

2024年8月

離乳食献立表

《 初期 》 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	
1 木	ゆでうどん(かつおだし) トマト、胡瓜、木綿豆腐		ゆでうどん、かつお節/トマト/胡瓜/木綿豆腐		
2 金	おかゆ 人参、ほうれん草、絹ごし豆腐 かつおだし汁		米/人参/ほうれん草/絹ごし豆腐/かつお節		
3 土	おかゆ 煮干しだし汁		米/煮干し		
5 月	おかゆ 玉ねぎ、胡瓜、人参 煮干しだし汁		米/玉ねぎ/胡瓜/人参/煮干し		
6 火	おかゆ 南瓜、玉ねぎ、キャベツ 煮干しだし汁		米/南瓜/玉ねぎ/キャベツ/煮干し		
7 水	パンがゆ じゃがいも、玉ねぎ、人参		食パン/じゃがいも/玉ねぎ/人参		
8 木	ゆでうどん(かつおだし) 胡瓜、玉ねぎ、南瓜		ゆでうどん、かつお節/胡瓜/玉ねぎ/南瓜		
9 金	おかゆ 小松菜、キャベツ、人参 煮干しだし汁		米/小松菜/キャベツ/人参/煮干し		
10 土	ゆでうどん(かつおだし)		ゆでうどん、かつお節		
13 火	おかゆ 玉ねぎ、人参、絹ごし豆腐 煮干しだし汁		米/玉ねぎ/人参/絹ごし豆腐/煮干し		
14 水	おかゆ 人参、じゃがいも、玉ねぎ 煮干しだし汁		米/人参/じゃがいも/玉ねぎ/煮干し		
15 木	ゆでうどん(かつおだし) 大根、キャベツ、胡瓜		ゆでうどん、かつお節/大根/キャベツ/胡瓜		
16 金	おかゆ キャベツ、胡瓜、玉ねぎ かつおだし汁		米/キャベツ/胡瓜/玉ねぎ/かつお節		
17 土	おかゆ 煮干しだし汁		米/煮干し		
19 月	おかゆ キャベツ、絹ごし豆腐、玉ねぎ 煮干しだし汁		米/キャベツ/絹ごし豆腐/玉ねぎ/煮干し		
20 火	おかゆ カレー、胡瓜、人参、木綿豆腐 かつおだし汁		米/カレー/胡瓜/人参/木綿豆腐/かつお節		
21 水	パンがゆ じゃがいも、大根、キャベツ		食パン/じゃがいも/大根/キャベツ		
22 木	ゆでうどん(かつおだし) 小松菜、人参、玉ねぎ		ゆでうどん、かつお節/小松菜/人参/玉ねぎ		
23 金	おかゆ じゃがいも、玉ねぎ、人参 かつおだし汁		米/じゃがいも/玉ねぎ/人参/かつお節		
24 土	ゆでうどん(かつおだし)		ゆでうどん、かつお節		
26 月	おかゆ さつまいも、玉ねぎ、人参 かつおだし汁		米/さつまいも/玉ねぎ/人参/かつお節		
27 火	おかゆ キャベツ、人参、胡瓜 煮干しだし汁		米/キャベツ/人参/胡瓜/煮干し		
28 水	パンがゆ なす、じゃがいも、玉ねぎ		食パン/なす/じゃがいも/玉ねぎ		
29 木	ゆでうどん(かつおだし) ブロッコリー、人参、胡瓜		ゆでうどん、かつお節/ブロッコリー/人参/胡瓜		
30 金	おかゆ カレー、胡瓜、人参 かつおだし汁		米/カレー/胡瓜/人参/かつお節		
31 土	パンがゆ		食パン		

◎ 食材はすべてペーストで提供します。

	献立		食 材		備考
	11:00	9:00/15:00	11:00の食材	9:00/15:00	
1 木	ゆでうどん(かつおだし) ささみ、トマト、胡瓜、木綿豆腐	ミルク バナナ ミルク おかがゆ	ゆでうどん、かつお節/ささみ/トマト/胡瓜/木綿豆腐	バナナ 米、かつお節	
2 金	おかゆ ささみ、人参、ほうれん草、絹ごし豆腐 かつおだし汁	ミルク ハイハイ ミルク パンがゆ	米/ささみ/人参/ほうれん草/絹ごし豆腐/かつお節	ハイハイ 食パン	
3 土	おかゆ キャベツと人参のクタクタ煮 煮干しだし汁 バナナ	ミルク ハイハイ ミルク ハイハイ	米/キャベツ、人参/煮干し/バナナ	ハイハイ ハイハイ	
5 月	おかゆ ささみ、玉ねぎ、胡瓜、人参 煮干しだし汁	ミルク ハイハイ ミルク パンがゆ	米/ささみ/玉ねぎ/胡瓜/人参/煮干し	ハイハイ 食パン	
6 火	おかゆ ささみ、南瓜、玉ねぎ、キャベツ 煮干しだし汁	ミルク ハイハイ ミルク ハイハイ、プレーンヨーグルト	米/ささみ/南瓜/玉ねぎ/キャベツ/煮干し	ハイハイ ハイハイ、プレーンヨーグルト	
