

日	離乳食12~18(完了食)	離乳食9~11(後期食)	離乳食7~8(中期食)
1 (月) 15 (月)	午前 せんべい 牛乳 軟飯 米 みそ汁(あさり) あさり水煮缶、ねぎ、かつおだし汁、米みそ 肉豆腐(ひき肉) 豚ひき肉、焼き豆腐、ねぎ、たまねぎ、えのきだけ、しょうゆ、砂糖 みりん、しょうが おくらの梅和え きゅうり、オクラ、うめ干し、かつお節、しょうゆ、砂糖、酢	午前 食 お粥 米 みそ汁(じやがいも) じやがいも、かつおだし汁、米みそ 肉豆腐(ひき肉) 鶏ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、きゅうり、しょうゆ、砂糖	やわらか粥 米 みそ汁(じやがいも) じやがいも、かつおだし汁、米みそ 肉豆腐(ひき肉) 鶏ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、きゅうり、砂糖
	午後 ビーフン(焼き) ビーフン、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、ビーマン、油 洋風だしの素、しょうゆ、酒、ごま油 牛乳	午後 食 煮込みうどん 干しうどん、たまねぎ、にんじん、ほれんそう、かつおだし汁、しょうゆ かばちゃの煮物 かばちゃ、砂糖、しょうゆ	煮込みうどん 干しうどん、たまねぎ、にんじん、ほれんそう かつおだし汁 かばちゃの煮物 かばちゃ、砂糖
2 (火) 16 (火)	午前 チーズ お茶・麦茶 人参ごはん 米、にんじん、しょうゆ、食塩 すまし汁(小松菜・あげ) こまつな、にんじん、えのきだけ、油揚げ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩	午前 食 人参粥 米、にんじん、しょうゆ、食塩 すまし汁(小松菜) こまつな、にんじん、かつおだし汁、しょうゆ、食塩	人参粥 米、にんじん、食塩 すまし汁(小松菜) こまつな、にんじん、かつおだし汁、食塩
	昼食 鶏肉のごまみそ焼 鶏もも肉、米みそ、しょうゆ、みりん、砂糖、ごま 切干大根と東京豆腐の煮物 切り干しだいこん、干しいたけ、凍り豆腐、にんじん、しょうゆ、砂糖 さやえんどう	午前 食 鶏肉と大根のみぞ煮 鶏もも肉、だいこん、にんじん、凍り豆腐、しょうゆ、砂糖、米みそ	鶏肉と大根のみぞ煮 鶏もも肉、だいこん、にんじん、凍り豆腐、砂糖、米みそ
3 (水) 17 (水)	午後 黒糖蒸レバパン 米粉、ベーキングパウダー、豆乳、黒砂糖、油、甘納豆 牛乳	午後 食 雑炊 米、にんじん、たまねぎ、かつおだし汁 さつまも茶巾 さつまいも	雑炊 米、にんじん、たまねぎ、かつおだし汁 さつまも茶巾 さつまいも
