

	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 金	おかゆ ささみゆでつぶし、ほうれん草ゆでつぶし 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 バナナ ミルク パンがゆ	米/ささみ/ほうれん草/玉ねぎ/キャベツ/煮干し	バナナ 食パン	ささみ
2 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	玉ねぎ にんじん バナナ
4 月	おかゆ ささみゆでつぶし、きゅうりゆでつぶし にんじんゆでつぶし、玉ねぎゆでつぶし かつおだし汁	麦茶 乳児用菓子 ミルク ヨーグルト入りパンがゆ	米/ささみ/きゅうり/にんじん/玉ねぎ/かつお節	乳児用菓子 食パン、ヨーグルト	ささみ
5 火	おかゆ ささみゆでつぶし、豆腐ゆでつぶし じゃがいもゆでつぶし、にんじんゆでつぶし 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/木綿豆腐/じゃがいも/にんじん/かつお節	乳児用菓子 ゆでうどん、かつお節	ささみ
6 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、豆腐ゆでつぶし	麦茶 バナナ ミルク 青のりがゆ	食パン/ささみ/キャベツ/きゅうり/絹ごし豆腐	バナナ 米、青のり	ささみ
7 木	ゆでうどん ささみゆでつぶし、大根ゆでつぶし 玉ねぎゆでつぶし、にんじんゆでつぶし	麦茶 さつまいも ミルク おかがゆ	ゆでうどん、かつお節/ささみ/大根/玉ねぎ/にんじん	さつまいも 米、かつお節	ささみ
8 金	おかゆ カレイゆでつぶし、豆腐ゆでつぶし にんじんゆでつぶし、麩クタクタ煮 かつおだし汁	麦茶 バナナ ミルク ふかし芋	米/カレイ/絹ごし豆腐/にんじん/麩/かつお節	バナナ さつまいも	
9 土	ゆでうどん 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	ゆでうどん、かつお節/キャベツ/にんじん/バナナ	乳児用菓子 乳児用菓子	キャベツ にんじん バナナ
11 月	おかゆ ささみゆでつぶし、小松菜ゆでつぶし かぼちゃゆでつぶし、玉ねぎゆでつぶし 煮干しだし汁	麦茶 乳児用菓子 ミルク にんじん入りパンがゆ	米/ささみ/小松菜/かぼちゃ/玉ねぎ/煮干し	乳児用菓子 パンがゆ、にんじん	ささみ
12 火	おかゆ ささみゆでつぶし、ブロッコリーゆでつぶし トマトゆでつぶし、大根ゆでつぶし 煮干しだし汁	麦茶 乳児用菓子 ミルク さつまいも	米/ささみ/ブロッコリー/トマト/大根/煮干し	乳児用菓子 さつまいも	ささみ
13 水	パンがゆ ささみゆでつぶし、豆腐ゆでつぶし にんじんゆでつぶし、小松菜ゆでつぶし	麦茶 バナナ ミルク 青のりがゆ	食パン/ささみ/木綿豆腐/にんじん/小松菜	バナナ 米、青のり	ささみ
14 木	ゆでうどん ささみゆでつぶし、キャベツゆでつぶし ほうれん草ゆでつぶし、玉ねぎゆでつぶし	麦茶 さつまいも ミルク さつまいもがゆ	ゆでうどん、かつお節/ささみ/キャベツ/ほうれん草/玉ねぎ	さつまいも 米、さつまいも	ささみ
15 金	おかゆ ささみゆでつぶし、じゃがいもゆでつぶし にんじんゆでつぶし、だいずゆでつぶし 煮干しだし汁	麦茶 バナナ ミルク りんご入りパンがゆ	米/ささみ/じゃがいも/にんじん/だいず/煮干し	バナナ 食パン、りんご	ささみ だいず
16 土	おかゆ 玉ねぎゆでつぶし、にんじんゆでつぶし バナナ 煮干しだし汁	麦茶 乳児用菓子 ミルク 乳児用菓子	米/玉ねぎ/にんじん/煮干し	乳児用菓子 乳児用菓子	玉ねぎ にんじん バナナ
18 月	おかゆ ささみゆでつぶし、きゅうりゆでつぶし 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 さつまいも ミルク パンがゆ	米/ささみ/きゅうり/にんじん/キャベツ/かつお節	さつまいも 食パン	ささみ
