



日 付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午前)	おやつ(午後)
			主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他		
2月		鶏肉の照焼 野菜サラダ 麦入りごはん スープ	鶏肉 豆腐	ブロッコリー・人参・玉ねぎ・グリーンアスパラガス キャベツ・小松菜	油・砂糖 油・砂糖 米(国産)・押麦	醤油・本みりん 酢・醤油 コンソメ	ルヴァン 牛乳	▲食パン いちごジャム ▲牛乳
6月	金	ナポリタンスパゲティ コロッケ スープ	ウインナー 豆腐	玉ねぎ・ピーマン ブロッコリー・人参	スパゲティ・油 牛肉コロッケ・油	トマトケチャップ・コンソメ コンソメ	▲ビスコ 牛乳	クッキー 小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖 ▲牛乳
7月	土	ツナチャーハン 中華サラダ 中華スープ	ツナフレーク	玉ねぎ・ピーマン 大根・キャベツ・人参 コーン・さやいんげん	米(国産)・油 砂糖・ごま油 じゃが芋	鶏がらスープ・塩・醤油 醤油・酢・本みりん 鶏がらスープ・醤油・塩	ルヴァン	市販菓子 アスパラガスビスケット 星型せんべい
9月		鶏肉のバーベキューソース ころもサラダ ごはん スープ	鶏肉 ちくわ	コーン・きゅうり・人参 白菜・青ねぎ	小麦粉・油・砂糖・でん粉 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	塩・ウスターソース・トマトケチャップ・醤油・コンソメ	アスパラガス ビスケット 牛乳	フルーツヨーグルト 黄桃(缶詰)・りんご・▲ヨーグルト 砂糖・コーンフレーク ▲牛乳
10月	火	ハヤシライス ひじきサラダ フルーツ(オレンジ)	牛肉	玉ねぎ・人参・しめじ・エリンギ ひじき・人参・きゅうり・コーン オレンジ	米(国産)・押麦・油 砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用)	ハヤシルー・トマトケチャップ だし・醤油・本みりん	▲エースコイン 牛乳	ぶどうかん 寒天・ぶどうジュース 砂糖 ▲牛乳
11月	水	やさいうどん かぼちゃの天ぷら フルーツ(黄桃缶)	鶏肉	白米・玉ねぎ・人参・青ねぎ・だし昆布 かぼちゃ 黄桃(缶詰)	うどん 天ぷら粉・油	だし・醤油・本みりん・塩	▲マンナ ビスケット	精選おにぎり 米(国産)・凍り豆腐・油揚げ・ひじき・人参 みつば・砂糖・醤油・本みりん・だし
12月	木	白身魚の竜田揚げ ブロッコリーのおかか和え ごはん 味噌汁	ホキ かつお節 赤みそ・白みそ	しょうが ブロッコリー・人参 白菜・小松菜・えのきたけ	砂糖・でん粉・油 米(国産)	醤油・料理酒 醤油・本みりん・だし だし	▲ビスコ 牛乳	お餅のチーズスナック おつゆ・オリーブ油 ▲粉チーズ・塩 ▲牛乳
13月	金	カレーライス しらすと野菜のサラダ フルーツ(バナナ)	牛肉 しらす	玉ねぎ・人参 グリーンアスパラガス・赤ピーマン・キャベツ バナナ	米(国産)・押麦・じゃが芋・油 砂糖・油	カレーフレーク 酢・醤油	▲ウエハース 牛乳	シュガートースト ▲食パン・▲バター 砂糖 ▲牛乳
14月	土	五目うどん ほうれん草とキャベツの和えもの フルーツ(オレンジ)	豚肉・生揚げ	白米・人参・しめじ・青ねぎ・だし昆布 ほうれん草・キャベツ オレンジ	うどん	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・だし	ルヴァン	市販菓子 アスパラガスビスケット ぼたぼた焼き
16月		手づくりハンバーグ ブロッコリーサラダ ごはん 味噌汁	牛豚ひき肉	玉ねぎ ブロッコリー・きゅうり・トマト 白菜・わかめ	パン粉・でん粉・油 オリーブ油・砂糖 米(国産) 巻麹	コンソメ・塩・醤油・おろしニンニク・トマトケチャップ・カレー粉 酢・醤油 だし	▲エースコイン 牛乳	野菜チップス れんこん・さつま芋・人参 油・塩 ▲牛乳
17月	火	鶏肉の唐揚げ ちくわと野菜のお浸し ごはん 味噌汁	鶏肉 ちくわ	しょうが キャベツ・チンゲン菜・人参 大根・青ねぎ	小麦粉・でん粉・油 米(国産)	醤油・料理酒 醤油・本みりん・だし だし	星型せんべい	りんご蒸しパン 小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 りんごジュース・油・りんご ▲牛乳
18月	水	白身魚のサクサク焼 マカロニチャッポ ロールパン スープ	ホキ ウインナー	玉ねぎ・人参・ピーマン ほうれん草・コーン	マヨネーズタイプ(卵不使用)・パン粉・油 マカロニ ▲ロールパン じゃが芋	塩・ウスターソース コンソメ・トマトケチャップ コンソメ	アスパラガス ビスケット 牛乳	バナナ・きな粉 砂糖・黒砂糖 ▲牛乳
