

日付	献立名	材料名	午前おやつ
			午後おやつ
2 (月) 16 (月)	御飯 みそ汁(キャベツ・えのき) 豚肉と野菜のごま炒め 切干大根の旨煮	チーズ/麦茶(浸出液)/米/キャベツ、えのきたけ、カットわかめ かつお・昆布だし汁、米みそ/豚肉(ロース)、しょうが、にんにく、しょうゆ 酒、たまねぎ、油、ごま/切り干しだいこん、にんじん、油揚げ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、砂糖/焼ふ、油、砂糖/牛乳	チーズ お茶 麩ラスク 牛乳
3 (火) 17 (火)	御飯 みそ汁(だいこん) 厚揚げと豚肉の煮物 チンゲン菜のあえ物	ヨーグルト/麦茶(浸出液)/米/だいこん、ねぎ、カットわかめ かつお・昆布だし汁、米みそ/厚揚げ、豚肉(ばら)、たまねぎ、にんじん、油 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、砂糖、いんげん/チンゲンサイ、にんじん しらす干し、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖/食パン、いちごジャム/牛乳	ヨーグルト お茶 いちごジャムサンド 牛乳
4 (水) 18 (水)	御飯 みそ汁(玉ねぎ・油あげ) 鶏肉の甘辛煮 ひじきのマリネ	クラッカー/牛乳/米/たまねぎ、にんじん、油揚げ、かつお・昆布だし汁 米みそ/鶏もも肉(皮付き)、砂糖、しょうゆ、酒、水/ひじき、しょうゆ、砂糖 だいこん、きゅうり、にんじん、油、酢、食塩/米粉 ペーキングパウダー、豆乳、油、黒砂糖、甘納豆・あずき/牛乳	クラッカー 牛乳 米粉黒糖蒸しパン 牛乳
5 (木) 19 (木)	御飯 みそ汁(もやし・えのき) スタミナ焼肉 白菜と油揚げの煮浸し	ヨーグルト/麦茶(浸出液)/米/もやし、えのきたけ、カットわかめ かつお・昆布だし汁、米みそ/豚肉(ロース)、にら、たまねぎ、ごま しょうゆ、みりん、油/はくさい、にんじん、油揚げ、かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん/せんべい/クラッカー/牛乳	ヨーグルト お茶 せんべい・クラッカー 牛乳
6 (金) 20 (金)	御飯 豆腐すまし汁(わかめ) さけの香りみそ焼き さつま芋の甘煮(しょうゆ)	チーズ/麦茶(浸出液)/米/木綿豆腐、カットわかめ、ねぎ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩/さけ、米みそ、酒、みりん、砂糖 ごま、ごま油/さつま芋、砂糖、しょうゆ/米、塩昆布/牛乳	チーズ お茶 塩昆布おにぎり 牛乳
7 (土) 21 (土)	きつねうどん フルーツカクテル(もも)	せんべい/麦茶(浸出液)/ゆでうどん、油揚げ、しょうゆ、砂糖、たまねぎ にんじん、ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩/みかん缶 もも缶(白桃)、パイン缶/せんべい/クラッカー/麦茶(浸出液)	せんべい お茶 せんべい・クラッカー お茶
9 (月) 23 (月)	御飯 みそ汁(あさり) ひき肉焼きの甘酢あん もやしの和え物	チーズ/麦茶(浸出液)/米/あさり水煮缶、キャベツ、かつおだし汁 米みそ/豚ひき肉、たまねぎ、ねぎ、酒、食塩、片栗粉、油、酢、しょうゆ 砂糖、片栗粉/もやし、にんじん、ごまつな、食塩、酢、しょうゆ、砂糖 ごま油/ホットケーキ粉、油、砂糖、豆乳/牛乳	チーズ お茶 カップケーキ 牛乳
