

献立表

2018年10月

深見台保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ	行事
			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月	ベーコンポテトサンド 春雨と肉団子のスープ 青菜と卵の和え物	544.4(494.4) 19.4(16.4) 19.1(17.6) 2.1(1.9)	ロールパン、○米、 じゃがいも、はるさ め、マヨネーズ、砂 糖、油、ごま油	鶏ひき肉、卵、木綿豆 腐、ベーコン	ほうれんそう、ごまつ な、たまねぎ、しめ じ、にんじん、○こ んぶ佃煮、しょうが	しょうゆ、食塩、コン ソメ	麦茶 菓子	麦茶 ごま昆布おに ぎり	
2火	ご飯(麦入り) カジキのおろしあんかけ 白菜のお浸し きのこのみそ汁	584.0(509.1) 26.0(23.6) 15.1(15.2) 1.7(1.7)	米、じゃがいも、○小 麦粉、○砂糖、押麦、 油、片栗粉、砂糖	○牛乳、かじき、◎ チーズ、白みそ、いわ し(煮干し)、かつお節	はくさい、だいこん、 しめじ、えのきたけ、 ○パナナ、にんじん、 いんげん	しょうゆ、みりん、か つおだし汁	麦茶 ハッピーチーズ	牛乳 バナナホット ケーキ	
3水	親子うどん 鶏つくね 白和え	501.7(415.8) 28.6(21.1) 19.4(14.7) 2.4(1.9)	ゆでうどん、○ロー ルパン、板こんにゃく、 砂糖、片栗粉、○砂糖	○牛乳、鶏ひき肉、木 綿豆腐、鶏むね肉、 卵、かつお節、○パ ター、ごま	ほうれんそう、にんじ ん、たまねぎ、ねぎ、 ◎パナナ	しょうゆ、みりん、 酒、食塩、白こしょう	麦茶 バナナ	牛乳 ラスク	
4木	ご飯(麦入り) ピピンパ きゅうりとコーンのサラダ にら卵汁	575.7(461.8) 24.5(19.7) 23.5(18.4) 2.3(1.8)	米、○じゃがいも、○ 油、押麦、砂糖、ごま 油、油、片栗粉	○牛乳、豚肉(肩)、卵、 赤みそ、かつお節、ご ま	◎トマト、もやし、ほ うれんそう、きゅう り、にんじん、コー ン缶、にら、にんにく、 しょうが	しょうゆ、酢、食塩、 ○食塩、白こしょう	麦茶 トマト	牛乳 フライドポテ ト	
5金	きのこの和風スパゲティ パンサラダ 野菜とベーコンのトマトスー プ	499.7(437.9) 13.8(11.6) 11.0(11.1) 2.2(1.9)	○米、スパゲティ、 じゃがいも、○さつま いも、油、マヨネーズ	鶏ひき肉、ベーコン、 ○黒ごま	たまねぎ、キャベツ、パイ ン缶、しめじ、きゅう り、エリンギ、ホールトマト缶 詰、にんじん、ほうれんそ う、パセリ	ケチャップ、しょう ゆ、○酒、コンソメ、 ○食塩、食塩	麦茶 菓子	麦茶 さつま芋御飯	
6土	焼きうどん わかめスープ バナナ	453.6(386.9) 15.9(14.7) 13.4(13.4) 2.4(2.2)	ゆでうどん、ごま油	○牛乳、豚肉(もも)、◎ チーズ	バナナ、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、 カットわかめ	しょうゆ、みりん、食 塩、コンソメ	麦茶 ハッピーチーズ	牛乳 菓子ゼリー	
9火	ご飯(麦入り) オランダ煮 トマト なすのみそ汁	574.1(501.2) 21.0(19.5) 17.1(16.8) 1.3(1.4)	米、じゃがいも、○マ カロニ、押麦、○砂 糖、油、片栗粉、砂 糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉(皮 付き)、◎チーズ、白 みそ、○きな粉、油揚 げ、いわし(煮干し)	トマト、たまねぎ、に んじん、なす、だけの こ(ゆで)、ピーマ ン、しょうが	しょうゆ、○食塩	麦茶 ハッピーチーズ	牛乳 マカロニあべ かわ	
10水	サンマー麺 白身魚の唐揚げ ナムル	587.6(505.7) 28.1(22.9) 22.0(17.6) 2.1(1.7)	ゆで中華めん、○食 パン、油、片栗粉、○砂 糖、ごま油	○牛乳、メルルーサ、 豚肩小間切れ、なる と、○バター、かつお 節、いわし(煮干し)	もやし、○りんご、ほ うれんそう、たまね ぎ、キャベツ、にんじ ん、◎バナナ	中華スープ、しょう ゆ、食塩、白こしょう	麦茶 バナナ	牛乳 りんごトース ト	
11木	ご飯(麦入り) 鶏肉のごまみそ焼 コーンサラダ ほうれん草のすまし汁	565.9(457.3) 26.6(21.4) 14.0(11.1) 1.6(1.2)	○さつまいも、米、押 麦、油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、木 綿豆腐、かつお節、ご ま、みそ(淡色辛み そ)	◎トマト、○オレンジ濃縮 果汁、キャベツ、コー ン缶、ほうれんそう、にんじ ん、フロコリー、きゅう り	しょうゆ、酢、みり ん、食塩	麦茶 トマト	牛乳 さつま芋のオ レンジ煮	
