



令和5年

社会福祉法人  
河辺保育園

		乳児おやつ	昼食献立	おやつ
1	土	牛乳	ごはん 麻婆豆腐 (人参 玉ねぎ 長ねぎ 豆腐 ひき肉) もやしのナムル (もやし ちんげん菜) みそ汁 (大根 きゃべつ 油揚げ にんにく)	チーズラスク 牛乳 フルーツ
3	月	牛乳	ごはん 白身魚の酢豚風 (白身魚 人参 玉ねぎ たけのこ ピーマン しいたけ) 中華きゅうり (きゅうり 長ねぎ ごま) みそ汁 (きゃべつ たら まいたけ たまご 豆腐 油揚げ)	ココアフレンチ 牛乳 フルーツ
4	火	牛乳	ごはん かじきのたらこマヨネーズ焼き (かじきまぐろ たらこ マヨネーズ) ★がらがらどんのサラダ (ちんげん菜 きゃべつ パプリカ ツナ) みそ汁 (もやし 豆苗 まいたけ 豆腐 油揚げ)	ショートブレッド 牛乳 フルーツ
5	水	牛乳	食パン ミートローフ (ひき肉 玉ねぎ ミックスベジタブル うすらの卵) パンプキンバター (かぼちゃ) / 茹でやさい (きゃべつ もやし) たまごスープ (えのき たけのこ たまご)	枝豆ベーコンおにぎり 牛乳 フルーツ
6	木	牛乳	鮭ずし (米 鮭 きゅうり たまご) 肉じゃが (じゃがいも 人参 玉ねぎ いんげん 糸こんにゃく 豚肉) みそ汁 (ごぼう 大根 長ねぎ なす えのき 豆腐 油揚げ)	あじさいゼリー パン 牛乳 フルーツ
7	金	牛乳	カレーピラフ (米 玉ねぎ ピーマン ツナ) とりの唐揚げ (とり肉 にんにく しょうが) ポテトサラダ (じゃがいも 人参 きゅうり) そうめんスープ (そうめん きゅうり 人参 コーン)	プリンアラモード パン 牛乳 フルーツ
8	土	牛乳	三色ごはん (米 ひき肉 玉ねぎ たまご ほうれん草) ちくわとこんにゃく炒め煮 (ちくわ こんにゃく) みそ汁 (大根 きゃべつ 豆腐 油揚げ にんにく)	チーズサンド 牛乳 フルーツ
10	月	牛乳	ごはん 肉だんごの甘辛煮 (ひき肉 玉ねぎ) こんにゃくきんぴら (糸こんにゃく まいたけ ごま) みそ汁 (かぼちゃ 長ねぎ 大根 ごぼう 豆腐 油揚げ)	たまごサンド 牛乳 フルーツ
11	火	牛乳	食パン / チキンソテー (とり肉) ひじきマリネ (ひじき きゅうり 人参 コーン ハム) ミネストローネスープ (人参 玉ねぎ きゃべつ トマト じゃがいも ベーコン スパゲティ にんにく)	ツナマヨおにぎり 牛乳 フルーツ
12	水	牛乳	夏野菜カレー (米人参 玉ねぎ かぼちゃ じゃがいも なす スッキーニ 豚肉) フレンチサラダ (きゃべつ もやし きゅうり トマト ウィンナー いか) やかちゃんのチーズ (チーズ)	おからカステラ 牛乳 フルーツ
13	木	牛乳	食パン はんぺんのチーズ焼き (はんぺん チーズ) もやしとほうれん草のサラダ (もやし ほうれん草 コーン ハム) ポークビーンズ (大豆 豚肉 人参 玉ねぎ 大根 じゃがいも)	五目いなり 牛乳 フルーツ
14	金	牛乳	(幼)冷やし中華 (中華めん もやし きゅうり ミニトマト 焼豚 たまご) (乳)煮込みうどん (ゆでめん 人参 玉ねぎ もやし しいたけ 焼豚 たまご) ★ジャーマンポテト (じゃがいも ウィンナー) 茹でやさい (ブロッコリー 人参)	わかめおにぎり 牛乳 フルーツ
15	土	牛乳	ハヤシライス (米 豚肉 玉ねぎ) コーンサラダ (コーン ツナ きゃべつ きゅうり もやし ブロッコリー) えのきのスープ (えのき 長ねぎ 大根 豆腐 たまご)	きなこラスク 牛乳 フルーツ
17	月		海の日	