

	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火	パンがゆ ささみゆでつぶし、にんじんゆでつぶし 小松菜ゆでつぶし、胡瓜ゆでつぶし	ミルク バナナ ミルク おかがゆ	食パン/ささみ/にんじん/小松菜/胡瓜	バナナ 米、かつお節	ささみ
2水	ゆでうどん ささみゆでつぶし、白菜ゆでつぶし もやしゆでつぶし、大豆ゆでつぶし	ミルク さつまいも ミルク にんじんのおかゆ	ゆでうどん、かつお節/ささみ/白菜/もやし/大豆	さつまいも 米、にんじん	ささみ もやし
3木	おかゆ ささみゆでつぶし、ほうれん草ゆでつぶし 白菜ゆでつぶし、にんじんゆでつぶし 煮干しだし汁	ミルク 乳児用菓子 ミルク パンがゆ	米/ささみ/ほうれん草/白菜/にんじん/煮干し	乳児用菓子 食パン	ささみ
4金	ゆでうどん にんじんゆでつぶし、玉ねぎゆでつぶし バナナ	ミルク 乳児用菓子 ミルク 乳児用菓子	ゆでうどん、かつお節/にんじん/玉ねぎ/バナナ	乳児用菓子 乳児用菓子	にんじん 玉ねぎ バナナ
6月	おかゆ ささみゆでつぶし、かぶゆでつぶし 大根ゆでつぶし、白菜ゆでつぶし 煮干しだし汁 みかん	ミルク 乳児用菓子 ミルク きな粉パンがゆ	米/ささみ/かぶ/大根/白菜/煮干し/みかん	乳児用菓子 食パン、きな粉	ささみ
7火	おかゆ カレイゆでつぶし、小松菜ゆでつぶし 豆腐ゆでつぶし、にんじんゆでつぶし かつおだし汁	ミルク 乳児用菓子 ミルク さつまいも	米/カレイ/小松菜/豆腐/にんじん/かつお節	乳児用菓子 さつまいも	
8水	パンがゆ ささみゆでつぶし、かぼちゃゆでつぶし 玉ねぎゆでつぶし、キャベツゆでつぶし	ミルク バナナ ミルク 青のりがゆ	食パン/ささみ/かぼちゃ/玉ねぎ/キャベツ	バナナ 米、青のり	ささみ
9木	ゆでうどん 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	ミルク さつまいも ミルク トマトがゆ	ゆでうどん、かつお節/ささみ/玉ねぎ/にんじん/キャベツ	さつまいも 米、ホールトマト缶、にんじん、玉ねぎ	ささみ
10金	おかゆ カレイゆでつぶし、大根ゆでつぶし 胡瓜ゆでつぶし、トマトゆでつぶし かつおだし汁	ミルク 乳児用菓子 ミルク ゆでじゃが	米/カレイ/大根/胡瓜/トマト/かつお節	乳児用菓子 じゃがいも	
11土	ゆでうどん にんじんゆでつぶし、玉ねぎゆでつぶし バナナ	ミルク 乳児用菓子 ミルク 乳児用菓子	ゆでうどん、かつお節/にんじん/玉ねぎ/バナナ	乳児用菓子 乳児用菓子	にんじん 玉ねぎ バナナ
13月	おかゆ ささみゆでつぶし、かぶゆでつぶし 小松菜ゆでつぶし、にんじんゆでつぶし 煮干しだし汁	ミルク 乳児用菓子 ミルク パンがゆ	米/ささみ/かぶ/小松菜/にんじん/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 じゃがいもゆでつぶし、玉ねぎゆでつぶし かつおだし汁	ミルク 乳児用菓子 ミルク ゆでうどん	米/ささみ/豆腐/じゃがいも/玉ねぎ/かつお節	乳児用菓子 ゆでうどん、かつお節	ささみ
15水	パンがゆ 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 みかん	ミルク バナナ ミルク 青のりがゆ	食パン/ささみ/玉ねぎ/にんじん/キャベツ/みかん	バナナ 米、青のり	ささみ
16木	ゆでうどん ささみゆでつぶし、にんじんゆでつぶし 胡瓜ゆでつぶし、もやしゆでつぶし	ミルク さつまいも ミルク おかがゆ	ゆでうどん、かつお節/ささみ/にんじん/胡瓜/もやし	さつまいも 米、かつお節	ささみ もやし
