

| 献立      | 献立  |  | 献立  |   | 備考 |
|---------|---|--|---|---|----|
|         | 11:00   | 9. /15:00                                | 11:00の食材  | 9:00/15:00の食材                                   |    |
| 1<br>金  | 枝豆ごはん + おかゆ<br>鮭の西京焼き<br>ほうれん草と人参のごま和え<br>七タ汁 | 麦茶<br>バナナ<br>麦茶<br>プレーンヨーグルト<br>乳児用菓子    | 米、枝豆、ひじき、人参、しょうゆ、みりん、砂糖/鮭、白みそ、酒、みりん、砂糖/ほうれん草、人参、すりごま、しょうゆ、砂糖/干しとうもろこし、人参、焼酎、かつお節、しょうゆ               | バナナ<br>プレーンヨーグルト、乳児用菓子                          |    |
| 2<br>土  | チャーハン + おかゆ<br>野菜のみそ汁<br>バナナ                  | 麦茶<br>ベビーチーズ<br>麦茶<br>乳児用菓子              | 米、ベーコン、人参、コーン、しょうゆ、ごま油/キャベツ、人参、えのきたけ、白みそ、煮干し/バナナ  | ベビーチーズ<br>乳児用菓子                                 |    |
| 4<br>月  | ピビンバ + おかゆ<br>たたき胡瓜<br>にら卵汁                   | 麦茶<br>ベビーチーズ<br>麦茶<br>ジャガバター             | 米、豚肉、しょうが、にんにく、赤みそ、しょうゆ、砂糖、白ごま、ごま油、もやし、ほうれん草、人参、しょうゆ、酢/にら、卵、かつお節、しょうゆ、片栗粉                           | ベビーチーズ<br>ジャがいも、バター                             |    |
| 5<br>火  | 国がゆ<br>カジキのおろしあんかけ<br>うの花の炒り煮<br>なめこわかめのみそ汁   | 麦茶<br>バナナ<br>麦茶<br>ゆでとうもろこし              | 米/かじき、片栗粉、サラダ油、大根、しょうゆ、みりん、砂糖/おから、人参、干ししいたけ、ねぎ、しょうゆ、砂糖、酒、みりん、ごま油/カットわかめ、なめこ、ねぎ、煮干し、白みそ              | バナナ<br>とうもろこし                                   |    |
| 6<br>水  | ジャムサンド<br>野菜と鶏肉のポトフ<br>胡瓜とごぼうのサラダ             | 麦茶<br>乳児用菓子<br>麦茶<br>和風きのこリゾット           | ロールパン、いちごジャム/鶏もも肉、ジャがいも、玉ねぎ、人参、しょうゆ、かつお節/胡瓜、ごぼう、すりごま、しょうゆ、マヨネーズ、砂糖                                  | 乳児用菓子<br>米、ベーコン、玉ねぎ、人参、しめじ、しょうゆ、かつおだし汁          |    |
| 7<br>木  | けんちんうどん<br>磯風味ポテト<br>オレンジ                     | 麦茶<br>乳児用菓子<br>麦茶<br>おほかおじや              | ゆでうどん、鶏もも肉、大根、人参、ごぼう、ねぎ、かつお節、しょうゆ、みりん、サラダ油/ジャがいも、ピーマン、しらす干し、あおのり、サラダ油/オレンジ                          | 乳児用菓子<br>米、かつお節                                 |    |
| 8<br>金  | 国がゆ<br>鶏つくね<br>和風サラダ<br>なすのみそ汁                | 麦茶<br>バナナ<br>麦茶<br>さつまいものボンデケーキ          | 米/鶏ももひき肉、押し豆腐、玉ねぎ、人参、片栗粉、しょうゆ、みりん、酒、砂糖/キャベツ、胡瓜、トマト、しょうゆ、砂糖、ごま油、サラダ油、酢/なす、玉ねぎ、白みそ、煮干し                | バナナ<br>さつまいも、粉チーズ、砂糖、片栗粉、米粉、黒ごま、牛乳              |    |
| 9<br>土  | 納豆ごはん + おかゆ<br>豆腐といんげんの含め煮<br>根菜のみそ汁          | 麦茶<br>ベビーチーズ<br>麦茶<br>乳児用菓子              | 米、納豆/豆腐、いんげん、しょうゆ、みりん、砂糖/大根、人参、ねぎ、白みそ、煮干し   | ベビーチーズ<br>乳児用菓子                                 |    |
| 11<br>月 | 国がゆ<br>回鍋肉<br>ポテトサラダ<br>わかめともやしの中華スープ         | 麦茶<br>ベビーチーズ<br>麦茶<br>とうふドーナツ            | 米/豚肉、キャベツ、ピーマン、人参、にら、白みそ、しょうゆ、酒、砂糖、ごま油/ジャがいも、にんじん、胡瓜、ベーコン、マヨネーズ、砂糖/カットわかめ、もやし、玉ねぎ、かつお節、しょうゆ、片栗粉     | ベビーチーズ<br>絹ごし豆腐、小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、豆乳、サラダ油、グラニュー糖 |    |
| 12<br>火 | 国がゆ<br>豚肉のしょうが焼き<br>トマトと胡瓜のさっぱりサラダ<br>南瓜のみそ汁  | 麦茶<br>バナナ<br>麦茶<br>黒ごま蒸しパン               | 米/豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、しょうが、しょうゆ、砂糖、酒、サラダ油/トマト、胡瓜、白ごま、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油/かぼちゃ、玉ねぎ、白みそ、煮干し                      | バナナ<br>小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、牛乳、サラダ油、ねりごま            |    |