19月	木	そぼろ醤油ラーメン 平天と胡瓜のサラダ フルーツ(ハイン)	牛ひき肉 平天	玉ねぎ・人参・キャベツ・小松菜 きゅうり・大根 ハイン(缶詰)	鶏さそぼ用麹・油・ごま油 油・砂糖	醤油・鶏がらスープ・塩・オスターソース 酢・醤油	▲ビスコ	おかかおにぎり 米(国産)・かつお節 醤油
20月	金	サバの味噌煮 ほうれん草とコーンのサラダ ごはん すまし汁	さば・赤みそ 油揚げ	しょうが キャベツ・ほうれん草・コーン わかめ	砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産) そうめん	醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・塩	▲ウエハース 牛乳	あずきスコーン ホットケーキミックス・砂糖・塩 ▲バター・▲ヨーグルト・小倉あん ▲牛乳
21月	土	とり三色丼 ブロッコリーともやしのおおさか和え 味噌汁	鶏肉 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・さやいんげん 太もやし・ブロッコリー・おおさかのり えのきたけ・ほうれん草	米(国産)・砂糖・油 白こま	醤油・本みりん・塩・だし 醤油・本みりん・だし だし	アスパラガス ビスケット	市販菓子 クラッカー 星型せんべい
23月		鶏肉の和風マヨネーズ焼 切干大根サラダ ごはん 味噌汁	鶏肉 赤みそ・白みそ	切干大根・人参・ごぼう・グリーンアスパラガス チンゲン菜	マヨネーズタイプ(卵不使用)・油 砂糖・ごま油 米(国産) おつゆ麹	本みりん・料理酒・醤油 醤油・酢・本みりん だし	▲ビスコ 牛乳	もちもち豆腐マフィン 小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖・豆腐 ▲牛乳
24月	火	豚肉と厚揚げの味噌うどん 平天ともやしのお浸し フルーツ(りんご)	豚肉・生揚げ・赤みそ・白みそ 平天	白菜・人参・青ねぎ・だし昆布 太もやし・チンゲン菜 りんご	うどん	だし・本みりん・醤油 醤油・本みりん・だし	ルヴァン	わかめおにぎり 米(国産) わかめご飯の素
25月	水	白身魚の風味揚げ 細切昆布の煮物 えんどう豆ごはん 味噌汁	ホキ 赤みそ・白みそ	細切昆布・人参・れんこん えんどう豆 かぼちゃ・太もやし・青ねぎ	小麦粉・油 油・砂糖 米(国産)	だし・醤油・料理酒 塩 だし	▲エースコイン 牛乳	ツナコンロールパン ▲ドックパン・ツナフレーク・コーン 玉ねぎ・マヨネーズタイプ(卵不使用) ▲牛乳
26月	木	フライドチキン キャベツサラダ キャロットピラフ スープ オレンジかん	鶏肉 ウインナー	しょうが・にんにく キャベツ・きゅうり・コーン・赤ピーマン 人参・ドライパセリ ほうれん草・えのきたけ 寒天・オレンジジュース	マヨネーズタイプ(卵不使用)・小麥粉・でん粉・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)・油・▲バター コンソメ・塩 コンソメ	醤油・料理酒 塩 コンソメ・塩 コンソメ	アスパラガス ビスケット	お誕生日ケーキ (ハイン) ▲牛乳
27月	金	豚肉のチャップチ かぼちゃの天ぷら 麦入りごはん 味噌汁	豚肉 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・太もやし・ピーマン・赤ピーマン かぼちゃ 大根・わかめ	緑豆春雨・油・砂糖・白こま・ごま油 天ぷら粉・油 米(国産)・押麦 さつま芋	醤油・本みりん・料理酒 だし	▲ウエハース 牛乳	フルーツボンチ 寒天・砂糖 りんご・黄桃(缶詰) ▲牛乳
28月	土	きつねうどん ウインナーとブロッコリーのソテー さつま芋のおおさか焼	油揚げ ウインナー	わかめ・青ねぎ・だし昆布 ブロッコリー・玉ねぎ おおさかのり	うどん・砂糖 油 さつま芋・油	だし・醤油・本みりん・塩 コンソメ 塩	星型せんべい	市販菓子 アスパラガスビスケット クラッカー
30月		鶏肉のフリッター 大根とアスパラのサラダ ごはん スープ	鶏肉・▲牛乳	大根・グリーンアスパラガス・人参 キャベツ・ほうれん草	小麦粉・天ぷら粉・油 油・砂糖 米(国産)	塩 酢・醤油 コンソメ	ルヴァン	小さくチーズスティック 小麦粉・でん粉・パセリ・人参 ▲粉チーズ・塩・油 ▲牛乳
31月	火	春の麻婆丼 ツナサラダ 中華スープ	豆腐・豚ひき肉・鶏レバー・黒豆・赤みそ ツナフレーク	たけのこ・しょうが・にんにく・玉ねぎ きゅうり・太もやし・人参 わかめ・コーン・チンゲン菜	米(国産)・油・砂糖・でん粉 砂糖・油	醤油・料理酒・鶏がらスープ・塩 酢・醤油 鶏がらスープ・醤油・塩	▲ウエハース 牛乳	ヨーグルト蒸しパン 小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 ▲ヨーグルト・油 ▲牛乳