7 水	パンがゆ ささみ、じゃがいも、玉ねぎ、人参	ミルク ハイハイ ミルク おかがゆ	食パン/ささみ/じゃがいも/玉ねぎ/人参	ハイハイ 米、かつお節	
8 木	ゆでうどん(かつおだし) ささみ、胡瓜、玉ねぎ、南瓜	ミルク バナナ ミルク しらすがゆ	ゆでうどん、かつお節/ささみ/胡瓜/玉ねぎ/南瓜	バナナ 米、しらす干し	
9 金	おかゆ ささみ、小松菜、キャベツ、人参 煮干しだし汁	ミルク ハイハイ ミルク パンがゆ	米/ささみ/小松菜/キャベツ/人参/煮干し	ハイハイ 食パン	
10 土	ゆでうどん(かつおだし) 玉ねぎと人参のクタクタ煮 バナナ	ミルク ハイハイ ミルク ハイハイ	ゆでうどん、かつお節/玉ねぎ、人参/バナナ	ハイハイ ハイハイ	
13 火	おかゆ ささみ、玉ねぎ、人参、絹ごし豆腐 煮干しだし汁	ミルク ハイハイ ミルク ハイハイ	米/ささみ/玉ねぎ/人参/絹ごし豆腐/煮干し	ハイハイ ハイハイ	
14 水	おかゆ ささみ、人参、じゃがいも、玉ねぎ 煮干しだし汁	ミルク ハイハイ ミルク パンがゆ	米/ささみ/人参/じゃがいも/玉ねぎ/煮干し	ハイハイ 食パン	
15 木	ゆでうどん(かつおだし) ささみ、大根、キャベツ、胡瓜	ミルク バナナ ミルク 青のりがゆ	ゆでうどん、かつお節/ささみ/大根/キャベツ/胡瓜	バナナ 米、青のり	
16 金	おかゆ ささみ、キャベツ、胡瓜、玉ねぎ かつおだし汁	ミルク ハイハイ ミルク じゃがいものゆでつぶし	米/ささみ/キャベツ/胡瓜/玉ねぎ/かつお節	ハイハイ じゃがいも	
17 土	おかゆ キャベツと人参のクタクタ煮 煮干しだし汁 バナナ	ミルク ハイハイ ミルク ハイハイ	米/キャベツ、人参/煮干し/バナナ	ハイハイ ハイハイ	
19 月	おかゆ ささみ、キャベツ、絹ごし豆腐、玉ねぎ 煮干しだし汁	ミルク ハイハイ ミルク ゆでうどん(かつおだし)	米/ささみ/キャベツ/絹ごし豆腐/玉ねぎ/煮干し	ハイハイ ゆでうどん、かつお節	
20 火	おかゆ カレイ、胡瓜、人参、木綿豆腐 かつおだし汁	ミルク ハイハイ ミルク ハイハイ、プレーンヨーグルト	米/カレイ/胡瓜/人参/木綿豆腐/かつお節	ハイハイ ハイハイ、プレーンヨーグルト	
21 水	パンがゆ ささみ、じゃがいも、大根、キャベツ	ミルク ハイハイ ミルク おかがゆ	食パン/ささみ/じゃがいも/大根/キャベツ	ハイハイ 米、かつお節	
22 木	ゆでうどん(かつおだし) ささみ、小松菜、人参、玉ねぎ	ミルク バナナ ミルク 青のりがゆ	ゆでうどん、かつお節/ささみ/小松菜/人参/玉ねぎ	バナナ 米、青のり	
23 金	おかゆ ささみ、じゃがいも、玉ねぎ、人参 かつおだし汁	ミルク ハイハイ ミルク バナナ	米/ささみ/じゃがいも/玉ねぎ/人参/かつお節	ハイハイ バナナ	
24 土	ゆでうどん(かつおだし) 人参と玉ねぎのクタクタ煮 バナナ	ミルク ハイハイ ミルク ハイハイ	ゆでうどん、かつお節/人参、玉ねぎ/バナナ	ハイハイ ハイハイ	
26 月	おかゆ ささみ、さつまいも、玉ねぎ、人参 かつおだし汁	ミルク ハイハイ ミルク パンがゆ	米/ささみ/さつまいも/玉ねぎ/人参/かつお節	ハイハイ 食パン	
27 火	おかゆ ささみ、キャベツ、人参、胡瓜 煮干しだし汁	ミルク ハイハイ ミルク ハイハイ、プレーンヨーグルト	米/ささみ/キャベツ/人参/胡瓜/煮干し	ハイハイ ハイハイ、プレーンヨーグルト	
28 水	パンがゆ ささみ、なす、じゃがいも、玉ねぎ	ミルク ハイハイ ミルク ほうれん草がゆ	食パン/ささみ/なす/じゃがいも/玉ねぎ	ハイハイ 米、ほうれん草	
29 木	ゆでうどん(かつおだし) ささみ、ブロッコリー、人参、胡瓜	ミルク バナナ ミルク きな粉がゆ	ゆでうどん、かつお節/ささみ/ブロッコリー/人参/胡瓜	バナナ 米、きな粉	
30 金	おかゆ カレイ、胡瓜、人参、冬瓜 かつおだし汁	ミルク ハイハイ ミルク パンがゆ	米/カレイ/胡瓜/人参/冬瓜/かつお節	ハイハイ 食パン	
