

	バクバク期(12~18か月頃)		食材		行事
	11:00	9:00/15:00	11:00の食材(バクバク期に入る食材)		
1 木	白飯 ハヤシライス 又は ホワイトシチュー フレンチサラダ スクランブルエッグ	乳児用菓子 麦茶 じゃがもち 麦茶	米/豚肉、玉ねぎ、にんにく、パセリ、食塩、油、ハヤシライス、スキムミルク/キャベツ、きゅうり、みかん缶、レーズン、油、酢、砂糖、食塩/卵、油		乳児用菓子 じゃがいも、とろけるチーズ、青のり、バター、片栗粉
2 金	焼きうどん ツナとトマトのサラダ 根菜のスープ	乳児用菓子 麦茶 じゃごご飯 牛乳	ゆでうどん、玉ねぎ、にんじん、しょうゆ/キャベツ、きゅうり、トマト、ツナ、しょうゆ、酢、砂糖、食塩/ベーコン、大根、にんじん、玉ねぎ、コンソメ、しょうゆ、食塩、白ごしょう		乳児用菓子 米、しらす干し、しょうゆ、みりん、酒、砂糖
5 月	ブルーベリーチーズサンド 白菜のシチュー きのこキャベツのサラダ	バナナ 麦茶 ひじきご飯 麦茶	食パン、ブルーベリージャム、クリームチーズ/鶏肉、白菜、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、油、小麦粉、バター、スキムミルク、食塩、白ごしょう/キャベツ、えのきたけ、しめじ、ツナ、しょうゆ、酢、砂糖		バナナ 米、豚ひき肉、にんじん、ひじき、油揚げ、しょうゆ、みりん、酒、砂糖
6 火	そぼろ菜めし れんごんのきんぴら 豚汁	乳児用菓子 麦茶 スコーン 牛乳	米、鶏ひき肉、ごま油、しょうが、小松菜、みりん、しょうゆ、ごま/れんごん、にんじん、玉ねぎ、ごま油、砂糖、しょうゆ、みりん/豚肉、大根、にんじん、ごぼう、ねぎ、豆腐、油あげ、ごま油、白みそ、かつお節		乳児用菓子 小麦粉、ベーキングパウダー、グラニュー糖、バター、プレーンヨーグルト、いちごジャム
7 水	野菜あんかけうどん 豆腐のつくね焼き キャベツと胡瓜の昆布和え	トマト 麦茶 ジャムサンド 牛乳	ゆでうどん、豚肉、玉ねぎ、かつお節、にんじん、もやし、なると、コンソメ、食塩、しょうゆ、片栗粉/豆腐、鶏ひき肉、玉ねぎ、パン粉、食塩、しょうゆ、酒、白みそ、みりん/キャベツ、きゅうり、にんじん、塩こんぶ		トマト ジャムサンド
8 木	白飯 焼き豆腐のすき焼き煮 胡瓜とごぼうのサラダ 麩のすまし汁	乳児用菓子 麦茶 柿 乳児用菓子 牛乳	米/焼き豆腐、豚肉、油、ねぎ、にんじん、白滝、白菜、さやえんどう、さとう、しょうゆ、みりん/きゅうり、ごぼう、ごま、しょうゆ、砂糖、マヨネーズ/カットわかめ、お麩、しょうゆ、食塩、かつお節		乳児用菓子 柿、乳児用菓子
9 金	わかめうどん さつまいものかき揚げ ほうれん草のお浸し	乳児用菓子 麦茶 梅おかかご飯 牛乳	ゆでうどん、鶏肉、玉ねぎ、にんじん、カットわかめ、かつお節、しょうゆ、みりん、食塩/さつまいも、にんじん、玉ねぎ、だいず水煮、干しえび、小麦粉、片栗粉、食塩/ほうれん草、もやし、しょうゆ、かつお節		乳児用菓子 米、かつお節、ごま、しょうゆ、みりん、酒、梅
10 土	焼きうどん わかめスープ バナナ	乳児用菓子 麦茶 乳児用菓子 牛乳	ゆでうどん、豚肉、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、しょうゆ、みりん、食塩、ごま油/カットわかめ、玉ねぎ、コンソメ、しょうゆ、食塩/バナナ		乳児用菓子 乳児用菓子
12 月	マーガリンロール ウインナー添え ビーフンスープ 厚揚げのサラダ	バナナ 麦茶 きのこご飯 麦茶	マーガリンロール/ウインナー、ケチャップ、キャベツ、油/ビーフン、チンゲン菜、にんじん、玉ねぎ、豚ひき肉、コンソメ、しょうゆ、食塩/厚揚げ、もやし、きゅうり、にんじん、しょうゆ、酢、ごま油		バナナ 米、しめじ、エリンギ、えのきたけ、にんじん、しょうゆ、砂糖、酒
13 火	白飯 鮭フライ 青菜とコーンのソテー 大根のみそ汁	乳児用菓子 麦茶 ヨーグルト蒸しパン 麦茶	米/鮭、白ごしょう、小麦粉、卵、パン粉、油、中濃ソース/ほうれん草、にんじん、コーン缶、バター、油、食塩、白ごしょう/大根、油揚げ、白みそ、煮干し		乳児用菓子 小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、牛乳、プレーンヨーグルト、油