17金	ゆでうどん 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	ミルク 乳児用菓子 ミルク プレーンヨーグルト いちご	ゆでうどん、かつお節/ささみ/玉ねぎ/にんじん/キャベツ	乳児用菓子 プレーンヨーグルト、いちご	ささみ
18土	ゆでうどん にんじんゆでつぶし、玉ねぎゆでつぶし バナナ	ミルク 乳児用菓子 ミルク 乳児用菓子	ゆでうどん、かつお節/にんじん/玉ねぎ/バナナ	乳児用菓子 乳児用菓子	にんじん 玉ねぎ バナナ
20月	おかゆ ささみゆでつぶし、ほうれん草ゆでつぶし もやしゆでつぶし、胡瓜ゆでつぶし かつおだし汁	ミルク 乳児用菓子 ミルク とうふパンがゆ	米/ささみ/ほうれん草/もやし/胡瓜/かつお節	乳児用菓子 食パン、豆腐	ささみ
21火	おかゆ カレイゆでつぶし、大根ゆでつぶし にんじんゆでつぶし、麩のクタクタ煮 かつおだし汁	ミルク 乳児用菓子 ミルク パンがゆ	米/カレイ/大根/にんじん/麩/かつお節	乳児用菓子 食パン	
22水	ゆでうどん ささみゆでつぶし、白菜ゆでつぶし にんじんゆでつぶし、玉ねぎゆでつぶし	ミルク 乳児用菓子 ミルク プレーンヨーグルト 乳児用菓子	ゆでうどん、かつお節/ささみ/白菜/にんじん/玉ねぎ	乳児用菓子 プレーンヨーグルト、乳児用菓子	ささみ
23木	パンがゆ ささみゆでつぶし、ブロッコリーゆでつぶし 大豆ゆでつぶし、キャベツゆでつぶし	ミルク さつまいも ミルク おかがゆ	食パン/ささみ/ブロッコリー/大豆/キャベツ	さつまいも 米、かつお節	ささみ
24金	おかゆ ささみゆでつぶし、大根ゆでつぶし 白菜ゆでつぶし、トマトゆでつぶし かつおだし汁	ミルク 乳児用菓子 ミルク パンがゆ	米/ささみ/大根/白菜/トマト/かつお節	乳児用菓子 食パン	ささみ
25土	ゆでうどん にんじんゆでつぶし、玉ねぎゆでつぶし バナナ	ミルク 乳児用菓子 ミルク 乳児用菓子	ゆでうどん、かつお節/にんじん/玉ねぎ/バナナ	乳児用菓子 乳児用菓子	にんじん 玉ねぎ バナナ
27月	おかゆ ささみゆでつぶし、キャベツゆでつぶし 胡瓜ゆでつぶし、玉ねぎゆでつぶし かつおだし汁	ミルク 乳児用菓子 ミルク バナナ入りパンがゆ	米/ささみ/キャベツ/胡瓜/玉ねぎ/かつお節	乳児用菓子 食パン、バナナ	
28火	おかゆ ささみゆでつぶし、にんじんゆでつぶし もやしゆでつぶし、玉ねぎゆでつぶし かつおだし汁	ミルク 乳児用菓子 ミルク 乳児用菓子	米/ささみ/にんじん/もやし/玉ねぎ/かつお節	乳児用菓子 乳児用菓子	

献立	献立		食 材		備考
	11:00	9:00/15:00	11:00の食材	9:00/15:00の食材	
1 水	マーガリンロール ワンドゥンスープ 胡瓜とごぼうのサラダ	麦茶 バナナ 麦茶 おかかごはん	マーガリンロール/ワンドゥンの皮、豚ひき肉、にんじん、ねぎ、しめじ、小松菜、かつお節、しょうゆ、ごま油/胡瓜、ごぼう、すりごま、マヨネーズ、しょうゆ、砂糖	バナナ 米、かつお節	
2 木	わかめうどん 野菜かき揚げ 白菜のお浸し	麦茶 さつまいも 麦茶 卵ときのおじや	ゆでうどん、鶏むね肉、カットわかめ、しょうゆ、みりん、かつお節/だいず水煮、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、小麦粉、片栗粉、サラダ油/白菜、にんじん、もやし、しょうゆ、かつお節	さつまいも 米、えのきたけ、卵、しょうゆ、みりん、かつお節	