19 火	おかゆ ささみゆでつぶし、玉ねぎゆでつぶし もやしゆでつぶし、にんじんゆでつぶし 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/ささみ/玉ねぎ/もやし/にんじん/かつお節	乳児用菓子 じゃがいも、青のり	ささみ もやし
20 水	パンがゆ ささみゆでつぶし、じゃがいもゆでつぶし ほうれん草ゆでつぶし、キャベツゆでつぶし	麦茶 バナナ ミルク おかがゆ	食パン/ささみ/じゃがいも/ほうれん草/キャベツ	バナナ 米、かつお節	ささみ
21 木	ゆでうどん ささみゆでつぶし、さつまいもゆでつぶし 白菜ゆでつぶし、玉ねぎゆでつぶし	麦茶 乳児用菓子 ミルク 青のりがゆ	ゆでうどん、かつお節/ささみ/さつまいも/白菜/玉ねぎ	乳児用菓子 米、青のり	ささみ
22 金	おかゆ カレイゆでつぶし、豆腐ゆでつぶし 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 乳児用菓子	米/カレイ/木綿豆腐/大根/きゅうり/かつお節	バナナ 乳児用菓子	
23 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	玉ねぎ にんじん バナナ
25 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 さつまいも ミルク にんじん入りパンがゆ	米/ささみ/玉ねぎ/にんじん/キャベツ/かつお節	さつまいも 食パン、にんじん	ささみ
26 火	おかゆ カレイゆでつぶし、白菜ゆでつぶし 大根ゆでつぶし、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 乳児用菓子 プレーンヨーグルト	米/カレイ/白菜/大根/にんじん/煮干し	乳児用菓子 乳児用菓子、プレーン ヨーグルト	
27 水	パンがゆ ささみゆでつぶし、トマトゆでつぶし さつまいもゆでつぶし、きゅうりゆでつぶし	麦茶 バナナ ミルク おかがゆ	食パン/ささみ/トマト/さつまいも/きゅうり	バナナ 米、かつお節	ささみ
28 木	ゆでうどん ささみゆでつぶし、かぼちゃゆでつぶし キャベツゆでつぶし、にんじんゆでつぶし	麦茶 乳児用菓子 ミルク にんじんがゆ	ゆでうどん、かつお節/ささみ/かぼちゃ/キャベツ/にんじん	乳児用菓子 米、にんじん	ささみ
29 金	おかゆ ささみゆでつぶし、じゃがいもゆでつぶし 豆腐ゆでつぶし、玉ねぎゆでつぶし 煮干しだし汁	麦茶 バナナ ミルク パンがゆ	米/ささみ/じゃがいも/絹ごし豆腐/玉ねぎ/煮干し	バナナ 食パン	ささみ
30 土	ゆでうどん 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	ゆでうどん、かつお節/キャベツ/にんじん/バナナ	乳児用菓子 乳児用菓子	キャベツ にんじん バナナ

	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 金	ごはん じゃがいものそぼろ煮 コールスローサラダ ほうれん草のみそ汁	麦茶 バナナ ミルク 揚げパン	米/じゃがいも、豚ひき肉、えのきたけ、にんじん、玉ねぎ、小松菜、かつお節、しょうゆ、砂糖、酒、片栗粉、サラダ油/キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、マヨネーズ、砂糖、酢/ほうれん草、えのきたけ、煮干し、白みそ	バナナ コッペパン、グラニュー糖、サラダ油	
2 土	イタリアンスパゲティ 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	スパゲティ、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、サラダ油、ケチャップ/キャベツ、コーン、しょうゆ/バナナ	ベビーチーズ 乳児用菓子	