	午前 ヨーグルト お茶・麦茶 軟飯 米 みそ汁(かばちゃ・ねぎ) かばちゃ、油揚げ、ねぎ、かつおだし汁、米みそ 肉団子 豚ひき肉、酒、食塩、片栗粉、たまねぎ、ねぎ、油、しょうゆ、みりん 砂糖、片栗粉 三色なます だいこん、きゅうり、にんじん、酢、砂糖、食塩、昆布だし汁	午前 食 お粥 米 みそ汁(かばちゃ) かばちゃ、かつおだし汁、米みそ 肉団子と野菜の煮物 鶏ひき肉、食塩、片栗粉、たまねぎ、しょうゆ、砂糖、片栗粉、だいこん きゅうり、にんじん、砂糖、食塩	やわらか粥 米 みそ汁(かばちゃ) かばちゃ、かつおだし汁、米みそ 肉団子と野菜の煮物 鶏ひき肉、食塩、片栗粉、たまねぎ、砂糖、片栗粉 だいこん、きゅうり、にんじん、砂糖、食塩
4 (木) 18 (木)	午前 グラッカー ^{牛乳} 軟飯 米 豆腐すまし汁(小松菜) 木綿豆腐、こまつな、にんじん、えのきだけ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩 蒸し鮭の照りつけ さけ、酒、みりん、しょうゆ、みりん、片栗粉 五目野菜のみぞ煮 れんこん、ごぼう、にんじん、さといも、干しいたけ、油、米みそ、砂糖 しょうゆ	午前 食 お粥 米 豆腐すまし汁(小松菜) 木綿豆腐、こまつな、にんじん、かつおだし汁、しょうゆ、食塩 鮭と野菜の煮物 さけ、にんじん、さといも、砂糖、米みそ、しょうゆ、片栗粉	やわらか粥 米 豆腐すまし汁(小松菜) 木綿豆腐、こまつな、にんじん、かつおだし汁、食塩 鮭と野菜の煮物 さけ、にんじん、さといも、砂糖、米みそ、片栗粉
	午後 トマトのイタリアンソース トマト、マカロニ、たまねぎ、オリーブ油、食塩、ケチャップ、粉チーズ パセリ粉 牛乳	午後 食 マカロニトマト煮 トマト、マカロニ、たまねぎ、食塩、ケチャップ、粉チーズ かばちゃの茶巾 かばちゃ	マカロニトマト煮 トマト、マカロニ、たまねぎ、食塩、粉チーズ かばちゃの茶巾 かばちゃ
5 (金) 19 (金)	午前 ブルーン 牛乳		
	星食 どん汁うどん ゆでうどん、豚肉(ばら)、だいこん、にんじん、さといも、ごぼう、油揚げ ねぎ、ごま油、かつおだし汁、米みそ、みりん かばちゃやサラダ(かつおぶし) かばちゃ、きゅうり、コーン缶、ツナ油漬缶、かつお節、しょうゆ、酢 夏みかん	午前 食 煮込み汁うどん ゆでうどん、鶏ささ身、だいこん、にんじん、さといも、かつおだし汁、米みそ かばちゃやサラダ(かつおぶし) かばちゃ、きゅうり、コーン缶、ツナ油漬缶、しょうゆ	煮込み汁うどん ゆでうどん、鶏ささ身、だいこん、にんじん、さといも かつおだし汁、米みそ かばちゃやサラダ(かつおぶし) かばちゃ、きゅうり、コーン缶、ツナ油漬缶
6 (土)	午後 みそ焼きおにぎり 米、米みそ、砂糖0.7g、みりん、すりごま 牛乳	午後 食 夏みかん 雑炊 米、ほうれんそう、にんじん、米みそ、砂糖、かつおだし汁 鶏肉と野菜の煮物 鶏ささ身、にんじん、キャベツ、砂糖、しょうゆ、かつおだし汁	夏みかん 雑炊 米、ほうれんそう、にんじん、米みそ、砂糖 かつおだし汁 鶏肉と野菜の煮物 鶏ささ身、にんじん、キャベツ、砂糖、かつおだし汁