14 水	焼きうどん かぼちゃのサラダ ほうれん草と卵のスープ	トマト 麦茶 ジャムサンド 牛乳	ゆでうどん、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、しょうゆ/かぼちゃ、きゅうり、レーズン、マヨネーズ、食塩/卵、玉ねぎ、ほうれん草、片栗粉、しょうゆ、食塩、かつお節		トマト 食パン、いちごジャム
15 木	白飯 鶏肉と野菜の旨煮 ひじきのふりかけ 油揚げとわかめのみそ汁	乳児用菓子 麦茶 パンケーキ 麦茶	米/鶏肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、竹の子、いんげん、砂糖、しょうゆ、みりん、油/ひじき、かつお節、ごま、砂糖、しょうゆ、みりん/ねぎ、カットわかめ、油揚げ、白みそ、煮干し		乳児用菓子 小麦粉、ベーキングパウダー、バター、砂糖、卵、パン缶
16 金	みそ煮込みうどん 鶏の照り焼き 和風サラダ	乳児用菓子 麦茶 おいなりご飯 牛乳	ゆでうどん、もやし、にんじん、玉ねぎ、白みそ/鶏肉、しょうゆ、しょうが、砂糖、みりん/キャベツ、きゅうり、トマト、しょうゆ、砂糖、ごま油、油、酢		乳児用菓子 米、油揚げ、ごま、しょうゆ、みりん、砂糖、酒
17 土	いちごマーガリンサンド 野菜たっぷりポトフ バナナ	乳児用菓子 麦茶 乳児用菓子 牛乳	食パン、いちごジャム、バター/キャベツ、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、ウインナー、コンソメ、しょうゆ、食塩/バナナ		乳児用菓子 乳児用菓子
19 月	マーガリンロール 鶏のてりやき添え ミネストローネ ジャックのおまめぼたけ	バナナ 麦茶 ピラフ 麦茶	マーガリンロール/鶏肉、しょうゆ、みりん、砂糖、キャベツ、油/ベーコン、玉ねぎ、にんじん、セロリ、しめじ、かぶ、マカロニ、コンソメ、ケチャップ、油/だいず水煮、ツナ、小松菜、にんじん、すりごま、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油		バナナ 米、ミックスベジタブル、ウインナー、バター、玉ねぎ、食塩
20 火	白飯 豆腐ハンバーグ 納豆和え キャベツのみそ汁	乳児用菓子 麦茶 コーンとわかめのうどん 麦茶	米/豆腐、鶏ひき肉、玉ねぎ、しょうが、パン粉、食塩、白ごしょう、ケチャップ、中濃ソース、砂糖/納豆、ほうれん草、もやし、しょうゆ/キャベツ、えのきたけ、白みそ、煮干し		乳児用菓子 ゆでうどん、コーン缶、カットわかめ、玉ねぎ、しょうゆ
21 水	焼きうどん さつま芋のサラダ にら卵汁	トマト 麦茶 ジャムサンド 牛乳	ゆでうどん、キャベツ、人参、もやし、しょうゆ/さつまいも、きゅうり、パン缶、マヨネーズ、食塩、酢/にら、卵、しょうゆ、片栗粉、食塩、かつお節		トマト 食パン、いちごジャム
22 木	白飯 鶏の香り揚げ トマトと胡瓜のさっぱりサラダ さつま汁	乳児用菓子 麦茶 フルーツヨーグルト 麦茶	米/鶏肉、片栗粉、油、しょうが、にんにく、しょうゆ、砂糖、みりん/トマト、きゅうり、ごま、酢、しょうゆ、砂糖、酢、ごま油/鶏肉、豆腐、さつまいも、にんじん、ごぼう、こんにゃく、ねぎ、大根、赤みそ、白みそ、油、かつお節		乳児用菓子 プレーンヨーグルト、もも缶、みかん缶、バナナ、いちご
24 土	ツナスパゲティ キャベツのスープ バナナ	乳児用菓子 麦茶 乳児用菓子 牛乳	スパゲティ、ツナ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、ケチャップ、トマトピューレ、砂糖、食塩、白ごしょう、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
26 月	ハムサンド 洋風炒り豆腐 ポテトサラダ	バナナ 麦茶 乳児用菓子 プレーンヨーグルト 麦茶	食パン、ハム、きゅうり、バター/豆腐、豚ひき肉、玉ねぎ、にんじん、卵、さやえんどう、スキムミルク、しょうゆ、コンソメ、食塩、油/じゃがいも、にんじん、きゅうり、ベーコン、マヨネーズ、砂糖、食塩		バナナ 乳児用菓子、プレーンヨーグルト
