



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
4	火	牛乳 ボーロ	ツナ入りまぜごはん みそ汁 さつまいもサラダ	牛乳 バナナ せんべい	(ボーロ) 米 油 砂糖 さつまいも じゃがいも せんべい	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 バナナ	しょうゆ かつお節(だし) みそ マヨ・ドレ
5	水	野菜ジュース 豆乳ウエハース	お弁当の用意をお願いします	お菓子詰め合わせ	(ウエハース)		(野菜ジュース)	
6	木	牛乳 オレンジ	ごはん 和風ハンバーグ のっぺい汁 付け合せ	牛乳 △ワッフル	米 パン粉 油 長いも さといも 片栗粉 ワッフル	合びきミンチ 豆腐 油揚げ 牛乳	(オレンジ) 玉ねぎ 人参 コーン缶 しいたけ かいわれ キャベツ ブロッコリー	塩 こしょう ケチャップ ソース かつお節(だし) しょうゆ マヨ・ドレ
7	金	牛乳 パイン缶	ひじきごはん みそ汁 ごまあえ	☆宝石ゼリー	米 砂糖 じゃがいも ごま	(牛乳)鶏肉 油揚げ	(パイン缶) ひじき 人参 ごぼう しいたけ しめじ グリーンピース ねぎ 白菜 きゅうり ゼリーの素	しょうゆ かつお節(だし) みそ
10	月	牛乳 ソフトせんべい	ポークカレー ブロッコリーサラダ ヨーグルト	牛乳 △鬼まんじゅう	(ソフトせんべい) 米 じゃがいも 油 砂糖 鬼まんじゅう	豚肉 ツナ缶 ヨーグルト 牛乳	人参 玉ねぎ グリンピース ブロッコリー カリフラワー コーン缶	カレールウ 酢 塩
11	火	牛乳 オレンジ	ごはん 白身魚の揚げ煮 わかめスープ ポテトサラダ	野菜ジュース せんべい	米 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも せんべい	(牛乳) メルルース 豆腐 ハム チーズ	(オレンジ) 玉ねぎ わかめ きゅうり 人参 コーン缶 野菜ジュース	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
12	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 バナナ 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 ねぎ 切干大根 小松菜 バナナ	しょうゆ みりん かつお節(だし) 塩
13	木	牛乳 オレンジ	ごはん 卵の花 すまし汁 ごぼうサラダ	牛乳 ☆ちんすこう	米 油 砂糖 じゃがいも ごま 小麦粉 黒砂糖	鶏肉 おから ハム 牛乳	(オレンジ) 人参 糸こんにゃく 玉ねぎ もやし ごぼう きゅうり	しょうゆ みりん かつお節(だし) 塩 マヨ・ドレ
14	金	牛乳 ボーロ	ごはん かわりきんぴら みそ汁 バナナ	牛乳 あられ	(ボーロ) 米 ごま油 砂糖 あられ	豚肉 豆腐 牛乳	れんこん ごぼう こんにゃく ビーマン 人参 大根 かいわれ バナナ	しょうゆ かつお節(だし) みそ
17	月	牛乳 バナナ	スタミナ丼 豆腐スープ ごまみそあえ	飲むヨーグルト ポテトスナック	米 油 砂糖 さといも ごま ポテトスナック	(牛乳) 豚肉 豆腐 飲むヨーグルト	(バナナ) 人参 玉ねぎ にら にんにく わかめ えのきだけ カリフラワー れんこん	オイスターソース しょうゆ 塩 こしょう 中華の素 みそ
18	火	野菜ジュース チーズ	ごはん 魚のカレー天ぷら ポテトフライ 五目汁 ゆかりあえ	牛乳 パイン缶 クラッカー	米 小麦粉 じゃがいも 油 クラッカー	(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 パイン缶	塩 こしょう カレー粉 かつお節(だし) みそ ゆかり
19	水	牛乳 ソフトせんべい	ごはん ひじきの炒め煮 すまし汁 オレンジ	牛乳 ☆チーズ蒸しパン	(ソフトせんべい) 米 油 砂糖 ホットケーキミックス	ツナ缶 豆腐 牛乳 チーズ	ひじき こんにゃく 人参 グリーンピース 白菜 わかめ オレンジ	かつお節(だし) しょうゆ 塩
20	木	牛乳 オレンジ	ごはん とりすき風煮 みそ汁 ごまあえ	牛乳 △お好み焼き	米 油 砂糖 ごま お好み焼き	鶏肉 高野豆腐 牛乳	(オレンジ) ねぎ 糸こんにゃく 白菜 大根 玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり	酒 しょうゆ かつお節(だし) みそ
21	金	牛乳 豆乳ウエハース	ごはん 豚肉と白菜のシチュー フレンチサラダ	牛乳 野菜スナック	(ウエハース) 米粉ロール じゃがいも 油 砂糖 野菜スナック	豚肉 ハム 牛乳	白菜 人参 玉ねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり コーン缶	シチューの素 酢 塩 こしょう
25	火	牛乳 パイン缶	秋ごはん みそ汁 酢の物	牛乳 ☆ふかし芋	米 じゃがいも 砂糖 さつまいも	鶏肉 油揚げ 牛乳	(パイン缶) しめじ まいたけ 人参 かいわれ グリーンピース わかめ きゅうり みかん缶	しょうゆ 酒 みりん かつお節(だし) みそ 酢 塩
26	水	牛乳 バナナ	ごはん チキンカツ 春雨スープ 付け合せ	牛乳 △ケーキ	米 小麦粉 パン粉 油 春雨 ケーキ	鶏肉 牛乳	(バナナ) もやし コーン缶 かいわれ キャベツ 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
27	木	飲むヨーグルト ボーロ	ビビンバ丼 白菜スープ りんご	牛乳 オレンジ ビスケット	(ボーロ) 米 油 砂糖 ごま油 ごま ビスケット	(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 オレンジ	しょうゆ 酒 中華の素 塩
28	金	牛乳 豆乳ウエハース	ごはん すまし汁 豚肉のしょうが炒め おかかあえ みかん	牛乳 ビスケット	(ウエハース) 米 油 ビスケット	豚肉 油揚げ 花かつお 牛乳	しょうが 玉ねぎ 人参 えのきだけ キャベツ チンゲンサイ みかん	しょうゆ 酒 みりん かつお節(だし) 塩
毎	土		塩むすび		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
* 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