12金	きつねうどん ちくわ磯辺揚げ 五目卵焼き	478.9(440.9) 19.5(16.5) 16.2(15.3) 2.2(2.0)	ゆでうどん、○米、 油、小麦粉、砂糖、○ 油、○ごま油、○砂 糖、ごま油	卵、ちくわ、木綿豆腐、○豚 ひき肉、鶏もも肉(皮付き)、豚 ひき肉、油揚げ、かつお節、グ リーンピース(揚げ豆)	ねぎ、にんじん、○に ら、あおのり	しょうゆ、みりん、○ しょうゆ、酒、食塩	麦茶 菓子	麦茶 中華風ご飯	
13土	シュガーバターサンド ミネストローネ バナナ	525.0(563.3) 7.7(12.6) 15.0(19.0) 1.5(1.6)	食パン、マカロニ、砂 糖、油	◎チーズ、ベーコン、 バター、○牛乳	たまねぎ、にんじん、 セロリー、しめじ、パ ナナ	ケチャップ、コンソメ	麦茶 ハッピーチーズ	牛乳 菓子ゼリー	運動会
15月	ハムカツサンド キャベツとソーセージのトマ トスープ ブチダン	495.1(455.0) 15.2(13.0) 11.2(11.3) 2.3(2.0)	食パン、○米、小麦 粉、パン粉、油、マヨ ネーズ	ヨーグルト(加糖)、ウイ ンナー、ハム	キャベツ、たまねぎ、 にんじん、トマト、プ ロコリー	ケチャップ、中濃ソー ス、コンソメ、白こ しょう、食塩	麦茶 菓子	麦茶 ゆかりおにぎ り	
16火	ご飯(麦入り) 豆腐の中華煮 たたき胡瓜 わかめのみそ汁	567.5(495.7) 23.1(21.2) 15.8(15.8) 2.2(2.1)	米、○小麦粉、○砂 糖、押麦、ごま油、砂 糖、片栗粉	○牛乳、木綿豆腐、豚 肉(肩)、◎チーズ、白み そ、○脱脂粉乳、いわ し(煮干し)	きゅうり、キャベツ、にん じん、チンゲンサイ、だ けのこ(ゆで)、○にんじ ん、ねぎ、カットわかめ、 にんにく	しょうゆ、酢、食塩	麦茶 ハッピーチーズ	牛乳 人参蒸しパン	
17水	ミートソーススパゲティ ささ身のサラダ 大根としめじのスープ	461.4(393.2) 20.1(16.1) 16.3(12.9) 2.4(1.9)	スパゲティ、○食パン 6枚切り、○マヨネー ズ、油、砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、鶏 ささ身、粉チーズ、○ 粉チーズ	だいこん、たまねぎ、キャ ベツ、しめじ、にんじん、 きゅうり、トマトピュー レ、○あおのり、◎バナナ	ケチャップ、しょう ゆ、ウスターソース、 酢、酒、食塩、コンソ メ、白こしょう	麦茶 バナナ	牛乳 パンせんべい	
18木	ご飯(麦入り) レバーの甘煮 キャベツのごま和え けんちん汁	546.4(410.9) 25.5(19.4) 15.1(11.0) 2.3(1.5)	○じゃがいも、米、片 栗粉、砂糖、押麦、○ 油、油、ごま油	○牛乳、豚レバー、木 綿豆腐、鶏もも肉、○ ベーコン、かつお節、 ごま	キャベツ、◎トマト、だ いこん、にんじん、○たま ねぎ、ごぼう、ねぎ、しょう が、にんにく、○パセリ	しょうゆ、○食塩、食 塩、○こしょう	麦茶 トマト	牛乳 ジャーマンポ テト	
19金	焼きそば さつま芋のサラダ 酸味スープ	517.4(472.9) 16.4(14.0) 13.6(13.2) 2.2(2.0)	焼きそばめん、さつま いも、○米、マヨネー ズ、油、○砂糖、ごま 油	木綿豆腐、豚肉(肩)、 ○鶏むねひき肉、 ○油揚げ、干しえび	キャベツ、もやし、に んじん、パイン缶、し めじ、きゅうり、○え のきたけ、ねぎ、あお のり	焼きそばソース、○ しょうゆ、しょうゆ、 酢、○酒、食塩、コン ソメ	麦茶 菓子	麦茶 炊き込みご飯	
20土	わかめうどん がんもとんいんげんの含め煮 バナナ	560.8(490.5) 19.3(18.1) 17.4(17.1) 2.2(2.1)	ゆでうどん	○牛乳、がんもどき、 鶏もも肉(皮付き)、 ◎チーズ、かつお節	バナナ、たまねぎ、に んじん、いんげん、 カットわかめ	しょうゆ、本みりん、 みりん、食塩	麦茶 ハッピーチーズ	牛乳 菓子ゼリー	
22月	クリームチーズサンド ポークビーンズ パン入り甘酢	482.0(444.5) 15.8(13.6) 12.3(12.2) 1.7(1.6)	食パン、○米、じゃが いも、さつまいも、砂 糖、油、○ごま油	豚肉(肩)、だいず水煮缶 詰、○しらす干し、ク リームチーズ、バター	キャベツ、たまねぎ、 パイン缶、にんじん、 ◎ごまつな、きゅうり	ケチャップ、酢、ウス ターソース、コンソ メ、食塩	麦茶 菓子	麦茶 青菜とじゃこ のおにぎり	