27 火	白飯 鶏肉のしょうが焼き 春雨サラダ かぶのみそ汁	乳児用菓子 麦茶 ほうれん草のドーナツ 牛乳	米/鶏肉、食塩、白ごしょう、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが、しょうゆ、砂糖、酒、油/春雨、きゅうり、ベーコン、トマト、砂糖、ごま油、酢、しょうゆ/かぶ、油揚げ、白みそ、煮干し		乳児用菓子 ほうれん草、小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、牛乳、油、グラニュー糖
28 水	煮込みうどん シュウマイ キャベツのごま和え	トマト 麦茶 揚げパン 牛乳	ゆでうどん、もやし、にんじん、玉ねぎ、しょうゆ/豚ひき肉、玉ねぎ、えび、しょうが、しょうゆ、ごま油、食塩、シュウマイの皮/キャベツ、にんじん、しょうゆ、砂糖、ごま		トマト コッペパン、グラニュー糖、油
29 木	白飯 カレイの煮つけ 大根のみそ煮 豆腐とわかめのみそ汁	乳児用菓子 麦茶 磯風味ポテト 牛乳	白飯/カレイ、しょうが、しょうゆ、みりん、砂糖、酒/鶏肉、大根、にんじん、こんにゃく、しょうが、赤みそ、砂糖、しょうゆ、みりん/豆腐、カットわかめ、ねぎ、しょうゆ、食塩、かつお節		乳児用菓子 じゃがいも、ピーマン、しらす干し、油、青のり
30 金	五目みそうどん 鶏つくね ひじきとキャベツのサラダ	乳児用菓子 麦茶 おかかご飯 牛乳	ゆでうどん、鶏ひき肉、ごぼう、にんじん、ねぎ、なると、かつお節/食塩、白みそ/鶏ひき肉、豆腐、玉ねぎ、片栗粉、白ごしょう、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、片栗粉/ひじき、キャベツ、ベーコン、コーン缶、マヨネーズ、食塩、しょうゆ		乳児用菓子 米、かつお節、しょうゆ

*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。

*バクバク期は、カミカミ期より粗きざみになります。

献立表

2018年11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()は未測定	材 料 名				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木	ハヤシライス フレンチサラダ スクランブルエッグ	526.7(463.2) 18.7(17.7) 19.2(18.5) 2.2(2.1)	○じゃがいも、米、押麦、油、○片栗粉、砂糖	豚肩小間切れ、卵、○チーズ、○とろけるチーズ、脱脂粉乳、○バター	たまねぎ、キャベツ、にんじん、みかん缶、きゅうり、干しぶどう、にんにく、○あおのり、パセリ	ハヤシルウ、酢、食塩、白こしょう	麦茶 ベビーチーズ	麦茶 じゃがもち	
2金	ミートソーススパゲティ 揚げいかのマリネ(乳児はツナ) 根菜のスープ	523.6(484.3) 22.4(16.7) 14.0(15.3) 2.5(2.2)	スパゲティ、○米、油、片栗粉、○砂糖、砂糖	○牛乳、いか、豚ひき肉、ベーコン、○しらす干し、粉チーズ、ツナ油漬缶	たまねぎ、にんじん、だいごん、キャベツ、トマト、きゅうり、トマトピューレ	ケチャップ、しょうゆ、酢、○しょうゆ、中濃ソース、○本みりん、○酒、食塩、コンソメ、白こしょう	麦茶 菓子	牛乳 じゃご飯	ゆり・ひまわり組 秋の遠足
5月	ブルーベリーチーズサンド 白菜のシチュー きのこキャベツのサラダ	628.1(519.6) 20.8(16.4) 21.6(17.0) 2.6(2.0)	食パン 8枚切り、○米、じゃがいも、小麦粉、○砂糖、油、砂糖	鶏もも小間切れ、バター、○豚ひき肉、ツナ油漬缶、クリームチーズ、脱脂粉乳、○油揚げ	はくさい、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、えのきたけ、ブルーベリージャム、○にんじん、○ひじ	○しょうゆ、しょうゆ、○本みりん、酢、食塩、○酒、白こしょう	麦茶 バナナ	麦茶 ひじきご飯	
6火	そぼろ菜めし れんごんのきんぴら 豚汁	532.7(482.6) 17.4(14.7) 16.8(15.6) 1.6(1.5)	米、○小麦粉、押麦、砂糖、○グラニュー糖、ごま油	鶏むねひき肉、○ヨーグルト(無糖)、豚肩小間切れ、絹ごし豆腐、○バター、白みそ、油揚げ、かつお節、ごま、○牛乳	ごまつな、れんごん、だいごん、にんじん、たまねぎ、○いちごジャム、ねぎ、ごぼう、しょうが	しょうゆ、本みりん	麦茶 菓子	牛乳 スコーン	