幼児 栄養士の平均 エネルギー(エ) 531kcal たんぱく質(たん) 18.3g 脂質(脂) 17.0g カルシウム(Ca) 190mg 食塩相当量(食塩) 2.0g

乳児 栄養士の平均 エネルギー(エ) 466kcal たんぱく質(たん) 15.2g 脂質(脂) 15.2g カルシウム(Ca) 184mg 食塩相当量(食塩) 1.7g

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

★ 午前おやつは、乳児のみとなります。



日曜日	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午前)		おやつ(午後)	
			主にならだをつくるもの	主にならだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	献立	材料	
2	月	鶏肉の照焼 野菜サラダ 軟飯 スープ	鶏肉 豆腐	ブロッコリー・人参・玉ねぎ・グリーンアスパラガス キャベツ・小松菜	油・砂糖 油・砂糖 米(国産)	醤油・本みりん 酢・醤油 コンソメ	ハイハイ	こいのぼり(五月の節句)	▲食パン いちごジャム	
6	金	ナポリタンパグティ ほうれん草と人参の煮浸し スープ	ウインナー 豆腐	玉ねぎ・ピーマン ほうれん草・人参 ブロッコリー・人参	スパゲティ・油	トマトケチャップ・コンソメ だし・醤油 コンソメ	野菜ハイハイ	クッキー	小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖	
7	土	ツナチャーハン(軟飯) 中華サラダ 中華スープ	ツナフレーク	玉ねぎ・ピーマン 大根・キャベツ・人参 コーン・さやいんげん	米(国産)・油 砂糖 じゃが芋	鶏がらスープ・塩・醤油 醤油・酢・本みりん 鶏がらスープ・醤油・塩	ハイハイ	市販菓子	ペビーゼンペイ おやさいぼー(さつま芋)	
9	月	鶏肉のバーベキューソース ころもサラダ 軟飯 スープ	鶏肉 ちくわ	コーン・きゅうり・人参 白菜・青ねぎ	小麦粉・油・砂糖・でん粉 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	※ウスターソース・トマトケチャップ・醤油・コンソメ コンソメ	アンパンマン ビスケット	フルーツヨーグルト	黄桃(缶詰)・りんご・▲ヨーグルト 砂糖・コーンフレーク	
10	火	ハヤシライス(軟飯) ひじきサラダ フルーツ(オレンジ)	牛肉	玉ねぎ・人参・しめじ・エリンギ ひじき・人参・きゅうり・コーン オレンジ	米(国産)・油 砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用)	ハヤシライス・トマトケチャップ だし・醤油・本みりん	ハイハイ	ぶどうかん	寒天・ぶどうジュース 砂糖	
11	水	やさいうどん かぼちゃの煮物 フルーツ(黄桃缶)	鶏肉	白菜・玉ねぎ・人参・青ねぎ・だし昆布 かぼちゃ・玉ねぎ 黄桃(缶詰)	うどん	だし・醤油・本みりん・塩 だし・醤油	▲マンナ ビスケット	精進入り軟飯	米(国産)・凍り豆腐・油揚げ・ひじき・人参 みつば・砂糖・醤油・本みりん・だし	
12	木	白身魚とかぼちゃの煮物 ブロッコリーのおかか和え 軟飯 味噌汁	たら かつお節 赤みそ・白みそ	かぼちゃ ブロッコリー・人参 白菜・小松菜・えのきたけ	米(国産)	だし・醤油 醤油・本みりん・だし だし	おやさいぼー	お昼のチーズスナック	おつゆ餅・オリーブ油 ▲粉チーズ・塩	
13	金	ポトフ しらすと野菜のサラダ 軟飯 フルーツ(バナナ)	牛肉 しらす	玉ねぎ・人参 グリーンアスパラガス・赤ピーマン・キャベツ バナナ	じゃが芋・油 砂糖・油 米(国産)	コンソメ 酢・醤油 コンソメ	▲ウエハース	ジュガートtoast	▲食パン・▲バター 砂糖	
14	土	五目うどん ほうれん草とキャベツの和えもの フルーツ(オレンジ)	豚肉・生揚げ	白菜・人参・しめじ・青ねぎ・だし昆布 ほうれん草・キャベツ オレンジ	うどん	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・だし	ハイハイ	市販菓子	ペビーゼンペイ おやさいぼー(さつま芋)	
16	月	手づくりハンバーグ ブロッコリーサラダ 軟飯 味噌汁	牛豚ひき肉 赤みそ・白みそ	玉ねぎ ブロッコリー・きゅうり・トマト 白菜・わかめ	パン粉・でん粉・油 オリーブ油・砂糖 米(国産) 巻麴	コンソメ 酢・醤油 だし	アンパンマン ビスケット	さつまいもおやき	さつま芋・砂糖 でん粉	
17	火	鶏肉の照焼 ちくわと野菜のお浸し 軟飯 味噌汁	鶏肉 ちくわ 赤みそ・白みそ	キャベツ・チンゲン菜・人参 大根・青ねぎ	油・砂糖 米(国産)	醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし だし	ハイハイ	りんご蒸しパン	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 りんごジュース・油・りんご	