3 金	ごはん のり佃煮 焼き豆腐のすき焼き煮 ほうれん草のみそ汁	麦茶 乳児用菓子 麦茶 クリームチーズサンド	米/きざみのり、しょうゆ、砂糖/焼き豆腐、豚肉、ねぎ、白菜、にんじん、しょうゆ、みりん、砂糖、サラダ油/ほうれん草、焼き、煮干し、白みそ	乳児用菓子 食パン、クリームチーズ、砂糖	
4 土	きのこうどん 鶏つくね バナナ	麦茶 ベビーチーズ 麦茶 乳児用菓子	ゆでうどん、豚肉、しめじ、えのきたけ、にんじん、しょうゆ、みりん、かつお節/鶏ももひき肉、押し豆腐、玉ねぎ、片栗粉、しょうゆ、みりん、酒、砂糖/バナナ	ベビーチーズ 乳児用菓子	
6 月	ごはん チキンカツ キャベツ添え 冬野菜のみそ汁 みかん	麦茶 乳児用菓子 麦茶 きな粉蒸しパン	米/ささみ、小麦粉、パン粉、サラダ油、キャベツ/かぶ、大根、にんじん、白菜、煮干し、白みそ/みかん	乳児用菓子 小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、きな粉、豆乳、スキムミルク、サラダ油	
7 火	ごはん 鮭の西京焼き うの花の炒り煮 小松菜のすまし汁	麦茶 ベビーチーズ 麦茶 さつまいもの蜜がらめ	米/鮭、白みそ、みりん、酒、砂糖/おから、にんじん、ねぎ、干しいたけ、しょうゆ、みりん、酒、砂糖、ごま油/小松菜、絹ごし豆腐、かつお節、しょうゆ	ベビーチーズ さつまいも、サラダ油、しょうゆ、砂糖	
8 水	マーガリンロール 照り焼き添え かぼちゃのシチュー りんご	麦茶 バナナ 麦茶 青のりごはん	マーガリンロール、鶏もも肉、しょうゆ、みりん、砂糖、キャベツ、サラダ油/かぼちゃ、ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、しめじ、小麦粉、バター、スキムミルク、サラダ油/りんご	バナナ 米、青のり	
9 木	煮込みうどん シュウマイ 切干大根のサラダ	麦茶 さつまいも 麦茶 トマトリゾット	ゆでうどん、豚肉、玉ねぎ、カットわかめ、コーン、かつお節、しょうゆ、みりん/豚ひき肉、玉ねぎ、干しいたけ、しょうが、しょうゆ、ごま油、しょうまいの皮/切干大根、キャベツ、にんじん、ベーコン、しょうゆ、酢、砂糖、マヨネーズ	さつまいも 米、にんじん、玉ねぎ、ケチャップ、ホールトマト缶、粉チーズ	
10 金	ひじきごはん カレイと根菜の煮つけ 和風サラダ すまし汁	麦茶 乳児用菓子 麦茶 ポテトフライ	米、ひじき、豚ひき肉、にんじん、しょうゆ、酒、みりん、砂糖/カレイ、大根、にんじん、かつお節、しょうゆ、みりん、砂糖/キャベツ、胡瓜、トマト、しょうゆ、酢、砂糖、サラダ油、ごま油	乳児用菓子 じゃがいも、サラダ油	
11 土	ナポリタン キャベツのスープ バナナ	麦茶 ベビーチーズ 麦茶 乳児用菓子	スパゲティ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、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、しょうゆ/バナナ	ベビーチーズ 乳児用菓子	
13 月	そぼろ菜めし うんとごどっこいしょ わかめのみそ汁	麦茶 乳児用菓子 麦茶 小倉ケーキ	米、鶏むねひき肉、小松菜、しょうが、しょうゆ、みりん、砂糖、ごま油、白ごま/かぶ、胡瓜、にんじん、ベーコン、しょうゆ、みりん、ごま油/カットわかめ、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、卵、バター、ゆであずき缶	