| 13<br>水 | 食パン + ツナマヨ<br>ラタトゥイユ風スープ<br>コーンサラダ            | 麦茶<br>乳児用菓子<br>麦茶<br>青菜とじゃこのおじや          | 食パン、ツナ、コーン、マヨネーズ/鶏もも肉、ジャがいも、玉ねぎ、人参、なす、ズッキーニ、パプリカ、ホールトマト缶、ケチャップ、砂糖/キャベツ、コーン、ブロッコリー、胡瓜、しょうゆ、酢、砂糖、サラダ油 | 乳児用菓子<br>米、小松菜、しらす干し、ごま油                        |    |
| 14<br>木 | 焼きうどん<br>酸味スープ<br>さつまいものサラダ                   | 麦茶<br>乳児用菓子<br>麦茶<br>五平餅風おじや             | ゆでうどん、豚肉、キャベツ、人参、もやし、サラダ油、しょうゆ、みりん/木綿豆腐、卵、干ししいたけ、人参、ねぎ、かつお節、しょうゆ、ごま油、酢/さつまいも、胡瓜、マヨネーズ、砂糖            | 乳児用菓子<br>米、白みそ、しょうゆ、みりん、砂糖、水                    |    |
| 15<br>金 | 国がゆ<br>手作りふりかけ<br>肉じゃが<br>キャベツのみそ汁<br>バナナ     | 麦茶<br>乳児用菓子<br>麦茶<br>ジャムサンド              | 米/かつお節、青のり、白ごま、しょうゆ、酒/豚肉、人参、玉ねぎ、ジャがいも、グリーンピース、かつお節、しょうゆ、みりん、砂糖/キャベツ、えのきたけ、白みそ、煮干し/バナナ               | 乳児用菓子<br>食パン、いちごジャム                             |    |
| 16<br>土 | やわらかツナスバゲティ<br>キャベツのスープ<br>バナナ                | 麦茶<br>ベビーチーズ<br>麦茶<br>乳児用菓子              | スバゲティ、ツナ、玉ねぎ、人参、ピーマン、ケチャップ、トマトピューレ、砂糖、粉チーズ、サラダ油/キャベツ、ベーコン、コーン、しょうゆ、かつお節/バナナ                         | ベビーチーズ<br>乳児用菓子                                 |    |
| 19<br>火 | 国がゆ<br>なすと豚肉の炒め物<br>トマト<br>卵スープ               | 麦茶<br>バナナ<br>麦茶<br>ゆで枝豆                  | 米/豚肉、玉ねぎ、なす、ピーマン、赤ピーマン、しょうゆ、白みそ、酒、砂糖、ごま油、片栗粉/トマト/卵、玉ねぎ、ベーコン、かつお節、しょうゆ                               | バナナ<br>えだまめ                                     |    |
| 20<br>水 | ロールパン + ベーコンポテト<br>ビーフンスープ<br>メロン             | 麦茶<br>乳児用菓子<br>麦茶<br>きなこおじや              | ロールパン、ジャがいも、ベーコン、マヨネーズ/ビーフン、豚ひき肉、チンゲン菜、人参、キャベツ、玉ねぎ、かつお節、しょうゆ/メロン                                    | 乳児用菓子<br>米、きな粉、砂糖                               |    |
| 21<br>木 | やわらかきのこの和風スバゲティ<br>かぼちゃのサラダ<br>根菜のスープ         | 麦茶<br>乳児用菓子<br>麦茶<br>コーンとベーコンのおじや        | スバゲティ、鶏ひき肉、玉ねぎ、人参、しめじ、えのきたけ、ほうれん草、しょうゆ、サラダ油/かぼちゃ、胡瓜、レーズン、マヨネーズ/大根、人参、ジャがいも、玉ねぎ、かつお節、しょうゆ            | 乳児用菓子<br>米、コーン、ベーコン、バター、しょうゆ                    |    |
| 22<br>金 | わかめごはん + おかゆ<br>白身魚のからあげ<br>ひじきと大豆の炒り煮<br>野菜汁 | 麦茶<br>バナナ<br>麦茶<br>冷やしそうめん               | 米、炊き込みわかめ/メルルーサ、酒、片栗粉、サラダ油/ひじき、大豆、人参、いんげん、しょうゆ、みりん、砂糖、かつお節/かぼちゃ、玉ねぎ、人参、ねぎ、白みそ、煮干し                   | バナナ<br>干しとうもろこし、胡瓜、カットわかめ、かつお節、しょうゆ、みりん         |    |
| 23<br>土 | ジャムサンド<br>キャベツのトマトスープ<br>バナナ                  | 麦茶<br>ベビーチーズ<br>麦茶<br>乳児用菓子              | 食パン、いちごジャム/キャベツ、玉ねぎ、人参、トマト、ケチャップ/バナナ  | ベビーチーズ<br>乳児用菓子                                 |    |
| 25<br>月 | 国がゆ<br>夏野菜あんかけ<br>りんごとマカロニのサラダ                | 麦茶<br>ベビーチーズ<br>麦茶<br>プレーンヨーグルト<br>乳児用菓子 | 米/かぼちゃ、ジャがいも、玉ねぎ、なす、ズッキーニ、人参、にんにく、かつお節、しょうゆ、みりん、片栗粉/りんご、マカロニ、パプリカ、マカロニ、ツナ、マヨネーズ、砂糖                  | ベビーチーズ<br>プレーンヨーグルト、乳児用菓子                       |    |