23火	ご飯(麦入り) 筑前煮 キャベツのゆかり和え わかめのみそ汁	520.4(458.2) 19.0(17.9) 12.0(12.7) 1.7(1.7)	米、○小麦粉、板こんに ゃく、○砂糖、押 麦、○油、焼い、砂糖	○牛乳、鶏もも肉(皮 付き)、◎チーズ、か つお節	キャベツ、にんじん、れん ごん、だのこ(ゆで)、 ごぼう、きゅうり、○いち ごジャム、いんげん、カ ットわかめ	しょうゆ、本みりん、 酒、食塩、○食塩	麦茶 ハッピーチーズ	牛乳 いちごジャム ケーキ	
24水	桜えびと昆布のおにぎり ナポリタン 鶏の唐揚げ 米粉のポテトグラタン きのこキャベツのサラダ 春雨スープ 梨	837.6(461.0) 28.0(14.6) 32.4(16.1) 3.1(1.5)	米、じゃがいも、○食 パン、スパゲティ、片 栗粉、油、○ねりご ま、はるさめ、○マー ガリン、米粉、○砂 糖、ごま油、砂糖	鶏もも肉 20g、牛 乳、ベーコン、木綿豆 腐、とろけるチーズ、 ウインナー、ツナ油漬 缶、干しえび、粉チ ーズ、ごま	なし、たまねぎ、キャ ベツ、にんじん、しめ じ、えのきたけ、チン ゲンサイ、ピーマン、 トマトピューレ、しょ うが、塩こんぶ、◎パ ナナ	ケチャップ、しょう ゆ、酢、食塩、コンソ メ、白こしょう	麦茶 バナナ	麦茶 黒ごまトース ト	運動会頑張 りました! メニュー (乳児は別 メニューに なります。)
25木	ご飯(麦入り) チキンカレー りんごマカロニのサラダ スクランブルエッグ	611.7(485.2) 18.6(15.0) 19.3(15.2) 1.9(1.5)	じゃがいも、○さつま いも、米、押麦、マヨ ネーズ、マカロニ、○ 砂糖、○油、油、砂糖	鶏もも肉、卵、ツナ油 漬缶、グリーンピース (揚げ豆)、脱脂粉乳	◎トマト、たまねぎ、 にんじん、りんご、 きゅうり、黄ピーマ ン、にんにく	カレールー、食塩	麦茶 トマト	麦茶 芋けんぴ	
26金	きのこうどん 鮭の塩焼き 青菜ともやしのしらす和え	499.7(458.7) 29.9(24.8) 11.7(11.7) 2.4(2.1)	ゆでうどん、○米、○ もち米、砂糖、ごま油	○牛乳、さけ、○ゆで くり、豚肉(肩)、しらす 干し、かつお節、○黒 ごま	ごまつな、もやし、に んじん、しめじ、えの きたけ、ねぎ	しょうゆ、本みりん、 ○酒、○しょうゆ、食 塩、○食塩	麦茶 菓子	牛乳 栗ごはん	
27土	ツナスパゲティ キャベツのスープ バナナ	531.3(467.0) 16.6(16.0) 18.5(17.9) 1.5(1.5)	スパゲティ、油、砂糖	○牛乳、ツナ油漬缶、 ◎チーズ、ベーコン、 粉チーズ	バナナ、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、 トマトピューレ、ピー マン、コーン缶	ケチャップ、しょう ゆ、コンソメ、白こ しょう、食塩	麦茶 ハッピーチーズ	牛乳 菓子ゼリー	
29月	ツナサンド 野菜たっぷりポトフ 春雨サラダ	480.3(443.1) 15.6(13.4) 16.9(15.8) 2.2(2.0)	○米、食パン、じゃが いも、マヨネーズ、は るさめ、油、砂糖、○ 砂糖、ごま油	○鶏ひき肉、ツナ油漬 缶、ウインナー、ハム	キャベツ、たまねぎ、 にんじん、もやし、 きゅうり、コーン缶	しょうゆ、○しょう ゆ、酢、○酒、コンソ メ、食塩	麦茶 菓子	麦茶 そぼろおにぎ り	
30火	中華丼 ジャックのおまめばたけ 卵とわかめのスープ	647.2(399.8) 19.6(15.4) 15.2(14.8) 2.2(1.9)	米、グラタン・えび (冷凍)、○砂糖、押 麦、片栗粉、ごま油、 油、砂糖	卵、豚肉(肩)、◎チ ーズ、○脱脂粉乳、ツナ 油漬缶、だいず水煮缶 詰、ごま	キャベツ、ごまつな、 にんじん、たまねぎ、 だのこ(ゆで)、 しょうが、カットわか め	しょうゆ、酢、食塩、 コンソメ、白こしょう	麦茶 ハッピーチーズ	スキムミルク ココア 菓子 ぶどうゼリー	
31水	おかめうどん 松風焼き もやしのごま酢和え	544.6(468.2) 24.3(19.8) 25.1(20.0) 2.5(2.0)	ゆでうどん、○小麦 粉、○強力粉、砂糖、 油、○油、○砂糖、片 栗粉	○牛乳、鶏ひき肉、豚ひき肉、 鶏むね肉、○生クリーム、う ずら卵水煮缶、かまぼこ、○パ ター、ごま、みそ(淡色辛み そ)	もやし、たまねぎ、 きゅうり、にんじん、 ○かぼちゃ、カットわ かめ、◎バナナ	しょうゆ、本みりん、 酢、酒、食塩	麦茶 バナナ	牛乳 ハロウィンス コーン	

	パクパク期(12~18か月頃)		食材		行事
	11:00	9:00/15:00	11:00の食材(パクパク期に入る食材)	9:00/15:00	
