

2022年5月

離乳食献立表

《 後期 》 深見台保育園

	献立		食 材		備考
	11:00	9:00/15:00	11:00の食材	9:00/15:00の食材	
2月	固がゆ ビビンバの具 切干大根のナムル 卵スープ	麦茶 乳児用菓子 麦茶 マカロニあべかわ	米/豚肩小間切れ、しょうが、にんにく、赤みそ、しょうゆ、砂糖、ごま油、もやし、ほうれん草、にんじん、しょうゆ、酢、ごま油/切干大根、もやし、きゅうり、にんじん、しょうゆ、ごま油/卵、玉ねぎ、しめじ、しょうゆ、片栗粉、ごま油、かつお節	乳児用菓子 マカロニ、きな粉、砂糖	
6金	固がゆ 豚肉の生姜焼き コーンサラダ 根菜とチーズのみそ汁	麦茶 乳児用菓子 麦茶 ジャムサンド	米/豚肩小間切れ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが、しょうゆ、砂糖、サラダ油、酒/コーン缶、キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、トマト、酢、サラダ油、しょうゆ、砂糖/豚肩小間切れ、ごま油、ごぼう、にんじん、かつお節、白みそ、クリームチーズ	乳児用菓子 食パン、いちごジャム	
7土	和風チャーハン おかゆ 野菜のみそ汁 バナナ	麦茶 ベビーチーズ 麦茶 乳児用菓子	米、しょうゆ、ベーコン、玉ねぎ、ピーマン、バター、しょうゆ/キャベツ、にんじん、えのきたけ、白みそ、煮干し/バナナ	ベビーチーズ 乳児用菓子	
9月	固がゆ マーボー豆腐 カラフルサラダ わかめのスープ	麦茶 乳児用菓子 麦茶 チーズ入り蒸しパン	米/木綿豆腐、豚ひき肉、ねぎ、にら、しょうが、にんにく、赤みそ、しょうゆ、砂糖、片栗粉、サラダ油、ごま油、にんじん/じゃがいも、にんじん、黄ピーマン、きゅうり、ツナ水煮缶、マヨネーズ、砂糖、酢/カットわかめ、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、牛乳、チーズ、サラダ油	
10火	固がゆ 鶏の照り焼き 大根のみそ煮 豆腐とわかめのすまし汁	麦茶 乳児用菓子 麦茶 おからドーナツ	米/鶏もも肉、しょうゆ、みりん、酒/鶏もも小間切れ、大根、にんじん、しょうが、赤みそ、砂糖、しょうゆ、本みりん/木綿豆腐、カットわかめ、しょうゆ、かつお節	乳児用菓子 おから、小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、牛乳、バター、サラダ油、グラニュー糖	
11水	食パン ベーコンポテト 洋風炒り豆腐 りんごゼリー	麦茶 バナナ 麦茶 おかがかゆ	食パン、じゃがいも、ベーコン、マヨネーズ、砂糖/押し豆腐、豚ひき肉、玉ねぎ、にんにく、卵、さやえんどう、スキムミルク、サラダ油、かつお節、しょうゆ、干しいたけ/いちご	バナナ 米、かつお節	
12木	焼うどん さつまいもとハムのサラダ 酸味スープ	麦茶 さつまいも 麦茶 小松菜がゆ	ゆでうどん、豚肩小間切れ、キャベツ、にんじん、もやし、サラダ油、しょうゆ、みりん/さつまいも、きゅうり、ハム、マヨネーズ、酢/木綿豆腐、卵、干しいたけ、にんじん、ねぎ、かつお節、しょうゆ、ごま油、酢	さつまいも 米、小松菜	
13金	人参がゆ 鮭のねぎ味噌焼き 胡瓜とごぼうのサラダ 小松菜のすまし汁	麦茶 乳児用菓子 麦茶 シュガーバターサンド	米、にんじん/鮭、ねぎ、マヨネーズ、白みそ/きゅうり、ごぼう、すりごま、しょうゆ、砂糖、マヨネーズ/えのきたけ、ごまつな、かつお節、しょうゆ	乳児用菓子 食パン、砂糖、バター	