| 26<br>火 | 国がゆ<br>マーボー豆腐<br>ハンサンスウ<br>わかめスープ             | 麦茶<br>バナナ<br>麦茶<br>かぼちゃ蒸しパン              | 米/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、ごま油/ローズハム、春雨、胡瓜、卵、しょうゆ、ごま油、酢/カットわかめ、玉ねぎ、しょうゆ、かつお節         | バナナ<br>小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、牛乳、かぼちゃ                 |    |
| 27<br>水 | 食パン + ハムと胡瓜<br>ごま豆乳スープ<br>パプリカのマリネ            | 麦茶<br>乳児用菓子<br>麦茶<br>枝豆と昆布のおじや           | 食パン、ローズハム、胡瓜、マヨネーズ/豚肉、キャベツ、しめじ、大根、人参、チンゲン菜、ねぎ、豆乳、すりごま、白みそ、ごま油/パプリカ、胡瓜、ツナ、トマト、しょうゆ、砂糖                | 乳児用菓子<br>米、枝豆、塩昆布、ごま油                           |    |
| 28<br>木 | わかめうどん<br>シュウマイ<br>切干大根のナムル                   | 麦茶<br>乳児用菓子<br>麦茶<br>おほかおじや              | ゆでうどん、カットわかめ、豚肉、玉ねぎ、しょうゆ、みりん/豚ひき肉、干ししいたけ、玉ねぎ、しょうが、しょうゆ、ごま油、しゅうまいの皮/切干大根、もやし、人参、しょうゆ、ごま油             | 乳児用菓子<br>米、かつお節                                 |    |
| 29<br>金 | 国がゆ<br>鶏のからあげ<br>切干大根のサラダ<br>五目かき玉汁           | 麦茶<br>バナナ<br>麦茶<br>クリームチーズサンド            | 米/鶏もも肉、しょうが、しょうゆ、片栗粉、サラダ油/切干大根、キャベツ、人参、ベーコン、しょうゆ、マヨネーズ、酢、砂糖/卵、大根、人参、かつお節、しょうゆ、片栗粉                   | バナナ<br>食パン、クリームチーズ                              |    |
| 30<br>土 | わかめうどん<br>松風焼き<br>バナナ                         | 麦茶<br>ベビーチーズ<br>麦茶<br>乳児用菓子              | ゆでうどん、鶏むね肉、玉ねぎ、人参、カットわかめ、かつお節、しょうゆ、みりん/鶏ひき肉、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、白みそ、しょうゆ、酒、砂糖、白ごま/バナナ                       | ベビーチーズ<br>乳児用菓子                                 |    |

| 日       | 献立  |   | 材                           |                          | 備考 |
|---------|---|---|-----------------------------|--------------------------|----|
|         | 11:00   | 9:00/10:00                                | 11:00の食材                    | 9:00/15:00               |    |
| 1<br>金  | おかゆ<br>カレイゆでつぶし、人参ゆでつぶし<br>ほうれん草ゆでつぶし、麩のクタクタ煮<br>かつおだし汁         | ミルク<br>バナナ<br>ミルク<br>プレーンヨーグルト<br>乳児用菓子   | 米/カレイ/人参/ほうれん草/お麩/かつお節      | バナナ<br>プレーンヨーグルト、乳児用菓子   |    |
| 2<br>土  | おかゆ<br>キャベツと人参のクタクタ煮<br>バナナ<br>煮干しだし汁                           | ミルク<br>乳児用菓子<br>ミルク<br>乳児用菓子              | 米/キャベツ、人参/バナナ/煮干し           | 乳児用菓子<br>乳児用菓子           |    |
| 4<br>月  | おかゆ<br>ささみゆでつぶし、もやしゆでつぶし<br>胡瓜ゆでつぶし、人参ゆでつぶし<br>かつおだし汁           | ミルク<br>乳児用菓子<br>ミルク<br>ゆでじゃがいも            | 米/ささみ/もやし/胡瓜/人参/かつお節        | 乳児用菓子<br>じゃがいも           |    |
| 5<br>火  | おかゆ<br>カレイゆでつぶし、人参ゆでつぶし<br>大根ゆでつぶし、じゃがいもゆでつぶし<br>煮干しだし汁         | ミルク<br>バナナ<br>ミルク<br>ゆでとうもろこし             | 米/カレイ/人参/大根/じゃがいも/煮干し       | バナナ<br>とうもろこし            |    |
| 6<br>水  | 食パン(耳なし)<br>ささみゆでつぶし、キャベツゆでつぶし<br>玉ねぎゆでつぶし、人参ゆでつぶし<br>かつおだし汁    | ミルク<br>乳児用菓子<br>ミルク<br>青のりがゆ              | 食パン/ささみ/キャベツ/玉ねぎ/人参/かつお節    | 乳児用菓子<br>米、青のり           |    |