1月	食パン ベーコンポテトサンドの具 春雨と肉団子のスープ きざみ 青菜と卵の和え物 きざみ	乳児用菓子 ごま昆布ご飯 麦茶	食パン/じゃがいも、ベーコン、食塩、マヨネーズ、砂糖/鶏ひき肉、たまねぎ、しょうが、しょうゆ、食塩、こまつな、にんじん、木綿豆腐、しめじ、はるさめ、食塩、しょうゆ、ごま油、コンソメ/卵、油、ほうれんそう、しょうゆ	乳児用菓子 米、ごんぶ佃煮	
2火	軟飯 カジキのおろしあんかけ きざみ 白菜のお浸し きざみ きのこのみそ汁	乳児用菓子 バナナホットケーキ 牛乳	米/かじき、片栗粉、油、だいこん、しょうゆ、みりん、砂糖/はくさい、にんじん、しょうゆ、かつお節、かつおだし汁/えのきたけ、しめじ、じゃがいも、いんげん、いわし(煮干し)、白みそ	乳児用菓子 小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、牛乳、バナナ	
3水	親子うどん きざみ 鶏つくね きざみ 白和え きざみ	バナナ ジャムサンド 牛乳	ゆでうどん、鶏むね肉、にんじん、ねぎ、卵、かつお節、しょうゆ、砂糖、みりん、食塩/鶏ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、片栗粉、食塩、白こしょう、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、片栗粉/ほうれんそう、にんじん、板こんにゃく、しょうゆ、砂糖、しょうゆ、ごま、木綿豆腐	バナナ 食パン、いちごジャム	
4木	軟飯 ピピンバ きざみ きゅうりとコーンのサラダ きざみ いら卵汁	トマト フライドポテト 牛乳	米/鶏むねひき肉、しょうが、にんにく、赤みそ、しょうゆ、砂糖、ごま、ごま油、ちやし、ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、酢、ごま油/きゅうり、コーン缶、にんじん、油、酢、砂糖、食塩、白こしょう/卵、にら、しょうゆ、食塩、片栗粉、かつお節	トマト じゃがいも、油、食塩	
5金	きのこの和風スパゲティ きざみ パインサラダ きざみ 野菜とベーコンのトマトスープ	乳児用菓子 さつま芋ご飯 麦茶	スパゲティ、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、しめじ、エリンギ、ほうれんそう、油、しょうゆ、食塩、コンソメ/キャベツ、きゅうり、パイン缶、マヨネーズ、食塩/ベーコン、じゃがいも、たまねぎ、ホールトマト缶詰、パセリ、コンソメ、ケチャップ、食塩、油	乳児用菓子 米、さつまいも、酒、食塩、黒ごま	
6土	焼きうどん きざみ わかめスープ バナナ	乳児用菓子 牛乳	ゆでうどん、豚肉(もも)、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ごま油、しょうゆ、みりん、食塩/カットわかめ、たまねぎ、しょうゆ、食塩、コンソメ/バナナ	乳児用菓子 乳児用菓子	
9火	ご飯 オランダ煮 きざみ トマト なすのみそ汁	乳児用菓子 マカロニあべかわ 牛乳	米/鶏もも肉(皮付き)、しょうが、しょうゆ、片栗粉、油、じゃがいも、油、たまねぎ、にんじん、ピーマン、たけのこ(ゆで)、しょうゆ、砂糖、片栗粉、ごま油、油/トマト/なす、たまねぎ、油揚げ、いわし(煮干し)、白みそ	乳児用菓子 マカロニ、きな粉、砂糖、食塩	
10水	煮込みうどん きざみ 白身魚の唐揚げ きざみ ナムル きざみ	バナナ 食パン(りんご添え) 牛乳	ゆでうどん、豚肩小間切れ、たまねぎ、キャベツ、しょうゆ/メルルーサ、食塩、白こしょう、片栗粉、油/ちやし、ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、ごま油	バナナ 食パン、りんご、バター、砂糖	
11木	ご飯 鶏肉のごまみそ焼 きざみ コーンサラダ きざみ ほうれん草のすまし汁	トマト さつま芋のオレンジ煮 牛乳	米/鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、みりん、砂糖、ごま/コーン缶、キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、酢、油、しょうゆ、砂糖/木綿豆腐、ほうれんそう、かつお節、しょうゆ、食塩	トマト さつまいも、オレンジジュース	
12金	きつねうどん きざみ ちくわ磯揚げ きざみ 五目卵焼き きざみ	乳児用菓子 ジャムサンド 麦茶	ゆでうどん、鶏もも肉(皮付き)、ねぎ、かつお節、しょうゆ、みりん、食塩、油揚げ、しょうゆ、砂糖、みりん、酒/ちくわ、あおのり、小麦粉、水、油/卵、木綿豆腐、豚ひき肉、ねぎ、にんじん、グリーンピース、砂糖、しょうゆ、みりん、ごま油	乳児用菓子 食パン、いちごジャム	
13土	シュガーバターサンド ミネストローネ きざみ バナナ	乳児用菓子 牛乳	食パン、砂糖、バター/ベーコン、たまねぎ、にんじん、セロリ、しめじ、マカロニ、コンソメ、ケチャップ、油/バナナ	乳児用菓子 乳児用菓子	運動会
