

	献立		食 材		初期食に 入らない食材
	11:00	9:00/15:00	11:00の食材	9:00/15:00の食材	
1 水	パンがゆ ささみゆでつぶし、なすゆでつぶし 玉ねぎゆでつぶし、じゃがいもゆでつぶし	麦茶 バナナ ミルク おかがゆ	食パン/ささみ/なす/玉ねぎ/じゃがいも	バナナ 米、かつお節	ささみ
2 木	ゆでうどん カレーゆでつぶし、にんじんゆでつぶし きゅうりゆでつぶし、もやしゆでつぶし	麦茶 乳児用菓子 ミルク 青のりがゆ	ゆでうどん、かつお節/カレー/にんじん/きゅうり/もやし	乳児用菓子 米、青のり	もやし
3 金	おかゆ ささみゆでつぶし、キャベツゆでつぶし 玉ねぎゆでつぶし、にんじんゆでつぶし かつおだし汁	麦茶 バナナ ミルク ゆでそうめん	米/ささみ/キャベツ/玉ねぎ/にんじん/かつお節	バナナ そうめん、かつお節	ささみ
4 土	ゆでうどん 玉ねぎゆでつぶし、にんじんゆでつぶし バナナ	麦茶 乳児用菓子 ミルク 乳児用菓子	ゆでうどん、かつお節/玉ねぎ/にんじん/バナナ	乳児用菓子 乳児用菓子	初期食は ゆでうどんのみ になります。
6 月	おかゆ ささみゆでつぶし、かぼちゃゆでつぶし ほうれん草ゆでつぶし、にんじんゆでつぶし 煮干しだし汁	麦茶 乳児用菓子 ミルク パンがゆ	米/ささみ/かぼちゃ/ほうれん草/にんじん/煮干し	乳児用菓子 食パン	ささみ
7 火	おかゆ カレーゆでつぶし、大根ゆでつぶし 玉ねぎゆでつぶし、豆腐ゆでつぶし かつおだし汁	麦茶 乳児用菓子 ミルク じゃがいもの青のりマッシュ	米/カレー/大根/玉ねぎ/豆腐/かつお節	乳児用菓子 じゃがいも、青のり	
8 水	パンがゆ ささみゆでつぶし、キャベツゆでつぶし きゅうりゆでつぶし、にんじんゆでつぶし	麦茶 バナナ ミルク おかがゆ	食パン/ささみ/キャベツ/きゅうり/にんじん	バナナ 米、かつお節	ささみ
9 木	ゆでうどん ささみゆでつぶし、トマトゆでつぶし にんじんゆでつぶし、玉ねぎゆでつぶし	麦茶 乳児用菓子 ミルク さつまいもがゆ	ゆでうどん、かつお節/ささみ/トマト/にんじん/玉ねぎ	乳児用菓子 米、さつまいも	ささみ
10 金	おかゆ ささみゆでつぶし、じゃがいもゆでつぶし 大根ゆでつぶし、きゅうりゆでつぶし かつおだし汁	麦茶 バナナ ミルク しらす入りパンがゆ	米/ささみ/じゃがいも/大根/きゅうり/かつお節	バナナ 食パン、しらす干し	ささみ
11 土	パンがゆ キャベツゆでつぶし、にんじんゆでつぶし バナナ	麦茶 乳児用菓子 ミルク 乳児用菓子	食パン/キャベツ/にんじん/バナナ	乳児用菓子 乳児用菓子	初期食は パンがゆのみ になります。
13 月	おかゆ ささみゆでつぶし、なすゆでつぶし 玉ねぎゆでつぶし、キャベツゆでつぶし 煮干しだし汁	麦茶 乳児用菓子 ミルク パンがゆ	米/ささみ/なす/玉ねぎ/キャベツ/煮干し	乳児用菓子 食パン	ささみ
14 火	おかゆ ささみゆでつぶし、豆腐ゆでつぶし 玉ねぎゆでつぶし、にんじんゆでつぶし 煮干しだし汁	麦茶 乳児用菓子 ミルク 豆乳パンがゆ	米/ささみ/豆腐/玉ねぎ/にんじん/煮干し	乳児用菓子 食パン、豆乳	ささみ
15 水	パンがゆ ささみゆでつぶし、ズッキーニゆでつぶし ブロッコリーゆでつぶし、なすゆでつぶし	麦茶 バナナ ミルク ほうれん草がゆ	食パン/ささみ/ズッキーニ/ブロッコリー/なす	バナナ 米、ほうれん草	ささみ ズッキーニ
16 木	ゆでうどん ささみゆでつぶし、豆腐ゆでつぶし トマトゆでつぶし、きゅうりゆでつぶし	麦茶 乳児用菓子 ミルク 玉ねぎと人参のおかゆ	ゆでうどん、かつお節/ささみ/豆腐/トマト/きゅうり	乳児用菓子 米、玉ねぎ、にんじん	ささみ