| 7<br>木  | ゆでうどん<br>ささみゆでつぶし、大根ゆでつぶし<br>人参ゆでつぶし、じゃがいもゆでつぶし                 | ミルク<br>乳児用菓子<br>ミルク<br>おかがかゆ              | ゆでうどん、かつお節/ささみ/大根/人参/じゃがいも  | 乳児用菓子<br>米、かつお節          |    |
| 8<br>金  | おかゆ<br>ささみゆでつぶし、トマトゆでつぶし<br>玉ねぎゆでつぶし、胡瓜ゆでつぶし<br>煮干しだし汁          | ミルク<br>バナナ<br>ミルク<br>ゆでさつまいも              | 米/ささみ/トマト/玉ねぎ/胡瓜/煮干し        | バナナ<br>さつまいも             |    |
| 9<br>土  | おかゆ<br>大根と人参のクタクタ煮<br>煮干しだし汁                                    | ミルク<br>乳児用菓子<br>ミルク<br>乳児用菓子              | 米/大根、人参/煮干し                 | 乳児用菓子<br>乳児用菓子           |    |
| 11<br>月 | おかゆ<br>ささみゆでつぶし、人参ゆでつぶし<br>じゃがいもゆでつぶし、胡瓜ゆでつぶし<br>かつおだし汁         | ミルク<br>乳児用菓子<br>ミルク<br>とうふパン(耳なし)         | 米/ささみ/人参/じゃがいも/胡瓜/かつお節      | 乳児用菓子<br>食パン、豆腐          |    |
| 12<br>火 | おかゆ<br>ささみゆでつぶし、トマトゆでつぶし<br>胡瓜ゆでつぶし、かぼちゃゆでつぶし<br>煮干しだし汁         | ミルク<br>バナナ<br>ミルク<br>食パン(耳なし)             | 米/ささみ/トマト/胡瓜/かぼちゃ/煮干し       | バナナ<br>食パン               |    |
| 13<br>水 | 食パン(耳なし)<br>ささみゆでつぶし、じゃがいもゆでつぶし<br>ズッキーニゆでつぶし、なすゆでつぶし<br>かつおだし汁 | ミルク<br>乳児用菓子<br>ミルク<br>小松菜としらすのおかゆ        | 食パン/ささみ/じゃがいも/ズッキーニ/なす/かつお節 | 乳児用菓子<br>米、小松菜、しらす干し     |    |
| 14<br>木 | ゆでうどん<br>ささみゆでつぶし、もやしゆでつぶし<br>さつまいもゆでつぶし、胡瓜ゆでつぶし                | ミルク<br>乳児用菓子<br>ミルク<br>青のりがゆ              | ゆでうどん、かつお節/ささみ/もやし/さつまいも/胡瓜 | 乳児用菓子<br>米、青のり           |    |
| 15<br>金 | おかゆ<br>ささみゆでつぶし、人参ゆでつぶし<br>玉ねぎゆでつぶし、バナナ<br>煮干しだし汁               | ミルク<br>乳児用菓子<br>ミルク<br>食パン(耳なし)           | 米/ささみ/人参/玉ねぎ/バナナ/煮干し        | 乳児用菓子<br>食パン             |    |
| 16<br>土 | ゆでうどん<br>玉ねぎと人参のクタクタ煮<br>バナナ                                    | ミルク<br>乳児用菓子<br>ミルク<br>乳児用菓子              | ゆでうどん、かつお節/玉ねぎ、人参/バナナ       | 乳児用菓子<br>乳児用菓子           |    |
| 19<br>火 | おかゆ<br>ささみゆでつぶし、なすゆでつぶし<br>玉ねぎゆでつぶし、トマトゆでつぶし<br>かつおだし汁          | ミルク<br>バナナ<br>ミルク<br>乳児用菓子                | 米/ささみ/なす/玉ねぎ/トマト/かつお節       | バナナ<br>乳児用菓子             |    |
| 20<br>水 | 食パン(耳なし)<br>ささみゆでつぶし、人参ゆでつぶし<br>キャベツゆでつぶし、メロン<br>かつおだし汁         | ミルク<br>乳児用菓子<br>ミルク<br>きな粉がゆ              | 食パン/ささみ/人参/キャベツ/メロン/かつお節    | 乳児用菓子<br>米、きな粉           |    |
| 21<br>木 | ゆでうどん<br>ささみゆでつぶし、かぼちゃゆでつぶし<br>胡瓜ゆでつぶし、大根ゆでつぶし                  | ミルク<br>乳児用菓子<br>ミルク<br>おかがかゆ              | ゆでうどん、かつお節/ささみ/かぼちゃ/胡瓜/大根   | 乳児用菓子<br>米、かつお節          |    |
| 22<br>金 | おかゆ<br>カレイゆでつぶし、大豆ゆでつぶし<br>かぼちゃゆでつぶし、玉ねぎゆでつぶし<br>煮干しだし汁         | ミルク<br>バナナ<br>ミルク<br>ゆでうどん                | 米/カレイ/大豆/かぼちゃ/玉ねぎ/煮干し       | バナナ<br>ゆでうどん、かつお節        |    |
| 23<br>土 | 食パン(耳なし)<br>キャベツと玉ねぎのクタクタ煮<br>バナナ                               | ミルク<br>乳児用菓子<br>ミルク<br>乳児用菓子              | 食パン/キャベツ、玉ねぎ/バナナ            | 乳児用菓子<br>乳児用菓子           |    |
| 25<br>月 | おかゆ<br>ささみゆでつぶし、かぼちゃゆでつぶし<br>胡瓜ゆでつぶし、りんご<br>かつおだし汁              | ミルク<br>乳児用菓子<br>ミルク<br>プレーンヨーグルト<br>乳児用菓子 | 米/ささみ/かぼちゃ/胡瓜/りんご/かつお節      | 乳児用菓子<br>プレーンヨーグルト、乳児用菓子 |    |