7水	野菜あんかけラーメン 豆腐のつくね焼き キャベツと胡瓜の昆布和え	559.2(454.3) 29.6(23.9) 21.3(17.1) 2.7(2.1)	ゆで中華めん、○食パン、パン粉、○マヨネーズ、片栗粉	○牛乳、鶏むねひき肉、押し豆腐、○とろけるチーズ、豚肩小間切れ、○ベーコン、なると、かつお節、いわし(煮干し)、白みそ	○トマト、たまねぎ、キャベツ、もやし、○トマト、にんじん、○たまねぎ、きゅうり、○ピーマン、塩こんぶ	○ケチャップ、中華スープ、酒、本みりん、しょうゆ、食塩、コンソメ	麦茶 トマト	牛乳 ピザトースト	
8木	ご飯(麦入り) 焼き豆腐のすき焼き煮 胡瓜とごぼうのサラダ 麩のすまし汁	563.3(492.5) 20.6(19.2) 20.1(19.2) 2.2(2.1)	米、しらたき、押麦、マヨネーズ、砂糖、焼ふ、油	○牛乳、焼き豆腐、豚肩小間切れ、○チーズ、かつお節、ごま	○かき、はくさい、きゅうり、ごぼう、にんじん、ねぎ、さやえんどう、カットわかめ	しょうゆ、本みりん、食塩	麦茶 ベビーチーズ	牛乳 柿菓子	
9金	わかめうどん さつまいものかき揚げ ほうれん草のお浸し	480.0(442.9) 19.6(16.6) 8.6(9.2) 1.8(1.7)	ゆでうどん、○米、さつまいも、小麦粉、片栗粉	○牛乳、鶏もも小間切れ、だいた水煮缶詰、かつお節、○かつお節、干しえび、○ごま	ほうれん草、たまねぎ、もやし、にんじん、○うめ干し・調味漬、カットわかめ	しょうゆ、本みりん、食塩、○しょうゆ、○本みりん、○酒	麦茶 菓子	牛乳 梅おかかおにぎり	
10土	焼きうどん わかめスープ バナナ	466.5(396.6) 15.6(14.5) 14.3(14.0) 2.4(2.2)	ゆでうどん、ごま油	○牛乳、豚肩小間切れ、○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 ベビーチーズ	牛乳 菓子ゼリー	
12月	ウインナーサンド ビーフンスープ 厚揚げのサラダ	517.1(452.4) 18.6(15.4) 17.6(14.2) 2.4(2.0)	マーガリンロール 55g、○米、ビーフン、○砂糖、ごま油、油、マーガリンロール 45g	豚ひき肉、生揚げ、ウインナー	たまねぎ、もやし、にんじん、キャベツ、チンゲンサイ、○にんじん、きゅうり、○しめじ、○エリンギ、○えのきたけ、○バナ	しょうゆ、○しょうゆ、ケチャップ、酢、○酒、食塩、コンソメ	麦茶 バナナ	麦茶 きのこご飯	
13火	ご飯(麦入り) 鮭のフライ 青菜とコーンのソテー 大根のみそ汁	558.8(506.0) 20.9(17.6) 15.6(14.8) 1.2(1.2)	米、○小麦粉、○砂糖、油、パン粉、小麦粉、押麦、○油	さけ、○ヨーグルト(無糖)、○牛乳、卵、白みそ、油揚げ、いわし(煮干し)、バター	ほうれん草、だいごん、コーン缶、にんじん	中濃ソース、食塩、白こしょう	麦茶 菓子	麦茶 ヨーグルト蒸しパン	
14水	キャベツとベーコンのスパゲティ かぼちゃのサラダ ほうれん草と卵のスープ	559.3(438.2) 21.2(16.7) 22.3(17.3) 2.2(1.7)	スパゲティ、○食パン6枚切り、○じゃがいも、○マヨネーズ、マヨネーズ、片栗粉	○牛乳、卵、ベーコン、かつお節	○トマト、かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、○コーン缶、きゅうり、ほうれん草、にんじん、○たまねぎ、干しぶどう、にんにく	しょうゆ、食塩、コンソメ	麦茶 トマト	牛乳 コーンマヨネーストースト	
15木	ご飯(麦入り) 鶏肉と野菜の旨煮 ひじきのふりかけ 油揚げとわかめのみそ汁	551.2(482.8) 16.5(16.0) 16.6(16.4) 1.7(1.7)	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、押麦、砂糖、油、○油	鶏もも小間切れ、○チーズ、○卵、○バター、白みそ、油揚げ、いわし(煮干し)、ごま、かつお節	たまねぎ、にんじん、○パイン缶、たけのこ、いんげん、ねぎ、ひじき、カットわかめ	しょうゆ、本みりん	麦茶 ベビーチーズ	麦茶 パインケーキ	