17 金	おかゆ カレーゆでつぶし、きゅうりゆでつぶし 大根ゆでつぶし、玉ねぎゆでつぶし 煮干しだし汁	麦茶 バナナ ミルク りんご 乳児用菓子	米/カレー/きゅうり/大根/玉ねぎ/煮干し	バナナ りんご、乳児用菓子	
18 土	ゆでうどん 玉ねぎゆでつぶし、にんじんゆでつぶし バナナ	麦茶 乳児用菓子 ミルク 乳児用菓子	ゆでうどん、かつお節/玉ねぎ/にんじん/バナナ	乳児用菓子 乳児用菓子	初期食は ゆでうどんのみ になります。
21 火	おかゆ ささみゆでつぶし、じゃがいもゆでつぶし 玉ねぎゆでつぶし、にんじんゆでつぶし 煮干しだし汁	麦茶 乳児用菓子 ミルク さつまいもゆでつぶし	米/ささみ/じゃがいも/玉ねぎ/にんじん/煮干し	乳児用菓子 さつまいも	ささみ バナナ
22 水	おかゆ ささみゆでつぶし、にんじんゆでつぶし きゅうりゆでつぶし、玉ねぎゆでつぶし かつおだし汁	麦茶 バナナ ミルク バナナ 乳児用菓子	米/ささみ/にんじん/きゅうり/玉ねぎ/かつお節	バナナ バナナ、乳児用菓子	ささみ
24 金	おかゆ ささみゆでつぶし、白菜ゆでつぶし かぼちゃゆでつぶし、にんじんゆでつぶし 煮干しだし汁	麦茶 乳児用菓子 ミルク パンがゆ	米/ささみ/白菜/かぼちゃ/にんじん/煮干し	乳児用菓子 食パン	ささみ
25 土	パンがゆ キャベツゆでつぶし、にんじんゆでつぶし バナナ	麦茶 乳児用菓子 ミルク 乳児用菓子	食パン/キャベツ/にんじん/バナナ	乳児用菓子 乳児用菓子	初期食は パンがゆのみ になります。
27 月	おかゆ ささみゆでつぶし、玉ねぎゆでつぶし にんじんゆでつぶし、キャベツゆでつぶし かつおだし汁	麦茶 乳児用菓子 ミルク プレーンヨーグルト 乳児用菓子	米/ささみ/玉ねぎ/にんじん/キャベツ/かつお節	乳児用菓子 プレーンヨーグルト、乳 児用菓子	ささみ
28 火	おかゆ ささみゆでつぶし、玉ねぎゆでつぶし トマトゆでつぶし、キャベツゆでつぶし かつおだし汁	麦茶 乳児用菓子 ミルク ゆでうどん	米/ささみ/玉ねぎ/トマト/キャベツ/かつお節	乳児用菓子 ゆでうどん、かつお節	ささみ
29 水	パンがゆ ささみゆでつぶし、玉ねぎゆでつぶし 豆腐ゆでつぶし、じゃがいもゆでつぶし	麦茶 バナナ ミルク 青のりがゆ	食パン/ささみ/玉ねぎ/豆腐/じゃがいも	バナナ 米、青のり	ささみ
30 木	ゆでうどん カレーゆでつぶし、もやしゆでつぶし きゅうりゆでつぶし、にんじんゆでつぶし	麦茶 乳児用菓子 ミルク 玉ねぎと人参のおかゆ	ゆでうどん、かつお節/カレー/もやし/きゅうり/にんじん	乳児用菓子 米、玉ねぎ、にんじん	もやし

	献立		食材		行事
	11:00	9:00/15:00	11:00の食材	9:00/15:00の食材	
1 水	食パン なすのミートソースグラタン 青菜と卵の和え物	麦茶 バナナ ミルク ツナ昆布おじや	食パン/なす、豚ひき肉、玉ねぎ、じゃがいも、ホールトマト缶、ケチャップ、サラダ油、小麦粉、バター、牛乳、とろけるチーズ/小松菜、卵、サラダ油、しょうゆ	バナナ 米、ツナ、塩昆布、しょうゆ、砂糖、酒、ごま油	
2 木	五目みそうどん 野菜のかき揚げ 胡瓜ともやしのかつお節和え	麦茶 乳児用菓子 ミルク そぼろおじや	ゆでうどん、鶏むねひき肉、ごぼう、にんじん、ねぎ、かつお節、白みそ/玉ねぎ、ピーマン、にんじん、小麦粉、片栗粉、サラダ油/きゅうり、もやし、かつお節、しょうゆ	乳児用菓子 米、鶏むねひき肉、しょうゆ、酒、砂糖	
3 金	固がゆ 八宝菜 春雨の酢の物 わかめスープ	麦茶 バナナ ミルク 卵ときのこのにゅう麵	米/豚肉、しょうが、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、ごま油、しょうゆ、片栗粉/春雨、きゅうり、もやし、にんじん、酢、砂糖/カットわかめ、玉ねぎ、しょうゆ、かつお節	バナナ そうめん、卵、えのきたけ、ねぎ、かつお節、しょうゆ、みりん	