| 26<br>火 | おかゆ<br>ささみゆでつぶし、豆腐ゆでつぶし<br>胡瓜ゆでつぶし、玉ねぎゆでつぶし<br>かつおだし汁           | ミルク<br>バナナ<br>ミルク<br>かぼちゃ食パン              | 米/ささみ/豆腐/胡瓜/玉ねぎ/かつお節        | バナナ<br>食パン、かぼちゃ          |    |
| 27<br>水 | 食パン(耳なし)<br>ささみゆでつぶし、大根ゆでつぶし<br>胡瓜ゆでつぶし、トマトゆでつぶし<br>かつおだし汁      | ミルク<br>乳児用菓子<br>ミルク<br>青のりがゆ              | 食パン/ささみ/大根/胡瓜/トマト/かつお節      | 乳児用菓子<br>米、青のり           |    |
| 28<br>木 | ゆでうどん<br>ささみゆでつぶし、玉ねぎゆでつぶし<br>もやしゆでつぶし、胡瓜ゆでつぶし                  | ミルク<br>乳児用菓子<br>ミルク<br>おかがかゆ              | ゆでうどん、かつお節/ささみ/玉ねぎ/もやし/胡瓜   | 乳児用菓子<br>米、かつお節          |    |
| 29<br>金 | おかゆ<br>ささみゆでつぶし、キャベツゆでつぶし<br>人参ゆでつぶし、大根ゆでつぶし<br>かつおだし汁          | ミルク<br>バナナ<br>ミルク<br>食パン(耳なし)             | 米/ささみ/キャベツ/人参/大根/かつお節       | バナナ<br>食パン               |    |
| 30<br>土 | ゆでうどん<br>玉ねぎと人参のクタクタ煮<br>バナナ                                    | ミルク<br>乳児用菓子<br>ミルク<br>乳児用菓子              | ゆでうどん、かつお節/玉ねぎ、人参/バナナ       | 乳児用菓子<br>乳児用菓子           |    |

| 日付      | 献立  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質/塩分<br>( )は未測定                   | 材 料 名<br>(◎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<br>金  | 枝豆ごはん<br>鮭の西京焼き<br>ほうれん草と人参のごま和え<br>七夕汁     | 20.2(533.2)<br>27.8(22.6)<br>12.3(9.9)<br>2.3(1.8)   | 米、○菓子、干しとうもろこし、砂糖、焼、油                                | ○牛乳、さけ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、白ごま   | ほうれん草、にんじん、えだまめ、ひじき、◎バナナ                                     | しょうゆ、みりん、酒、食塩                     | 麦茶<br>バナナ    | 牛乳<br>七夕ゼリー<br>菓子           | 七夕<br>(世代間交流) |
| 2<br>土  | 高菜チャーハン<br>野菜みそ汁<br>バナナ                     | 38.8(469.7)<br>12.0(12.3)<br>12.0(12.7)<br>1.6(1.6)  | 米、油、ごま油  | ◎チーズ、ベーコン、白みそ、いわし(煮干し)   | バナナ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、コーン缶、たかな(たかな漬)                           | しょうゆ、コンソメ                         | 麦茶<br>ベビーチーズ | 麦茶<br>菓子<br>ゼリー             |               |
| 4<br>月  | ビビンバ<br>たたき胡瓜<br>にら卵汁                       | 62.3(408.6)<br>21.9(20.2)<br>16.9(16.7)<br>1.7(1.7)  | ◎じゃがいも、米、押麦、ごま油、砂糖、片栗粉                               | ○牛乳、豚肩小間切れ、卵、◎チーズ、かつお節、赤みそ、◎バター、白ごま  | きゅうり、もやし、ほうれん草、にんじん、にら、にんにく、しょうが                             | しょうゆ、酢、食塩                         | 麦茶<br>ベビーチーズ | 牛乳<br>じゃがバター                |               |
| 5<br>火  | ご飯<br>カジキのおろしあんかけ<br>うの花炒り煮<br>なめことわかめのみそ汁  | 87.5(423.7)<br>25.1(20.3)<br>15.8(12.7)<br>1.7(1.3)  | 米、油、片栗粉、砂糖、ごま油                                       | ○牛乳、かじき、おから、白みそ、油揚げ、いわし(煮干し)   | ◎とうもろこし、だいこん、なめこ、ねぎ、にんじん、干ししいたけ、カットわかめ、◎バナナ                  | しょうゆ、みりん、酒、食塩、◎食塩                 | 麦茶<br>バナナ    | 牛乳<br>ゆでとうもろこし              |               |