14 火	ごはん 手作りふりかけ 鶏肉と野菜の旨煮 豆腐とわかめのすまし汁	麦茶 ベビーチーズ 麦茶 煮込みうどん	米/かつお節、青のり、白ごま、しょうゆ、酒/鶏もも肉、じゃがいも、にんじん、ごぼう、玉ねぎ、いんげん、しょうゆ、みりん、砂糖、かつお節、サラダ油/絹ごし豆腐、カットわかめ、しょうゆ、かつお節	ベビーチーズ ゆでうどん、白菜、えのきたけ、かつお節、白みそ、しょうゆ	
15 水	食パン ハムカツ添え 野菜たっぷりポトフ みかん	麦茶 バナナ 麦茶 青のりごはん	食パン、ボンレスハム、小麦粉、パン粉、サラダ油/じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、かつお節、しょうゆ/みかん	バナナ 米、青のり	
16 木	焼きうどん ポテトサラダ 酸味スープ	麦茶 さつまいも 麦茶 中華風ごはん	ゆでうどん、豚肉、キャベツ、にんじん、もやし、しょうゆ、みりん、サラダ油/じゃがいも、にんじん、胡瓜、ローズハム、マヨネーズ、砂糖/木綿豆腐、卵、干しいたけ、にんじん、ねぎ、かつお節、しょうゆ、酢、ごま油	さつまいも 米、豚ひき肉、にら、しょうゆ、砂糖、ごま油	
17 金	イタリアンスパゲティ 鶏の照り焼き きのこキャベツのサラダ チンゲン菜のスープ	麦茶 乳児用菓子 麦茶 プレーンヨーグルト いちご	スパゲティ、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、ケチャップ、サラダ油/鶏もも肉、しょうゆ、みりん、砂糖/キャベツ、しめじ、えのきたけ、ツナ、しょうゆ、酢、砂糖/チンゲン菜、玉ねぎ、かつお節、しょうゆ	乳児用菓子 プレーンヨーグルト、いちご	
18 土	きのこうどん 鶏つくね バナナ	麦茶 ベビーチーズ 麦茶 乳児用菓子	ゆでうどん、豚肉、しめじ、えのきたけ、にんじん、しょうゆ、みりん、かつお節/鶏ももひき肉、押し豆腐、玉ねぎ、片栗粉、しょうゆ、みりん、酒、砂糖/バナナ	ベビーチーズ 乳児用菓子	
20 月	ビビンバ たたき胡瓜 にら卵汁	麦茶 乳児用菓子 麦茶 とうふ蒸しパン	米、豚肉、しょうが、にんにく、赤みそ、しょうゆ、砂糖、ほうれん草、にんじん、もやし、しょうゆ、酢、ごま油/胡瓜、ごま油、しょうゆ、酢/卵、にら、かつお節、しょうゆ、片栗粉	乳児用菓子 小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、絹ごし豆腐、豆乳、サラダ油	
21 火	ごはん カレイの煮つけ 大根のみそ煮 麩のすまし汁	麦茶 ベビーチーズ 麦茶 ラスク	米/カレイ、しょうが、しょうゆ、酒、みりん、砂糖/鶏もも肉、大根、にんじん、しょうが、赤みそ、しょうゆ、みりん、砂糖/カットわかめ、焼き、かつお節、しょうゆ	ベビーチーズ マーガリンロール、バター、砂糖	
22 水	五目みそうどん 鶏の照り焼き バナナ	麦茶 乳児用菓子 麦茶 プレーンヨーグルト 乳児用菓子	ゆでうどん、鶏むねひき肉、ごぼう、にんじん、白菜、ねぎ、かつお節、白みそ、しょうゆ/鶏もも肉、しょうが、れゅうゆ、みりん/バナナ	乳児用菓子 プレーンヨーグルト、乳児用菓子	
23 木	マーガリンロール たまご添え 野菜たっぷりトマトスープ ジャックのおまめぼたけ	麦茶 さつまいも 麦茶 おかかごはん	マーガリンロール、卵、マヨネーズ/キャベツ、玉ねぎ、にんじん、ブロッコリー、しめじ、ホールトマト缶、ケチャップ、かつお節、サラダ油/小松菜、にんじん、だいず水煮、ツナ、すりごま、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油	さつまいも 米、かつお節、白ごま	