18	水	白身魚のサクサク焼 マカロニちゅうぷ ロールパン スープ	ホキ ウインナー	玉ねぎ・人参・ピーマン ほうれん草・コーン	マヨネーズタイプ(卵不使用)・パン粉・油 マカロニ ▲ロールパン じゃが芋	塩・ウスターソース コンソメ・トマトケチャップ コンソメ	おやさいぼー	黒みつバナナ	バナナ・きな粉 砂糖・黒砂糖	
19	木	そぼろ醤油ラーメン 平天と胡瓜のサラダ フルーツ(バナナ)	牛ひき肉 平天	玉ねぎ・人参・キャベツ・小松菜 きゅうり・大根 パイン(缶詰)	焼きそば用麺・油 油・砂糖	醤油・鶏がらスープ・塩 酢・醤油	野菜ハイハイ	おかか入り軟飯	米(国産)・かつお節 醤油	
20	金	白身魚となすの煮物 ほうれん草とコーンのサラダ 軟飯 すまし汁	ホキ 油揚げ	なす キャベツ・ほうれん草・コーン わかめ	マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産) そうめん	だし・醤油 だし・醤油・塩	▲ウエハース	あずきスコーン	ホットケーキミックス・砂糖・塩 ▲バター・▲ヨーグルト・小倉あん	
21	土	とり三色丼(軟飯) ブロッコリーともやしのおおきおえ 味噌汁	鶏肉 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・さやいんげん 太もやし・ブロッコリー・おおきの えのきたけ・ほうれん草	米(国産)・砂糖・油	醤油・本みりん・塩・だし 醤油・本みりん・だし だし	アンパンマン ビスケット	市販菓子	野菜ハイハイ おやさいぼー(さつま芋)	
23	月	鶏肉の和風マヨネーズ焼 切干大根サラダ 軟飯 味噌汁	鶏肉 赤みそ・白みそ	切干大根・人参・ごぼう・グリーンアスパラガス チンゲン菜	マヨネーズタイプ(卵不使用)・油 砂糖・ごま油 米(国産) おつゆ麴	本みりん・料理酒・醤油 醤油・酢・本みりん だし	ハイハイ	もちもち豆腐マフィン	小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖・豆腐	
24	火	豚肉と厚揚げの味噌うどん 平天ともやしのお浸し フルーツ(りんご)	豚肉・生揚げ・赤みそ・白みそ 平天	白菜・人参・青ねぎ・だし昆布 太もやし・チンゲン菜 りんご	うどん	だし・本みりん・醤油 醤油・本みりん・だし	野菜ハイハイ	わかめ入り軟飯	米(国産) わかめご飯の素	
25	水	白身魚の風味煮 細切昆布の煮物 えんどう豆入り軟飯 味噌汁	ホキ 赤みそ・白みそ	細切昆布・人参・れんこん えんどう豆 かぼちゃ・太もやし・青ねぎ	小麦粉 油・砂糖 米(国産)	※ハヤシライス・トマトケチャップ・コンソメ だし・醤油・料理酒 塩 だし	おやさいぼー	ツナコーンロールパン	▲ドックパン・ツナフレーク・コーン 玉ねぎ・マヨネーズタイプ(卵不使用)	
26	木	鶏肉の和風焼き キャベツサラダ キャロットピラフ(軟飯) スープ オレンジかん	鶏肉 ウインナー	しょうが キャベツ・きゅうり・コーン・赤ピーマン 人参・ドライパセリ ほうれん草・えのきたけ 寒天・オレンジジュース	マヨネーズタイプ(卵不使用)・小麦粉・でん粉・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)・油・▲バター じゃが芋 砂糖	醤油・料理酒 塩 コンソメ・塩 コンソメ	ハイハイ	お誕生日ケーキ (パイン)	ホットケーキミックス・砂糖 パイン(缶詰)・▲ホイップクリーム	
27	金	豚肉のチャブチ かぼちゃのうま煮 軟飯 味噌汁	豚肉 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・太もやし・ピーマン・赤ピーマン かぼちゃ 大根・わかめ	緑豆春雨・油・砂糖 米(国産) さつま芋	醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油 だし	▲ウエハース	フルーツボンチ	寒天・砂糖 りんご・黄桃(缶詰)	
28	土	きつねうどん ウインナーとブロッコリーのソテー さつま芋のおおき焼	油揚げ ウインナー	わかめ・青ねぎ・だし昆布 ブロッコリー・玉ねぎ おおきのり	うどん・砂糖 油 さつま芋・油	だし・醤油・本みりん・塩 コンソメ 塩	アンパンマン ビスケット	市販菓子	野菜ハイハイ おやさいぼー(さつま芋)	
30	月	鶏肉のソテー 大根とアスパラのサラダ 軟飯 スープ	鶏肉	大根・グリーンアスパラガス・人参 キャベツ・ほうれん草	油 油・砂糖 米(国産)	塩 酢・醤油 コンソメ	ハイハイ	さくさくチーズスティック	小麦粉・でん粉・パセリ・人参 ▲粉チーズ・塩・油	