15月	食パン ハムカツサンドの具 きざみ キャベツとソーセージのトマトスープ きざみ プレーンヨーグルト	乳児用菓子 ゆかりご飯 麦茶	食パン/ハム、小麦粉、パン粉、油、中濃ソース、マヨネーズ/キャベツ、たまねぎ、にんじん、ウインナー、ブロッコリー、トマト、コンソメ、ケチャップ、食塩、白こしょう、油/プレーンヨーグルト	乳児用菓子 米、ゆかり	
16火	豆腐の中華煮 きざみ たたき胡瓜 きざみ わかめのみそ汁	乳児用菓子 人参蒸しパン 牛乳	米/木綿豆腐、豚肉(肩)、にんじん、キャベツ、たけのこ(ゆで)、チンゲンサイ、にんにく、砂糖、食塩、しょうゆ、片栗粉、ごま油/きゅうり、ごま油、しょうゆ、酢/カットわかめ、ねぎ、いわし(煮干し)、白みそ	乳児用菓子 小麦粉、ベーキングパウダー、スキムミルク、にんじん、砂糖、牛乳	
17水	ミートソーススパゲティ きざみ ささ身のサラダ きざみ 大根としめじのスープ	バナナ ジャムサンド 牛乳	スパゲティ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ケチャップ、トマトピューレ、ソース、食塩、白こしょう、粉チーズ、油/鶏ささ身、食塩、酒、キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油/だいこん、しめじ、コンソメ、しょうゆ、食塩	バナナ 食パン、いちごジャム	
18木	ご飯 レバーの甘煮 きざみ キャベツのごま和え きざみ けんちん汁 きざみ	トマト ジャーマンポテト 牛乳	米/豚レバー、しょうが、にんにく、しょうゆ、片栗粉、油、しょうゆ、砂糖、ごま/キャベツ、にんじん、しょうゆ、砂糖、ごま/鶏もも肉、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、木綿豆腐、ごま油、かつお節、しょうゆ、食塩	トマト じゃがいも、ベーコン、たまねぎ、パセリ、食塩、こしょう、油	
19金	焼きうどん きざみ さつま芋のサラダ きざみ 酸味スープ	乳児用菓子 炊き込みご飯 麦茶	ゆでうどん、豚肉(肩)、キャベツ、にんじん、油、しょうゆ/さつまいも、きゅうり、パイン缶、マヨネーズ、食塩、酢/木綿豆腐、卵、しめじ、にんじん、ねぎ、コンソメ、しょうゆ、ごま油、酢、食塩	乳児用菓子 米、鶏むねひき肉、えのきたけ、油揚げ、砂糖、しょうゆ、酒	
20土	わかめうどん きざみ がんもといんげんの含め煮 きざみ バナナ	乳児用菓子 牛乳	ゆでうどん、鶏もも肉(皮付き)、たまねぎ、カットわかめ、かつお節、しょうゆ、本みりん、食塩/がんもどき、いんげん、にんじん、しょうゆ、みりん/バナナ	乳児用菓子 乳児用菓子	
22月	食パン クリームチーズサンドの具 ポークビーンズ きざみ パイン入り甘酢 きざみ	乳児用菓子 青菜とじゃこのご飯 麦茶	食パン/クリームチーズ、砂糖/豚肉(肩)、たまねぎ、にんじん、さつまいも、じゃがいも、だいず水煮缶詰、コンソメ、ケチャップ、ソース、バター、砂糖、油/キャベツ、きゅうり、パイン缶、砂糖、食塩、酢	乳児用菓子 米、こまつな、しらす干し、ごま油	
23火	ご飯 筑前煮 きざみ キャベツのゆかり和え きざみ わかめのみそ汁	乳児用菓子 いちごジャムケーキ 牛乳	米/鶏もも肉(皮付き)、にんじん、ごぼう、れんこん、板こんにゃく、たけのこ(ゆで)、いんげん、かつお節、しょうゆ、砂糖、本みりん、酒/キャベツ、にんじん、きゅうり、ゆかり、しょうゆ/カットわかめ、焼し、しょうゆ、食塩、かつお節	乳児用菓子 小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、食塩、牛乳、油、いちごジャム	
24水	ご飯 鶏の唐揚げ きざみ きのこキャベツのサラダ きざみ 春雨スープ きざみ	バナナ ジャムサンド 麦茶	米/鶏もも肉、しょうが、しょうゆ、片栗粉、油/キャベツ、しめじ、えのきたけ、ツナ油漬缶、しょうゆ、砂糖、酢/ベーコン、チンゲンサイ、にんじん、木綿豆腐、はるさめ、たまねぎ、食塩、しょうゆ、ごま油、コンソメ	バナナ 食パン、いちごジャム	
25木	ご飯 チキンカレー(又はホワイトシチュー) きざみ りんごとマカロニのサラダ きざみ スクランブルエッグ	トマト 芋けんぴ 麦茶	米/鶏もも肉、たまねぎ、にんじん、にんにく、じゃがいも、グリーンピース、カレールウ、スキムミルク、油/りんご、きゅうり、黄ピーマン、マカロニ、ツナ油漬缶、マヨネーズ、砂糖、食塩/卵、油	トマト さつまいも、油、砂糖、水	
26金	きのこうどん きざみ 鮭の塩焼き きざみ 青菜ともやしのしらす和え きざみ	乳児用菓子 おかかおじや 牛乳	ゆでうどん、豚肉(肩)、にんじん、しめじ、えのきたけ、ねぎ、しょうゆ、本みりん、かつお節/鮭、食塩/こまつな、ちやし、しらす干し、しょうゆ、砂糖、ごま油	乳児用菓子 米、かつお節	