4 土	ミートソースペンネ キャベツのスープ バナナ	麦茶 ベビーチーズ ミルク 乳児用菓子	ペンネ、豚ひき肉、玉ねぎ、にんじん、ケチャップ、トマトピューレ、粉チーズ、サラダ油/キャベツ、ベーコン、コーン、かつお節、しょうゆ/バナナ	ベビーチーズ 乳児用菓子	
6 月	固がゆ 鶏そぼろ・人参の甘煮・コーン ほうれん草のおかか和え 野菜汁	麦茶 乳児用菓子 ミルク チーズ入り蒸しパン	米/鶏むねひき肉、しょうゆ、砂糖、みりん、にんじん、砂糖、コーン、バター/ほうれん草、もやし、にんじん、かつお節、しょうゆ、ごま油/かぼちゃ、玉ねぎ、にんじん、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、プロセスチーズ、豆乳、サラダ油	
7 火	固がゆ 鮭のごまみそ焼き 切干大根の甘酢和え けんちん汁	麦茶 ベビーチーズ ミルク じゃがいもの甘煮	米/鮭、白みそ、みりん、酒、砂糖、すりごま/切干大根、にんじん、しょうゆ、酢、砂糖/鶏もも肉、大根、にんじん、ごぼう、玉ねぎ、豆腐、かつお節、しょうゆ、ごま油	ベビーチーズ じゃがいも、しょうゆ、砂糖	
8 水	食パン ハムチーズ添え 春雨スープ ささみのサラダ	麦茶 バナナ ミルク おかかおじや	食パン、ロースハム、きゅうり、スライスチーズ/春雨、チンゲン菜、にんじん、豆腐、玉ねぎ、干しいたけ、かつお節、しょうゆ、ごま油/鶏ささみ、酒、キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油	バナナ 米、かつお節	
9 木	やわらかイタリアンスパゲティ ツナのマリネ ほうれん草と卵のスープ	麦茶 乳児用菓子 ミルク さつまいもおじや	スパゲティ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、ケチャップ、サラダ油/ツナ、キャベツ、にんじん、きゅうり、トマト、しょうゆ、酢、砂糖/ほうれん草、卵、玉ねぎ、かつお節、しょうゆ、片栗粉	乳児用菓子 米、さつまいも	
10 金	固がゆ ミートボール マカロニサラダ 根菜のスープ	麦茶 バナナ ミルク ジャムサンド	米/豚ひき肉、玉ねぎ、卵、豆腐、パン粉、酒、ケチャップ、砂糖/マカロニ、にんじん、きゅうり、コーン、ロースハム、マヨネーズ/大根、にんじん、じゃがいも、玉ねぎ、かつお節、しょうゆ	バナナ 食パン、いちごジャム	
11 土	クリームチーズサンド ミネストローネ バナナ	麦茶 ベビーチーズ ミルク 乳児用菓子	食パン、クリームチーズ、砂糖/マカロニ、キャベツ、しめじ、玉ねぎ、にんじん、セロリ、ケチャップ、サラダ油/バナナ	ベビーチーズ 乳児用菓子	
13 月	固がゆ 豚肉のあんかけ ひじきとキャベツのサラダ なすと南瓜のみそ汁	麦茶 乳児用菓子 ミルク もちもちチーズパン	固がゆ/豚肉、玉ねぎ、サラダ油、かつお節、しょうゆ、みりん、酒、砂糖/ひじき、キャベツ、ベーコン、コーン、マヨネーズ、しょうゆ/なす、かぼちゃ、玉ねぎ、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、白玉粉、牛乳、プロセスチーズ	
14 火	固がゆ 納豆 鶏肉と野菜の旨煮 キャベツのごま和え 豆腐とわかめのみそ汁	麦茶 ベビーチーズ ミルク 豆乳蒸しパン	固がゆ、ひきわり納豆、しょうゆ/鶏もも肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、いんげん、しょうゆ、みりん、砂糖、サラダ油/キャベツ、にんじん、しょうゆ、砂糖、すりごま/豆腐、カットわかめ、煮干し、白みそ	ベビーチーズ 小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、豆乳、サラダ油	