	午前 せんべい お茶・麦茶 ツナ・マトスマスパゲティー ^{スパゲティ} スパゲティ、たまねぎ、こまつな、ツナ油漬缶、ホールトマト缶詰 ケチャップ、食塩、油 パナナ	午前 食 ツナ・マトスマスパゲティー ^{スパゲティ} スパゲティ、たまねぎ、こまつな、ツナ油漬缶、ホールトマト缶詰 ケチャップ、食塩、油 パナナ	ツナ・マトスマスパゲティー ^{スパゲティ} スパゲティ、たまねぎ、こまつな、ツナ油漬缶 ホールトマト缶詰、食塩、油 パナナ
8 (月) 22 (月)	午前 せんべい 牛乳 カレーライス 米、豚肉(肩ロース)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、カレールウ フレンチサラダ キャベツ、きゅうり、にんじん、ツナ水煮缶、油、酢、食塩、白こしょう メロン	午前 食 お粥 米 ボトル 鶏ささ身、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、食塩 フレンチサラダ キャベツ、きゅうり、にんじん、ツナ水煮缶、食塩 メロン	やわらか粥 米 ボトル 鶏ささ身、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、食塩 フレンチサラダ キャベツ、きゅうり、にんじん、ツナ水煮缶、食塩 メロン
	午後 コーンフレーク 牛乳	午後 食 雑炊 米、にんじん、こまつな、かつおだし汁 豆腐とひき肉の煮物 木綿豆腐、鶏ひき肉、にんじん、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、片栗粉	雑炊 米、にんじん、こまつな、かつおだし汁 豆腐とひき肉の煮物 木綿豆腐、鶏ひき肉、にんじん、かつおだし汁 砂糖、片栗粉
9 (火) (火)	午前 チーズ お茶・麦茶 軟飯 米 みそ汁(切干し・玉ねぎ) 切り干しだいこん、たまねぎ、カットわかめ、かつおだし汁、米みそ 豚肉の香味焼き 豚肉(もも)、ねぎ、ににく、しょうゆ、酒	午前 食 お粥 米 みそ汁(だいこん・玉ねぎ) だいこん、たまねぎ、カットわかめ、かつおだし汁、米みそ 鶏肉と青梗菜の煮物 鶏ささ身、チンゲンサイ、にんじん、しょうゆ、かつお・昆布だし汁、砂糖	やわらか粥 米 みそ汁(だいこん・玉ねぎ) だいこん、たまねぎ、カットわかめ、かつおだし汁 米みそ 鶏肉と青梗菜の煮物 鶏ささ身、チンゲンサイ、にんじん、かつお・昆布だし汁 砂糖、0.8g
	星食 チキン・葉とあげのさつ煮 チキン・葉とあげのさつ煮 しょうゆ、みりん	午前 食 食パン 野菜のミルク煮 じやがいも、にんじん、たまねぎ、育児用ミルク	食パン 野菜のミルク煮 じやがいも、にんじん、たまねぎ、育児用ミルク