16金	味噌ラーメン 鶏の照り焼き 和風サラダ	548.8(498.0) 24.5(20.5) 21.0(19.2) 1.9(1.7)	ゆで中華めん、○米、油、○砂糖、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉 25g、豚肩小間切れ、○油揚げ、白みそ、いわし(煮干し)、バター、○ごま	トマト、キャベツ、たまねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、コーン缶、しょうが	しょうゆ、中華スープ、酢、○本みりん、○酒、○しょうゆ、本みりん	麦茶 菓子	牛乳 おむすびいなり	焼き芋
17土	いちごマーガリンサンド 野菜たっぷりポトフ バナナ	525.6(443.9) 14.1(13.4) 17.2(16.6) 1.8(1.7)	食パン 8枚切り、じゃがいも、マーガリン	○牛乳、○チーズ、ウインナー	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、いちごジャム	しょうゆ、コンソメ、食塩	麦茶 ベビーチーズ	牛乳 菓子ゼリー	
19月	鶏の照り焼きサンド ミネストローネ ジャックのおまめばたけ	581.7(504.1) 20.1(16.6) 22.5(18.2) 2.2(1.8)	マーガリンロール 55g、○米、マカロニ、油、砂糖、マヨネーズ、ごま油、マーガリンロール 45g	鶏もも小間切れ、ベーコン、○ウインナー、ツナ油漬缶、だいた水煮缶詰、○バター、ごま	ごまつな、たまねぎ、にんじん、キャベツ、セロリー、○たまねぎ、しめじ、○バナナ	ケチャップ、しょうゆ、酢、本みりん、○コンソメ、○食塩、コンソメ	麦茶 バナナ	麦茶 ピラフ	
20火	ご飯(麦入り) 豆腐ハンバーグ 納豆和え キャベツのみそ汁	503.7(461.8) 26.5(22.1) 12.0(11.9) 2.0(1.8)	ゆで中華めん、米、押麦、パン粉、油、砂糖、○ごま油	押し豆腐、鶏ももひき肉、納豆、○豚肩小間切れ、白みそ、いわし(煮干し)、○かつお節、○いわし(煮干し)	もやし、ほうれん草、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、○たまねぎ、○コーン缶、しょうが、○カットわ	○中華スープ、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、食塩、白こしょう	麦茶 菓子	麦茶 コーンラーメン	
21水	焼きそば さつま芋のサラダ にら卵汁	626.6(496.7) 23.1(18.3) 21.3(16.8) 2.2(2.0)	焼きそばめん、さつまいも、○食パン 6枚切り、マヨネーズ、油、片栗粉	○牛乳、卵、豚肩小間切れ、ゆであずき缶、かつお節、○バター、干しえび	○トマト、キャベツ、もやし、パイン缶、きゅうり、にんじん、にら、あおのり	焼きそばソース、しょうゆ、酢、食塩	麦茶 トマト	牛乳 小倉トースト	
22木	ご飯(麦入り) 鶏の香り揚げ トマトと胡瓜のさっぱりサラダ さつま汁	611.6(548.2) 24.3(20.4) 17.8(16.6) 2.3(2.1)	米、さつまいも、片栗粉、押麦、板こんにゃく、油、砂糖、ごま油	鶏もも肉 30g、○ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、鶏もも小間切れ、白みそ、赤みそ、かつお節、ごま	きゅうり、○もも缶、○みかん缶、トマト、○バナナ、にんじん、だいごん、○いちご、ごぼう、ねぎ、にんにく、しょうが	しょうゆ、みりん、酢	麦茶 菓子	麦茶 フルーツヨーグルト	ゆり組 さつま汁作り
24土	ツナスパゲティ キャベツのスープ バナナ	652.9(564.2) 21.4(19.9) 21.9(20.6) 1.6(1.6)	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、トマトピューレ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、ピーマン	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、白こしょう、食塩	麦茶 ベビーチーズ	牛乳 菓子ゼリー	