| 6<br>水  | ワインナーサンド<br>野菜と鶏肉のポトフ<br>胡瓜とごぼうのサラダ         | 20.3(477.9)<br>17.4(17.2)<br>21.7(21.1)<br>2.2(1.9)  | マーガリンロール 55g、じゃがいも、○米、マヨネーズ、油、砂糖、マーガリンロール 45g        | ◎牛乳、ウインナー、鶏もも小間切れ、○スキムミルク、○生クリーム、◎ベーコン、すりごま、◎粉チーズ                                | キャベツ、きゅうり、ごぼう、たまねぎ、にんじん、◎たまねぎ、◎にんじん、◎しめじ                     | ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、◎食塩、◎コンソメ、食塩      | 牛乳           | スキムミルク<br>きのこリソット           |               |
| 7<br>木  | けんちんうどん<br>磯風味ポテト<br>オレンジ                   | 54.2(419.4)<br>18.7(18.0)<br>12.9(14.0)<br>1.8(1.6)  | ゆでうどん、じゃがいも、○米、油、◎砂糖                                 | ◎牛乳、◎牛乳、鶏もも小間切れ、しらす干し、かつお節、◎かつお節   | オレンジ、ピーマン、だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ、あおのり                              | しょうゆ、◎しょうゆ、みりん、食塩                 | 牛乳           | 牛乳<br>焼きおにぎり                | ゆり組<br>保育参加   |
| 8<br>金  | ご飯(麦入り)<br>鶏つくね<br>和風サラダ<br>なすのみそ汁          | 86.1(427.2)<br>18.1(14.9)<br>10.7(8.7)<br>1.1(0.9)   | 米、◎さつまいも、○片栗粉、押麦、◎米粉、◎砂糖、片栗粉、砂糖、油、ごま油                | 鶏ももひき肉、押し豆腐、◎牛乳、白みそ、◎粉チーズ、いわし(煮干し)、◎黒ごま  | トマト、キャベツ、たまねぎ、なす、きゅうり、にんじん、◎バナナ                              | しょうゆ、みりん、酢、酒、白ごしょう                | 麦茶<br>バナナ    | 麦茶<br>さつまいもの<br>ボンデケー<br>ジョ |               |
| 9<br>土  | 納豆ご飯<br>厚揚げといんげんの含め煮<br>根菜のみそ汁              | 85.0(426.7)<br>16.3(15.8)<br>13.3(13.8)<br>1.4(1.5)  | 米、砂糖   | 生揚げ、納豆、◎チーズ、白みそ、いわし(煮干し)   | だいこん、にんじん、いんげん、ねぎ  | しょうゆ、みりん                          | 麦茶<br>ベビーチーズ | 麦茶<br>菓子<br>ゼリー             |               |
| 11<br>月 | ご飯(麦入り)<br>回鍋肉<br>ポテトサラダ<br>わかめともやしの中華スープ   | 73.0(497.2)<br>19.9(18.7)<br>22.3(21.0)<br>1.6(1.6)  | 米、じゃがいも、◎小麦粉、マヨネーズ、◎砂糖、押麦、◎油、砂糖、◎グラニュー糖、片栗粉、ごま油      | ◎牛乳、豚肩小間切れ、◎絹ごし豆腐、◎チーズ、ベーコン、白みそ、◎豆乳  | キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、にら、カットわかめ                       | しょうゆ、酒、食塩、鶏ガラ                     | 麦茶<br>ベビーチーズ | 牛乳<br>とうふドーナツ               |               |
| 12<br>火 | ご飯<br>豚肉のしょうが焼き<br>トマトと胡瓜のさっぱりサラダ<br>南瓜のみそ汁 | 51.4(450.8)<br>21.7(17.8)<br>13.5(10.9)<br>1.6(1.3)  | 米、◎小麦粉、◎砂糖、砂糖、◎黒ねりごま、油、◎油、ごま油                        | 豚肩小間切れ、◎牛乳、◎スキムミルク、白みそ、油揚げ、いわし(煮干し)、白ごま  | たまねぎ、きゅうり、トマト、かぼちゃ、にんじん、ピーマン、しょうが、◎バナナ                       | しょうゆ、酢、酒、食塩、白ごしょう                 | 麦茶<br>バナナ    | スキムミルク<br>黒ごま蒸しパン           |               |
| 13<br>水 | ツナサンド<br>ラタトゥイユ風スープ<br>コーンサラダ               | 601.6(442.5)<br>20.1(18.6)<br>18.5(18.2)<br>2.1(1.7) | 食パン 8枚切り、○米、じゃがいも、マヨネーズ、油、◎ごま油、砂糖                    | ◎牛乳、◎牛乳、鶏もも小間切れ、ツナ油漬缶、◎しらす干し   | キャベツ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、なす、◎こまつな、きゅうり、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、黄ピーマン、ズッキー | ケチャップ、酢、しょうゆ、中濃ソース、コンソメ、食塩        | 牛乳           | 牛乳<br>青菜とじゃこのおにぎり           |               |