27土	ツナスパゲティ きざみ キャベツのスープ きざみ バナナ	乳児用菓子 牛乳	スパゲティ、ツナ油漬缶、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ケチャップ、トマトピューレ、砂糖、食塩、白こしょう、粉チーズ、油/キャベツ、ベーコン、コーン缶、コンソメ、しょうゆ/バナナ	乳児用菓子 乳児用菓子	
29月	食パン ツナサンドの具 野菜たっぷりポトフ きざみ 春雨サラダ きざみ	乳児用菓子 そばろご飯 麦茶	食パン/ツナ油漬缶、コーン缶、マヨネーズ/ウインナー、じゃがいも、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しょうゆ、コンソメ、食塩、油/はるさめ、きゅうり、ハム、ちやし、にんじん、砂糖、ごま油、油、酢、しょうゆ	乳児用菓子 米、しょうゆ、酒、鶏ひき肉、しょうゆ、砂糖、酒	
30火	中華丼 きざみ ジャックのおまめばたけ きざみ 卵とわかめスープ	乳児用菓子 牛乳	米、豚肉(肩)、しょうが、キャベツ、たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、えび(冷凍)、片栗粉、油、ごま油、食塩、しょうゆ、白こしょう/だいず水煮缶詰、こまつな、にんじん、ツナ油漬缶、ごま、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油/卵、カットわかめ、コンソメ、しょうゆ、食塩、片栗粉	乳児用菓子 乳児用菓子	
31水	おかめうどん きざみ 松風焼き きざみ もやしのごま酢和え きざみ	乳児用菓子 ハロウィンスコーン 牛乳	ゆでうどん、たまねぎ、鶏むね肉、にんじん、油、酒、しょうゆ、カットわかめ、しょうゆ、本みりん、食塩、かまぼこ/鶏ひき肉、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、片栗粉、白みそ、砂糖、酒、しょうゆ、ごま、油/きゅうり、ちやし、ごま、砂糖、酢、しょうゆ	乳児用菓子 かぼちゃ、牛乳、小麦粉、強力粉、ベーキングパウダー、砂糖、バター、油	

*個人の状況によって使用する食材が変わることがあります。

	カミカミ期(9~11か月頃)		食材		行事
	11:00	9:00/15:00	11:00の食材(パクパク期に入る食材)	9:00/15:00	
1月	食パン ベーコンポテトサンドの具 春雨と肉団子のスープ きざみ 青菜と卵の和え物 きざみ	乳児用菓子 青のりおじや ミルク	食パン/じゃがいも、ベーコン、食塩、マヨネーズ、砂糖/鶏ひき肉、たまねぎ、しょうが、しょうゆ、食塩、ごまつな、にんじん、木綿豆腐、しめじ、はるさめ、食塩、しょうゆ、ごま油/卵、油、ほうれんそう、しょうゆ	乳児用菓子 米、あおのり	
2火	軟飯 カジキのおろしあんかけ きざみ 白菜のお浸し きざみ きのこのみそ汁 きざみ	乳児用菓子 バナナホットケーキまたはジャムサンド ミルク	米/かじき、片栗粉、油、だいこん、しょうゆ、みりん、砂糖/はくさい、にんじん、しょうゆ、かつお節、かつおだし汁/えのきだけ、しめじ、じゃがいも、いんげん、いわし(煮干し)、白みそ	乳児用菓子 小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、牛乳、バナナ/または食パン、いちごジャム	
3水	親子うどん きざみ 鶏つくね きざみ 白和え きざみ	バナナ ジャムサンド ミルク	ゆでうどん、鶏むね肉、にんじん、ねぎ、卵、かつお節、しょうゆ、砂糖、みりん、食塩/鶏ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、片栗粉、食塩、白こしょう、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、片栗粉/ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、砂糖、しょうゆ、ごま、木綿豆腐	バナナ 食パン、いちごジャム	
4木	軟飯 ピピンバ きざみ きゅうりとコーンのサラダ きざみ にら卵汁	トマト フライドポテト ミルク	米/豚肉(肩)、しょうが、にんにく、赤みそ、しょうゆ、砂糖、ごま、ごま油、もやし、ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、酢、ごま油/きゅうり、コーン缶、にんじん、油、酢、砂糖、食塩、白こしょう/卵、にら、しょうゆ、食塩、片栗粉、かつお節	トマト じゃがいも、油、食塩	