日	離乳食12~18(完了食)	離乳食9~11(後期食)	離乳食7~8(中期食)	
10 (水)	ヨーグルト お茶・麦茶 軟飯 米 おくらスープ オクラ、コーン缶、にんじん、カットわかめ、中華だしの素、食塩 マー婆ー豆腐 木綿豆腐、豚ひき肉、ねぎ、しょうが、ごま油、しょうゆ、米みそ、砂糖 酒、片栗粉 ほうれん草のナムル(もやし) ほうれんそう、もやし、にんじん、油揚げ、ごま油、しょうゆ、ごま	午前食 お粥 米 スープ ほうれんそう、コーン缶、にんじん、カットわかめ、かつおだし汁、食塩 炒り豆腐 木綿豆腐、鶏ひき肉、たまねぎ、もやし、しょうゆ、米みそ、砂糖、片栗粉	やわらか粥 米 スープ ほうれんそう、コーン缶、にんじん、カットわかめ かつおだし汁、食塩 炒り豆腐 木綿豆腐、鶏ひき肉、たまねぎ、もやし、米みそ 砂糖、片栗粉	
	午後食 クラッカー 牛乳			
	午後食 せんべい 牛乳	煮込みうどん 干しうどん、ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁 さつまいも茶巾 さつまいも	煮込みうどん 干しうどん、ほうれんそう、にんじん、砂糖、かつおだし汁 さつまいも茶巾 さつまいも	
11 (木)	午前 食パン 牛乳 食パン きのこのスープ えのきだけ、しめじ、たまねぎ、油、にんじん、さやえんどう 洋風だしの素、食塩、こしょう タンドリーナキン 鶏もも肉、食塩、しょうゆ、にんにく、カレー粉、ケチャップ、レモン果汁 ひじきのマリネ ひじき、しょうゆ、砂糖、だいこん、きゅうり、にんじん、ツナ油漬缶、油 酢、食塩	午前食 食パン スープ キャベツ、たまねぎ、にんじん、かつおだし汁、食塩 鶏肉とひじきの煮物 鶏もも肉、ひじき、だいこん、きゅうり、にんじん、食塩、しょうゆ、砂糖	食パン スープ キャベツ、たまねぎ、にんじん、かつおだし汁、食塩 鶏肉とひじきの煮物 鶏もも肉、ひじき、だいこん、きゅうり、にんじん、食塩 砂糖	
		午後食 昆布おにぎり 米、こんぶ佃煮 牛乳	人参粥 米、にんじん、かつおだし汁 ツナとじやがいものの煮物 じやがいも、ツナ油漬缶、砂糖、しょうゆ	人参粥 米、にんじん、かつおだし汁 ツナとじやがいものの煮物 じやがいも、ツナ油漬缶、砂糖
12 (金)	午前 牛乳 軟飯 米 スープ(豆腐、ねぎ) 木綿豆腐、ねぎ、かつおだし汁、食塩、白こしょう 豚肉とキャベツのみぞ炒め 豚肉(肩ロース)、酒、しょうが、キャベツ、ピーマン、赤ピーマン、ねぎ にんにく、油、米みそ、しょうゆ、酒、砂糖	午前食 お粥 米 スープ(豆腐) 木綿豆腐、かつおだし汁、食塩 鶏肉とキャベツのみぞ煮 鶏ささ身、キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、米みそ、しょうゆ、砂糖	やわらか粥 米 スープ(豆腐) 木綿豆腐、かつおだし汁、食塩 鶏肉とキャベツのみぞ煮 鶏ささ身、キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ 米みそ、砂糖	
		午後食 きゅうりのピクルス きゅうり、米酢、しょうゆ、砂糖、ごま油、食塩	煮込みうどん 干しうどん、ほうれんそう、にんじん、かつおだし汁、しょうゆ 芋もち じやがいも、食塩、しょうゆ	煮込みうどん 干しうどん、ほうれんそう、にんじん、かつおだし汁 芋もち じやがいも、食塩
13 (土)	午前 お茶・麦茶 わかれうどん ゆでうどん、油揚げ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、カットわかめ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	午前食 煮込みうどん ゆでうどん、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、カットわかめ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 オレンジ	煮込みうどん ゆでうどん、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう カットわかめ、かつお・昆布だし汁、食塩 オレンジ	
		午後食 オレンジ クラッカー	オレンジ	
14 (日)	午前 せんべい お茶・麦茶	午後食 芋もち じやがいも、食塩、しょうゆ 牛乳	せんべい お茶・麦茶	