24 金	ケチャップライス 鶏のから揚げ トマト・ブロッコリー ごま豆乳スープ	麦茶 乳児用菓子 麦茶 スコーン	米、玉ねぎ、ミックスベジタブル、ケチャップ、トマトピューレ/鶏もも肉、しょうが、しょうゆ、片栗粉、サラダ油/トマト、ブロッコリー/豚肉、白菜、しめじ、大根、にんじん、小松菜、ねぎ、かつお節、豆乳、すりごま、白みそ、ごま油	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	
25 土	ナポリタン キャベツのスープ バナナ	麦茶 ベビーチーズ 麦茶 乳児用菓子	スパゲティ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、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、しょうゆ/バナナ	ベビーチーズ 乳児用菓子	
27 月	ごはん 和風スープ 野菜の甘酢	麦茶 乳児用菓子 麦茶 バナナホットケーキ	米/豚肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、にんにく、グリーンピース、かつお節、しょうゆ/キャベツ、胡瓜、酢、砂糖	乳児用菓子 小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、豆乳、バナナ、サラダ油	
28 火	チャーハン 切干大根ナムル わかめスープ	麦茶 ベビーチーズ 麦茶 乳児用菓子	米、ベーコン、にんじん、コーン、しょうゆ、ごま油/切干大根、もやし、胡瓜、にんじん、しょうゆ、ごま油/カットわかめ、玉ねぎ、かつお節、しょうゆ	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 ()は未満児	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水	ワインナーサンド ワンタンスープ 胡瓜とごぼうのサラダ	573.8 (497.8) 19.2 (15.9) 23.9 (19.3) 2.2 (1.8)	マーガリンロール 55g、 ○米、ワンタンの皮、マヨ ネーズ、○砂糖、砂糖、ごま 油、マーガリンロール 45g	○牛乳、豚ひき肉、ワイ ンナー、○白みそ、すり ごま	きゅうり、ごぼう、キャ ベツ、にんじん、しめ じ、ねぎ、ごまつな、 バナナ	ケチャップ、しょうゆ、 ○みりん、食塩、コンソ メ	麦茶 バナナ	牛乳 みそ焼きおに ぎり	
2木	きつねうどん れんこんと板えびのかき揚げ 白菜のお浸し	463.0 (425.2) 20.2 (16.7) 12.9 (10.4) 1.9 (1.6)	ゆでうどん、○米、小麦 粉、油、片栗粉、砂糖、 ○さつまいも	○牛乳、○卵、鶏むね小 間切れ、油揚げ、だいた い水煮豆腐、かつお節、 かつお節、干しえび	はくさい、たまねぎ、に んじん、もやし、○え のきたけ、れんこん、 ピーマン	しょうゆ、みりん、 しょうゆ、酒、○みり ん、食塩、○食塩	麦茶 さつまいも	牛乳 卵ときのこの おじや	
3金	ご飯(要入り) のり佃煮 焼き豆腐のすき焼き煮 ほうれん草のみそ汁	549.9 (467.9) 22.1 (17.8) 14.7 (11.6) 2.0 (1.5)	○食パン 8枚切り、米、 しらたき、押麦、砂糖、 焼ふ、○砂糖、油	○牛乳、○乳酸菌飲料、 焼き豆腐、豚肩小間切 れ、○クリームチーズ、 白みそ、いわし(煮干し)	はくさい、ほうれんそ う、ねぎ、にんじん、 きざみのみ	しょうゆ、本みりん	飲むヨーグルト	牛乳 クリームチ ーズサンド	