4 月	ビビンバ 春雨サラダ 卵スープ	麦茶 乳児用菓子 ミルク ヨーグルト蒸しパン	米、豚肉、しょうが、にんにく、ごま油、赤みそ、砂糖、しょうゆ、ほうれん草、もやし、にんじん、しょうゆ、ごま油、酢/卵、玉ねぎ、かつお節、しょうゆ	乳児用菓子 小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、プレーンヨーグルト、豆乳、サラダ油	
5 火	ごはん 鶏の香り揚げ 白和え 豚汁	麦茶 ベビーチーズ ミルク きのこうどん	米/鶏肉、片栗粉、サラダ油、しょうが、にんにく、しょうゆ、みりん、砂糖/ほうれん草、にんじん、木綿豆腐、しょうゆ、砂糖、すりごま/豚肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、ごぼう、さといも、ごま油、かつお節、白みそ	ベビーチーズ ゆでうどん、豚肉、しめじ、えのきたけ、玉ねぎ、しょうゆ、みりん、かつお節	
6 水	マーガリンロール 麻婆豆腐スープ フレンチサラダ	麦茶 バナナ ミルク 枝豆と昆布のごはん	マーガリンロール/豚ひき肉、絹ごし豆腐、にんじん、にら、ごま油、かつお節、白みそ/キャベツ、きゅうり、みかん缶、レーズン、酢、油、砂糖	バナナ 米、枝豆、塩昆布、ごま油	
7 木	ミートソースペンネ ポテトサラダ 根菜のスープ	麦茶 さつまいも ミルク ピラフ	ペンネ、豚ひき肉、玉ねぎ、にんじん、ホールトマト缶、ケチャップ、トマトピューレ、粉チーズ、サラダ油/じゃがいも、きゅうり、にんじん、コーン、マヨネーズ/ベーコン、にんじん、大根、玉ねぎ、かつお節、しょうゆ	さつまいも 米、ミックスベジタブル、玉ねぎ、バター	
8 金	ひじきごはん 鮭のねぎみそ焼き 切干大根の炒め煮 豆腐とわかめのみそ汁	麦茶 バナナ ミルク ふかし芋	米、酒、しょうゆ、かつお節、豚ひき肉、にんじん、ひじき、しょうゆ、酒、みりん、砂糖/鮭、ねぎ、マヨネーズ、白みそ/絹ごし豆腐、カットわかめ、ねぎ、かつお節、しょうゆ	バナナ さつまいも	
9 土	焼きうどん わかめスープ バナナ	麦茶 ベビーチーズ ミルク 乳児用菓子	ゆでうどん、豚肉、にんじん、キャベツ、しょうゆ、みりん、ごま油/カットわかめ、玉ねぎ、しょうゆ/バナナ	ベビーチーズ 乳児用菓子	
11 月	そぼろ菜めし キャベツのサラダ 野菜汁	麦茶 乳児用菓子 ミルク キャラットクッキー	米、鶏むね肉、小松菜、にんじん、ねぎ、しょうが、ごま油、しょうゆ、みりん、砂糖、白ごま/キャベツ、きゅうり、コーン、マヨネーズ、砂糖/かぼちゃ、玉ねぎ、にんじん、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、バター、にんじん、砂糖	
12 火	ごはん 豚肉のしょうが焼き ブロッコリーとキャベツのサラダ 大根のみそ汁	麦茶 ベビーチーズ ミルク 大豆とさつまいもの蜜がらめ	米/豚肉、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが、しょうゆ、酒、砂糖、サラダ油/キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、トマト、しょうゆ、酢、砂糖、サラダ油/大根、玉ねぎ、煮干し、白みそ	ベビーチーズ さつまいも、だいたず水煮、片栗粉、サラダ油、しょうゆ、	
13 水	マーガリンロール ツナマヨ添え 春雨と肉団子のスープ きゅうりとコーンのサラダ	麦茶 バナナ ミルク 青のりご飯	マーガリンロール、ツナ、きゅうり、マヨネーズ、スキムミルク/鶏むね肉、玉ねぎ、しょうが、小松菜、にんじん、木綿豆腐、しめじ、春雨、かつお節、しょうゆ、ごま油/きゅうり、コーン、にんじん、ツナ、マヨネーズ、酢、砂糖、スキムミルク	バナナ 米、青のり	