31 土	パンがゆ 人参と木綿豆腐のクタクタ煮 バナナ	ミルク ハイハイ ミルク ハイハイ	食パン/人参、木綿豆腐/バナナ	ハイハイ ハイハイ	

◎ 食材は すべてみじんぎりで 提供します。

	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 木	ベーコンともやしの焼きうどん 五目卵焼き トマト	ミルク バナナ ミルク おかかおじや	ゆでうどん、ベーコン、もやし、しょうゆ、みりん/卵、豚ひき肉、木綿豆腐、ねぎ、人参、グリーンピース、しょうゆ、みりん、砂糖、ごま油/トマト	バナナ 米、かつお節	
2 金	固がゆ 鶏肉のマーマレード焼き 青菜と卵の和え物 豚汁	ミルク 乳児用菓子 ミルク 黒ごまトースト	米/鶏もも肉、しょうゆ、にんにく、酒、マーマレードジャム/ほうれん草、卵、サラダ油、しょうゆ、食塩/豚肩小間切れ、人参、ごぼう、ねぎ、絹ごし豆腐、かつお節、白みそ、ごま油	乳児用菓子 食パン、黒ねりごま、バター、砂糖	
3 土	ツナとグリーンピースのおじや 松風焼き 野菜みそ汁 バナナ	ミルク ベビーチーズ ミルク 乳児用菓子	米、ツナ、グリーンピース、しょうゆ、かつお節/豚ひき肉、鶏むねひき肉、玉ねぎ、人参、白みそ、片栗粉、しょうゆ、酒、砂糖、白ごま/キャベツ、人参、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	
5 月	固がゆ 豚肉のしょうが焼き 切干大根の和風サラダ きのこのみそ汁	ミルク 乳児用菓子 ミルク クッキー	米/豚肩小間切れ、酒、サラダ油、玉ねぎ、人参、ピーマン、しょうが、しょうゆ、砂糖、食塩/切干大根、胡瓜、ベーコン、かつお節、しょうゆ、砂糖/えのきたけ、しめじ、舞茸、玉ねぎ、煮干し、白みそ	乳児用菓子 小麦粉、バター、グラニュー糖	
6 火	固がゆ 焼肉炒め丼の具 青菜ともやしのしらす和え 南瓜のみそ汁	ミルク 乳児用菓子 ミルク 乳児用菓子、プレーンヨーグルト	米/豚肩小間切れ、しょうが、しょうゆ、砂糖、酒、白ごま、キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン、ごま油/小松菜、もやし、しらす干し、しょうゆ、ごま油/南瓜、玉ねぎ、煮干し、白みそ	乳児用菓子 乳児用菓子、プレーンヨーグルト	
7 水	マーガリンロール 鶏の照り焼きサンドの具 ポークビーンズ 胡瓜とコーンのサラダ	ミルク ベビーチーズ ミルク 肉みそおじや	マーガリンロール/鶏もも小間切れ、しょうゆ、みりん、砂糖、キャベツ、サラダ油/豚肩小間切れ、じゃがいも、玉ねぎ、人参、大豆水煮、かつお節、ケチャップ、バター、砂糖、サラダ油/胡瓜、人参、コーン、ツナ、大豆マヨネーズ、酢、砂糖、食塩	ベビーチーズ 米、豚ひき肉、白みそ、しょうゆ、砂糖、酒	
8 木	ゆでうどん(かつおだし) 豆腐のつくね焼き かぼちゃのサラダ	ミルク バナナ ミルク しらすおじや	ゆでうどん、かつお節、しょうゆ、みりん/押し豆腐、鶏むねひき肉、玉ねぎ、パン粉、しょうゆ、酒、白みそ、みりん、食塩/南瓜、胡瓜、大豆マヨネーズ、食塩	バナナ 米、しらす干し	
9 金	固がゆ そぼろ菜めしの具 キャベツのおかか和え 冬瓜のみそ汁	ミルク 乳児用菓子 ミルク ジャムサンド	米/鶏むねひき肉、しょうが、ごま油、小松菜、みりん、砂糖、しょうゆ、白ごま、ねぎ、人参/キャベツ、人参、胡瓜、かつお節、しょうゆ/冬瓜、鮭、白みそ、煮干し	乳児用菓子 食パン、いちごジャム	
10 土	ナポリタン キャベツのスープ バナナ	ミルク ベビーチーズ ミルク 乳児用菓子	スパゲティ、玉ねぎ、人参、ピーマン、サラダ油、ケチャップ、食塩/キャベツ、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	
13 火	固がゆ 豚丼の具 切干大根の甘酢和え 豆腐とわかめのみそ汁	ミルク 乳児用菓子 ミルク 乳児用菓子	米/豚肩小間切れ、玉ねぎ、かつお節、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、サラダ油/切干大根、人参、しょうゆ、酢、砂糖、すりごま/絹ごし豆腐、ねぎ、カットわかめ、煮干し、白みそ	乳児用菓子 乳児用菓子	