26月	ハムサンド 洋風炒り豆腐 ポテトサラダ	702.7(419.4) 23.0(15.2) 25.7(19.8) 2.0(1.9)	食パン 8枚切り、じゃがいも、マヨネーズ、○砂糖、油、砂糖	押し豆腐、豚ひき肉、ハム、卵、○脱脂粉乳、ベーコン、脱脂粉乳、バター	たまねぎ、にんじん、きゅうり、さやえんどう、○バナナ	しょうゆ、食塩、コンソメ	麦茶 バナナ	スキムミルク ココア(幼児) 菓子ゼリー	
27火	ご飯(麦入り) 鶏肉のしょうが焼き 春雨サラダ かぶのみそ汁	662.4(588.7) 23.3(19.5) 22.4(20.2) 1.8(1.6)	米、○小麦粉、○砂糖、はるさめ、押麦、○油、砂糖、○グラニュー糖、油、ごま油	○牛乳、鶏もも小間切れ、ベーコン、白みそ、油揚げ、いわし(煮干し)	たまねぎ、かぶ、トマト、にんじん、○ほうれん草、きゅうり、かぶ・葉、ピーマン、しょうが	しょうゆ、酢、酒、食塩、白こしょう	麦茶 菓子	牛乳 ほうれん草のドーナツ	
28水	もやしとひき肉のラーメン シュウマイ キャベツのごま和え	513.4(394.4) 23.1(17.9) 18.7(14.3) 1.5(1.0)	ゆで中華めん、○コッペパン、グラタン・えび(冷凍)、しゅうまいの皮、○油、○グラニュー糖、砂糖、油、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、かつお節、いわし(煮干し)、ごま	キャベツ、○トマト、たまねぎ、もやし、にんじん、しょうが	中華スープ、しょうゆ、食塩	麦茶 トマト	牛乳 揚げパン	
29木	ご飯(麦入り) カレーの煮つけ 大根のみそ煮 豆腐とわかめのみそ汁	489.2(433.2) 30.1(26.8) 11.3(12.2) 2.0(1.8)	米、○じゃがいも、板こんにゃく、砂糖、押麦	○牛乳、かれい、木綿豆腐、鶏もも小間切れ、○チーズ、○しらす干し、赤みそ、かつお節	だいごん、にんじん、○ピーマン、ねぎ、しょうが、カットわかめ、○あおのり	しょうゆ、本みりん、酒、食塩	麦茶 ベビーチーズ	牛乳 磯風味ポテト	
30金	五目みそうどん 鶏つくね ひじきとキャベツのサラダ	563.3(509.6) 24.7(20.6) 18.1(16.8) 2.1(1.9)	ゆでうどん、○米、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、○砂糖	○牛乳、鶏ももひき肉、押し豆腐、鶏むねひき肉、なると、ベーコン、かつお節、白みそ	キャベツ、ごぼう、たまねぎ、にんじん、コーン缶、ねぎ、ひじき	○しょうゆ、しょうゆ、みりん、酒、食塩、白こしょう	麦茶 菓子	牛乳 焼きおにぎり	

	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(カミカミ期に入る食材)	9:00/15:00	
1木	軟飯 ホワイトシチュー きざみ フレンチサラダ きざみ スクランブルエッグ	乳児用菓子 じゃがもち ミルク	米/豚肉、玉ねぎ、にんじん、にんにく、食塩、油、小麦粉、バター、食塩/キャベツ、きゅうり、みかん缶、レーズン、油、酢、砂糖、食塩/卵、油	乳児用菓子 じゃがいも、とろけるチーズ、青のり、バター、片栗粉	
2金	焼きうどん ツナとトマトのサラダ きざみ 根菜のスープ きざみ	乳児用菓子 しらすおじや ミルク	ゆでうどん、玉ねぎ、にんじん、しょうゆ/キャベツ、きゅうり、トマト、ツナ、しょうゆ、酢、砂糖、食塩/ベーコン、大根、にんじん、玉ねぎ、かつお節、しょうゆ、食塩、白ごしょう	乳児用菓子 米、しらす干し	
5月	ブルーベリーチーズサンド 白菜のシチュー きのこキャベツのサラダ きざみ	バナナ にんじんおじや ミルク	食パン、ブルーベリージャム、クリームチーズ/鶏肉、白菜、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、油、小麦粉、バター、スキムミルク、食塩、白ごしょう/キャベツ、えのきたけ、しめじ、ツナ、しょうゆ、酢、砂糖	バナナ 米、にんじん	