14土	煮込みうどん 鶏の照り焼き バナナ	麦茶 ベビーチーズ 麦茶 乳児用菓子	ゆでうどん、豚肩小間切れ、キャベツ、にんじん、しょうゆ/鶏もも肉、しょうが、砂糖、しょうゆ、みりん/バナナ	ベビーチーズ 乳児用菓子	
16月	固がゆ ビビンバの具 切干大根のナムル 卵スープ	麦茶 乳児用菓子 麦茶 マカロニあべかわ	米、豚肩小間切れ、しょうが、にんにく、赤みそ、しょうゆ、砂糖、ごま油、もやし、ほうれん草、にんじん、しょうゆ、酢/切干大根、もやし、きゅうり、にんじん、しょうゆ、ごま油/卵、玉ねぎ、しめじ、しょうゆ、片栗粉、ごま油、かつお節	乳児用菓子 マカロニ、きな粉、砂糖	
17火	固がゆ まぐろのかんろ煮 うの花炒り煮 卵とじみそ汁	麦茶 ベビーチーズ 麦茶 ココアクッキー	米/カジキ、しょうが、しょうゆ、片栗粉、サラダ油、しょうゆ、砂糖/おから、にんじん、干しいたけ、ねぎ、しょうゆ、砂糖、ごま油、酒、みりん、かつお節/卵、玉ねぎ、白みそ、煮干し	ベビーチーズ 小麦粉、ココア、バター、グラニュー糖	
18水	食パン ハム きゅうり添え ごま豆乳スープ オレンジ	麦茶 バナナ 麦茶 卵ときこのおじや	食パン、ハム、きゅうり/豚肩小間切れ、キャベツ、しめじ、大根、にんじん、さやえんどう、ねぎ、水、豆乳、すりごま、ごま油、白みそ、かつお節/オレンジ	バナナ 米、卵、えのきたけ、ねぎ、かつお節、しょうゆ、みりん	
19木	煮込みうどん 野菜のかき揚げ わかめのごま酢和え	麦茶 さつまいも 麦茶 青のりがゆ	ゆでうどん、玉ねぎ、にんじん、しょうゆ、みりん/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、カットわかめ、すりごま、砂糖、酢、しょうゆ	さつまいも 米、青のり	
20金	固がゆ 豚肉の生姜焼き コーンサラダ 根菜とチーズのみそ汁	麦茶 乳児用菓子 麦茶 ジャムサンド	米/豚肩小間切れ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが、しょうゆ、砂糖、サラダ油、酒/コーン缶、キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、トマト、酢、サラダ油、しょうゆ、砂糖/豚肩小間切れ、ごま油、ごぼう、にんじん、かつお節、白みそ、クリームチーズ	乳児用菓子 食パン、いちごジャム	
21土	和風チャーハン おかゆ 野菜のみそ汁 バナナ	麦茶 ベビーチーズ 麦茶 乳児用菓子	米、しょうゆ、ベーコン、玉ねぎ、ピーマン、バター、しょうゆ/キャベツ、にんじん、えのきたけ、白みそ、煮干し/バナナ	ベビーチーズ 乳児用菓子	
23月	固がゆ マーボー豆腐 カラフルサラダ わかめのスープ	麦茶 乳児用菓子 麦茶 チーズ入り蒸しパン	米/木綿豆腐、豚ひき肉、ねぎ、にら、しょうが、にんにく、赤みそ、しょうゆ、砂糖、片栗粉、サラダ油、ごま油、にんじん/じゃがいも、にんじん、黄ピーマン、きゅうり、ツナ水煮缶、マヨネーズ、砂糖、酢/カットわかめ、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、牛乳、チーズ、サラダ油	
24火	固がゆ 鶏の照り焼き 大根のみそ煮 豆腐とわかめのみそ汁	麦茶 乳児用菓子 麦茶 おからドーナツ	米/鶏もも肉、しょうゆ、みりん、酒/鶏もも小間切れ、大根、にんじん、しょうが、赤みそ、砂糖、しょうゆ、本みりん/木綿豆腐、カットわかめ、しょうゆ、かつお節	乳児用菓子 おから、小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、牛乳、バター、サラダ油、グラニュー糖	