15 (月)	午前 クラッcker 牛乳 ピラフ 米、たまねぎ、にんじん、洋風だしの素、食塩 きのこのスープ えのきだけ、しめじ、たまねぎ、油、にんじん、さやえんどう、洋風だしの素 食塩、こしょう ハンバーグ 牛ひき肉、豚ひき肉、たまねぎ、油、片栗粉、食塩、こしょう	午前食 雑炊 米、たまねぎ、にんじん、かつおだし汁、食塩 スープ キャベツ、たまねぎ、油、にんじん、かつおだし汁、食塩 肉団子の煮物 鶏ひき肉、たまねぎ、片栗粉、食塩、ひじき、だいこん、にんじん、きゅうり 砂糖、しょうゆ	雑炊 米、たまねぎ、にんじん、かつおだし汁、食塩 スープ キャベツ、たまねぎ、油、にんじん、かつおだし汁、食塩 肉団子の煮物 鶏ひき肉、たまねぎ、片栗粉、食塩、ひじき、だいこん にんじん、きゅうり、砂糖	
		午後食 ひじきのマリネ ひじき、しょうゆ、砂糖、だいこん、きゅうり、にんじん、ツナ油漬缶、油 酢、食塩	煮込みうどん 干しうどん、ほうれんそう、にんじん、かつおだし汁、しょうゆ	
16 (火)	午前 あじさいゼリー あじさい天然果汁、砂糖、粉かんてん、りんご天然果汁、砂糖、粉かんてん 牛乳 生クリーム、砂糖	午後食 煮込みうどん 干しうどん、ほうれんそう、にんじん、かつおだし汁、しょうゆ じゃがいもとツナの煮物 じゃがいも、ツナ油漬缶、砂糖、しょうゆ	煮込みうどん 干しうどん、ほうれんそう、にんじん、かつおだし汁 じゃがいもとツナの煮物 じゃがいも、ツナ油漬缶、砂糖	
		午後食 せんべい 牛乳	せんべい 牛乳	
17 (水)	午前 軟飯 米 みそ汁(もやし) もやし、油揚げ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ 鶏肉の竜田揚げ 鶏もも肉、しょうゆ、みりん、しょうが、片栗粉、油 たけのこ根葉の煮物 ごぼう、たけのこ、にんじん、干しいたけ、油、かつお・昆布だし汁 しょうゆ、砂糖、グリンピース(冷凍)	午前食 お粥 米 みそ汁(もやし) もやし、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ 鶏肉の煮物 鶏もも肉、にんじん、凍り豆腐、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁	やわらか粥 米 みそ汁(もやし) もやし、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ 鶏肉の煮物 鶏もも肉、にんじん、凍り豆腐、砂糖、かつおだし汁	
		午後食 カップチーズケーキ ホットケーキ粉、牛乳、砂糖、無塩バター、チーズ、ほうれんそう 牛乳	午後食 雑炊 米、にんじん、ほうれんそう、かつおだし汁 かぼちゃの茶巾 かぼちゃ	午後食 雑炊 米、にんじん、ほうれんそう、かつおだし汁 かぼちゃの茶巾 かぼちゃ
18 (木)	午前 チーズ お茶・麦茶	午前食 ひじき粥 米、ひじき、にんじん、かつおだし汁、しょうゆ 麩のすまし汁(えのき) 焼ふ、えのきだけ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 厚揚げの炒め物 生揚げ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、にら、しめじ、ごま油 中華だしの素、しょうゆ、片栗粉 小松菜とコーンの和え物 こまつな、にんじん、コーン缶、しょうゆ、砂糖	午前食 ひじき粥 米、ひじき、にんじん、かつおだし汁、しょうゆ 麩のすまし汁 焼ふ、にんじん、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 豆腐の煮物 木綿豆腐、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、こまつな、コーン、砂糖 かつおだし汁、しょうゆ、片栗粉	ひじき粥 米、ひじき、にんじん、かつおだし汁 麩のすまし汁 焼ふ、にんじん、かつお・昆布だし汁、食塩 豆腐の煮物 木綿豆腐、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、こまつな コーン缶、砂糖、かつおだし汁、片栗粉
		午後食 ヨーグルト(桃) ヨーグルト(無糖)、もも缶(白桃)、砂糖 クラッcker	午後食 しらす粥 米、しらす干し 鶏肉とキャベツの味噌煮 鶏ささ身、キャベツ、たまねぎ、かつおだし汁、砂糖、米みそ、片栗粉	午後食 しらす粥 米、しらす干し 鶏肉とキャベツの味噌煮 鶏ささ身、キャベツ、たまねぎ、かつおだし汁、砂糖、米みそ 片栗粉
19 (金)	午前 お茶・麦茶	午後食 ヨーグルト(桃) ヨーグルト(無糖)、もも缶(白桃)、砂糖	午後食 ヨーグルト(桃) ヨーグルト(無糖)、もも缶(白桃)、砂糖	午後食 ヨーグルト(桃) ヨーグルト(無糖)、もも缶(白桃)、砂糖