4土	きのこうどん 鶏つくね バナナ	439.3 (393.3) 19.5 (18.4) 11.6 (12.4) 1.5 (1.5)	ゆでうどん、片栗粉、砂 糖	鶏ももひき肉、押し豆 腐、○チーズ、豚肩小間 切れ、かつお節	バナナ、たまねぎ、しめ じ、えのきたけ、にんじ ん	しょうゆ、みりん、本み りん、酒、白ごしょう	麦茶 ペビーチーズ	麦茶 菓子 ゼリー	
6月	ソースカツ丼 冬野菜のみそ汁 みかん	543.6 (496.5) 24.8 (22.9) 7.6 (9.7) 1.5 (1.3)	米、○小麦粉、パン粉、 小麦粉、○砂糖、押麦、 油、砂糖、○油	○牛乳、鶏ささ身、○豆 乳、○スキムミルク、白 みそ、○きな粉、いわし (煮干し)	みかん、キャベツ、はく さい、だいごん、かぶ、 にんじん	中濃ソース、酒、みり ん、食塩	牛乳	スキムミルク きな粉蒸しバ ン	
7火	ご飯 陸の西京焼き うの花炒り煮 小松菜のすまし汁	479.6 (425.5) 22.3 (20.5) 7.7 (9.3) 1.6 (1.6)	米、○さつまいも、○砂 糖、砂糖、○油、ごま油	さけ、絹ごし豆腐、 ○チーズ、○スキムミル ク、おから、白みそ、か つお節、油揚げ	ごまつな、ねぎ、にんじ ん、干ししいたけ	酒、みりん、しょうゆ、 ○しょうゆ、食塩	麦茶 ペビーチーズ	スキムミルク さつまいもの 卵がらめ	
8水	鶏の照り焼きサンド かぼちゃのシチュー りんご	609.7 (523.7) 20.0 (16.6) 22.1 (17.8) 2.3 (1.8)	マーガリンロール 55 g、○米、じゃがいも、 小麦粉、油、砂糖、マヨ ネーズ、マーガリンロー ル 45g	鶏もも小間切れ、ベー コン、○スキムミルク、バ ター、スキムミルク、 ○白ごま	りんご、かぼちゃ、たま ねぎ、キャベツ、にんじ ん、しめじ、○バナナ	本みりん、しょうゆ、食 塩、白ごしょう	麦茶 バナナ	スキムミルク ゆかりおにぎ り	
9木	コーンライメン シュウマイ 切干大根のサラダ	523.3 (473.5) 24.0 (19.7) 17.4 (14.0) 1.6 (1.3)	ゆで中華めん、○米、 しょうまいの皮、マヨ ネーズ、ごま油、砂糖、 ○さつまいも	○牛乳、豚ひき肉、豚肩 小間切れ、ベーコン、か つお節、いわし(煮干し) し、干しえび、○粉チ ーズ	たまねぎ、キャベツ、○たま ねぎ、○ホールトマト、 にんじん、コーン缶、 干しだいごん、干ししいた け、かつわかめ、しょうが	中華スープ、○ケチャ ップ、しょうゆ、酢、 食塩、○コンソメ、食塩	麦茶 さつまいも	牛乳 トマトリゾ ット	
10金	ひじきご飯 おでん 和風サラダ	479.8 (430.0) 20.9 (17.4) 13.6 (10.9) 2.1 (1.7)	○じゃがいも、米、板ご んにゃく、砂糖、○油、 油、ごま油	○牛乳、○乳酸菌飲料、 生揚げ、ちくわ、はんべ ん、豚ひき肉、かつお節	だいごん、にんじん、 キャベツ、きゅうり、ひ じき、トマト	しょうゆ、本みりん、 酒、酢、○食塩	飲むヨーグルト	牛乳 ポテトフライ	お楽しみ会
11土	ナポリタン キャベツのスープ バナナ	425.5 (382.3) 10.8 (11.3) 11.3 (12.1) 1.4 (1.4)	スパゲティ、油	○チーズ、ワインナー、 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、ピーマン、トマト ピューレ	ケチャップ、しょうゆ、 コンソメ、白ごしょう	麦茶 ペビーチーズ	麦茶 菓子 ゼリー	
13月	そばろめし うんとこしよどっこいしよ 油揚げとわかめのみそ汁	492.6 (458.4) 16.9 (16.6) 17.1 (17.4) 2.0 (1.7)	米、○小麦粉、押麦、 砂糖、ごま油、砂糖	○牛乳、鶏むねひき肉、 ○ゆであずき、○卵、ベー コン、白みそ、○バター、 油揚げ、いわし(煮干し)、 白ごま	かぶ、菜、ごまつな、に んじん、きゅうり、ね ぎ、しょうが、カットわ かめ	しょうゆ、本みりん	牛乳	麦茶 小倉ケーキ	