14 水	ベーコンとコーンのおじや もりもりピーマンマン じゃがいものみそ汁	ミルク ベビーチーズ ミルク ラスク	米、ベーコン、コーン、人参、サラダ油、しょうゆ、ごま油/ピーマン、人参、かつお節、しょうゆ、砂糖、酒、サラダ油/じゃがいも、玉ねぎ、煮干し、白みそ	ベビーチーズ マーガリンロール、バター、砂糖	
15 木	ミートソースペンネ ささみのサラダ 根菜のスープ	ミルク バナナ ミルク とうもろこしのおじや	ペンネ、豚ひき肉、人参、玉ねぎ、ピーマン、ケチャップ、トマトピューレ、粉チーズ、食塩、サラダ油/鶏ささみ、酒、食塩、キャベツ、胡瓜、人参、大豆マヨネーズ、砂糖/大根、じゃがいも、人参、玉ねぎ、かつお節、しょうゆ、食塩	バナナ 米、コーン、しょうゆ、みりん	
16 金	固がゆ 野菜あんかけ 野菜マヨサラダ わかめスープ	ミルク 乳児用菓子 ミルク じゃがいもの甘煮	米/豚肩小間切れ、玉ねぎ、人参、にんにく、かつお節、しょうゆ、みりん、片栗粉/キャベツ、胡瓜、大豆マヨネーズ、砂糖、食塩/カットわかめ、かつお節、しょうゆ、食塩	乳児用菓子 じゃがいも、しょうゆ、砂糖、食塩	
17 土	ピラフおじや 鶏の照り焼き 野菜みそ汁 バナナ	ミルク ベビーチーズ ミルク 乳児用菓子	米、豚ひき肉、人参、コーン、グリーンピース、玉ねぎ、しょうゆ、食塩/鶏もも肉、しょうゆ、砂糖、みりん、しょうが/キャベツ、人参、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	
19 月	固がゆ 鶏てりたま丼の具 ひじきとキャベツのサラダ 豆腐のみそ汁	ミルク 乳児用菓子 ミルク わかめうどん	米/鶏もも小間切れ、しょうゆ、みりん、砂糖、卵、食塩、サラダ油/ひじき、ベーコン、キャベツ、コーン、大豆マヨネーズ、しょうゆ、食塩/絹ごし豆腐、煮干し、白みそ	乳児用菓子 ゆでうどん、かつお節、カットわかめ、玉ねぎ、しょうゆ、みりん	
20 火	固がゆ 鮭のごまみそ焼き 胡瓜とツナの昆布和え 小松菜のすまし汁	ミルク 乳児用菓子 ミルク 乳児用菓子、プレーンヨーグルト	米/鮭、白みそ、みりん、砂糖、酒、すりごま/胡瓜、ツナ、人参、塩昆布、ごま油/小松菜、木綿豆腐、かつお節、しょうゆ、食塩	乳児用菓子 乳児用菓子、プレーンヨーグルト	
21 水	食パン ベーコンポテトサンドの具 ごま豆乳スープ フレンチサラダ	ミルク ベビーチーズ ミルク おかかおじや	食パン/じゃがいも、ベーコン、大豆マヨネーズ、砂糖、食塩/豚肩小間切れ、サラダ油、キャベツ、しめじ、大根、人参、小松菜、ねぎ、豆乳、かつお節、白みそ、すりごま、ごま油/キャベツ、胡瓜、みかん缶、酢、砂糖、食塩、サラダ油	ベビーチーズ 米、かつお節	
22 木	ゆでうどん(かつおだし) 鶏つくね ジャックのおまめばたけ	ミルク バナナ ミルク 天かすおじや	ゆでうどん、かつお節、しょうゆ、みりん/鶏ももひき肉、押し豆腐、玉ねぎ、片栗粉、しょうゆ、みりん、砂糖、酒/小松菜、人参、ツナ、大豆水煮、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油	バナナ 米、天かす、青のり、しょうゆ、みりん、砂糖	
23 金	固がゆ 野菜あんかけ おくらサラダ チンゲン菜のスープ	ミルク 乳児用菓子 ミルク バナナ、みかん缶	固がゆ/鶏もも小間切れ、じゃがいも、人参、玉ねぎ、にんにく、グリーンピース、かつお節、しょうゆ、みりん、片栗粉/おくら、胡瓜、トマト、カットわかめ、しょうゆ、酢、サラダ油、砂糖、ごま油/チンゲン菜、コーン、かつお節、しょうゆ、食塩	乳児用菓子 バナナ、みかん缶	
24 土	焼きうどん わかめスープ バナナ	ミルク ベビーチーズ ミルク 乳児用菓子	ゆでうどん、キャベツ、人参、玉ねぎ、しょうゆ、みりん、ごま油/カットわかめ、玉ねぎ、かつお節、しょうゆ、食塩/バナナ	ベビーチーズ 乳児用菓子	