15 水	食パン ポテサラ添え 野菜スープ フレンチサラダ	麦茶 バナナ ミルク ほうれん草のおじや	食パン、じゃがいも、きゅうり、にんじん、ロースハム、マヨネーズ、砂糖、スキムミルク/豚肉、ズッキーニ、なす、玉ねぎ、にんじん、ブロッコリー、しめじ、コーン、かつお節、しょうゆ/キャベツ、きゅうり、みかん缶、レーズン、酢、サラダ油	バナナ 米、ほうれん草、ベーコン、バター、しょうゆ	
16 木	焼きうどん トマトと胡瓜のさっぱりサラダ 酸味スープ	麦茶 乳児用菓子 ミルク チャーハンおじや	ゆでうどん、豚肉、キャベツ、にんじん、もやし、サラダ油、しょうゆ、みりん/トマト、きゅうり、しょうゆ、酢、砂糖、白ごま、ごま油/豆腐、卵、干しいたけ、にんじん、ねぎ、かつお節、しょうゆ、酢、ごま油	乳児用菓子 米、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、しょうゆ、ごま油	
17 金	固がゆ かじきのかんろ煮 胡瓜とごぼうのサラダ 大根のみそ汁	麦茶 バナナ ミルク りんご 乳児用菓子	米/かじき、しょうが、片栗粉、サラダ油、しょうゆ、砂糖/きゅうり、ごぼう、すりごま、マヨネーズ、しょうゆ、砂糖/大根、玉ねぎ、煮干し、白みそ	バナナ りんご、乳児用菓子	
18 土	ミートソースペンネ キャベツのスープ バナナ	麦茶 ベビーチーズ ミルク 乳児用菓子	ペンネ、豚ひき肉、玉ねぎ、にんじん、ケチャップ、トマトピューレ、粉チーズ、サラダ油/キャベツ、ベーコン、コーン、かつお節、しょうゆ/バナナ	ベビーチーズ 乳児用菓子	
21 火	固がゆ 手作りふりかけ じゃがいものそぼろ煮 チンゲン菜のみそ汁 バナナ	麦茶 ベビーチーズ ミルク スイートポテト	米、かつお節、青のり、白ごま、しょうゆ、酒/じゃがいも、豚ひき肉、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、しょうゆ、みりん、砂糖、サラダ油/チンゲン菜、玉ねぎ、煮干し、白みそ/バナナ	ベビーチーズ さつまいも、砂糖、バター、牛乳	
22 水	ケチャップおじや 鶏のから揚げ パスタサラダ にら卵汁	麦茶 バナナ ミルク バナナ 乳児用菓子	米、にんじん、コーン、グリーンピース、玉ねぎ、ケチャップ、サラダ油/鶏もも肉、しょうが、しょうゆ、酒、片栗粉、サラダ油/スパゲティ、きゅうり、にんじん、ツナ、トマト、マヨネーズ、砂糖、酢/にら、卵、かつお節、しょうゆ、片栗粉	バナナ バナナ、乳児用菓子	
24 金	固がゆ 豚肉のしょうが焼き かぼちゃのサラダ 白菜となめこのみそ汁	麦茶 乳児用菓子 ミルク フレンチトースト	米/豚肉、しょうが、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、しょうゆ、砂糖、酒、サラダ油/かぼちゃ、きゅうり、レーズン、マヨネーズ/白菜、なめこ、えのきたけ、煮干し、白みそ	乳児用菓子 食パン、卵、砂糖、スキムミルク	
25 土	クリームチーズサンド ミネストローネ バナナ	麦茶 ベビーチーズ ミルク 乳児用菓子	食パン、クリームチーズ、砂糖/マカロニ、キャベツ、しめじ、玉ねぎ、にんじん、セロリ、ケチャップ、サラダ油/バナナ	ベビーチーズ 乳児用菓子	
27 月	固がゆ チキンカツ きのこキャベツのサラダ 野菜スープ	麦茶 乳児用菓子 ミルク プレーンヨーグルト 乳児用菓子	固がゆ/鶏ささみ、小麦粉、水、パン粉、サラダ油/キャベツ、しめじ、えのきたけ、ツナ、しょうゆ、砂糖、酢/玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、かつお節、しょうゆ	乳児用菓子 プレーンヨーグルト、乳児用菓子	