5金	きのこの和風スパゲティ きざみ パインサラダ きざみ 野菜とベーコンのトマトスープ きざみ	乳児用菓子 さつま芋おじや ミルク	スパゲティ、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、しめじ、エリンギ、ほうれんそう、油、しょうゆ、食塩/キャベツ、きゅうり、パイン缶、マヨネーズ、食塩/ベーコン、じゃがいも、たまねぎ、ホールトマト缶詰、ケチャップ、食塩、油	乳児用菓子 米、さつまいも	
6土	焼きうどん きざみ わかめスープ バナナ	乳児用菓子 乳児用菓子	ゆでうどん、豚肉(もも)、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ごま油、しょうゆ、みりん、食塩/カットわかめ、たまねぎ、しょうゆ、食塩、かつお節/バナナ	乳児用菓子 乳児用菓子	
9火	軟飯 オランダ煮 きざみ トマト なすのみそ汁	乳児用菓子 乳児用菓子 ミルク	米/鶏もも肉(皮付き)、しょうが、しょうゆ、片栗粉、油、じゃがいも、油、たまねぎ、にんじん、ピーマン、だけ(ゆで)、しょうゆ、砂糖、片栗粉、ごま油、油/トマト/なす、たまねぎ、油揚げ、いわし(煮干し)、白みそ	乳児用菓子 乳児用菓子	
10水	焼きうどん きざみ 白身魚の唐揚げ きざみ ナムル きざみ	バナナ 食パン(りんご添え) ミルク	ゆでうどん、豚肩小間切れ、たまねぎ、キャベツ、しょうゆ/メルルーサ、食塩、白こしょう、片栗粉、油/もやし、ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、ごま油	バナナ 食パン、りんご、バター、砂糖	
11木	軟飯 鶏肉のごまみそ焼 きざみ コーンサラダ きざみ ほうれん草のすまし汁	トマト さつま芋のオレンジ煮 ミルク	米/鶏もも肉、白みそ、しょうゆ、みりん、砂糖、ごま/コーン缶、キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、酢、油、しょうゆ、砂糖/木綿豆腐、ほうれんそう、かつお節、しょうゆ、食塩	トマト さつまいも、オレンジジュース	
12金	きつねうどん きざみ 白身魚の磯辺揚げ きざみ 五目卵焼き きざみ	乳児用菓子 おかかおじや ミルク	ゆでうどん、鶏もも肉(皮付き)、ねぎ、かつお節、しょうゆ、みりん、食塩、油揚げ、しょうゆ、砂糖、みりん、酒/メルルーサ、あおのり、小麦粉、水、油/卵、木綿豆腐、豚ひき肉、ねぎ、にんじん、グリーンピース(揚げ豆)、砂糖、しょうゆ、みりん、ごま油	乳児用菓子 米、かつお節	
13土	シュガーバターサンド ミネストローネ きざみ バナナ	乳児用菓子 乳児用菓子 ミルク	食パン、砂糖、バター/ベーコン、たまねぎ、にんじん、しめじ、マカロニ、かつお節、油/バナナ	乳児用菓子 乳児用菓子	運動会
15月	食パン ハムカツサンドの具 キャベツとソーセージのトマトスープ きざみ プレーンヨーグルト	乳児用菓子 青のりおじや ミルク	食パン/ハム、小麦粉、パン粉、油、中濃ソース、マヨネーズ/キャベツ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、トマト、ケチャップ、食塩、白こしょう、油/プレーンヨーグルト	乳児用菓子 乳児用菓子	
16火	軟飯 豆腐の中華煮 きざみ たたき胡瓜 きざみ わかめのみそ汁	乳児用菓子 人参蒸しパン ミルク	米/木綿豆腐、豚肉(肩)、にんじん、キャベツ、だけ(ゆで)、チンゲンサイ、にんにく、砂糖、食塩、しょうゆ、片栗粉、ごま油/きゅうり、ごま油、しょうゆ、酢/カットわかめ、ねぎ、いわし(煮干し)、白みそ	米、あおのり 小麦粉、ベーキングパウダー、スキムミルク、にんじん、砂糖、牛乳	
17水	ミートソーススパゲティ きざみ ささ身のサラダ きざみ 大根としめじのスープ	バナナ ジャムサンド ミルク	スパゲティ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ケチャップ、トマトピューレ、ソース、食塩、白こしょう、粉チーズ、油/鶏ささ身、食塩、酒、キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油/だいこん、しめじ、かつお節、しょうゆ	バナナ 食パン、いちごジャム	
18木	軟飯 レバーの甘煮 きざみ キャベツのごま和え きざみ けんちん汁 きざみ	トマト ジャーマンポテト ミルク	米/豚レバー、しょうが、にんにく、しょうゆ、片栗粉、油、しょうゆ、砂糖、ごま/キャベツ、にんじん、しょうゆ、砂糖、ごま/鶏もも肉、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、木綿豆腐、ごま油、かつお節、しょうゆ、食塩	トマト じゃがいも、ベーコン、たまねぎ、食塩、こしょう	
