腐 牛乳	人参 しいたけ ごぼう グリーンピース もやし ねぎ きゅうり 玉ねぎ りんご	しょうゆ かつお節(だし) みそ マヨ・ドレ
6	水	飲むヨーグルト 塩せんべい	ごはん ポークビーンズ わかめスープ オレンジ	牛乳 ☆サターアングギー	(塩せんべい) 米 じゃがいも 砂糖 油 小麦粉	(飲むヨーグルト) 大豆 豚肉 牛乳	人参 玉ねぎ トマト缶 パセリ わかめ 大根 コーン缶 オレンジ	コンソメの素 ソース ケチャップ 塩 B.P
7	木	牛乳 パイン缶	ごはん 和風ハンバーグ のっぺい汁 付け合せ	飲むヨーグルト クラッカー	米 パン粉 油 ながいも さといも 片栗粉 クラッカー	(牛乳) 合びきミンチ 豆腐 油揚げ 飲むヨーグルト	(パイン缶) 玉ねぎ 人参 コーン缶 しいたけ かいわれ キャベツ フロッコリー	塩 こしょう しょうゆ ケチャップ ソース かつお節(だし) マヨ・ドレ
8	金	牛乳 オレンジ	ひじきごはん みそ汁 ごまあえ	牛乳 △お好み焼き	米 砂糖 じゃがいも ごま お好み焼き	鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳	(オレンジ) ひじき 人参 ごぼう しいたけ グリーンピース 大根 かいわれ 白菜 きゅうり	しょうゆ かつお節(だし) みそ
11	月	牛乳 ポーロ	ポークカレー フロッコリーサラダ ヨーグルト	牛乳 ☆マカロニあべかわ	(ポーロ) 米 じゃがいも 油 砂糖 マカロニ	豚肉 ツナ缶 ヨーグルト きな粉 牛乳	人参 玉ねぎ グリンピース フロッコリー カリフラワー コーン缶 りんご	カレールウ 酢 塩
12	火	牛乳 バナナ	ごはん チキンカツ 春雨スープ 付け合せ	牛乳 せんべい	米 小麦粉 パン粉 油 春雨 せんべい	鶏肉 牛乳	(バナナ) もやし コーン缶 かいわれ カリフラワー きゅうり 人参	塩 こしょう ソース ケチャップ 中華の素 マヨ・ドレ
13	水	ヨーグルト	ごはん 肉じゃが そうめん汁 切干大根の納豆あえ	牛乳 オレンジ ビスケット	米 じゃがいも 油 砂糖 そうめん 焼麩 ビスケット	(ヨーグルト) 豚肉 納豆 牛乳	人参 玉ねぎ 糸こんにゃく グリーンピース えのきたけ 切干大根 小松菜 オレンジ	しょうゆ みりん かつお節(だし) 塩
14	木	牛乳 ウエハース	ごはん ひじきの炒め煮 すまし汁 バナナ	牛乳 △鬼まんじゅう	(ウエハース) 米 油 砂糖 鬼まんじゅう	ツナ缶 豆腐 牛乳	ひじき こんにゃく 人参 グリーンピース 玉ねぎ かいわれ バナナ	かつお節(だし) しょうゆ 塩
15	金	野菜ジュース チーズ	米粉ロール 鶏肉と白菜のシチュー フレンチサラダ みかん	りんごジュース あられ	米粉ロール じゃがいも 油 砂糖 あられ	(チーズ) 鶏肉 ハム	(野菜ジュース) 白菜 人参 玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり コーン缶 みかん りんごジュース	シチューの素 酢 塩 こしょう
18	月	牛乳 ウエハース	秋ごはん すまし汁 ごまみそあえ バナナ	牛乳 パイン缶 クラッカー	(ウエハース) 米 さといも 砂糖 ごま 油 クラッカー	鶏肉 豆腐 牛乳	しめじ しいたけ 人参 グリーンピース わかめ えのきたけ カリフラワー バナナ パイン缶	しょうゆ 酒 みりん かつお節(だし) みそ 塩