28 火	固がゆ 豆腐ハンバーグ 和風サラダ わかめとなるとのスープ	麦茶 ベビーチーズ ミルク 五目ビーフン	米/鶏ももひき肉、豆腐、玉ねぎ、しょうが、パン粉、ケチャップ/キャベツ、きゅうり、トマト、しょうゆ、砂糖、酢、ごま油、サラダ油/カットわかめ、玉ねぎ、かつお節、しょうゆ	ベビーチーズ ビーフン、豚肉、玉ねぎ、にんじん、にら、しょうゆ、酒、砂糖、サラダ油	
29 水	食パン 鶏の照り焼き添え 洋風炒り豆腐 カラフルサラダ	麦茶 バナナ ミルク ひじきと人参のおじや	食パン、鶏もも肉、しょうゆ、みりん、砂糖、キャベツ、サラダ油/豆腐、豚ひき肉、玉ねぎ、にんじん、卵、いんげん、干しいたけ、スキムミルク、サラダ油、かつお節、しょうゆ/じゃがいも、にんじん、パプリカ、きゅうり、ツナ、マヨネーズ、酢、砂糖	バナナ 米、ひじき、にんじん、サラダ油、しょうゆ、酒、砂糖	
30 木	マーボー豆腐うどん カレイの竜田揚げ 切干大根のナムル	麦茶 乳児用菓子 ミルク スコップライスコロツケおじや	ゆでうどん、かつお節、豚ひき肉、豆腐、にんじん、にら、サラダ油、白みそ、片栗粉/カレイ、しょうゆ、酒、しょうが、片栗粉、サラダ油/切干大根、もやし、きゅうり、にんじん、しょうゆ、ごま油	乳児用菓子 米、豚ひき肉、玉ねぎ、にんじん、ケチャップ、とろけるチーズ、パン粉、サラダ油	

2021年9月

献立表

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水	マーガリンロール なすのミートグラタン 青菜と卵の和え物	556.1(483.7) 20.4(16.8) 21.3(17.2) 1.8(1.4)	マーガリンロール 55g、 ○米、じゃがいも、小麦粉、 油、ごま油、○砂糖、マ ーガリンロール 45g	卵、豚ひき肉、○スキム ミルク、とろけるチー ズ、牛乳、バター、○ツ ナ油漬缶	ごまつな、なす、たまね ぎ、ホールトマト缶詰、 ○塩こんぶ、◎バナナ	ケチャップ、中濃ソー ス、しょうゆ、○しょう ゆ、牛乳、白ごしょう、 食塩	麦茶 バナナ	スキムミルク ツナ昆布おに ぎり	
2木	五目みそうどん ちくわのかき揚げ 胡瓜ともやしのかつお節和え	509.1(453.4) 19.6(16.4) 11.6(9.3) 1.9(1.5)	ゆでうどん、○米、小麦 粉、油、片栗粉、○砂糖	○牛乳、◎乳酸菌飲料、 ちくわ、○鶏むねひき 肉、鶏むねひき肉、なると、 かつお節、白みそ	もやし、たまねぎ、きゅ うり、にんじん、ごぼ う、ねぎ、ピーマン	○しょうゆ、しょうゆ、 ○酒、食塩	飲むヨーグル ト	牛乳 そぼろおにぎ り	
3金	ご飯(麦入り) 八宝菜 春雨の酢の物 わかめスープ	452.3(397.5) 16.8(13.9) 11.8(9.5) 1.4(1.1)	米、○ゆでそうめん、グ ラタン・えび(冷凍)、 はるさめ、押麦、片栗 粉、油、砂糖、ごま油	○牛乳、豚肩小間切れ、 ○卵、○かつお節	たまねぎ、キャベツ、にんじん、 もやし、きゅうり、たけのこ(ゆ で)、○えのきたけ、○ねぎ、 しょうが、カットわかめ、◎バナ ナ	しょうゆ、酢、○しょう ゆ、○みりん、食塩、鶏 ガラ、白ごしょう、○食 塩	麦茶 バナナ	牛乳 卵ときのこ にゅう麺	
4土	ミートソースペンネ キャベツのスープ バナナ	438.6(392.7) 13.3(13.3) 10.5(11.5) 1.4(1.5)	ペンネ、油	豚ひき肉、◎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、コー ン缶、トマトピューレ	ケチャップ、中濃ソー ス、しょうゆ、コンソ メ、食塩、白ごしょう	麦茶 ベビーチーズ	麦茶 菓子 ゼリー	