26 月	固がゆ ピーマン炒め さつまいものごまマヨ和え ねぎのスープ	ミルク 乳児用菓子 ミルク かぼちゃスコーン	米/豚肩小間切れ、酒、片栗粉、サラダ油、ピーマン、しょうゆ、砂糖、しょうが、にんにく、ごま油/さつまいも、大豆マヨネーズ、白ごま、しょうゆ、砂糖/ねぎ、かつお節、しょうゆ、食塩	乳児用菓子 小麦粉、ベーキングパウダー、バター、プレーンヨーグルト、グラニュー糖、かぼちゃ	
27 火	固がゆ 麻婆なす くずうちサラダ 大根のみそ汁	ミルク 乳児用菓子 ミルク 乳児用菓子、プレーンヨーグルト	米/なす、人参、ピーマン、豚ひき肉、しょうが、にんにく、サラダ油、赤みそ、酒、しょうゆ、砂糖、ごま油、片栗粉/鶏ささみ、酒、食塩、片栗粉、キャベツ、人参、胡瓜、カットわかめ、しょうゆ、砂糖、酢、食塩、ごま油/大根、煮干し、白みそ	乳児用菓子 乳児用菓子、プレーンヨーグルト	
28 水	食パン たまごサンドの具 ラタトゥイユ風スープ みかん缶	ミルク ベビーチーズ ミルク ほうれん草とベーコンのおじや	食パン/卵、大豆マヨネーズ、食塩/鶏もも小間切れ、じゃがいも、玉ねぎ、人参、なす、ズッキーニ、黄ピーマン、にんにく、ケチャップ、ホールトマト缶詰、かつお節、ケチャップ、砂糖/みかん缶	ベビーチーズ 米、ほうれん草、ベーコン、バター、しょうゆ、食塩	
29 木	肉うどん ブロッコリーのマヨネーズ和え すいか	ミルク バナナ ミルク きな粉おじや	ゆでうどん、かつお節、しょうゆ、みりん、豚肩小間切れ、ごま油、しょうが、にんにく、ねぎ、赤みそ、しょうゆ、食塩/ブロッコリー、人参、コーン、大豆マヨネーズ、食塩/すいか	バナナ 米、きな粉、砂糖、食塩	
30 金	わかめおじや カジキの唐揚げ 春雨の酢の物 にんじャスープ	ミルク 乳児用菓子 ミルク 桃のケーキ	米、炊き込みわかめ/かじき、酒、食塩、片栗粉、サラダ油/春雨、ベーコン、胡瓜、もやし、人参、酢、砂糖、食塩/冬瓜、かつお節、しょうゆ、食塩、片栗粉	乳児用菓子 小麦粉、ベーキングパウダー、プレーンヨーグルト、卵、バター、もも缶	
31 土	ピザトースト 春雨のスープ バナナ	ミルク ベビーチーズ ミルク 乳児用菓子	食パン、ピーマン、玉ねぎ、ケチャップ/豚肩小間切れ、チンゲン菜、人参、木綿豆腐、しめじ、春雨、かつお節、しょうゆ、食塩、ごま油/バナナ	ベビーチーズ 乳児用菓子	

※ 乳児用菓子・・・ハイハイ / マンナウェファー / マンナビスケット の いずれかの提供になります。

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未消費	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木	冷やし中華 五目卵焼き トマト	486.0(422.5) 21.8(17.8) 18.3(14.7) 1.8(1.4)	生中華めん、○米、砂糖、 ○ごま油、ごま油	○牛乳、卵、木綿豆腐、 豚ひき肉、ベーコン、グ リーンピース(揚げ豆)、 ○干しえび、○白ごま	トマト、もやし、ねぎ、 にんじん、きゅうり、○ 塩こんぶ、○バナナ	冷やし中華のたれ、しょ うゆ、みりん	麦茶 バナナ	牛乳 桜えびと昆布 のおにぎり	
2金	ご飯(麦入り) 鶏肉のマーマレード焼き 青菜と卵の和え物 豚汁	692.7(600.4) 30.1(24.4) 26.9(23.6) 1.8(1.6)	米、○食パン6枚切り、 ○ねりごま、○砂糖、押 麦、油、ごま油	○牛乳、鶏もも肉 30g、 卵、豚肩小間切れ、絹ごし豆 腐、○バター、白みそ、油揚 げ、かつお節	ほうれんそう、マーマ レード、にんじん、ごぼ う、ねぎ、にんにく	しょうゆ、酒、白ごしょ う、食塩	麦茶 菓子	牛乳 黒ごまトース ト	
3土	ツナとグリーンピースのごほ ん 松風焼き 野菜みそ汁 バナナ	513.6(448.1) 20.2(18.9) 12.8(13.4) 1.3(1.3)	米、○ゼリー(オレンジ ジ、りんご、ぶどう)、 砂糖、片栗粉	鶏むねひき肉、豚ひき肉、○チー ズ、白みそ、ツナ油漬缶、グリー ンピース(揚げ豆)、いわし(煮干 し)、かつお節、白ごま	バナナ、キャベツ、にん じん、たまねぎ、えのき たけ	しょうゆ、酒	麦茶 ペビーチーズ	麦茶 菓子、ゼリー	