10 (火)	カレーライス フレンチサラダ みかん	ヨーグルト/麦茶(浸出液)/米、豚肉(もも)、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、ツナ油漬缶、油、酢、食塩 白こしょう/みかん/せんべい/クラッカー/牛乳	ヨーグルト お茶 せんべい・クラッカー 牛乳
11 (水) 24 (火)	御飯 みそ汁(かぶ・わかめ) 豚肉の香味焼き ひじきの煮物	クラッカー/牛乳/米/かぶ、えのきたけ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁 米みそ/豚肉(ロース)、ねぎ、にんにく、油、しょうゆ、酒/ひじき、油揚げ にんじん、ごま油、しょうゆ、みりん、砂糖、いんげん/米粉 ペーキングパウダー、豆乳、油、砂糖、ブルーベリージャム/牛乳	クラッカー 牛乳 ブルーベリー蒸しパン 牛乳
12 (木)	御飯 中華スープ(チンゲン菜・にんじん) マーボー豆腐 きゅうりのピクルス	ヨーグルト/麦茶(浸出液)/米/チンゲンサイ、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/きゅうり、米酢、しょうゆ、砂糖 ごま油、食塩/小麦粉、片栗粉、油、砂糖、水/牛乳	ヨーグルト お茶 クッキー 牛乳
13 (金) 27 (金)	御飯 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) かじきの照り焼き ほうれん草と油揚げのお浸し	チーズ/麦茶(浸出液)/米/かぼちゃ、ねぎ、かつお・昆布だし汁 米みそ/かじき、しょうゆ、みりん、砂糖/ほうれん草、にんじん、油揚げ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん/米、炊き込みわかめ/牛乳	チーズ お茶 わかめおにぎり 牛乳
14 (土) 28 (土)	あさりのスパゲティ みかん	せんべい/麦茶(浸出液)/スパゲティ、あさり水煮缶、たまねぎ、ピーマン バター、ケチャップ、食塩、白こしょう/みかん/せんべい/クラッカー /麦茶(浸出液)	せんべい お茶 せんべい・クラッカー お茶
25 (水) クリスマス会	ピラフ きのこのスープ 鶏肉の照り焼き ブロッコリーの三色サラダ	ヨーグルト/麦茶(浸出液)/米、たまねぎ、にんじん、洋風だしの素、食塩 パセリ粉/えのきたけ、しめじ、たまねぎ、にんじん、油、洋風だしの素、食塩/ 鶏もも肉(皮付き)、しょうゆ、砂糖、みりん、しょうが、片栗粉/ブロッコリー にんじん、コーン缶、酢、油、食塩/木綿豆腐、砂糖、食塩、豆乳、油、米粉 片栗粉、ペーキングパウダー、ココア(ビュアココア)、粉糖/牛乳	ヨーグルト お茶 豆腐ガトーショコラ 牛乳
26 (木) 誕生日会	にんじんごはん スープ(じゃがいも) ハンバーグ(レバー入り・煮込み) フレンチサラダ	ヨーグルト/麦茶(浸出液)/米、にんじん、しょうゆ、食塩/じゃがいも たまねぎ、えのきだけ、洋風だしの素、食塩/豚ひき肉、豚レバー たまねぎ、食塩、片栗粉、ホールトマト缶詰、ケチャップ、ウスターソース 砂糖/キャベツ、きゅうり、にんじん、油、酢、食塩、白こしょう/オレンジ天然果汁 砂糖、粉かんでん、生クリーム、砂糖/牛乳	ヨーグルト お茶 オレンジゼリー 牛乳