6火	軟飯 そぼろ菜 れんごんのきんぴら きざみ 豚汁 きざみ	乳児用菓子 スコーン ミルク	米、鶏ひき肉、ごま油、しょうが、小松菜、みりん、しょうゆ、ごま/れんごん、にんじん、玉ねぎ、ごま油、砂糖、しょうゆ、みりん/豚肉、大根、にんじん、ごぼう、ねぎ、豆腐、油あげ、ごま油、白みそ、かつお節	乳児用菓子 小麦粉、ベーキングパウダー、グラニュー糖、バター、プレーンヨーグルト、いちごジャム	
7水	煮込みうどん 豆腐のつくね焼き キャベツと胡瓜の昆布和え きざみ	トマト ジャムサンド ミルク	ゆでうどん、豚肉、かつお節、にんじん、もやし、食塩、しょうゆ/豆腐、鶏ひき肉、玉ねぎ、パン粉、食塩、しょうゆ、酒、白みそ、みりん/キャベツ、きゅうり、にんじん、塩こんぶ	トマト ジャムサンド	
8木	軟飯 焼き豆腐のすき焼き煮 きざみ 胡瓜とごぼうのサラダ きざみ 麩のすまし汁	乳児用菓子 柿 乳児用菓子 ミルク	米/焼き豆腐、豚肉、油、ねぎ、にんじん、白滝、白菜、さやえんどう、さとう、しょうゆ、みりん/きゅうり、ごぼう、ごま、しょうゆ、砂糖、マヨネーズ/カットわかめ、お麩、しょうゆ、食塩、かつお節	乳児用菓子 柿、乳児用菓子	
9金	わかめうどん さつまいものかき揚げ きざみ ほうれん草のお浸し きざみ	乳児用菓子 おかかおじや ミルク	ゆでうどん、鶏肉、玉ねぎ、にんじん、カットわかめ、かつお節、しょうゆ、みりん、食塩/さつまいも、にんじん、玉ねぎ、だいず水煮、小麦粉、片栗粉、食塩/ほうれん草、もやし、しょうゆ、かつお節	乳児用菓子 米、かつお節	
10土	焼きうどん わかめスープ バナナ	乳児用菓子 乳児用菓子 ミルク	ゆでうどん、豚肉、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、しょうゆ、みりん、食塩、ごま油/カットわかめ、玉ねぎ、かつお節、しょうゆ、食塩/バナナ	乳児用菓子 乳児用菓子	
12月	ジャムサンド ビーフンスープ きざみ 厚揚げのサラダ きざみ	バナナ にんじんと青のりのおじや ミルク	マーガリンロール、いちごジャム/ビーフン、チンゲン菜、にんじん、玉ねぎ、豚ひき肉、かつお節、しょうゆ、食塩/厚揚げ、もやし、きゅうり、にんじん、しょうゆ、酢、ごま油	バナナ 米、にんじん、青のり	
13火	軟飯 鮭フライ きざみ 青菜とコーンのソテー きざみ 大根のみそ汁	乳児用菓子 ヨーグルト蒸しパン ミルク	米/鮭、白ごしょう、小麦粉、卵、パン粉、油、中濃ソース/ほうれん草、にんじん、コーン缶、バター、油、食塩、白ごしょう/大根、油揚げ、白みそ、煮干し	乳児用菓子 小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、牛乳、プレーンヨーグルト、油	
14水	焼きうどん かぼちゃのサラダ きざみ ほうれん草と卵のスープ	トマト ジャムサンド ミルク	ゆでうどん、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、しょうゆ/かぼちゃ、きゅうり、レーズン、マヨネーズ、食塩/卵、玉ねぎ、ほうれん草、片栗粉、しょうゆ、食塩、かつお節	トマト 食パン、いちごジャム	
15木	軟飯 鶏肉と野菜の旨煮 きざみ ひじきのふりかけ 油揚げとわかめのみそ汁	乳児用菓子 バインケーキ ミルク	米/鶏肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、竹の子、いんげん、砂糖、しょうゆ、みりん、油/ひじき、かつお節、ごま、砂糖、しょうゆ、みりん/ねぎ、カットわかめ、油揚げ、白みそ、煮干し	乳児用菓子 小麦粉、ベーキングパウダー、バター、砂糖、卵、バイン缶	
16金	みそ煮込みうどん 鶏の照り焼き きざみ 和風サラダ きざみ	乳児用菓子 おかかおじや ミルク	ゆでうどん、もやし、にんじん、玉ねぎ、白みそ/鶏肉、しょうゆ、しょうが、砂糖、みりん/キャベツ、きゅうり、トマト、しょうゆ、砂糖、ごま油、油、酢	乳児用菓子 米、かつお節	
17土	いちごマーガリンサンド 野菜たっぷりポトフ きざみ バナナ	乳児用菓子 乳児用菓子 ミルク	食パン、いちごジャム、バター/キャベツ、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、かつお節、しょうゆ、食塩/バナナ	乳児用菓子 乳児用菓子	