25水	固がゆ 米粉ンチュー 胡瓜とキャベツの甘酢和え	麦茶 バナナ 麦茶 ナポリタン	米/じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、米粉、白みそ/キャベツ、きゅうり、砂糖、酢	バナナ 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	
26木	焼うどん さつまいもとハムのサラダ 酸味スープ	麦茶 さつまいも 麦茶 小松菜がゆ	ゆでうどん、豚肩小間切れ、キャベツ、にんじん、もやし、サラダ油、しょうゆ、みりん/さつまいも、きゅうり、ハム、マヨネーズ、酢/木綿豆腐、卵、干しいたけ、にんじん、ねぎ、かつお節、しょうゆ、ごま油、酢	さつまいも 米、ごまつな	
27金	人参がゆ 鮭のねぎ味噌焼き 胡瓜とごぼうのサラダ 小松菜のすまし汁	麦茶 乳児用菓子 麦茶 シュガーバターサンド	米、にんじん/鮭、ねぎ、マヨネーズ、白みそ/きゅうり、ごぼう、すりごま、しょうゆ、砂糖、マヨネーズ/えのきたけ、ごまつな、かつお節、しょうゆ	乳児用菓子 食パン、砂糖、バター	
28土	煮込みうどん 鶏の照り焼き バナナ	麦茶 乳児用菓子 麦茶 乳児用菓子	ゆでうどん、豚肩小間切れ、キャベツ、にんじん、しょうゆ/鶏もも肉、しょうが、砂糖、しょうゆ、みりん/バナナ	乳児用菓子 乳児用菓子	
30月	固がゆ 豆腐ハンバーグ 粉ふき芋 人参グラッセ キャベツのみそ汁	麦茶 乳児用菓子 麦茶 乳児用菓子 プレーンヨーグルト	米/押し豆腐、鶏もも肉、玉ねぎ、しょうが、パン粉、サラダ油、ケチャップ/じゃがいも、にんじん、バター/キャベツ、えのきたけ、白みそ、煮干し	乳児用菓子 乳児用菓子、プレーンヨーグルト	
31火	固がゆ カレイの煮つけ 三色お浸し 豚汁	麦茶 乳児用菓子 麦茶 ポテトフライ	米/カレイ、しょうが、しょうゆ、砂糖、本みりん、酒/ほうれん草、えのきたけ、にんじん、しょうゆ、かつお節/豚肩小間切れ、大根、ねぎ、にんじん、ごぼう、木綿豆腐、ごま油、白みそ、かつお節	乳児用菓子 じゃがいも、サラダ油	

2021年5月

離乳食献立表

< 中期～初期 >
深見台保育園

	中期(7～8か月頃)		食材		初期に入らない食材
	11:00	9:00/15:00	11:00の食材	9:00/15:00	
2月	おかゆ ささみゆでつぶし、にんじんゆでつぶし ほうれん草ゆでつぶし、きゅうりゆでつぶし かつおだし汁	乳児用菓子 ミルク きな粉がゆ	米/ささみ/にんじん/ほうれん草/きゅうり/かつお節	乳児用菓子 米、きな粉	ささみ
6金	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	乳児用菓子 ミルク パンがゆ	米/ささみ/玉ねぎ/トマト/キャベツ/かつお節	乳児用菓子 食パン	ささみ
7土	おかゆ 玉ねぎゆでつぶし、にんじんゆでつぶし 煮干しだし汁、バナナ	乳児用菓子 ミルク 乳児用菓子	米/玉ねぎ/にんじん/煮干し/バナナ	乳児用菓子 乳児用菓子	初期はおかゆと煮干しだし汁です。
9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、じゃがいもゆでつぶし かつおだし汁	乳児用菓子 ミルク パンがゆ	米/ささみ/きゅうり/にんじん/じゃがいも/かつお節	乳児用菓子 食パン	ささみ