14 木	煮込みうどん 揚げ餃子 ナムル	麦茶 さつまいも ミルク さつまいもご飯	ゆでうどん、豚肉、玉ねぎ、もやし、コーン、かつお節、白みそ/ぎょうざの皮、豚ひき肉、おから、キャベツ、にら、しょうが、にんにく、しょうゆ、ごま油/ほうれん草、もやし、にんじん、しょうゆ、ごま油	さつまいも 米、さつまいも、酒、白ごま	
15 金	ごはん 手作りふりかけ 変わり五目豆 なめことわかめのみそ汁	麦茶 バナナ ミルク 食パン りんごのコンポート添え	米/かつお節、青のり、白ごま、しょうゆ、酒/だいたず水煮、豚肉、高野豆腐、じゃがいも、にんじん、ピーマン、しょうゆ、みりん、砂糖/カットわかめ、なめこ、ねぎ、煮干し、白みそ	バナナ 食パン、りんご、バター、砂糖	
16 土	チャーハン 野菜のみそ汁 バナナ	麦茶 ベビーチーズ ミルク 乳児用菓子	米、ベーコン、玉ねぎ、ピーマン、しょうゆ/キャベツ、にんじん、えのきたけ、煮干し、白みそ/バナナ	ベビーチーズ 乳児用菓子	
18 月	中華丼 たたき胡瓜 チンゲン菜のスープ	麦茶 さつまいも ミルク ヨーグルトケーキ	米、豚肉、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、しょうが、しょうゆ、片栗粉、ごま油、サラダ油/きゅうり、しょうゆ、酢、ごま油/チンゲン菜、玉ねぎ、かつお節、しょうゆ	さつまいも 小麦粉、ベーキングパウダー、卵、砂糖、プレーンヨーグルト、バター、スキムミルク、マーマレード	
19 火	ごはん レバーの甘煮 もやしの中華和え ビーフンスープ	麦茶 ベビーチーズ ミルク 芋もち	米/レバー、しょうが、にんにく、片栗粉、サラダ油、しょうゆ、砂糖、白ごま/もやし、にんじん、きゅうり、しょうゆ、酢、ごま油/ビーフン、豚ひき肉、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、かつお節、しょうゆ	ベビーチーズ じゃがいも、上新粉、サラダ油、しょうゆ、青のり	
20 水	マーガリンロール 米粉のポテトグラタン きのことキャベツのサラダ	麦茶 バナナ ミルク おかかご飯	マーガリンロール/じゃがいも、玉ねぎ、ベーコン、ほうれん草、サラダ油、米粉、牛乳、とろけるチーズ/キャベツ、しめじ、えのきたけ、ツナ、しょうゆ、酢、砂糖	バナナ 米、かつお節	
21 木	親子うどん さつまいものかき揚げ 白菜のお浸し	麦茶 乳児用菓子 ミルク 青のりご飯	ゆでうどん、鶏むね肉、卵、玉ねぎ、にんじん、かつお節、しょうゆ、みりん、砂糖/さつまいも、玉ねぎ、にんじん、小麦粉、片栗粉/白菜、にんじん、しょうゆ、かつお節	乳児用菓子 米、青のり	
22 金	青菜としらすのませご飯 カレイの照り焼き おからサラダ けんちん汁 梨	麦茶 バナナ ミルク 乳児用菓子	米、小松菜、しらす干し、白ごま、ごま油/カレイ、しょうが、しょうゆ、みりん、酒、砂糖/おから、きゅうり、ハム、マヨネーズ、しょうゆ、砂糖/鶏もも肉、大根、にんじん、ごぼう、ねぎ、木綿豆腐、かつお節、しょうゆ、ごま油/梨	バナナ 乳児用菓子	
23 土	イタリアンスパゲティ 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	スパゲティ、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、サラダ油、ケチャップ/キャベツ、コーン、しょうゆ/バナナ	ベビーチーズ 乳児用菓子	
25 月	ごはん 野菜のあんかけ キャベツと胡瓜のマヨサラダ	麦茶 さつまいも ミルク おかず蒸しパン	米/豚ひき肉、にんにく、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、だいたず、しょうゆ、みりん、片栗粉/キャベツ、きゅうり、マヨネーズ	さつまいも 小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、豆乳、ベーコン、にんじん、コーン	