14火	ご飯 手作りふりかけ 豚肉と野菜の旨煮 豆腐とわかめのみそ汁	448.1 (400.4) 20.2 (18.9) 10.6 (11.6) 2.0 (2.0)	米、じゃがいも、○ゆで そうめん、板ごんにゃ く、砂糖、油	○牛乳、絹ごし豆腐、鶏もも 小間切れ、○チーズ、かつ お節、○白みそ、○かつお 節、白ごま	たまねぎ、○はくさい、に んじん、ごぼう、たけのこ (ゆで)、○えのきたけ、いんげ ん、カットわかめ、あおのり	しょうゆ、みりん、酒、 食塩、○しょうゆ、○食 塩	麦茶 ペビーチーズ	牛乳 白菜ときのこ のにゅう種	
15水	ハムカツサンド 野菜たっぷりポトフ みかん	482.3 (400.5) 13.3 (10.4) 10.3 (8.0) 2.0 (1.5)	食パン 8枚切り、○米、 じゃがいも、小麦粉、パ ン粉、油、マヨネーズ	ワインナー、ハム	みかん、キャベツ、たま ねぎ、にんじん、○バナ ナ	しょうゆ、中濃ソース、 コンソメ、食塩	麦茶 バナナ	麦茶 わかめおにぎ り	
16木	焼きそば ポテトサラダ 酸味スープ	570.9 (511.5) 21.1 (17.4) 17.1 (13.8) 2.1 (1.7)	焼きそばめん、○米、じゃ がいも、マヨネーズ、油、 砂糖、ごま油、○砂糖、 ごま油、○さつまいも	豚肩小間切れ、木綿豆 腐、卵、○豚ひき肉、 ○スキムミルク、ハム、干 しえび	キャベツ、にんじん、も やし、きゅうり、ねぎ、 ○にら、干ししいたけ、 あおのり	焼きそばソース、しょう ゆ、○しょうゆ、酢、食 塩、コンソメ	麦茶 さつまいも	スキムミルク 中華風ご飯	
17金	イタリアンスパゲティ タンダーチキン きのこキャベツのサラダ チンゲン菜のスープ	599.5 (525.7) 26.8 (22.1) 30.6 (24.5) 2.3 (1.9)	スパゲティ、油、砂糖	○牛乳、○乳酸菌飲料、 鶏もも肉 30g、○生ク リーム、ツナ油漬缶、 ベーコン、ヨーグルト(無 糖)	たまねぎ、キャベツ、チン ゲンサイ、○いちご、ピー マン、にんじん、しめじ、 えのきたけ、にんにく	ケチャップ、カレール ウ、しょうゆ、中濃ソ ース、酢、食塩、コンソ メ	飲むヨーグルト	牛乳 プリンアラ モード	クリスマス会
18土	きのこうどん 鶏つくね バナナ	439.3 (393.3) 19.5 (18.4) 11.6 (12.4) 1.5 (1.5)	ゆでうどん、片栗粉、砂 糖	鶏ももひき肉、押し豆 腐、○チーズ、豚肩小間 切れ、かつお節	バナナ、たまねぎ、しめ じ、えのきたけ、にんじ ん	しょうゆ、みりん、本み りん、酒、白ごしょう	麦茶 ペビーチーズ	麦茶 菓子 ゼリー	
20月	ビビンバ たたき胡瓜 にら卵汁	476.0 (445.1) 21.2 (20.2) 12.8 (13.9) 1.8 (1.6)	米、○小麦粉、押麦、 砂糖、ごま油、砂糖、片 栗粉、○油	○牛乳、豚肩小間切れ、 卵、○絹ごし豆腐、○ス キムミルク、○豆乳、赤 みそ、かつお節	きゅうり、もやし、ほう れんそう、にんじん、に ら、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、食塩	牛乳	スキムミルク とうろ蒸しバ ン	