10火	おかゆ ささみゆでつぶし、だいこんゆでつぶし 木綿豆腐ゆでつぶし、にんじんゆでつぶし かつおだし汁	乳児用菓子 ミルク 豆腐ぱんがゆ	米/ささみ/だいこん/木綿豆腐/にんじん/かつお節	乳児用菓子 食パン、木綿豆腐	ささみ
11水	パンがゆ 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	バナナ ミルク おかかおじや	食パン/ささみ/じゃがいも/玉ねぎ/にんじん	乳児用菓子 米、かつお節	ささみ
12木	ゆでうどん(かつおだし) ささみゆでつぶし、さつまいもゆでつぶし きゅうりゆでつぶし、キャベツゆでつぶし	さつまいも ミルク 小松菜がゆ	ゆでうどん、かつお節/ささみ/さつまいも/きゅうり/キャベツ	乳児用菓子 米、小松菜	ささみ
13金	にんじんがゆ カレイゆでつぶし、きゅうりゆでつぶし 小松菜ゆでつぶし、じゃがいもゆでつぶし かつおだし汁	乳児用菓子 ミルク パンがゆ	米、にんじん/カレイ/きゅうり/小松菜/じゃがいも/かつお節	乳児用菓子 食パン	
14土	ゆでうどん(かつおだし) にんじんゆでつぶし、玉ねぎゆでつぶし バナナ	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	初期はゆでうどんのみです。
16月	おかゆ ささみゆでつぶし、ほうれん草ゆでつぶし にんじんゆでつぶし、もやしゆでつぶし(きゅうり) かつおだし汁	乳児用菓子 ミルク きな粉がゆ	米/ささみ/ほうれん草/にんじん/もやし(初期きゅうり)/かつお節	乳児用菓子 米、きな粉	初期はもやしの代わりにきゅうりです。
17火	おかゆ カレイゆでつぶし、にんじんゆでつぶし 玉ねぎゆでつぶし、きゅうりゆでつぶし 煮干しだし汁	乳児用菓子 ミルク パンがゆ	米/カレイ/にんじん/玉ねぎ/きゅうり/煮干し	乳児用菓子 食パン	
18水	パンがゆ ささみゆでつぶし、大根ゆでつぶし にんじんゆでつぶし、キャベツゆでつぶし	バナナ ミルク おかかおじや	食パン/ささみ/大根/にんじん/キャベツ	バナナ 米、かつお節	ささみ
19木	ゆでうどん(かつおだし) カレイゆでつぶし、玉ねぎゆでつぶし にんじんゆでつぶし、きゅうりゆでつぶし	さつまいも ミルク 青のりがゆ	ゆでうどん、かつお節/カレイ/玉ねぎ/にんじん/きゅうり	さつまいも 米、青のり	
20金	おかゆ ささみゆでつぶし、トマトゆでつぶし きゅうりゆでつぶし、にんじんゆでつぶし かつおだし汁	乳児用菓子 ミルク パンがゆ	米/ささみ/トマト/きゅうり/にんじん/かつお節	乳児用菓子 食パン	ささみ
21土	おかゆ にんじんゆでつぶし、玉ねぎゆでつぶし 煮干しだし汁、バナナ	乳児用菓子 ミルク 乳児用菓子	米/にんじん/玉ねぎ/煮干し/バナナ	乳児用菓子 乳児用菓子	初期はおかゆと煮干しだし汁です。
23月	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、きゅうりゆでつぶし かつおだし汁	乳児用菓子 ミルク パンがゆ	米/ささみ/じゃがいも/にんじん/きゅうり/かつお節	乳児用菓子 食パン	ささみ
24火	おかゆ ささみゆでつぶし、大根ゆでつぶし 木綿豆腐ゆでつぶし、にんじんゆでつぶし かつおだし汁	乳児用菓子 ミルク 豆腐ぱんがゆ	米/ささみ/大根/木綿豆腐/にんじん/かつお節	乳児用菓子 食パン、木綿豆腐	ささみ