5月	ご飯 豚肉のしょうが焼き 梅サラダ きのこのみそ汁	593.1(521.4) 23.2(21.0) 22.7(20.9) 2.0(1.6)	米、○小麦粉、○グラ ニュー糖、砂糖、油	○牛乳、豚肩小間切れ、 ○バター、白みそ、ペー コン、いわし(煮干し)、 かつお節、○調製豆乳	たまねぎ、にんじん、きゅう り、しめじ、えのきたけ、 ピーマン、切り干しだいご ん、まいたけ、うめ干し、 しょうが	しょうゆ、酒、食塩	豆乳飲料	牛乳 ココアクッ キー	
6火	焼肉炒め丼 青菜ともやしのしらす和え 南瓜のみそ汁	476.5(450.0) 22.0(19.2) 12.0(12.0) 2.0(1.8)	米、押麦、砂糖、ごま油	○ヨーグルト(加糖)、豚 肩小間切れ、白みそ、し らす干し、いわし(煮干 し)、白ごま	たまねぎ、ごまつな、も やし、キャベツ、かぼ ちゃ、にんじん、ピーマ ン、しょうが	しょうゆ、酒、食塩	麦茶 菓子	麦茶 菓子、カップ ヨーグルト	
7水	鶏の照り焼きサンド ポークビーンズ きゅうりとコーンのサラダ	580.3(505.4) 23.6(21.7) 23.3(21.8) 2.0(1.9)	マーガリンロール 55g、 ○米、じゃがいも、大豆マヨ ネーズ、○砂糖、砂糖、油、 マーガリンロール 45g	鶏もも小間切れ、豚肩小間切 れ、○豚ひき肉、○チーズ、 ツナ油漬缶、だいたい水無塩 詰、○白みそ、バター	きゅうり、たまねぎ、に んじん、キャベツ、コー ン缶	ケチャップ、○酒、中濃 ソース、みりん、しょう ゆ、酢、○しょうゆ、コ ンソメ、食塩	麦茶 ペビーチーズ	麦茶 肉みそおにぎ り	
8木	サラダうどん 豆腐のつくね焼き かぼちゃのサラダ	364.1(325.0) 15.4(12.7) 13.2(10.6) 2.1(1.7)	○米、干しうどん(ゆ で)、大豆マヨネーズ、 パン粉	鶏むねひき肉、押し豆 腐、ツナ油漬缶、○しら す干し、白みそ	かぼちゃ、きゅうり、ト マト、たまねぎ、○うめ 干し、○バナナ	めんつゆ・ストレート、 みりん、酒、食塩、しょ うゆ、○食塩、○しょう ゆ	麦茶 バナナ	麦茶 梅じゃこおに ぎり	
9金	そぼろ菜めし キャベツのゆかり和え とうがんとみそ汁	491.0(451.1) 20.3(17.2) 13.0(12.7) 1.7(1.6)	米、押麦、焼ふ、砂糖、 ごま油、○クリームパン 粉	○牛乳、鶏むねひき肉、 白みそ、いわし(煮干 し)、白ごま	ごまつな、キャベツ、と うがんと、にんじん、き ゅうり、ねぎ、しょうが	しょうゆ、みりん、ゆか り	麦茶 菓子	牛乳 菓子パン	
10土	ナポリタン キャベツのスープ バナナ	347.3(316.6) 9.2(10.1) 6.5(8.3) 1.3(1.4)	○ゼリー(オレンジ、り んご、ぶどう)、スバゲ ティ、油	○チーズ、ウインナー	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、食塩、コ ンソメ	麦茶 ペビーチーズ	麦茶 菓子、ゼリー	
13火	豚丼 切干大根の甘酢和え 豆腐とわかめのみそ汁	462.8(430.7) 21.2(18.0) 12.1(12.0) 1.9(1.8)	米、砂糖、油	豚肩小間切れ、絹ごし豆 腐、○スキムミルク、白 みそ、いわし(煮干し)、 すりごま、かつお節	たまねぎ、にんじん、切 り干しだいごん、ねぎ、 カットわかめ	しょうゆ、酢、みりん、 酒	麦茶 菓子	スキムミルク 菓子	
14水	高菜チャーハン もりもりピーマンマン じゃがいものみそ汁	407.8(367.1) 13.5(13.7) 9.3(10.6) 1.6(1.7)	米、○マーガリンロール 45g、じゃがいも、○砂 糖、油、砂糖、ごま油	○チーズ、ベーコン、○ スキムミルク、白みそ、 いわし(煮干し)、○パ ター、かつお節	ピーマン、にんじん、た まねぎ、コーン缶、たか な(たかな漬)	しょうゆ、酒、コンソメ	麦茶 ペビーチーズ	スキムミルク ラスク	