日付	献立名	材料名	午前おやつ
			午後おやつ
1 (月) 15 (月)	御飯 みそ汁(あさり) 肉豆腐(ひき肉) おくらの梅和え	せんべい／牛乳／米／あさり水煮缶、ねぎ、かつおだし汁、米みそ／豚ひき肉 焼き豆腐、ねぎ、たまねぎ、えのきたけ、しょうゆ、砂糖、みりん、しょうが／きゅうり オクラ、うめ干し、かつお節、しょうゆ、砂糖、酢／ピーフン、たまねぎ、にんじん 干しこいたけ、ピーマン、油、洋風だしの素、しょうゆ、酒、ごま油／牛乳	せんべい 牛乳 ピーフン(焼き) 牛乳
2 (火) 16 (火)	人参ごはん すまし汁(小松菜・あげ) 鶏肉のごまみそ焼 切干大根と凍り豆腐の煮物	チーズ／麦茶(浸出液)／米、にんじん、しょうゆ、食塩／こまつな、にんじん、えのきたけ 油揚げ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩／鶏もも肉、米みそ、しょうゆ、みりん、砂糖、ごま／ 切り干しこいたけ、干しこいたけ、凍り豆腐、にんじん、しょうゆ、砂糖、さやえんどう／米粉 ベーキングパウダー、豆乳、黒砂糖、油、甘納豆／牛乳	チーズ お茶 黒糖蒸しパン 牛乳
3 (水) 17 (水)	御飯 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) 肉団子 三色なます	ヨーグルト(加糖)／麦茶(浸出液)／米／かぼちゃ、油揚げ、ねぎ、かつおだし汁、米みそ ／豚ひき肉、酒、食塩、片栗粉、たまねぎ、ねぎ、油、水、しょうゆ、みりん、砂糖、片栗粉 ／だいこん、きゅうり、にんじん、酢、砂糖、食塩、昆布だし汁／クラッカー／せんべい ／牛乳	ヨーグルト お茶 クラッカー・せんべい 牛乳
4 (木) 18 (木)	御飯 豆腐すまし汁(小松菜) 蒸し鮭の照りつけ 五目野菜のみそ煮	クラッcker／牛乳／米／木綿豆腐、こまつな、にんじん、えのきたけ、かつおだし汁、しょうゆ 食塩／さけ、酒、みりん、しょうゆ、みりん、片栗粉／れんこん、ごぼう、にんじん、さといも 干しこいたけ、油、米みそ、砂糖、しょうゆ、酒／トマト、マカロニ、たまねぎ、オリーブ油 食塩、ケチャップ、粉チーズ、パセリ粉／牛乳	クラッcker 牛乳 トマトのイタリアンソテー 牛乳
5 (金) 19 (金)	とん汁うどん かぼちゃサラダ(かつおぶし) 夏みかん	ブルーン(乾)／牛乳／ゆでうどん、豚肉(ばら)、だいこん、にんじん、さといも、ごぼう 油揚げ、ねぎ、ごま油、かつおだし汁、米みそ、みりん／かぼちゃ、きゅうり、コーン缶 ツナ油漬缶、かつお節、しょうゆ、酢／なつみかん／米、米みそ、砂糖、みりん、すりごま ／牛乳	ブルーン 牛乳 みそ焼きおにぎり 牛乳
6 (土) 20 (土)	ツナトマトスパゲティー バナナ	せんべい／麦茶(浸出液)／スパゲティ、たまねぎ、こまつな、ツナ油漬缶 ホールトマト缶詰、ケチャップ、食塩、油／バナナ／クラッcker／せんべい ／麦茶(浸出液)	せんべい お茶 せんべい・クラッcker お茶
8 (月) 22 (月)	カレーライス フレンチサラダ メロン	せんべい／牛乳／米、豚肉(肩ロース)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん 油、カレールウ／キャベツ、きゅうり、にんじん、ツナ水煮缶、油、酢 食塩、白こしょう／メロン(緑肉)／コーンフレーク／牛乳	せんべい 牛乳 コーンフレーク 牛乳
9 (火) 23 (火)	御飯 みそ汁(切干し・玉ねぎ) 豚肉の香味焼き チンゲン菜とあげのさっと煮	チーズ／麦茶(浸出液)／米／切り干しこいたけ、たまねぎ、カットわかめ かつおだし汁、米みそ／豚肉(もも)、ねぎ、にんにく、しょうゆ、酒 ／チンゲンサイ、えのきたけ、にんじん、油揚げ、かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん／食パン、いちごジャム／牛乳	チーズ お茶 いちごジャムパン 牛乳