25水	おかゆ ささみゆでつぶし、じゃがいもゆでつぶし キャベツゆでつぶし、きゅうりゆでつぶし かつおだし汁	バナナ ミルク ゆでうどん(かつおだし)	米/ささみ/じゃがいも/キャベツ/きゅうり/かつお節	バナナ ゆでうどん、かつお節	ささみ
26木	ゆでうどん(かつおだし) ささみゆでつぶし、さつまいもゆでつぶし きゅうりゆでつぶし、にんじんゆでつぶし	さつまいも ミルク 小松菜がゆ	ゆでうどん、かつお節/ささみ/さつまいも/きゅうり/にんじん	さつまいも 米、小松菜	ささみ
27金	にんじんがゆ カレイゆでつぶし、きゅうりゆでつぶし 小松菜ゆでつぶし、おふゆでつぶし かつおだし汁	乳児用菓子 ミルク パンがゆ	米、にんじん/カレイ/きゅうり/小松菜/おふ/かつお節	乳児用菓子 食パン	
28土	ゆでうどん(かつおだし) 玉ねぎゆでつぶし、にんじんゆでつぶし バナナ	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	初期はゆでうどんのみです。
30月	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、キャベツゆでつぶし 煮干しだし汁	乳児用菓子 ミルク 乳児用菓子 プレーンヨーグルト	米/ささみ/じゃがいも/にんじん/キャベツ/煮干し	乳児用菓子 乳児用菓子 プレーンヨーグルト	ささみ
31火	おかゆ カレイゆでつぶし、にんじんゆでつぶし ほうれん草ゆでつぶし、大根ゆでつぶし かつおだし汁	バナナ ミルク ゆでじゃがいも	米/カレイ/にんじん/ほうれん草/大根/かつお節	乳児用菓子 じゃがいも	

※初期は全てペーストになります。

献立表

2022年05月

深見台保育園(一般)

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			
2月	ビビンバ 切干大根のナムル 中華スープ	391.2(449.3) 17.9(20.2) 12.4(14.6) 1.5(1.3)	米、押麦、ごま油、砂糖、片栗粉、○砂糖、○マカロニ	○牛乳、豚肩小間切れ、卵、赤みそ、○きな粉	もやし、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、しめじ、きゅうり、切り干しだいごん、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、鶏ガラ、食塩、○食塩	牛乳	麦茶 かしわ餅(幼児) マカロニあべかわ(乳児)	
6金	ご飯 豚肉のしょうが焼き コーンサラダ 根菜とチーズのみそ汁	574.3(523.8) 24.7(23.0) 18.6(18.6) 1.8(1.5)	米、○マーガリンロール 45g、油、○グラニュー糖、砂糖、ごま油	○牛乳、豚肩小間切れ、○スキムミルク、白みそ、油揚げ、○バター、クリームチーズ、かつお節	たまねぎ、キャベツ、にんじん、れんこん、トマト、ごぼう、きゅうり、ブロッコリー、コーン缶、ピーマン、しょうが	しょうゆ、酢、酒、食塩、白こしょう	牛乳	スキムミルク ラスク	
7土	和風チャーハン 野菜みそ汁 バナナ	440.2(394.1) 10.4(11.1) 9.9(11.0) 1.7(1.7)	米	○チーズ、ベーコン、なると、白みそ、いわし(煮干し)、バター	バナナ、キャベツ、えのきたけ、にんじん、たまねぎ、ピーマン	しょうゆ、食塩	麦茶 ペビーチーズ	麦茶 菓子ゼリー	