| 14<br>木 | 焼きそば<br>さつま芋のサラダ<br>酸味スープ                   | 43.1(493.1)<br>19.3(18.6)<br>18.1(18.1)<br>2.1(1.8)  | 焼きそばめん、さつまいも、◎米、マヨネーズ、油、◎砂糖、ごま油                      | ◎牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、豚肩小間切れ、卵、◎白みそ、干しえび  | キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ、きゅうり、干ししいたけ、あおのり                            | 焼きそばソース、しょうゆ、酢、◎みりん、◎しょうゆ、食塩、コンソメ | 牛乳           | 牛乳<br>五平餅風おにぎり              |               |
| 15<br>金 | ご飯 手作りふりかけ<br>肉じゃが<br>バナナ<br>キャベツのみそ汁       | 25.4(465.4)<br>22.6(18.6)<br>9.7(7.7)<br>1.7(1.3)    | 米、じゃがいも、◎食パン 6枚切り、◎菓子、しらたき、◎砂糖、砂糖                    | 豚肩小間切れ、◎スキムミルク、白みそ、◎牛乳、◎きな粉、グリーンピース(揚げ豆)、かつお節、いわし(煮干し)、◎バター、ツナ油漬缶、◎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、えのきたけ、あおのり                                | しょうゆ、本みりん、酒                       | 麦茶<br>菓子     | スキムミルク<br>きな粉トースト           |               |
| 16<br>土 | ツナスバゲティ<br>キャベツのスープ<br>バナナ                  | 613.3(529.4)<br>19.9(18.6)<br>20.2(19.3)<br>1.8(1.7) | スバゲティ、油、砂糖   | ◎牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、ベーコン、◎きな粉   | 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、白ごしょう、食塩          | 麦茶<br>ベビーチーズ | 麦茶<br>菓子<br>ゼリー             |               |
| 19<br>火 | ご飯<br>なすと豚肉の炒め物<br>トマト<br>卵スープ              | 38.2(384.8)<br>19.9(16.0)<br>16.3(12.9)<br>1.1(0.9)  | 米、砂糖、ごま油、片栗粉   | ◎牛乳、卵、豚肩小間切れ、ベーコン、白みそ  | たまねぎ、◎えだまめ、トマト、なす、赤ピーマン、ピーマン、◎バナナ                            | しょうゆ、酒、食塩、コンソメ、白ごしょう、◎食塩          | 麦茶<br>バナナ    | 牛乳<br>ゆで枝豆                  |               |
| 20<br>水 | ベーコンポテトサンド<br>ビーフンスープ<br>メロン                | 91.0(534.5)<br>20.0(19.3)<br>21.4(20.9)<br>1.9(1.6)  | マーガリンロール 55g、◎米、じゃがいも、ビーフン、マヨネーズ、◎砂糖、砂糖、マーガリンロール 45g | ◎牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、ベーコン、◎きな粉   | メロン、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、キャベツ                                    | しょうゆ、食塩、コンソメ、◎食塩                  | 牛乳           | 牛乳<br>きな粉おにぎり               |               |
| 21<br>木 | きのこの和風スバゲティ<br>かぼちゃのサラダ<br>根菜のスープ           | 71.1(435.4)<br>17.1(16.9)<br>13.6(14.5)<br>2.0(1.7)  | ◎米、スバゲティ、じゃがいも、マヨネーズ、油                               | ◎牛乳、◎牛乳、鶏むねひき肉、◎ベーコン、◎バター  | かぼちゃ、たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、しめじ、えのきたけ、ほうれん草、◎コーン缶、干しぶどう         | しょうゆ、食塩、コンソメ、◎食塩、白ごしょう、◎しょうゆ      | 牛乳           | 牛乳<br>コーンとベーコンのおにぎり         |               |
| 22<br>金 | わかめご飯<br>白身魚の唐揚げ<br>ひじきと大豆の炒り煮<br>野菜汁       | 87.2(428.1)<br>24.6(20.1)<br>14.9(12.0)<br>2.2(1.8)  | 米、◎ゆでそうめん、油、板こんにゃく、片栗粉、押麦、砂糖                         | ◎牛乳、メルルーサ、だんご、水餃子、ちくわ、白みそ、いわし(煮干し)、◎かつお節、かつお節                                    | かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、◎きゅうり、ねぎ、ひじき、いんげん、◎カットわかめ、◎バナナ                | ◎しょうゆ、みりん、しょうゆ、酒、◎みりん、食塩、◎食塩      | 麦茶<br>バナナ    | 牛乳<br>冷やしそうめん               |               |