6月	鶏そぼろ丼 ゆかり和え 野菜汁	458.0(412.5) 18.3(15.4) 7.9(6.3) 1.5(1.2)	米、○小麦粉、板こんに ゃく、押麦、○砂糖、 砂糖、○油、ごま油	◎乳酸菌飲料、鶏むねひ き肉、○豆乳、○スキム ミルク、白みそ、○チー ズ、いわし(煮干し)、ハ ター	にんじん、もやし、ほう れんそう、かぼちゃ、た まねぎ、コーン缶、ねぎ	しょうゆ、本みりん、食 塩	飲むヨーグル ト	スキムミルク チーズ入り蒸 しパン	
7火	ご飯 蛙のごま味噌焼き 切干大根の甘酢和え けんちん汁	526.4(460.9) 28.3(25.3) 12.6(13.0) 1.8(1.8)	米、○じゃがいも、砂 糖、○砂糖、ごま油	○牛乳、さけ、木綿豆 腐、◎チーズ、鶏もも小 間切れ、白みそ、すりご ま、かつお節、油揚げ	だいごん、にんじん、た まねぎ、ごぼう、切り干 しだいごん	しょうゆ、酢、酒、○ しょうゆ、本みりん、食 塩、○食塩	麦茶 ベビーチーズ	牛乳 じゃがいもの 甘煮	
8水	ハムチーズサンド 春雨スープ ささ身のサラダ	502.8(419.6) 21.2(16.8) 14.9(11.7) 2.5(1.9)	食パン 8枚切り、○米、 はるさめ、マヨネーズ、 ○砂糖、砂糖、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、鶏さ さ身、ハム、スライス チーズ、○白みそ	きゅうり、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、チ ンゲンサイ、干しいた け、◎バナナ	しょうゆ、酢、酒、○み りん、食塩、コンソメ	麦茶 バナナ	牛乳 みそ焼きおに ぎり	
9木	イタリアンスパゲティ 揚げいかのマリネ(乳児はツ ナ) ほうれん草と卵のスープ	467.1(403.3) 21.1(14.0) 8.3(6.6) 2.4(1.9)	○米、スパゲティ、○さ つまいも、片栗粉、油、 砂糖	◎乳酸菌飲料、いか、 卵、ウィンナー、○スキ ムミルク、かつお節、ツ ナ油漬缶、◎黒ごま	たまねぎ、キャベツ、に んじん、トマト、ほうれ んそう、ピーマン、きゅ うり	ケチャップ、しょうゆ、 酢、中濃ソース、○食 塩、○酒、食塩、コンソ メ	飲むヨーグル ト	スキムミルク さつまいもご 飯	
10金	わかめご飯 ミートボール マカロニサラダ 根菜のスープ	489.3(422.2) 17.6(14.3) 16.5(13.0) 2.2(1.8)	米、○食パン 6枚切り、 じゃがいも、押麦、マヨ ネーズ、マカロニ、パン 粉、○マヨネーズ、砂糖	豚ひき肉、押し豆腐、 卵、ハム、○しらす干 し、○粉チーズ	たまねぎ、だいごん、に んじん、きゅうり、コー ン缶、◎あおのり、◎バ ナナ	ケチャップ、中濃ソー ス、しょうゆ、酒、食 塩、コンソメ、白ごしょ う	麦茶 バナナ	麦茶 じゃこトース ト	
11土	クリームチーズサンド ミネストローネ バナナ	485.1(414.5) 11.6(11.4) 15.2(15.2) 1.7(1.6)	食パン 8枚切り、マカロ ニ、砂糖、油	◎チーズ、ベーコン、ク リームチーズ	バナナ、たまねぎ、キャ ベツ、にんじん、しめ じ、セロリー	ケチャップ、コンソメ	麦茶 ベビーチーズ	麦茶 菓子 ゼリー	
13月	豚丼 ひじきとキャベツのサラダ なすと南瓜のみそ汁	557.4(492.1) 21.2(17.7) 14.0(11.3) 2.1(1.7)	米、○小麦粉、○白玉 粉、○砂糖、マヨネー ズ、油、砂糖	◎乳酸菌飲料、豚肩小間切れ、 ○牛乳、○スキムミルク、白みそ、 ベーコン、○チーズ、いわし(煮 干し)、かつお節	たまねぎ、キャベツ、か ぼちゃ、なす、コーン 缶、ひじき	しょうゆ、みりん、酒、 食塩	飲むヨーグル ト	スキムミルク もちもちチー ズパン	