31	火	春の麻婆丼(軟飯) ツナサラダ 中華スープ	豆腐・豚ひき肉・鶏しほり・赤みそ ツナフレーク	たけのこ・しょうが・玉ねぎ きゅうり・太もやし・人参 わかめ・コーン・チンゲン菜	米(国産)・油・砂糖・でん粉 砂糖・油	醤油・料理酒・鶏がらスープ・塩 酢・醤油 鶏がらスープ・醤油・塩	▲ウエハース	ヨーグルト蒸しパン	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 ▲ヨーグルト・油	

栄養士の平均 エネルギー(1食) 330kcal たんぱく質(たん) 10.7g 脂質(脂) 8.6g カルシウム(Ca) 97mg 食塩相当量(食塩) 1.2g

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。



日付	曜日	屋食	主な材料と体内での働き				おやつ(午前)		おやつ(午後)	
			主にならだをつくるもの	主にならだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	献立	材料	
2月		白身魚と玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮浸し 5倍がゆ スープ	たら	玉ねぎ ブロッコリー・人参 小松菜	米(国産) そうめん	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	ハイハイ	パンがゆ	▲食パン ▲スキムミルク	
6月	金	鶏ミンチと玉ねぎの煮物 ほうれん草と人参の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉 赤みそ	玉ねぎ ほうれん草・人参 なす	米(国産) 花麩	だし・醤油 だし・醤油 だし	野菜ハイハイ	さつまいもおやき	さつま芋・砂糖 でん粉	
7月	土	白身魚とピーマンの煮物 キャベツと人参の煮浸し 5倍がゆ スープ	からすがれい	玉ねぎ・ピーマン キャベツ・人参 大根	米(国産) じゃが芋	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	ハイハイ	市販菓子	ベビーせんべい おやさいぼー(さつま芋)	
9月		鶏ミンチと野菜の煮物 さつま芋の煮物 5倍がゆ スープ	鶏ひき肉	チンゲン菜・玉ねぎ 人参・白菜	さつま芋 米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	アンパンマン ビスケット	ヨーグルト	▲ヨーグルト オレンジ	
10月	火	鶏ささみと野菜の煮物 ほうれん草の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	鶏ささみ 赤みそ	白菜・人参 ほうれん草・玉ねぎ なす	米(国産) さつま芋	だし・醤油 だし・醤油 だし	ハイハイ	野菜入りにゅうめん	そうめん・玉ねぎ・人参 ブロッコリー・だし・醤油	
11月	水	鶏ささみと野菜のうどん かぼちゃの煮物 フルーツ(バナナ)	鶏ささみ	大根・人参 かぼちゃ・玉ねぎ バナナ	うどん	だし・醤油 だし・醤油	▲マンナ ビスケット	人参入り5倍がゆ	米(国産) 人参	
12月	木	白身魚とかぼちゃの煮物 人参とブロッコリーの煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	たら 赤みそ	かぼちゃ 人参・ブロッコリー 小松菜	米(国産) そうめん	だし・醤油 だし・醤油 だし	おやさいぼー	じゃがいもおやき	じゃが芋 でん粉	
13月	金	鶏ミンチとじゃが芋の煮物 キャベツとパプリカの煮浸し 5倍がゆ スープ	鶏ひき肉	人参 キャベツ・赤ピーマン 玉ねぎ・ほうれん草	じゃが芋 米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	▲ウエハース	パンがゆ	▲食パン ▲スキムミルク	
14月	土	鶏ささみと野菜のうどん ほうれん草の煮浸し フルーツ(オレンジ)	鶏ささみ	白菜・人参 ほうれん草・玉ねぎ オレンジ	うどん	だし・醤油 だし・醤油	ハイハイ	市販菓子	ベビーせんべい おやさいぼー(さつま芋)	
16月		豆腐と野菜の煮物 ブロッコリーと人参の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	豆腐 赤みそ	小松菜・玉ねぎ ブロッコリー・人参 白菜	米(国産) 巻麩	だし・醤油 だし・醤油 だし	アンパンマン ビスケット	さつまいもおやき	さつま芋・砂糖 でん粉	
17月	火	鶏ミンチと野菜の煮物 チンゲン菜と人参の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉 赤みそ	なす・かぼちゃ チンゲン菜・人参 大根・キャベツ	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	ハイハイ	野菜入りにゅうめん	そうめん・玉ねぎ・人参 小松菜・だし・醤油	