19月	マーガリンロール 鶏のてりやき蒸え ミネストローネ ジャックのおまめばたけ きざみ	バナナ ゆかりおじや ミルク	マーガリンロール/鶏肉、しょうゆ、みりん、砂糖、キャベツ、油/ベーコン、玉ねぎ、にんじん、しめじ、かぶ、マカロニ、かつお節、しょうゆ、食塩、油/だいず水煮、ツナ、小松菜、にんじん、すりごま、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油	バナナ 米、ゆかり	
20火	軟飯 豆腐ハンバーグ きざみ 納豆和え きざみ キャベツのみそ汁	乳児用菓子 コーンとわかめのうどん ミルク	米/豆腐、鶏ひき肉、玉ねぎ、しょうが、パン粉、食塩、白ごしょう、ケチャップ、中濃ソース、砂糖/納豆、ほうれん草、もやし、しょうゆ/キャベツ、えのきたけ、白みそ、煮干し	乳児用菓子 ゆでうどん、コーン缶、カットわかめ、玉ねぎ、しょうゆ、かつお節	
21水	焼きうどん さつまいものサラダ きざみ にら卵汁	トマト ジャムサンド ミルク	ゆでうどん、キャベツ、人参、もやし、しょうゆ/さつまいも、きゅうり、バイン缶、マヨネーズ、食塩、酢/にら、卵、しょうゆ、片栗粉、食塩、かつお節	トマト 食パン、いちごジャム	
22木	軟飯 鶏の香り揚げ きざみ トマトと胡瓜のさっぱりサラダ きざみ さつまいも汁 きざみ	乳児用菓子 フルーツヨーグルト ミルク	米/鶏肉、片栗粉、油、しょうが、にんにく、しょうゆ、砂糖、みりん/トマト、きゅうり、ごま、酢、しょうゆ、砂糖、酢、ごま油/鶏肉、豆腐、さつまいも、にんじん、ごぼう、ねぎ、大根、赤みそ、白みそ、油、かつお節	乳児用菓子 プレーンヨーグルト、もも缶、みかん缶、バナナ、いちご	
24土	ツナスパゲティ キャベツのスープ バナナ	乳児用菓子 乳児用菓子 ミルク	スパゲティ、ツナ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、ケチャップ、トマトピューレ、砂糖、食塩、白ごしょう、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	
26月	ハムサンド 洋風炒り豆腐 ポテトサラダ きざみ	バナナ 乳児用菓子 プレーンヨーグルト ミルク	食パン、ハム、きゅうり、バター/豆腐、豚ひき肉、玉ねぎ、にんじん、卵、さやえんどう、かつお節、しょうゆ、食塩、油/じゃがいも、にんじん、きゅうり、ベーコン、マヨネーズ、砂糖、食塩	バナナ 乳児用菓子、プレーンヨーグルト	
27火	軟飯 鶏肉のしょうが焼き きざみ 春雨サラダ きざみ かぶのみそ汁	乳児用菓子 ほうれん草のドーナツ ミルク	米/鶏肉、食塩、白ごしょう、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが、しょうゆ、砂糖、酒、油/春雨、きゅうり、ベーコン、トマト、砂糖、ごま油、酢、しょうゆ/かぶ、油揚げ、白みそ、煮干し	乳児用菓子 ほうれん草、小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、牛乳、油、グラニュー糖	
28水	煮込みうどん シュウマイ キャベツのごま和え きざみ	トマト 揚げパン ミルク	ゆでうどん、もやし、にんじん、玉ねぎ、しょうゆ/豚ひき肉、玉ねぎ、しょうが、しょうゆ、ごま油、食塩、シュウマイの皮/キャベツ、にんじん、しょうゆ、砂糖、すりごま	トマト コッペパン、グラニュー糖、油	
29木	軟飯 カレイの煮つけ 大根のみそ煮 きざみ 豆腐とわかめのみそ汁	乳児用菓子 磯風味ポテト ミルク	白飯/カレイ、しょうが、しょうゆ、みりん、砂糖、酒/鶏肉、大根、にんじん、しょうが、赤みそ、砂糖、しょうゆ、みりん/豆腐、カットわかめ、ねぎ、しょうゆ、食塩、かつお節	乳児用菓子 じゃがいも、ピーマン、しらす干し、油、青のり	
30金	五目みそうどん 鶏つくね ひじきとキャベツのサラダ	乳児用菓子 おかかおじや ミルク	ゆでうどん、鶏ひき肉、ごぼう、にんじん、ねぎ、かつお節、食塩、白みそ/鶏ひき肉、豆腐、玉ねぎ、片栗粉、白ごしょう、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、片栗粉/ひじき、キャベツ、ベーコン、コーン缶、マヨネーズ、食塩、しょうゆ	乳児用菓子 米、かつお節	

*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。