19	火	牛乳 バナナ	スタミナ丼 中華スープ ごまあえ	牛乳 ☆たこ焼き	米 油 砂糖 じゃがいも ごま たこ焼き	豚肉 牛乳	(バナナ) 人参 玉ねぎ なら にんにく レタス わかめ キャベツ きゅうり	オイスターソース しょうゆ 塩 こしょう 中華の素
20	水	ヨーグルト	ごはん かわりきんぴら みそ汁 オレンジ	カルピス ポテトスナック	米 ごま油 砂糖 ポテトスナック	(ヨーグルト) 豚肉 豆腐 牛乳 カルピス	れんこん ごぼう こんにゃく ビーマン 人参 白菜 かいわれ オレンジ	しょうゆ かつお節(だし) みそ
21	木	野菜ジュース チーズ	ごはん ポテトフライ 白身魚のカレー天ぷら 五目汁 ゆかりあえ	牛乳 △ケーキ	米 小麦粉 じゃがいも 油 ケーキ	(チーズ) 白身魚 油揚げ 牛乳	(野菜ジュース) 人参 ごぼう 玉ねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり	塩 こしょう カレー粉 しょうゆ かつお節(だし) ゆかり
22	金	牛乳 塩せんべい	ごはん 旨煮 すまし汁	牛乳 菓子	(塩せんべい) 米 さといも 砂糖 菓子	鶏肉 油揚げ かまぼこ 牛乳	人参 大根 しいたけ グリーンピース ねぎ	かつお節(だし) しょうゆ 塩
25	月	牛乳 ポーロ	生揚げの中華丼 中華スープ パイナップル	野菜ジュース せんべい チーズ	(ポーロ) 米 ごま油 砂糖 片栗粉 せんべい	(牛乳) 豚肉 生揚げ ベーコン チーズ	玉ねぎ 人参 ビーマン ねぎ しいたけ しょうが にんにく キャベツ しめじ コーン缶 パイナップル 野菜ジュース	しょうゆ 塩 中華の素
26	火	牛乳 オレンジ	ごはん 卵の花 みそ汁 ごまあえ	牛乳 ☆水ようかん	米 油 砂糖 じゃがいも ごま こしあん	おから 鶏肉 牛乳	(オレンジ) 人参 糸こんにゃく ねぎ 玉ねぎ もやし 白菜 小松菜 寒天	しょうゆ みりん かつお節(だし) みそ グリーンティ
27	水	飲むヨーグルト ウエハース	ビビンバ丼 白菜スープ りんご	牛乳 ポテトスナック	(ウエハース) 米 油 砂糖 ごま油 ごま ポテトスナック	(飲むヨーグルト) 豚ミンチ ベーコン 牛乳	しょうが にんにく ねぎ もやし 人参 法れん草 白菜 パセリ りんご	塩 しょうゆ 酒 中華の素
28	木	ヨーグルト	ごはん 白身魚の揚げ煮 わかめスープ ポテトサラダ	牛乳 バナナ ビスケット	米 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも ビスケット	(ヨーグルト) メルルーサ 豆腐 ハム 牛乳	わかめ 玉ねぎ ねぎ きゅうり 人参 コーン缶 バナナ	ケチャップ ソース みりん しょうゆ コンソメの素 塩 マヨ・ドレ
29	金	牛乳 りんご	ごはん そうめん汁 豚肉のしょうが炒め おかかあえ	牛乳 △田舎パイ	米 油 そうめん 田舎パイ	豚肉 花かつお 牛乳	(りんご) しょうが 玉ねぎ えのきたけ 人参 わかめ キャベツ チンゲンサイ	しょうゆ 酒 みりん かつお節(だし) 塩
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
△ 注文おやつ

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