9月	マーボー豆腐丼 カラフルサラダ なると若布のスープ	587.4(498.3) 23.3(18.4) 17.5(17.5) 2.2(1.7)	米、○小麦粉、じゃがいも、○砂糖、押麦、マヨネーズ、片栗粉、○油、油、ごま油、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○牛乳、○スキムミルク、なると、ツナ油漬缶、○チーズ、赤みそ	にんじん、ねぎ、きゅうり、にら、黄ピーマン、しょうが、カットわかめ、にんにく	しょうゆ、酢、食塩、コンソメ、鶏ガラ	牛乳	スキムミルク ココア チーズ入り蒸しパン	
10火	ご飯 鶏肉のマーメレード焼き 大根のみそ煮 豆腐とわかめのすまし汁	593.1(533.0) 26.0(21.8) 16.1(13.0) 2.1(1.6)	米、○小麦粉、○菓子、板こんにゃく、○油、○砂糖、砂糖、○グラニュー糖	鶏もも肉、木綿豆腐、鶏もも小間切れ、○牛乳、○おから、赤みそ、かつお節、○バター	だいごん、マーメレード、にんじん、カットわかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酒、本みりん、食塩	麦茶 菓子	麦茶 おからドーナツ	
11水	ベーコンポテトサンド 洋風炒り豆腐 りんごゼリー	576.4(478.5) 21.4(16.9) 21.9(17.3) 2.3(1.8)	食パン 8枚切り、○米、じゃがいも、マヨネーズ、油、○砂糖、砂糖	○牛乳、押し豆腐、豚ひき肉、卵、ベーコン、スキムミルク	りんご天然果汁、たまねぎ、にんじん、さやえんどう、干しいたけ、○バナナ	○しょうゆ、しょうゆ、食塩、コンソメ	麦茶 バナナ	牛乳 焼きおにぎり	
12木	焼きそば さつま芋とハムのサラダ 酸味スープ	560.0(502.8) 20.0(16.5) 15.6(12.6) 2.3(1.8)	焼きそばめん、さつまいも、○米、マヨネーズ、油、○ごま油、ごま油、○さつまいも	木綿豆腐、豚肩小間切れ、卵、○スキムミルク、ハム、○油揚げ、干しえび	キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり、ねぎ、○ごまつな、干しいたけ、あおのり	焼きそばソース、しょうゆ、酢、食塩、コンソメ、○食塩	麦茶 さつまいも	スキムミルク 小松菜と油揚げおにぎり	もも組遠足
13金	たけのご飯 鮭のねぎみそ焼き 胡瓜とごぼうのサラダ 小松菜のすまし汁	654.2(550.5) 30.6(26.6) 23.5(22.0) 2.3(1.8)	米、○食パン 8枚切り、マヨネーズ、○砂糖、砂糖	○牛乳、さけ、○スキムミルク、○バター、かつお節、白みそ、油揚げ、○きな粉、すりごま	きゅうり、ごぼう、ごまつな、えのきたけ、たけのご(ゆで)、にんじん、ねぎ、干しいたけ	しょうゆ、酒、食塩	牛乳	きな粉スキムミルク シュガーバターサンド	
14土	野菜味噌ラーメン 鶏の照り焼き バナナ	541.4(475.0) 20.0(18.8) 17.0(16.7) 1.9(1.8)	ゆで中華めん、油、砂糖	鶏もも肉 25g、豚肩小間切れ、○チーズ、白みそ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しょうが	しょうゆ、中華スープ、本みりん、鶏ガラ、食塩	麦茶 ペビーチーズ	麦茶 菓子ゼリー	
16月	ビビンバ 切干大根のナムル 中華スープ	481.2(449.3) 21.3(20.2) 13.7(14.6) 1.6(1.3)	米、○マカロニ、押麦、○砂糖、ごま油、砂糖、片栗粉	○牛乳、豚肩小間切れ、卵、○きな粉、赤みそ	もやし、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、しめじ、きゅうり、切り干しだいごん、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、鶏ガラ、食塩、○食塩	牛乳	麦茶 マカロニあべかわ	