10 (水) 24 (水)	御飯 おくらスープ マー婆ー豆腐 ほうれん草のナムル(もやし)	ヨーグルト(加糖)／麦茶(浸出液)／米／オクラ、コーン缶、にんじん、カットわかめ 中華だしの素、食塩、／木綿豆腐、豚ひき肉、ねぎ、しょうが、ごま油、しょうゆ、米みそ 砂糖、酒、水、片栗粉／ほうれんそう、もやし、にんじん、油揚げ、ごま油、しょうゆ、ごま ／クラッcker／せんべい／牛乳	ヨーグルト お茶 クラッcker・せんべい 牛乳
11 (木)	食パン きのこのスープ タンドリーチキン ひじきのマリネ	クラッcker／牛乳／食パン／えのきたけ、しめじ、たまねぎ、油、にんじん、さやえんどう 洋風だしの素、食塩、こしょう／鶏もも肉、食塩、しょうゆ、にんにく、カレー粉、ケチャップ レモン果汁／ひじき、しょうゆ、砂糖、だいこん、きゅうり、にんじん、ツナ油漬缶、油、酢 食塩／米、こんぶ佃煮／牛乳	クラッcker 牛乳 昆布おにぎり 牛乳
12 (金) 26 (金)	御飯 スープ(豆腐ねぎ) 豚肉とキャベツのみそ炒め きゅうりのピクルス	ブルーン(乾)／牛乳／米／木綿豆腐、ねぎ、かつおだし汁、食塩、白こしょう ／豚肉(肩ロース)、酒、しょうが、キャベツ、ピーマン、赤ピーマン、ねぎ、にんにく 油、米みそ、しょうゆ、酒、砂糖／きゅうり、米酢、しょうゆ、砂糖、ごま油、食塩 ／じゃがいも、食塩、米粉、油、しょうゆ、あおのり／牛乳	ブルーン 牛乳 芋もち 牛乳
13 (土) 27 (土)	わかめうどん オレンジ	せんべい／麦茶(浸出液)／ゆでうどん、油揚げ、たまねぎ、にんじん ほうれんそう、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩 ／オレンジ／クラッcker／せんべい／麦茶(浸出液)	せんべい お茶 せんべい・クラッcker お茶
25 (木) 誕生会	ピラフ きのこのスープ ハンバーグ ひじきのマリネ	クラッcker／牛乳／米、たまねぎ、にんじん、洋風だしの素、食塩／えのきたけ、しめじ たまねぎ、油、にんじん、さやえんどう、洋風だしの素、食塩、こしょう／牛ひき肉、豚ひき肉 たまねぎ、油、片栗粉、食塩、こしょう、ケチャップ、ウスターソース、砂糖／ひじき、しょうゆ 砂糖、だいこん、きゅうり、にんじん、ツナ油漬缶、油、酢、食塩／ぶどう天然果汁、砂糖 粉かんてん、水、りんご天然果汁、砂糖、粉かんてん、水、生クリーム、砂糖／牛乳	クラッcker 牛乳 あじさいゼリー 牛乳
29 (月)	御飯 みそ汁(もやし) 鶏肉の竜田揚げ たけのこと根菜の煮物	せんべい／牛乳／米／もやし、油揚げ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ ／鶏もも肉、しょうゆ、みりん、しょうが、片栗粉、油／ごぼう、たけのこ、にんじん 干しこいたけ、油、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、グリンピース／ホットケーキ粉 牛乳、砂糖、無塩バター、チーズ、ほうれんそう／牛乳	せんべい 牛乳 カップチーズケーキ 牛乳
30 (火)	炊込みひじきごはん(あさり) 麸のすまし汁(えのき) 厚揚げの炒め物 小松菜とコーンの和え物	チーズ／麦茶(浸出液)／米、ひじき、あさり水煮缶、にんじん、かつおだし汁、しょうゆ みりん／焼ふ、えのきたけ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩／生揚げ、豚ひき肉 たまねぎ、にんじん、にら、しめじ、ごま油、中華だしの素、しょうゆ、片栗粉／こまつな ／にんじん、コーン缶、しょうゆ、砂糖／ヨーグルト(無糖)、もも缶(白桃)、砂糖／クラッcker ／麦茶(浸出液)	チーズ お茶 桃ヨーグルト・クラッcker お茶

※材料の都合により、献立に変更もありますので、ご了承ください。

	エネルギー	たんぱく質
3歳未満児	450kcal (459kcal)	17.8g (19.5g)
3歳以上児	561kcal (575kcal)	22.0g (24.5g)

()は、目標量です。



～行事食～

★誕生会（25日）

昼食

ピラフ

きのこのスープ

ハンバーグ

ひじきのマリネ

午後おやつ

あじさいゼリー

牛乳