※材料の都合により、献立の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	415Kcal	18.2g
	(462Kcal)	(18.5g)
3歳以上児	536Kcal	21.9g
	(575Kcal)	(23.0g)

()は、目標量です。



～行事食～

★クリスマス会(25日)

昼食

- ・ピラフ
- ・きのこのスープ
- ・鶏肉の照り焼き
- ・ブロッコリーの三色サラダ

午後おやつ

- ・豆腐ガトーショコラ
- ・牛乳

★誕生日会(26日)

昼食

- ・にんじんごはん
- ・スープ
- ・ハンバーグ
- ・フレンチサラダ

午後おやつ

- ・オレンジゼリー
- ・牛乳



日		離乳食12~18(完了食)		離乳食9~11(後期食)	
2日 (月)	午前	チーズ お茶・麦茶			
	昼食	軟飯 みそ汁(キャベツ・えのき) キャベツ、えのきたけ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ 豚肉と野菜のごま炒め 豚肉(ロース)、しょうが、にんにく、しょうゆ、酒、たまねぎ、油、ごま 切干大根の旨煮 切り干しだいこん、にんじん、油揚げ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ みりん、砂糖		午前食	全粥 みそ汁(キャベツ) キャベツ、カットわかめ、昆布だし汁、米みそ 鶏肉と野菜の煮物 鶏ささ身、にんじん、たまねぎ、だいこん、しょうゆ、砂糖、片栗粉
		午後	麺ラスク 焼ふ、油、砂糖 牛乳		午後食
3日 (火)	午前	ヨーグルト お茶・麦茶			
	昼食	軟飯 みそ汁(だいこん) だいこん、ねぎ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ 厚揚げと豚肉の煮物 生揚げ、豚肉(ばら)、たまねぎ、にんじん、油、かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酒、砂糖、いんげん チンゲン菜のあえ物 チンゲンサイ、にんじん、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖		午前食	全粥 みそ汁(だいこん) だいこん、カットわかめ、昆布だし汁、米みそ 豆腐の煮物 木綿豆腐、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ 昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、片栗粉
		午後	いちごジャムサンド 食パン、いちごジャム 牛乳		午後食
4日 (水)	午前	クラッカー 牛乳			
	昼食	軟飯 みそ汁(玉ねぎ・油あげ) たまねぎ、にんじん、油揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ 鶏肉の甘辛煮 鶏もも肉(皮付き)、砂糖、しょうゆ、酒 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、 油、酢、食塩		午前食	全粥 みそ汁(玉ねぎ) たまねぎ、にんじん、昆布だし汁、米みそ 鶏肉と野菜の煮物 鶏もも肉、ひじき、だいこん、にんじん、砂糖、しょうゆ、片栗粉
		午後	米粉黒糖蒸しパン 米粉、ベーキングパウダー、豆乳、油、黒砂糖、甘納豆・あずき 牛乳		午後食
5日 (木)	午前	ヨーグルト お茶・麦茶			
	昼食	軟飯 みそ汁(もやし・えのき) もやし、えのきたけ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ スタミナ焼肉 豚肉(ロース)、にら、たまねぎ、ごま、しょうゆ、みりん、油 白菜と油揚げの煮浸し はくさい、にんじん、油揚げ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん		午前食	全粥 みそ汁(もやし) もやし、カットわかめ、昆布だし汁 鶏肉と野菜の煮物 鶏ささ身、はくさい、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、砂糖、片栗粉
		午後	せんべい クラッカー 牛乳		午後食
6日 (金)	午前	チーズ お茶・麦茶			
	昼食	軟飯 豆腐すまし汁(わかめ) 木綿豆腐、カットわかめ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 さけの香りみそ焼き さけ、米みそ、酒、みりん、砂糖、ごま、ごま油 さつま芋の甘煮(しょうゆ) さつまいも、砂糖、しょうゆ		午前食	全粥 豆腐すまし汁(わかめ) 木綿豆腐、カットわかめ、昆布だし汁、しょうゆ、食塩 さけと野菜の煮物 さけ、さつまいも、にんじん、米みそ、砂糖、片栗粉
		午後	塩昆布おにぎり 米、塩昆布 牛乳		午後食
7日 (土)	午前	せんべい お茶・麦茶			
	昼食	きつねうどん ゆでうどん、油揚げ、しょうゆ、砂糖、たまねぎ、にんじん、ねぎ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩 フルーツカクテル(もも) みかん缶、もも缶(白桃)、パイ缶		午前食	煮込みうどん ゆでうどん、たまねぎ、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、食塩 フルーツ みかん缶
		午後	せんべい クラッカー お茶・麦茶		午後食
9日 (月)	午前	チーズ お茶・麦茶			
	昼食	軟飯 みそ汁(あさり) あさり水煮缶、キャベツ、かつおだし汁、米みそ ひき肉焼きの甘酢あん 豚ひき肉、たまねぎ、ねぎ、酒、食塩、片栗粉、油、酢 しょうゆ、砂糖、片栗粉 もやしの和え物 もやし、にんじん、こまつな、食塩、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油		午前食	全粥 みそ汁 キャベツ、昆布だし汁、米みそ 野菜のそぼろ煮 豚ひき肉、たまねぎ、もやし、にんじん、こまつな、しょうゆ、砂糖 片栗粉
		午後	カップケーキ ホットケーキ粉、砂糖、豆乳 牛乳		午後食