21火	ご飯 カレイの煮つけ 大根のみそ煮 麩のすまし汁	487.8 (432.1) 27.9 (25.0) 8.8 (10.2) 3.3 (2.9)	米、○マーガリンロール 45g、板ごんにゃく、砂 糖、○砂糖、焼ふ	かかれい、鶏もも小間切 れ、○チーズ、○スキム ミルク、赤みそ、かつお 節、○バター	だいごん、にんじん、 しょうが、カットわかめ	しょうゆ、本みりん、 酒、食塩	麦茶 ペビーチーズ	スキムミルク ラスク	
22水	五目みそうどん 鶏の照り焼き バナナ	415.1 (391.0) 16.8 (14.4) 9.0 (9.5) 1.5 (1.4)	ゆでうどん、○菓子、砂 糖	鶏もも肉 25g、鶏むね ひき肉、白みそ、かつお 節	バナナ、はくさい、ごぼ う、にんじん、ねぎ、 しょうが	しょうゆ、本みりん、食 塩	麦茶 菓子	麦茶 ゼリー 菓子	餅つき
23木	たまごサンド キャベツとソーセージのスープ ジャックのおまめぼたけ	585.8 (526.6) 20.9 (17.3) 23.5 (19.0) 2.4 (1.9)	マーガリンロール 55g、 ○米、マヨネーズ、油、砂 糖、ごま油、マーガリンロ ール 45g、○さつまいも	○牛乳、卵、ワインナー、 たいす水煮豆腐、ツナ油漬 缶、○かつお節、すりごま、 ○白ごま	ごまつな、にんじん、たま ねぎ、キャベツ、ホールマ ト、ブロッコリー、しめ じ、パセリ	ケチャップ、しょうゆ、酢、 ○しょうゆ、コンソメ、食 塩、○本みりん、○酒、白 ごしょう	麦茶 さつまいも	牛乳 おかかおにぎ り	
24金	ケチャップライス 鶏の唐揚げ トマトとブロッコリー ごま豆乳スープ	580.1 (510.2) 22.4 (18.6) 25.3 (20.3) 1.4 (1.1)	米、○小麦粉、片栗粉、 ○油、○グラニュー糖、ご ま油	○乳酸菌飲料、鶏もも肉 30 g、豆乳、○ヨーグルト(無糖)、 豚肩小間切れ、○無糖バター、 ○スキムミルク、ワインナー、 白みそ、油揚げ、すりごま	トマト、ブロッコリー、はく さい、だいごん、○いちご ジャム、にんじん、ごまつな、 しめじ、たまねぎ、ミックス ベジタブル、ねぎ、 トマトピューレ、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、中 濃ソース、中華スープ、 鶏がら、食塩、コンソメ、 白ごしょう	飲むヨーグルト	スキムミルク ココア スコーン	クリスマス メニュー
25土	ナポリタン キャベツのスープ バナナ	425.5 (382.3) 10.8 (11.3) 11.3 (12.1) 1.4 (1.4)	スパゲティ、油	○チーズ、ワインナー、 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、ピーマン、トマト ピューレ	ケチャップ、しょうゆ、 コンソメ、白ごしょう	麦茶 ペビーチーズ	麦茶 菓子 ゼリー	
27月	ポークカレー パン入り甘酢 飲むヨーグルト	508.8 (475.2) 12.8 (11.3) 10.3 (10.6) 1.7 (1.5)	米、じゃがいも、○小麦 粉、○砂糖、押麦、砂 糖、油、○油	乳酸菌飲料、豚肩小間切 れ、○豆乳、スキムミル ク、グリーンピース	たまねぎ、キャベツ、パ イン缶、にんじん、きゅ うり、○バナナ、にんに く	カレールウ、酢、食塩	麦茶 菓子	麦茶 バナナホッ トケーキ	
28火	漬物チャーハン 切干大根のナムル わかめスープ	421.3 (378.9) 7.7 (8.9) 6.4 (8.3) 1.8 (1.8)	米、○菓子、油、ごま油	○チーズ、ベーコン	たまねぎ、にんじん、も やし、きゅうり、コーン 缶、たかな(たかな酒)、 切り干しだいごん、 カットわかめ	しょうゆ、鶏がら、食 塩、コンソメ、白ごし ょう	麦茶 ペビーチーズ	麦茶 菓子 ゼリー	