19金	焼きうどん きざみ さつま芋のサラダ きざみ 酸味スープ	乳児用菓子 おかかおじや ミルク	ゆでうどん、豚肉(肩)、キャベツ、にんじん、油、しょうゆ/さつまいも、きゅうり、パイン缶、マヨネーズ、食塩、酢/木綿豆腐、卵、しめじ、にんじん、ねぎ、しょうゆ、ごま油、酢、かつお節	乳児用菓子 米、かつお節	
20土	わかめうどん きざみ がんもといんげんの含め煮 きざみ バナナ	乳児用菓子 乳児用菓子	ゆでうどん、豚肉(肩)、キャベツ、にんじん、油、しょうゆ/さつまいも、きゅうり、パイン缶、マヨネーズ、食塩、酢/木綿豆腐、卵、しめじ、にんじん、ねぎ、しょうゆ、ごま油、酢、かつお節	乳児用菓子 乳児用菓子	
22月	食パン クリームチーズ 和風ポークビーンズ きざみ パイン入り甘酢	乳児用菓子 青菜とじゃこのおじや ミルク	食パン/クリームチーズ、砂糖/豚肉(肩)、たまねぎ、にんじん、さつまいも、じゃがいも、だいず水煮缶詰、しょうゆ、かつお節、砂糖、油/キャベツ、きゅうり、パイン缶、砂糖、食塩、酢	乳児用菓子 米、ごまつな、しらす干し	
23火	軟飯 筑前煮 きざみ キャベツのゆかり和え きざみ わかめのみそ汁	乳児用菓子 いちごジャムケーキ ミルク	米/鶏もも肉(皮付き)、にんじん、ごぼう、れんこん、だけ(ゆで)、いんげん、かつお節、しょうゆ、砂糖、本みりん、酒/キャベツ、にんじん、きゅうり、ゆかり、しょうゆ/カットわかめ、焼豆、しょうゆ、食塩、かつお節	乳児用菓子 小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、食塩、牛乳、油、いちごジャム	
24水	軟飯 鶏の唐揚げ きざみ きのこキャベツのサラダ きざみ 春雨スープ きざみ	乳児用菓子 ジャムサンド ミルク	米/鶏もも肉、しょうが、しょうゆ、片栗粉、油/キャベツ、しめじ、えのきだけ、ツナ油漬缶、しょうゆ、砂糖、酢/ベーコン、チンゲンサイ、にんじん、木綿豆腐、はるさめ、たまねぎ、食塩、しょうゆ、ごま油、かつお節	乳児用菓子 食パン、いちごジャム	
25木	軟飯 ホワイトシチュー きざみ りんごとマカロニのサラダ きざみ スクランブルエッグ	バナナ 芋けんぴ ミルク	米/鶏もも肉、たまねぎ、にんじん、にんにく、じゃがいも、グリーンピース、スキムミルク、油/りんご、きゅうり、黄ピーマン、マカロニ、ツナ油漬缶、マヨネーズ、砂糖、食塩/卵、油	バナナ さつまいも、油、砂糖、水	
26金	きのこうどん きざみ 鮭の塩焼き きざみ 青菜ともやしのしらす和え きざみ	トマト おかかおじや ミルク	ゆでうどん、豚肉(肩)、にんじん、しめじ、えのきだけ、ねぎ、しょうゆ、本みりん、かつお節/鮭、食塩/ごまつな、もやし、しらす干し、しょうゆ、砂糖、ごま油	トマト 米、かつお節	
27土	ツナスパゲティ きざみ キャベツのスープ きざみ バナナ	乳児用菓子 乳児用菓子 ミルク	スパゲティ、ツナ油漬缶、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ケチャップ、トマトピューレ、砂糖、食塩、白こしょう、粉チーズ、油/キャベツ、ベーコン、コーン缶、かつお節、しょうゆ/バナナ	乳児用菓子 乳児用菓子	
29月	食パン ツナサンドの具 野菜たっぷりポトフ きざみ 春雨サラダ きざみ	乳児用菓子 青のりおじや ミルク	食パン/ツナ油漬缶、コーン缶、マヨネーズ/じゃがいも、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しょうゆ、かつお節、食塩、油/はるさめ、きゅうり、もやし、にんじん、砂糖、ごま油、油、酢、しょうゆ	乳児用菓子 米、あおのり	
30火	軟飯 中華丼の具 きざみ ジャックのおまめばたけ きざみ 卵とわかめスープ	乳児用菓子 乳児用菓子 ミルク	豚肉(肩)、しょうが、キャベツ、たまねぎ、にんじん、だけ(ゆで)、片栗粉、油、ごま油、食塩、しょうゆ、白こしょう/だいず水煮缶詰、ごまつな、にんじん、ツナ油漬缶、ごま、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油/卵、カットわかめ、コンソメ、しょうゆ、食塩、片栗粉	乳児用菓子 乳児用菓子	
31水	わかめうどん きざみ 松風焼き きざみ もやしのごま酢和え きざみ	バナナ 食パン(かぼちゃ添え) ミルク	ゆでうどん、たまねぎ、鶏むね肉、にんじん、油、酒、しょうゆ、カットわかめ、しょうゆ、本みりん、食塩/鶏ひき肉、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、片栗粉、白みそ、砂糖、酒、しょうゆ、ごま油/きゅうり、もやし、ごま、砂糖、酢、しょうゆ	バナナ 食パン、かぼちゃ	

*個人の状況によって使用する食材が変わることがあります。