26 火	ごはん カジキのおろしあんかけ ひじきと大豆の炒り煮 白菜のみそ汁	麦茶 ベビーチーズ ミルク 乳児用菓子 プレーンヨーグルト	米/かじき、片栗粉、サラダ油、大根、しょうゆ、みりん、砂糖/ひじき、だいたず、にんじん、かつお節、しょうゆ、みりん、砂糖、サラダ油/白菜、えのきたけ、煮干し、白みそ	ベビーチーズ 乳児用菓子、プレーンヨーグルト	
27 火	マーガリンロール たまご添え ポークビーンズ 和風サラダ	麦茶 バナナ ミルク 肉みそごはん	マーガリンロール、卵、マヨネーズ/豚肉、玉ねぎ、にんじん、さつまいも、じゃがいも、だいたず、かつお節、ケチャップ、砂糖、サラダ油/キャベツ、きゅうり、トマト、しょうゆ、酢、砂糖、サラダ油、ごま油	バナナ 米、豚ひき肉、白みそ、しょうゆ、酒、砂糖	
28 水	焼きうどん かぼちゃのサラダ にら卵汁	麦茶 乳児用菓子 ミルク 鶏ごぼうごはん	ゆでうどん、豚肉、キャベツ、もやし、にんじん、しょうゆ、みりん/かぼちゃ、きゅうり、レーズン、マヨネーズ/にら、卵、かつお節、しょうゆ、片栗粉	乳児用菓子 米、鶏むね肉、にんじん、ごぼう、干ししいたけ、しょうゆ、砂糖、酒、かつお節	
29 木	納豆ご飯 肉じゃが 豆腐としめじのみそ汁 みかん	麦茶 バナナ ミルク フレンチトースト	米、ひきわり納豆、しょうゆ/じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、グリーンピース、かつお節、しょうゆ、みりん、砂糖/絹ごし豆腐、しめじ、ねぎ、煮干し、白みそ/みかん	バナナ 食パン、卵、砂糖、スキムミルク	
30 金	焼きうどん わかめスープ バナナ	麦茶 ベビーチーズ ミルク 乳児用菓子	ゆでうどん、豚肉、にんじん、キャベツ、しょうゆ、みりん、ごま油/カットわかめ、玉ねぎ、しょうゆ/バナナ	ベビーチーズ 乳児用菓子	

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 (◎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金	わかめごはん 厚揚げのそぼろ煮 コールスローサラダ ほうれん草のみそ汁	536.9(450.1) 22.7(17.7) 18.1(13.6) 2.0(1.6)	米、○コッパン、押 麦、マヨネーズ、○油、 砂糖、○グラニュー糖、 油、片栗粉	生揚げ、豚ひき肉、○ス キムミルク、白みそ、い わし(煮干し)、かつお節	キャベツ、たまねぎ、ほ うれんそう、えのきた け、にんじん、こまつ な、コーン缶、きゅう り、◎バナナ	しょうゆ、酒、酢、食塩	麦茶 バナナ	スキムミルク 揚げパン	
2土	イタリアンスパゲティ キャベツのスープ バナナ	505.0(447.5) 9.8(10.6) 14.1(14.5) 1.7(1.7)	スパゲティ、油	◎チーズ、ベーコン	バナナ、たまねぎ、キャ ベツ、ピーマン、コーン 缶、にんじん	ケチャップ、中濃ソー ス、しょうゆ、コンソ メ、食塩	麦茶 ベビーチーズ	麦茶 菓子 ゼリー	
4月	ビビンバ 春雨サラダ 卵スープ	554.1(489.5) 20.6(17.2) 17.9(14.4) 1.7(1.3)	米、○小麦粉、○砂糖、 押麦、はるさめ、砂糖、 ごま油、油、○油	○牛乳、○乳酸菌飲料、 豚肩小間切れ、卵、○ ヨーグルト(無糖)、○豆 乳、ベーコン、赤みそ	もやし、たまねぎ、ほう れんそう、にんじん、 きゅうり、にんにく、 しょうが	しょうゆ、酢、食塩、コ ンソメ、白こしょう	飲むヨーグル ト	牛乳 ヨーグルト蒸 しパン	