18月	水	白身魚と玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物 5倍がゆ スープ	ホキ 赤みそ	玉ねぎ かぼちゃ 人参・ほうれん草	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	おやさいぼー	ほうれん草入り5倍がゆ	米(国産) ほうれん草	
19月	木	白身魚と野菜のうどん キャベツと人参の煮浸し フルーツ(オレンジ)	たら	玉ねぎ・小松菜 キャベツ・人参 オレンジ	うどん	だし・醤油 だし・醤油	野菜ハイハイ	ヨーグルト	▲ヨーグルト オレンジ	
20月	金	白身魚となすの煮物 ほうれん草と人参の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	ホキ 赤みそ	なす ほうれん草・人参 玉ねぎ	米(国産) じゃが芋	だし・醤油 だし・醤油 だし	▲ウエハース	みそ入り5倍がゆ	米(国産)・人参 赤みそ	
21月	土	豆腐と野菜の煮物 大根の煮物 5倍がゆ 味噌汁	豆腐 赤みそ	人参・ブロッコリー 大根 かぼちゃ・玉ねぎ	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	アンパンマン ビスケット	市販菓子	野菜ハイハイ おやさいぼー(さつま芋)	
23月		鶏ミンチと野菜の煮物 じゃが芋の煮物 5倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉 赤みそ	玉ねぎ・人参 チンゲン菜	じゃが芋 米(国産) おつゆ麩	だし・醤油 だし・醤油 だし	ハイハイ	かぼちゃおやき	かぼちゃ でん粉	
24月	火	鶏ミンチと野菜のうどん チンゲン菜と玉ねぎの煮物 フルーツ(りんご)	鶏ひき肉	白菜・人参 チンゲン菜・玉ねぎ りんご	うどん	だし・醤油 だし・醤油	野菜ハイハイ	しらす入り5倍がゆ	米(国産) しらす	
25月	水	白身魚と玉ねぎの煮物 人参の煮物 5倍がゆ 味噌汁	ホキ 赤みそ	玉ねぎ 人参 かぼちゃ・青ねぎ	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	おやさいぼー	パンがゆ	▲ドックパン ▲スキムミルク	
26月	木	豆腐と野菜の煮物 じゃが芋の煮物 5倍がゆ スープ	豆腐 赤みそ	キャベツ・赤ピーマン ほうれん草・人参	じゃが芋 米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	ハイハイ	野菜のにゅうめん	そうめん・白菜・人参 玉ねぎ・だし・醤油	
27月	金	白身魚とかぼちゃの煮物 ブロッコリーと人参の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	からすがれい 赤みそ	かぼちゃ ブロッコリー・人参 大根・小松菜	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	▲ウエハース	大根入り5倍がゆ	米(国産) 大根	
28月	土	豆腐と野菜のうどん 白菜と玉ねぎの煮浸し さつま芋のうま煮	豆腐	大根・人参 白菜・玉ねぎ	うどん さつま芋	だし・醤油 だし・醤油 だし	アンパンマン ビスケット	市販菓子	野菜ハイハイ おやさいぼー(さつま芋)	
30月		鶏ささみと野菜の煮物 大根と人参の煮浸し 5倍がゆ スープ	鶏ささみ	玉ねぎ・ブロッコリー 大根・人参 キャベツ・ほうれん草	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	ハイハイ	じゃがいもおやき	じゃが芋 でん粉	
31月	火	豆腐とチンゲン菜の煮物 じゃが芋の煮物 5倍がゆ スープ	豆腐	チンゲン菜・人参 玉ねぎ	じゃが芋 米(国産) そうめん	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	▲ウエハース	きなこヨーグルト	▲ヨーグルト・砂糖 きな粉・バナナ	

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。



日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)	
			主からだをつくるもの	主からだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	材料
2月		白身魚と玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮浸し 了倍がゆ スープ	たら	玉ねぎ ブロッコリー・人参 小松菜	米(国産) そうめん	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	パンがゆ	▲食パン ▲スキムミルク