14火	納豆ご飯 鶏肉と野菜の旨煮 キャベツのごま和え 豆腐とわかめのみそ汁	549.5(478.4) 21.4(19.8) 14.2(14.4) 1.8(1.8)	米、じゃがいも、○小麦 粉、○砂糖、押麦、砂 糖、油、○油	○牛乳、鶏もも小間切 れ、絹ごし豆腐、納豆、 ◎チーズ、○豆乳、白み そ、いわし(煮干し)、す りごま	キャベツ、にんじん、た まねぎ、たけのこ(ゆ で)、いんげん、カット わかめ	しょうゆ、本みりん	麦茶 ベビーチーズ	牛乳 豆乳蒸しパン	
15水	ポテサラサンド カレースープ フレンチサラダ	552.9(459.7) 17.7(14.0) 19.6(15.5) 2.4(1.8)	食パン 8枚切り、○米、 じゃがいも、マヨネー ズ、油、砂糖	○牛乳、豚肩小間切れ、 ○ベーコン、ハム、スキ ムミルク、○バター	キャベツ、たまねぎ、なす、きゅ うり、みかん缶、◎ほうれんそ う、にんじん、ズッキーニ、フ ロココリー、しめじ、コーン缶、 干しぶどう、◎バナナ	カレールウ、酢、食塩、 コンソメ、○食塩、白ご しょう、○しょうゆ	麦茶 バナナ	牛乳 ほうれん草と ベーコンのお にぎり	
16木	焼きそば トマトと胡瓜のさっぱりサラダ 酸味スープ	524.8(466.1) 20.0(16.7) 16.6(13.3) 2.1(1.7)	焼きそばめん、○米、 油、砂糖、ごま油、○ご ま油	○牛乳、◎乳酸菌飲料、 木綿豆腐、豚肩小間切 れ、卵、○ベーコン、干 しいたけ、白ごま	きゅうり、トマト、キャベツ、も やし、にんじん、ねぎ、◎たま ねぎ、◎にんじん、◎ピーマン、干 しいたけ、あおのり	焼きそばソース、しょう ゆ、酢、○しょうゆ、コ ンソメ、食塩、○食塩	飲むヨーグル ト	牛乳 おやつチャー ハン	
17金	ご飯(麦入り) まぐろのかんろ煮 胡瓜とごぼうのサラダ 大根のみそ汁	523.9(454.7) 20.3(16.7) 16.6(13.4) 1.8(1.4)	米、砂糖、押麦、マヨ ネーズ、片栗粉、油	かじき、白みそ、油揚 げ、いわし(煮干し)、す りごま	○りんご、きゅうり、ご ぼう、たまねぎ、だいご ん、しょうが、◎バナナ	しょうゆ	麦茶 バナナ	麦茶 りんご 菓子	
18土	ミートソースペンネ キャベツのスープ バナナ	438.8(392.9) 13.3(13.3) 10.5(11.5) 1.4(1.5)	ペンネ、油	豚ひき肉、◎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、コー ン缶、トマトピューレ	ケチャップ、中濃ソー ス、しょうゆ、コンソ メ、食塩、白ごしょう	麦茶 ベビーチーズ	麦茶 菓子 ゼリー	
21火	ご飯 じゃがいものそぼろ煮 手作りふりかけ チンゲン菜と生揚げのみそ汁 バナナ	604.2(523.6) 19.0(17.9) 13.6(13.9) 1.5(1.5)	じゃがいも、米、○さつ まいも、○砂糖、砂糖、 油	○牛乳、豚ひき肉、◎チー ズ、生揚げ、白みそ、グリー ンピース(揚げ豆)、いわし (煮干し)、○無塩バター、 白ごま、かつお節、◎黒ごま	たまねぎ、バナナ、にん じん、チンゲンサイ、あ おのり	しょうゆ、みりん、酒	麦茶 ベビーチーズ	牛乳 うさぎのス イートポテト	
22水	ケチャップライス 鶏の唐揚げ パスタサラダ にら卵汁	604.6(519.3) 23.7(19.4) 23.0(18.5) 2.6(2.1)	米、○コーンフレーク、 片栗粉、マヨネーズ、ス パゲティ、油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉 30 g、卵、ツナ油漬缶、か つお節	◎バナナ、トマト、きゅ うり、にんじん、にら、たま ねぎ、ミックスベジタブル(冷 凍)、しょうが、◎バナナ	しょうゆ、ケチャップ、 酒、食塩、酢、コンソメ	麦茶 バナナ	麦茶 バナナコー ンフ レーク	