15木	ミートソースペンネ ささ身のサラダ 根菜のスープ	396.9(353.4) 18.1(15.1) 7.4(6.0) 2.1(1.7)	○米、ペンネ、じゃがい も、大豆マヨネーズ、砂 糖、油	豚ひき肉、鶏ささ身、○ スキムミルク、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、だい ごん、キャベツ、きゅうり、 ピーマン、トマトピューレ、 ○コーン缶、○バナナ	ケチャップ、しょうゆ、 中濃ソース、○しょう ゆ、酒、○みりん、食 塩、コンソメ	麦茶 バナナ	スキムミルク とうもろこし のおにぎり	
16金	ハヤシライス パインサラダ わかめスープ	421.0(394.4) 14.4(12.5) 12.6(12.4) 2.5(2.2)	○じゃがいも、米、押 麦、○砂糖、大豆マヨ ネーズ、油、砂糖	豚肩小間切れ、スキムミ ルク	たまねぎ、キャベツ、に んじん、パイン缶、き ゅうり、カットわかめ、に んにく	ハヤシルウ、○しょう ゆ、しょうゆ、食塩、コ ンソメ、○食塩	麦茶 菓子	麦茶 じゃがいもの 甘煮	
17土	ピラフ 鶏の照り焼き 野菜みそ汁 バナナ	473.7(417.7) 19.7(18.5) 13.6(14.0) 1.9(1.8)	○ゼリー(オレンジ、り んご、ぶどう)、米、砂 糖	鶏もも肉 25g、豚ひき 肉、○チーズ、白みそ、 いわし(煮干し)	バナナ、キャベツ、えの きたけ、ミックスベジタ ブル(冷凍)、にんじ ん、たまねぎ、しょうが	しょうゆ、みりん、食塩	麦茶 ペビーチーズ	麦茶 菓子、ゼリー	
19月	鶏てりたま丼 ひじきとキャベツのサラダ 豆腐と油揚げのみそ汁	453.0(412.5) 20.6(19.0) 16.2(15.8) 1.7(1.5)	米、○ゆで中華めん、大 豆マヨネーズ、砂糖、 油、○ごま油	鶏もも小間切れ、卵、絹ごし 豆腐、白みそ、ベーコン、油 揚げ、いわし(煮干し)、○調 製豆乳	キャベツ、○たまねぎ、 コーン缶、ひじき、○ カットわかめ	しょうゆ、○中華スー プ、みりん、食塩、○鶏 ガラ	豆乳飲料	麦茶 冷やしラーメ ン	
20火	ご飯(麦入り) 鮭のごま味噌焼き 胡瓜とツナの昆布和え 小松菜のすまし汁	445.9(415.0) 25.3(21.1) 10.2(10.5) 1.5(1.4)	○ゼリー(オレンジ、り んご、ぶどう)、米、押 麦、砂糖、ごま油	さけ、木綿豆腐、ツナ油 漬缶、白みそ、かつお 節、すりごま	きゅうり、ごまつな、に んじん、塩こんぶ	酒、しょうゆ、みりん、 食塩	麦茶 菓子	麦茶 菓子、ゼリー	
21水	ベーコンポテトサンド ごま豆乳スープ フレンチサラダ	468.8(413.8) 15.6(15.2) 16.7(16.5) 1.8(1.8)	食パン 8枚切り、○米、 じゃがいも、大豆マヨ ネーズ、油、砂糖、ごま 油、○砂糖	豆乳、○チーズ、豚肩小 間切れ、油揚げ、ペー コン、白みそ、すりごま、 ○かつお節	キャベツ、だいごん、み かん缶、にんじん、き ゅうり、ごまつな、しめ じ、ねぎ、干しぶどう	○しょうゆ、酢、中華 スープ、鶏ガラ、食塩	麦茶 ペビーチーズ	麦茶 焼きおにぎ り	
22木	冷やしきつねうどん 鶏つくね ジャックのおまめばたけ	391.1(346.6) 18.2(14.9) 13.6(11.0) 1.7(1.3)	○米、干しうどん(ゆ で)、砂糖、片栗粉、○ 天かす、○砂糖、ごま油	鶏ももひき肉、押し豆 腐、油揚げ、ツナ油漬 缶、だいたい水無塩詰、す りごま	ごまつな、きゅうり、た まねぎ、にんじん、○あ おりのり、○バナナ	めんつゆ・ストレート、 しょうゆ、みりん、酒、 ○みりん、○しょうゆ、 酢	麦茶 バナナ	麦茶 天かすおにぎ り	プール納め