5火	ご飯 鶏の香り揚げ 白和え 豚汁	584.2(505.6) 28.2(25.1) 16.7(16.4) 2.1(2.0)	米、○ゆでうどん、ジャ がいも、板こんにゃく、 片栗粉、さといも、砂 糖、油、ごま油	鶏もも肉 25g、木綿豆腐、◎ チーズ、○豚肩小間切れ、豚肩 小間切れ、○スキムミルク、白 みそ、油揚げ、かつお節、○か つお節、すりごま	ほうれんそう、にんじ ん、たまねぎ、◎たま ねぎ、○しめじ、ごぼう、 ○えのきたけ、にんに く、しょうが	しょうゆ、みりん、○ しょうゆ、○本みりん、 ○食塩	麦茶 ベビーチーズ	スキムミルク きのこうどん	
6水	ウイナーサンド 麻婆豆腐スープ フレンチサラダ	513.2(429.6) 18.0(14.3) 19.6(14.0) 1.8(1.4)	マーガリンロール 55 g、○米、油、ごま油、 砂糖、○ごま油、マーガ リンロール 45g	絹ごし豆腐、豚ひき肉、 ウイナー、白みそ	キャベツ、にんじん、み かん缶、にら、きゅう り、干しぶどう、○えだ まめ、○塩こんぶ、◎パ ナナ	ケチャップ、酢、コンソ メ、食塩、こしょう	麦茶 バナナ	麦茶 枝豆と昆布の おにぎり	
7木	ミートソースペンネ ポテトサラダ 根菜のスープ	528.4(458.7) 17.4(14.3) 19.5(15.7) 1.9(1.5)	○米、じゃがいも、ペン ネ、マヨネーズ、油、◎ さつまいも	○牛乳、豚ひき肉、ペー コン、○ウイナー、粉 チーズ、○バター	たまねぎ、だいこん、にんじ ん、ホルトトマト缶詰、きゅ うり、コーン缶、○ミックス ベジタブル、トマトビュ ール、◎たまねぎ	ケチャップ、中濃ソー ス、しょうゆ、食塩、○ 食塩、○コンソメ、コン ソメ、白こしょう	麦茶 さつまいも	牛乳 ピラフ	
8金	ひじきご飯 鮭のねぎみそ焼き 切干大根の炒め煮 豆腐とわかめのすまし汁	540.9(468.3) 27.6(22.5) 16.7(13.4) 2.0(1.6)	◎さつまいも、米、マヨ ネーズ、砂糖、油	さけ、絹ごし豆腐、豚ひ き肉、油揚げ、○スキム ミルク、ちくわ、かつお 節、白みそ	にんじん、ねぎ、切り干 しだいこん、いんげん、 ひじき、カットわかめ、 ◎バナナ	しょうゆ、本みりん、 酒、食塩	麦茶 バナナ	スキムミルク ふかし芋	
9土	焼きうどん わかめスープ バナナ	468.6(398.6) 11.0(10.8) 11.6(11.9) 2.1(2.0)	ゆでうどん、ごま油	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、コン ソメ、食塩	麦茶 ベビーチーズ	麦茶 菓子 ゼリー	
11月	そぼろ菜めし キャベツのサラダ 野菜汁	587.3(515.9) 17.7(14.8) 19.6(15.7) 1.5(1.2)	米、○小麦粉、押麦、○ 砂糖、板こんにゃく、マ ヨネーズ、砂糖、ごま油	○牛乳、○乳酸菌飲料、 鶏むねひき肉、○無塩バ ター、白みそ、いわし(煮 干し)、白ごま	キャベツ、こまつな、たま ねぎ、にんじん、かぼちゃ、 きゅうり、ねぎ、◎にんじ ん、コーン缶、しょうが	しょうゆ、本みりん、食 塩	飲むヨーグル ト	牛乳 キャロット クッキー	
12火	ご飯 豚肉のしょうが焼き ブロッコリーとキャベツのサラ ダ 大根のみそ汁	536.5(469.9) 22.4(20.6) 14.3(14.5) 1.8(1.8)	米、◎さつまいも、○砂 糖、○片栗粉、油、○ 油、砂糖	豚肩小間切れ、○だい ず水煮缶詰、◎チーズ、○ スキムミルク、白みそ、 いわし(煮干し)	たまねぎ、キャベツ、だ いこん、にんじん、トマ ト、きゅうり、ブロッ コリー、ピーマン、しょう が	しょうゆ、酢、○しょう ゆ、酒、食塩、白こしょ う	麦茶 ベビーチーズ	スキムミルク 大豆とさつま 芋の蜜がらめ	
13水	ツナサンド 春雨と肉団子のスープ きゅうりとコーンのサラダ	552.9(480.0) 20.3(16.7) 21.7(17.5) 1.9(1.6)	マーガリンロール 55 g、○米、マヨネーズ、 はるさめ、砂糖、ごま 油、マーガリンロール 45g	鶏むねひき肉、ツナ油漬 缶、木綿豆腐、スキムミ ルク	きゅうり、にんじん、こ まつな、たまねぎ、コー ン缶、しめじ、◎こんぶ 佃煮、しょうが、◎パ ナナ	しょうゆ、酢、食塩、コ ンソメ	麦茶 バナナ	麦茶 ごま昆布おに ぎり	