17火	ご飯 まぐろのかんろ煮 うの花炒り煮 卵とじみそ汁	585.0(509.9) 21.7(20.1) 19.8(19.0) 1.8(1.8)	米、○小麦粉、○グラニュー糖、砂糖、片栗粉、油、ごま油	かじき、卵、○チーズ、○バター、おから、白みそ、油揚げ、いわし(煮干し)、かつお節	たまねぎ、ねぎ、にんじん、しょうが、干しいたけ	しょうゆ、酒、みりん、食塩	麦茶 ペビーチーズ	麦茶 ココアクッキー	
18水	ハムサンド ごま豆腐スープ オレンジ	507.6(423.5) 22.6(17.9) 19.3(15.2) 1.7(1.3)	食パン 8枚切り、○米、マヨネーズ、ごま油、油	○牛乳、豆腐、ハム、豚肩小間切れ、○卵、油揚げ、白みそ、○かつお節、すりごま	オレンジ、キャベツ、だいごん、きゅうり、にんじん、えのきたけ、○ねぎ、しめじ、ねぎ、さやえんどう、○バナナ	○しょうゆ、中華スープ、○みりん、鶏ガラ、○食塩	麦茶 バナナ	牛乳 卵ときのこのおじや	
19木	きつねうどん ちくわのかき揚げ わかめのごま酢和え	476.4(436.0) 16.5(13.7) 14.6(11.8) 2.1(1.7)	ゆでうどん、○米、小麦粉、油、片栗粉、砂糖、○さつまいも	○牛乳、油揚げ、ちくわ、すりごま、かつお節、○白ごま	たまねぎ、きゅうり、にんじん、ピーマン、ねぎ、カットわかめ	しょうゆ、みりん、酢、酒、食塩	麦茶 さつまいも	牛乳 ゆかりおにぎり	
20金	ご飯 豚肉のしょうが焼き コーンサラダ 根菜とチーズのみそ汁	574.3(523.8) 24.7(23.0) 18.6(18.6) 1.8(1.5)	米、○マーガリンロール 45g、油、○グラニュー糖、砂糖、ごま油	○牛乳、豚肩小間切れ、○スキムミルク、白みそ、油揚げ、○バター、クリームチーズ、かつお節	たまねぎ、キャベツ、にんじん、れんこん、トマト、ごぼう、きゅうり、ブロッコリー、コーン缶、ピーマン、しょうが	しょうゆ、酢、酒、食塩、白こしょう	牛乳	スキムミルク ラスク	
21土	和風チャーハン 野菜みそ汁 バナナ	440.2(394.1) 10.4(11.1) 9.9(11.0) 1.7(1.7)	米	○チーズ、ベーコン、なると、白みそ、いわし(煮干し)、バター	バナナ、キャベツ、えのきたけ、にんじん、たまねぎ、ピーマン	しょうゆ、食塩	麦茶 ペビーチーズ	麦茶 菓子ゼリー	
23月	マーボー豆腐丼 カラフルサラダ なると若布のスープ	587.4(498.3) 23.3(18.4) 17.5(17.5) 2.2(1.7)	米、○小麦粉、じゃがいも、○砂糖、押麦、マヨネーズ、片栗粉、○油、油、ごま油、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○牛乳、○スキムミルク、なると、ツナ油漬缶、○チーズ、赤みそ	にんじん、ねぎ、きゅうり、にら、黄ピーマン、しょうが、カットわかめ、にんにく	しょうゆ、酢、食塩、コンソメ、鶏ガラ	牛乳	スキムミルク ココア チーズ入り蒸しパン	