24金	ご飯 豚肉のしょうが焼き かぼちゃのサラダ 白菜となめこのみそ汁	558.5(481.5) 23.4(19.1) 15.7(12.5) 1.8(1.4)	米、○食パン 6枚切り、 ○砂糖、マヨネーズ、 油、砂糖	◎乳酸菌飲料、豚肩小間 切れ、○卵、白みそ、い わし(煮干し)、○スキム ミルク	かぼちゃ、たまねぎ、はくさ い、きゅうり、にんじん、え のきたけ、なめこ、ピーマ ン、干しぶどう、しょうが	しょうゆ、酒、食塩、白 ごしょう	飲むヨーグル ト	麦茶 フレンチト ースト	
25土	クリームチーズサンド ミネストローネ バナナ	485.1(414.5) 11.6(11.4) 15.2(15.2) 1.7(1.6)	食パン 8枚切り、マカロ ニ、砂糖、油	◎チーズ、ベーコン、ク リームチーズ	バナナ、たまねぎ、キャ ベツ、にんじん、しめ じ、セロリー	ケチャップ、コンソメ	麦茶 ベビーチーズ	麦茶 菓子 ゼリー	
27月	チキンカツカレー きのこキャベツのサラダ オレンジジュース	547.3(500.2) 24.4(21.0) 9.5(7.7) 2.1(1.7)	米、○菓子、パン粉、小 麦粉、油、砂糖	◎ヨーグルト(加糖)、◎乳 酸菌飲料、鶏ささ身、ツナ油 漬缶、グリーンピース(揚げ 豆)、スキムミルク	オレンジ濃縮果汁、キャ ベツ、たまねぎ、にんじ ん、しめじ、えのきた け、にんにく	カレールウ、しょうゆ、 酢	飲むヨーグル ト	麦茶 カップヨー グルト 菓子	
28火	ご飯 豆腐ハンバーグ 和風サラダ わかめとなるとのスープ	494.5(437.4) 18.9(17.8) 12.2(12.9) 2.0(1.9)	米、○ビーフン、パン 粉、油、砂糖、○砂糖、 ごま油、○油	鶏ももひき肉、押し豆 腐、○豚肩小間切れ、◎ チーズ、なると、○干し えび	トマト、たまねぎ、キャ ベツ、きゅうり、◎たま ねぎ、◎にんじん、◎に ら、しょうが、カットわ かめ	ケチャップ、しょうゆ、 中濃ソース、○しょう ゆ、○酒、酢、食塩、○ 食塩、コンソメ、白ご しょう	麦茶 ベビーチーズ	麦茶 五目ビーフ ン	
29水	鶏の照り焼きサンド 洋風炒り豆腐 カラフルサラダ	599.8(518.5) 23.9(19.7) 24.3(19.6) 2.4(1.9)	マーガリンロール 55g、 ○米、じゃがいも、マヨネ ーズ、油、砂糖、○油、○砂 糖、マーガリンロール 45 g	鶏もも小間切れ、押し豆 腐、豚ひき肉、卵、ツナ 油漬缶、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、キャ ベツ、きゅうり、◎にんじん、 鶏ピーマン、いんげん、○ひ じき、干しいたけ、◎バナ ナ	○しょうゆ、しょうゆ、 本みりん、○酒、酢、食 塩、○食塩、コンソメ	麦茶 バナナ	麦茶 ひじきと人 参のおにぎ り	
30木	マーボー豆腐ラーメン さばの竜田揚げ 切干大根のナムル	569.6(486.6) 25.0(19.9) 21.8(16.4) 2.1(1.6)	ゆで中華めん、○米、 油、片栗粉、○パン粉、 ○油、ごま油	◎乳酸菌飲料、さば、木 綿豆腐、豚ひき肉、○豚 ひき肉、○スキムミ ルク、白みそ、○とろける チーズ	◎たまねぎ、にんじん、 もやし、きゅうり、◎に んじん、にら、切り干し だいごん、しょうが	しょうゆ、中華スープ、 ◎ケチャップ、酒、◎コ ンソメ、コンソメ、食塩	飲むヨーグル ト	スキムミルク スコップライ スコロッケ	