| 23<br>土 | ピザトースト<br>キャベツとソーセージのトマトスープ<br>バナナ          | 30.3(452.1)<br>14.1(13.7)<br>21.1(19.8)<br>2.7(2.4)  | 食パン 6枚切り、マヨネーズ、油                                     | ◎チーズ、ウインナー、とろけるチーズ、ベーコン  | バナナ、たまねぎ、キャベツ、トマトピューレ、にんじん、トマト、ピーマン                          | ケチャップ、コンソメ、食塩、白ごしょう               | 麦茶<br>ベビーチーズ | 麦茶<br>菓子<br>ゼリー             |               |
| 25<br>月 | 夏野菜カレー<br>りんごとマカロニのサラダ<br>飲むヨーグルト           | 63.5(497.8)<br>10.7(11.4)<br>14.2(14.5)<br>2.4(2.3)  | 米、◎菓子、じゃがいも、押麦、マヨネーズ、マカロニ、油、砂糖                       | 乳酸菌飲料、◎チーズ、ツナ油漬缶、スキムミルク  | たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、りんご、にんじん、なす、ズッキーニ、黄ピーマン、にんにく                  | カレールー、食塩                          | 麦茶<br>ベビーチーズ | 麦茶<br>ゼリー<br>菓子             |               |
| 26<br>火 | ご飯<br>マーボー豆腐<br>ハンバーグ<br>わかめスープ             | 103.3(446.6)<br>19.5(16.0)<br>12.7(10.2)<br>2.0(1.6) | 米、◎小麦粉、◎砂糖、はるさめ、砂糖、片栗粉、油、ごま油                         | 木綿豆腐、豚ひき肉、卵、◎牛乳、◎スキムミルク、ハム、赤みそ   | たまねぎ、きゅうり、ねぎ、◎かぼちゃ、にら、カットわかめ、しょうが、にんにく、◎バナナ                  | しょうゆ、酢、鶏ガラ、食塩、白ごしょう               | 麦茶<br>バナナ    | スキムミルク<br>かぼちゃ蒸しパン          |               |
| 27<br>水 | ハムサンド<br>ごま豆腐スープ<br>パプリカのマリネ                | 600.3(441.5)<br>21.7(19.9)<br>19.6(19.0)<br>1.8(1.4) | 食パン 8枚切り、◎米、マヨネーズ、ごま油、砂糖、油、◎ごま油                      | ◎牛乳、◎牛乳、豆乳、ハム、豚肩小間切れ、ツナ油漬缶、油揚げ、白みそ、すりごま  | きゅうり、キャベツ、黄ピーマン、だいこん、トマト、にんじん、赤ピーマン、しめじ、ねぎ、チンゲンサイ、◎えだまめ、◎塩   | 酢、中華スープ、しょうゆ、鶏ガラ、食塩               | 牛乳           | 牛乳<br>枝豆と昆布のおにぎり            |               |
| 28<br>木 | わかめとなるとのラーメン<br>シウマイ<br>切干大根のナムル            | 44.8(414.3)<br>20.9(19.9)<br>13.0(14.0)<br>1.3(1.2)  | ゆで中華めん、◎米、しょうまいの皮、ごま油                                | ◎牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、豚肩小間切れ、なると、◎かつお節、干しえび、◎白ごま  | たまねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん、カットわかめ、干ししいたけ、しょうが               | 中華スープ、しょうゆ、鶏ガラ、◎しょうゆ、◎本みりん、◎酒、食塩  | 牛乳           | 牛乳<br>おかかおにぎり               |               |
| 29<br>金 | ゆかりご飯<br>鶏の唐揚げ<br>切干大根のサラダ<br>五目かき玉汁        | 90.2(489.6)<br>23.8(18.6)<br>22.7(17.8)<br>2.2(1.6)  | ◎食パン 8枚切り、米、片栗粉、押麦、マヨネーズ、油、◎砂糖、砂糖                    | 鶏もも肉 30g、卵、◎クリームチーズ、◎ベーコン、油揚げ、かつお節、白ごま   | キャベツ、だいこん、にんじん、切り干しだいこん、しょうが、◎バナナ                            | しょうゆ、酢、食塩                         | 麦茶<br>バナナ    | 麦茶<br>クリームチ<br>ーズサンド        |               |
| 30<br>土 | わかめうどん<br>松風焼き<br>バナナ                       | 77.3(419.5)<br>21.7(20.0)<br>14.9(15.0)<br>1.8(1.7)  | ゆでうどん、砂糖   | 鶏むねひき肉、鶏むね小間切れ、豚ひき肉、◎チーズ、白みそ、かつお節、白ごま  | バナナ、たまねぎ、にんじん、カットわかめ   | しょうゆ、本みりん、酒、食塩                    | 麦茶<br>ベビーチーズ | 麦茶<br>菓子<br>ゼリー             |               |