23金	チキンカレー おくらのサラダ チンゲン菜のスープ 飲むヨーグルト	539.4(495.3) 16.3(14.1) 14.6(14.0) 2.3(2.0)	米、じゃがいも、○砂 糖、押麦、油、砂糖、ご ま油	○牛乳、乳酸菌飲料、鶏 もも小間切れ、スキムミ ルク、グリーンピース(揚 げ豆)	トマト、○バナナ、チンゲンサイ、た まねぎ、○りんご果汁100%飲料、○ みかん缶、○パイン缶、にんじん、 きゅうり、オクラ、コーン缶、カット わかめ、○かんでん(粉)、にんにく	カレールウ、しょうゆ、 酢、食塩、コンソメ	麦茶 菓子	牛乳 フルーツポン チ	
24土	焼きうどん わかめスープ バナナ	306.8(283.4) 9.4(10.2) 6.4(8.2) 1.7(1.7)	ゆでうどん、○ゼリー (オレンジ、りんご、ぶ どう)、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、食 塩、コンソメ	麦茶 ペビーチーズ	麦茶 菓子、ゼリー	
26月	ご飯 チンジャオロース さつま芋のごま油和え なるとのスープ	577.1(512.1) 18.5(17.3) 21.3(19.9) 1.7(1.4)	米、さつまいも、○小麦 粉、大豆マヨネーズ、○ グラニュー糖、片栗粉、 砂糖、油、ごま油	○牛乳、豚肩小間切れ、 ○ヨーグルト(無糖)、○ バター、なると、白ご ま、○調製豆乳	ピーマン、ねぎ、○かぼ ちゃ、たけのこ、にんに く、しょうが	しょうゆ、酒、○ペー キングパウダー、コンソ メ、食塩	豆乳飲料	牛乳 かぼちゃス コーン	
27火	ご飯(麦入り) 麻婆なす くずらちサラダ 大根のみそ汁	478.7(449.7) 21.5(18.7) 9.3(9.8) 2.3(2.0)	米、押麦、片栗粉、砂 糖、○砂糖、ごま油、油	○ヨーグルト(加糖)、豚ひ き肉、鶏ささ身、○スキムミ ルク、白みそ、油揚げ、赤 みそ、いわし(煮干し)	なす、だいごん、にんじ ん、きゅうり、キャベ ツ、ピーマン、にんに く、しょうが、カットわ かめ	酒、しょうゆ、酢、食塩	麦茶 菓子	スキムミルク ココア 菓子、カップ ヨーグルト	
28水	たまごサンド ラタトゥイユ風スープ フルーツミックス	416.4(403.7) 13.6(15.5) 12.4(15.7) 1.5(1.5)	食パン 8枚切り、○米、 じゃがいも、大豆マヨ ネーズ、砂糖	卵、鶏もも小間切れ、○ チーズ、○ベーコン、○ バター	みかん缶、パイン缶、たまねぎ、 ○ほうれんそう、なす、にんじ ん、ホールトマト缶詰、黄ピーマ ン、ズッキーニ、にんにく	ケチャップ、中濃ソー ス、コンソメ、食塩、○ 食塩、○しょうゆ	麦茶 ペビーチーズ	麦茶 ほうれん草と ベーコンのお にぎり	
29木	冷やし肉うどん ブロッコリーのマヨネーズあ え すいか	418.6(362.2) 18.1(14.7) 15.6(12.2) 1.3(1.0)	干しうどん(ゆで)、○ 米、○もち米、大豆マヨ ネーズ、○砂糖、ごま油	○牛乳、豚肩小間切れ、 ○きな粉、赤みそ	すいか、ブロッコリー、 きゅうり、にんじん、 コーン缶、ねぎ、にんに く、しょうが、○バナナ	めんつゆ・ストレート、 しょうゆ、食塩、○食塩	麦茶 バナナ	牛乳 きな粉おはぎ	
30金	わかめご飯 まぐろのバーベキュー風味 春雨の酢の物 にんじャスープ	588.7(529.3) 23.0(19.3) 18.1(16.8) 1.8(1.7)	米、○小麦粉、○砂糖、 片栗粉、はるさめ、油、 砂糖	○牛乳、かじき、○ヨー グルト(無糖)、○卵、 ベーコン、○無塩パ ター、かつお節	とうがんと、もやし、○も も缶、きゅうり、にんじ ん、レモン果汁	しょうゆ、酢、酒、みりん、 ○ペーキングパウダー、炊き 込みわかめ、食塩	麦茶 菓子	牛乳 桃のケーキ	
31土	ピザトースト 春雨スープ バナナ	365.4(320.2) 11.5(11.6) 10.8(11.6) 1.6(1.6)	○ゼリー(オレンジ、り んご、ぶどう)、食パン 6枚切り、はるさめ、ごま 油	木綿豆腐、豚肩小間切 れ、○チーズ、ウイン ナー	バナナ、チンゲンサイ、 たまねぎ、しめじ、ピー マン、にんじん	ケチャップ、しょうゆ、 コンソメ、食塩	麦茶 ペビーチーズ	麦茶 菓子、ゼリー	