14木	味噌バターラーメン 揚げ餃子 ナムル	495.7(432.6) 20.3(16.5) 13.2(10.6) 1.6(1.3)	ゆで中華めん、○米、○ さつまいも、ぎょうざの 皮、ごま油、油、◎さつ まいも	○牛乳、豚ひき肉、豚肩 小間切れ、白みそ、おか ら、いわし(煮干し)、パ ター、○白ごま	もやし、ほうれんそう、 キャベツ、たまねぎ、に んじん、にら、コーン 缶、にんにく、しょうが	しょうゆ、中華スープ、 ○酒、○食塩	麦茶 さつまいも	牛乳 さつまいもご 飯	
15金	ご飯(麦入り) 手作りふりかけ 変わり五目豆 なめことわかめのみそ汁	504.4(427.5) 21.0(16.8) 10.6(8.4) 1.7(1.3)	米、じゃがいも、○食パ ン 6枚切り、板こんに ゃく、押麦、○砂糖、 砂糖、油	豚肩小間切れ、だいず水 煮缶詰、○スキムミルク、白 みそ、凍り豆腐、○バター、 いわし(煮干し)、白ごま、か つお節	○りんご、なめこ、にん じん、ピーマン、ねぎ、 カットわかめ、あおの り、◎バナナ	しょうゆ、みりん、酒、 食塩	麦茶 バナナ	スキムミルク りんごトース ト	
16土	和風チャーハン 野菜のみそ汁 バナナ	433.3(388.5) 9.7(10.5) 8.8(10.2) 1.7(1.7)	米	◎チーズ、なると、白み そ、ベーコン、いわし(煮 干し)	バナナ、キャベツ、たま ねぎ、えのきたけ、ピー マン、にんじん	しょうゆ、食塩	麦茶 ベビーチーズ	麦茶 菓子 ゼリー	
18月	中華丼 たたき胡瓜 チンゲン菜のスープ	568.7(491.0) 17.6(14.4) 20.0(16.0) 1.7(1.3)	米、○小麦粉、グラタ ン・えび(冷凍)、押 麦、○砂糖、ごま油、片 栗粉、油、◎さつまいも	○牛乳、豚肩小間切れ、 ○卵、○ヨーグルト(無 糖)、○無塩バター、うず ら卵水煮缶、○スキムミ ルク	きゅうり、キャベツ、た まねぎ、チンゲンサイ、 にんじん、○マーマレ ード、たけのこ(ゆで)、 しょうが	しょうゆ、酢、食塩、鶏 ガラ、コンソメ	麦茶 さつまいも	牛乳 ヨーグルト ケーキ	
19火	ご飯 レバーの甘煮 厚揚げのサラダ ビーフンスープ	560.5(483.3) 23.6(21.5) 15.1(15.1) 2.2(2.0)	◎じゃがいも、米、片栗 粉、ビーフン、○上新 粉、砂糖、油、○油、ご ま油	○牛乳、豚レバー(スライ ス)、生揚げ、◎チー ズ、豚ひき肉、白ごま	もやし、キャベツ、たま ねぎ、にんじん、きゅ うり、しょうが、にんに く、◎あおのり	しょうゆ、酢、○しょう ゆ、食塩、食塩、コン ソメ	麦茶 ベビーチーズ	牛乳 芋もち	
20水	ロールパン 米粉のポテトグラタン きのこキャベツのサラダ	520.9(455.7) 18.5(15.4) 14.9(12.1) 2.2(1.8)	マーガリンロール 55 g、じゃがいも、○米、 米粉、油、○砂糖、砂 糖、マーガリンロール 45g	牛乳、とろけるチーズ、 ○スキムミルク、ペー コン、ツナ油漬缶、○か つお節	たまねぎ、キャベツ、し めじ、えのきたけ、ほう れんそう、◎バナナ	しょうゆ、○しょうゆ、 酢、食塩、白こしょう	麦茶 バナナ	スキムミルク 焼きおにぎり	
21木	親子うどん さつまいものかき揚げ 白菜のお浸し	468.3(411.2) 18.8(14.4) 8.7(6.7) 1.9(1.5)	ゆでうどん、○米、さつ まいも、小麦粉、片栗 粉、○ごま油、砂糖	○牛乳、○乳酸菌飲料、 鶏むね小間切れ、卵、か つお節、干しえび、○白 ごま	はくさい、たまねぎ、に んじん	しょうゆ、みりん、食塩	飲むヨーグル ト	牛乳 ゆかりおにぎ り	