24火	ご飯 鶏肉のマーメレード焼き 大根のみそ煮 豆腐とわかめのすまし汁	593.1(533.0) 26.0(21.8) 16.1(13.0) 2.1(1.6)	米、○小麦粉、○菓子、板こんにゃく、○油、○砂糖、砂糖、○グラニュー糖	鶏もも肉、木綿豆腐、鶏もも小間切れ、○牛乳、○おから、赤みそ、かつお節、○バター	だいごん、マーメレード、にんじん、カットわかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酒、本みりん、食塩	麦茶 菓子	麦茶 おからドーナツ	
25水	ウインナーカレー パイン入り甘酢 りんごジュース	513.8(452.4) 12.7(10.6) 12.7(10.3) 1.9(1.5)	米、じゃがいも、○スパゲティ、押麦、砂糖、○油、油	豚ひき肉、ウインナー、○ウインナー、スキムミルク、○粉チーズ	りんご天然果汁、キャベツ、たまねぎ、にんじん、パイン缶、きゅうり、○たまねぎ、○にんじん、○トマトピューレ、○ピーマン、にんにく、○バナナ	カレールー、○ケチャップ、酢、食塩、○白こしょう	麦茶 バナナ	麦茶 ナポリタン	
26木	焼きそば さつま芋とハムのサラダ 酸味スープ	560.0(502.8) 20.0(16.5) 15.6(12.6) 2.3(1.8)	焼きそばめん、さつまいも、○米、マヨネーズ、油、○ごま油、ごま油、○さつまいも	木綿豆腐、豚肩小間切れ、卵、○スキムミルク、ハム、○油揚げ、干しえび	キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり、ねぎ、○ごまつな、干しいたけ、あおのり	焼きそばソース、しょうゆ、酢、食塩、コンソメ、○食塩	麦茶 さつまいも	スキムミルク 小松菜と油揚げおにぎり	
27金	たけのご飯 鮭のねぎみそ焼き 胡瓜とごぼうのサラダ 小松菜のすまし汁	654.2(550.5) 30.6(26.6) 23.5(22.0) 2.3(1.8)	米、○食パン 8枚切り、マヨネーズ、○砂糖、砂糖	○牛乳、さけ、○スキムミルク、○バター、かつお節、白みそ、油揚げ、○きな粉、すりごま	きゅうり、ごぼう、ごまつな、えのきたけ、たけのご(ゆで)、にんじん、ねぎ、干しいたけ	しょうゆ、酒、食塩	牛乳	きな粉スキムミルク シュガーバターサンド	
28土	野菜味噌ラーメン 鶏の照り焼き バナナ	541.4(475.0) 20.0(18.8) 17.0(16.7) 1.9(1.8)	ゆで中華めん、油、砂糖	鶏もも肉 25g、豚肩小間切れ、○チーズ、白みそ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しょうが	しょうゆ、中華スープ、本みりん、鶏ガラ、食塩	麦茶 ペビーチーズ	麦茶 菓子ゼリー	
30月	ご飯(麦入り) 豆腐ハンバーグ 粉ふき芋 にんじんグラッセ キャベツのみそ汁	492.1(455.0) 15.7(15.7) 8.1(10.1) 1.2(1.0)	米、じゃがいも、○菓子、押麦、パン粉、砂糖、油	○牛乳、押し豆腐、鶏ももひき肉、白みそ、いわし(煮干し)、バター、○ヨーグルト(加糖)	キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、しょうが	ケチャップ、中濃ソース、食塩、白こしょう	牛乳	麦茶 菓子 ヨーグルト	
31火	ご飯 カレーの煮つけ 三色お浸し 豚汁	485.3(444.2) 27.6(22.9) 11.7(9.4) 1.7(1.4)	○じゃがいも、米、○菓子、○油、砂糖、ごま油	○牛乳、かれい、豚肩小間切れ、木綿豆腐、白みそ、油揚げ、かつお節	ほうれんそう、だいごん、にんじん、えのきたけ、ねぎ、ごぼう、しょうが	しょうゆ、酒、本みりん、○食塩	麦茶 菓子	牛乳 ポテトフライ	