6月	金	鶏ミンチと玉ねぎの煮物 ほうれん草と人参の煮浸し 了倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉 赤みそ	玉ねぎ ほうれん草・人参 なす	米(国産) 花麩	だし・醤油 だし・醤油 だし	さつま芋おやき	さつま芋・砂糖 でん粉
7月	土	白身魚とピーマンの煮物 キャベツと人参の煮浸し 了倍がゆ スープ	からすがれい	玉ねぎ・ピーマン キャベツ・人参 大根	米(国産) じゃが芋	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	市販菓子	ベビーせんべい おやさいぼーる(さつま芋)
9月		鶏ミンチと野菜の煮物 さつま芋の煮物 了倍がゆ スープ	鶏ひき肉	チンゲン菜・玉ねぎ 人参・白菜	さつま芋 米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	ヨーグルト	▲ヨーグルト オレンジ
10月	火	鶏ささみと野菜の煮物 ほうれん草の煮浸し 了倍がゆ 味噌汁	鶏ささみ 赤みそ	白菜・人参 ほうれん草・玉ねぎ なす	米(国産) さつま芋	だし・醤油 だし・醤油 だし	野菜入りにゅうめん	そうめん・玉ねぎ・人参 ブロッコリー・だし・醤油
11月	水	鶏ささみと野菜のうどん かぼちゃの煮物 フルーツ(バナナ)	鶏ささみ	大根・人参 かぼちゃ・玉ねぎ バナナ	うどん	だし・醤油 だし・醤油	人参入り了倍がゆ	米(国産) 人参
12月	木	白身魚とかぼちゃの煮物 人参とブロッコリーの煮浸し 了倍がゆ 味噌汁	たら 赤みそ	かぼちゃ 人参・ブロッコリー 小松菜	米(国産) そうめん	だし・醤油 だし・醤油 だし	じゃがいもおやき	じゃが芋 でん粉
13月	金	鶏ミンチとじゃが芋の煮物 キャベツとパプリカの煮浸し 了倍がゆ スープ	鶏ひき肉	人参 キャベツ・赤ピーマン 玉ねぎ・ほうれん草	じゃが芋 米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	パンがゆ	▲食パン ▲スキムミルク
14月	土	鶏ささみと野菜のうどん ほうれん草の煮浸し フルーツ(オレンジ)	鶏ささみ	白菜・人参 ほうれん草・玉ねぎ オレンジ	うどん	だし・醤油 だし・醤油	市販菓子	ベビーせんべい おやさいぼーる(さつま芋)
16月	月	豆腐と野菜の煮物 ブロッコリーと人参の煮浸し 了倍がゆ 味噌汁	豆腐 赤みそ	小松菜・玉ねぎ ブロッコリー・人参 白菜	米(国産) 巻麩	だし・醤油 だし・醤油 だし	さつま芋おやき	さつま芋・砂糖 でん粉
17月	火	鶏ミンチと野菜の煮物 チンゲン菜と人参の煮浸し 了倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉 赤みそ	なす・かぼちゃ チンゲン菜・人参 大根・キャベツ	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	野菜入りにゅうめん	そうめん・玉ねぎ・人参 小松菜・だし・醤油
18月	水	白身魚と玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物 了倍がゆ スープ	ホキ	玉ねぎ かぼちゃ 人参・ほうれん草	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	ほうれん草入り了倍がゆ	米(国産) ほうれん草
19月	木	白身魚と野菜のうどん キャベツと人参の煮浸し フルーツ(オレンジ)	たら	玉ねぎ・小松菜 キャベツ・人参 オレンジ	うどん	だし・醤油 だし・醤油	ヨーグルト	▲ヨーグルト オレンジ
20月	金	白身魚となすの煮物 ほうれん草と人参の煮浸し 了倍がゆ 味噌汁	ホキ 赤みそ	なす ほうれん草・人参 玉ねぎ	米(国産) じゃが芋	だし・醤油 だし・醤油 だし	みそ入り了倍がゆ	米(国産)・人参 赤みそ
21月	土	豆腐と野菜の煮物 大根の煮物 了倍がゆ 味噌汁	豆腐 赤みそ	人参・ブロッコリー 大根 かぼちゃ・玉ねぎ	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	市販菓子	野菜ハイハイ おやさいぼーる(さつま芋)
23月	月	鶏ミンチと野菜の煮物 じゃが芋の煮物 了倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉 赤みそ	玉ねぎ・人参 チンゲン菜	じゃが芋 米(国産) おつゆ麩	だし・醤油 だし・醤油 だし	かぼちゃおやき	かぼちゃ でん粉
24月	火	鶏ミンチと野菜のうどん チンゲン菜と玉ねぎの煮物 フルーツ(りんご)	鶏ひき肉	白菜・人参 チンゲン菜・玉ねぎ りんご	うどん	だし・醤油 だし・醤油	しらす入り了倍がゆ	米(国産) しらす