22金	青菜としらすの混ぜご飯 カレーの照り焼き おからサラダ けんちん汁 梨	568.7(486.6) 30.5(24.6) 19.5(15.4) 1.8(1.4)	米、○砂糖、押麦、マヨ ネーズ、砂糖、ごま油	○牛乳、かき、○豆乳、お から、木綿豆腐、鶏もも小間 切れ、○生クリーム、しらす 干し、ハム、かつお節、油揚 げ、○セラチン、白ごま	なし、だいこん、こまつ な、きゅうり、ごぼう、 にんじん、ねぎ、しょう が、◎バナナ	しょうゆ、酒、本みり ん、食塩	麦茶 バナナ	牛乳 ココアプリン	
23土	イタリアンスパゲティ キャベツのスープ バナナ	505.0(447.5) 9.8(10.6) 14.1(14.5) 1.7(1.7)	スパゲティ、油	◎チーズ、ベーコン	バナナ、たまねぎ、キャ ベツ、ピーマン、コーン 缶、にんじん	ケチャップ、中濃ソー ス、しょうゆ、コンソ メ、食塩	麦茶 ベビーチーズ	麦茶 菓子 ゼリー	
25月	ご飯 ドライカレー ハインサラダ 飲むヨーグルト	406.7(370.7) 16.4(13.5) 19.7(15.8) 1.4(1.1)	米、○小麦粉、○砂糖、 マヨネーズ、油、◎さつ まいも	乳酸菌飲料、豚ひき肉、 ○豆乳、だいず水煮缶 詰、バター、○ペー コン、スキムミルク	たまねぎ、キャベツ、パ イン缶、にんじん、きゅ うり、ピーマン、◎にん じん、○コーン缶、にん じ	カレーパウダー、○食塩、食 塩	麦茶 さつまいも	麦茶 おかず蒸し パン	
26火	ご飯 カジキのおろしあんかけ ひじきと大豆の炒り煮 白菜のみそ汁	535.2(476.4) 26.1(24.1) 11.5(12.1) 2.0(1.9)	米、○菓子、油、片栗 粉、砂糖	◎ヨーグルト(加糖)、かじ き、◎チーズ、ちくわ、だ いず水煮缶詰、白みそ、油揚 げ、いわし(煮干し)、か つお節	だいこん、はくさい、え のきたけ、にんじん、ひ じき	しょうゆ、みりん	麦茶 ベビーチーズ	麦茶 菓子 カップヨーグ ルト	
27水	たまごサンド ポークビーンズ 和風サラダ	594.6(514.4) 21.6(17.8) 20.4(16.5) 1.9(1.5)	マーガリンロール 55g、 ○米、じゃがいも、さつ まいも、マヨネーズ、○砂 糖、ごま油、砂糖、マーガ リンロール 45g	卵、豚肩小間切れ、○豚 ひき肉、○スキムミ ルク、だいず水煮缶詰、○ 白みそ、バター	キャベツ、トマト、たま ねぎ、にんじん、きゅ うり、パセリ、◎バナナ	ケチャップ、中濃ソー ス、○酒、酢、しょう ゆ、○しょうゆ、コンソ メ、食塩	麦茶 バナナ	スキムミルク 肉みそおにぎ り	
28木	五目焼きそば かぼちゃのサラダ にら卵汁	499.9(446.1) 22.0(18.3) 9.9(8.0) 2.1(1.7)	焼きそばめん、○米、マ ヨネーズ、片栗粉、○砂 糖、ごま油	◎乳酸菌飲料、卵、豚肩 小間切れ、○鶏むね小間 切れ、○スキムミルク、 なると、かつお節、○か つお節	かぼちゃ、もやし、キャ ベツ、きゅうり、にんじん、 ◎にんじん、◎ごぼう、にら、 干しぶどう、○干しいたけ	しょうゆ、中華スープ、 ○しょうゆ、○酒、食 塩、鶏ガラ、○食塩	飲むヨーグル ト	スキムミルク 鶏ごぼうご飯	
29金	納豆ご飯 肉じゃが 豆腐としめじのみそ汁 みかん	548.6(460.3) 23.8(19.0) 10.4(8.2) 1.6(1.2)	じゃがいも、米、○食パ ン 6枚切り、しらた き、押麦、○砂糖、砂糖	豚肩小間切れ、絹ごし豆腐、 ○卵、納豆、白みそ、クリ ンピース(揚げ豆)、いわし (煮干し)、○スキムミ ルク、かつお節	みかん、たまねぎ、にん じん、しめじ、ねぎ、◎ バナナ	しょうゆ、本みりん	麦茶 バナナ	麦茶 フレンチト ースト	
30土	焼きうどん わかめスープ バナナ	468.6(398.6) 11.0(10.8) 11.6(11.9) 2.1(2.0)	ゆでうどん、ごま油	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、コン ソメ、食塩	麦茶 ベビーチーズ	麦茶 菓子 ゼリー	