日	離乳食12~18(完了食)		離乳食9~11(後期食)	
10日 (火)	午前	ヨーグルト お茶・麦茶 カレーライス 米、豚肉(もも)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、カレールウ		全粥
	昼食	フレンチサラダ キャベツ、きゅうり、にんじん、油、酢、食塩、白こしょう みかん	午前食	ポトフ 豚肉(もも)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、キャベツ、食塩 みかん みかん缶
	午後	せんべい クラッカー 牛乳	午後食	凍り豆腐粥 米、凍り豆腐 味噌汁(キャベツ) キャベツ、昆布だし汁、米みそ 鶏ひき肉とじゃが芋の煮物 鶏ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ 砂糖
11日 (水)	午前	クラッカー 牛乳		
	昼食	軟飯 みそ汁(かぶ・わかめ) かぶ、えのきたけ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ 豚肉の香味焼き 豚肉(コース)、ねぎ、にんにく、油、しょうゆ、酒 ひじきの煮物 ひじき、油揚げ、にんじん、ごま油、しょうゆ、みりん、砂糖、いんげん	午前食	全粥 みそ汁(かぶ・わかめ) かぶ、カットわかめ、昆布だし汁、米みそ 鶏肉と野菜の煮物 鶏ささ身、ひじき、にんじん、たまねぎ、しょうゆ、砂糖、片栗粉
	午後	ブルーベリー蒸しパン 米粉、ベーキングパウダー、豆乳、油、砂糖、ブルーベリージャム 牛乳	午後食	全粥 スープ(豆腐) 木綿豆腐、昆布だし汁、食塩 豚ひき肉と野菜の煮物 豚ひき肉、かぶ、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、片栗粉
12日 (木)	午前	ヨーグルト お茶・麦茶		
	昼食	軟飯 中華スープ(チンゲン菜・にんじん) チンゲンサイ、にんじん、カットわかめ、中華だしの素、食塩 マーボー豆腐 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 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	午前食	全粥 スープ(チンゲン菜・にんじん) チンゲンサイ、にんじん、カットわかめ、昆布だし汁、食塩 炒り豆腐 木綿豆腐、豚ひき肉、にんじん、しょうゆ、米みそ、砂糖、片栗粉
	午後	クッキー 小麦粉、片栗粉、油、砂糖、水 牛乳	午後食	トマト粥 米、チーズ、トマト 味噌汁 チンゲンサイ、昆布だし汁、米みそ かぼちゃの煮物 かぼちゃ、砂糖、しょうゆ
13日 (金)	午前	チーズ お茶・麦茶		
	昼食	軟飯 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) かぼちゃ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ かじきの照り焼き かじき、しょうゆ、みりん、砂糖 ほうれん草と油揚げのお浸し ほうれん草、にんじん、油揚げ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	午前食	全粥 みそ汁(かぼちゃ) かぼちゃ、昆布だし汁、米みそ たらと野菜の煮物 たら、ほうれん草、にんじん、しょうゆ、砂糖、片栗粉
	午後	わかめおにぎり 米、炊き込みわかめ 牛乳	午後食	全粥 スープ(ほうれん草) ほうれん草、昆布だし汁、食塩 蕪と野菜の煮物 蕪、たまねぎ、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、片栗粉
14日 (土)	午前	せんべい お茶・麦茶		
	昼食	あざりのスパゲティ スパゲティ、あざり水煮缶、たまねぎ、ピーマン、バター、ケチャップ、食塩 白こしょう みかん	午前食	スープスパゲティ スパゲティ、ツナ水煮缶、たまねぎ、バター、ケチャップ、食塩 みかん みかん缶
	午後	せんべい クラッカー お茶・麦茶	午後食	雑炊 米、ほうれん草、にんじん、昆布だし汁 さつまいもの煮物 さつまいも、砂糖、しょうゆ
25日 (水)	午前	お茶・麦茶 ヨーグルト お茶・麦茶		
	昼食	ピラフ 米、たまねぎ、にんじん、洋風だしの素、食塩、パセリ粉 きのこのスープ えのきたけ、しめじ、たまねぎ、にんじん、油、洋風だしの素、食塩 鶏肉の照り焼き 鶏もも肉(皮付き)、しょうゆ、砂糖、みりん、しょうが、片栗粉 ブロッコリーの三色サラダ ブロッコリー、にんじん、コーン缶、酢、油、食塩	午前食	雑炊 米、たまねぎ、にんじん、昆布だし汁、食塩 スープ たまねぎ、にんじん、昆布だし汁、食塩 鶏肉と野菜の煮物 鶏もも肉、ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、砂糖、片栗粉
	午後	豆腐ガトーショコラ 木綿豆腐、砂糖、食塩、豆乳、油、米粉、片栗粉 ベーキングパウダー、ココア(ビュココア)、粉糖 牛乳	午後食	全粥 麩のみそ汁 蕪、昆布だし汁、米みそ 豆腐と野菜の煮物 木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、片栗粉
26日 (木)	午前	ヨーグルト お茶・麦茶		
	昼食	にんじんごはん 米、にんじん、しょうゆ、食塩 スープ じゃがいも、たまねぎ、えのきたけ、洋風だしの素、食塩 ハンバーグ(レバー入り・煮込み) 豚ひき肉、豚レバー、たまねぎ、食塩、片栗粉、ホールトマト缶詰 ケチャップ、ウスターソース、砂糖 フレンチサラダ キャベツ、きゅうり、にんじん、油、酢、食塩、白こしょう	午前食	にんじん粥 米、にんじん、しょうゆ、食塩 スープ にんじん、たまねぎ、昆布だし汁、食塩 野菜のそぼろ煮 豚ひき肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、食塩、ホールトマト缶詰 ケチャップ、砂糖、片栗粉
	午後	オレンジゼリー オレンジ天然果汁、砂糖、粉かんでん、生クリーム、砂糖 牛乳	午後食	全粥 味噌汁(キャベツ) キャベツ、昆布だし汁、米みそ 野菜のチーズ焼き じゃがいも、たまねぎ、にんじん、とろけるチーズ