25月	水	白身魚と玉ねぎの煮物 人参の煮物 了倍がゆ 味噌汁	ホキ 赤みそ	玉ねぎ 人参 かぼちゃ・青ねぎ	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	パンがゆ	▲ドックパン ▲スキムミルク
26月	木	豆腐と野菜の煮物 じゃが芋の煮物 了倍がゆ スープ	豆腐	キャベツ・赤ピーマン ほうれん草・人参	じゃが芋 米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	野菜のにゅうめん	そうめん・白菜・人参 玉ねぎ・だし・醤油
27月	金	白身魚とかぼちゃの煮物 ブロッコリーと人参の煮浸し 了倍がゆ 味噌汁	からすがれい 赤みそ	かぼちゃ ブロッコリー・人参 大根・小松菜	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	大根入り了倍がゆ	米(国産) 大根
28月	土	豆腐と野菜のうどん 白菜と玉ねぎの煮浸し さつま芋のうま煮	豆腐	大根・人参 白菜・玉ねぎ	うどん さつま芋	だし・醤油 だし・醤油 だし	市販菓子	野菜ハイハイ おやさいぼーる(さつま芋)
30月	月	鶏ささみと野菜の煮物 大根と人参の煮浸し 了倍がゆ スープ	鶏ささみ	玉ねぎ・ブロッコリー 大根・人参 キャベツ・ほうれん草	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	じゃがいもおやき	じゃが芋 でん粉
31月	火	豆腐とチンゲン菜の煮物 じゃが芋の煮物 了倍がゆ スープ	豆腐	チンゲン菜・人参 玉ねぎ	じゃが芋 米(国産) そうめん	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	きなこヨーグルト	▲ヨーグルト・砂糖 きな粉・バナナ

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。



日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き			
			主からだをつくるもの	主からだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他
2	月	白身魚のペースト ブロッコリーのペースト 10倍がゆ	たら	ブロッコリー	米(国産)	
6	金	ほうれん草のペースト 玉ねぎのペースト 10倍がゆ		ほうれん草 玉ねぎ	米(国産)	
7	土	白身魚のペースト 人参のペースト 10倍がゆ	からすがれい	人参	米(国産)	
9	月	さつまいのペースト 人参のペースト 10倍がゆ		人参	さつまい 米(国産)	
10	火	豆腐のペースト ほうれん草のペースト 10倍がゆ	豆腐	ほうれん草	米(国産)	
11	水	大根のペースト かぼちゃのペースト 10倍がゆ		大根 かぼちゃ	米(国産)	
12	木	白身魚のペースト 小松菜のペースト 10倍がゆ	たら	小松菜	米(国産)	
13	金	かぼちゃのペースト ほうれん草のペースト 10倍がゆ		かぼちゃ ほうれん草	米(国産)	
14	土	玉ねぎのペースト ブロッコリーのペースト 10倍がゆ		玉ねぎ ブロッコリー	米(国産)	
16	月	豆腐のペースト ブロッコリーのペースト 10倍がゆ	豆腐	ブロッコリー	米(国産)	
17	火	キャベツのペースト 人参のペースト 10倍がゆ		キャベツ 人参	米(国産)	
18	水	白身魚のペースト かぼちゃのペースト 10倍がゆ	ホキ	かぼちゃ	米(国産)	
19	木	さつまいのペースト ほうれん草のペースト 10倍がゆ		ほうれん草	さつまい 米(国産)	
20	金	玉ねぎのペースト 小松菜のペースト 10倍がゆ		玉ねぎ 小松菜	米(国産)	
21	土	大根のペースト ブロッコリーのペースト 10倍がゆ		大根 ブロッコリー	米(国産)	
23	月	青梗菜のペースト 人参のペースト 10倍がゆ		チンゲン菜 人参	米(国産)	
24	火	かぼちゃのペースト 白身魚のペースト 10倍がゆ	たら	かぼちゃ	米(国産)	
25	水	人参のペースト 玉ねぎのペースト 10倍がゆ		人参 玉ねぎ	米(国産)	
26	木	白身魚のペースト ブロッコリーのペースト 10倍がゆ	からすがれい	ブロッコリー	米(国産)	
27	金	ほうれん草のペースト じゃが芋のペースト 10倍がゆ		ほうれん草	じゃが芋 米(国産)	
28	土	豆腐のペースト ほうれん草のペースト 10倍がゆ	豆腐	ほうれん草	米(国産)	
30	月	大根のペースト ブロッコリーのペースト 10倍がゆ		大根 ブロッコリー	米(国産)	
31	火	豆腐のペースト 人参のペースト 10倍がゆ	豆腐	人参	米(国産)	

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。