

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				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		献立
1	土	とりそぼろ丼 白菜の赤しそ和え オレンジ みそ汁	焼ひき肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・しょうが・グリーンピース 白菜・人参・コーン オレンジ キャベツ・わかめ	米(国産)・砂糖・でん粉	醤油・みりん風調味料・料理酒・和風だし ゆかり だし	豆乳ウエハース 牛乳 豆乳ウエハース 牛乳	
3	月	【お楽しみメニュー】 鮎らし寿司 魚の塩焼き 茹で野菜 白焼き すまし汁	錦糸卵 さば 豆腐	ちらし寿司の素・人参・さやいんげん・のり ブロッコリー・人参 白焼き(缶詰) 玉ねぎ・ほうれん草	米(国産) 油・砂糖	塩 青じそドレッシング(ノンオイル) だし・醤油・塩	花魁のラスク 牛乳 おつゆ餅・花魁・油 砂糖・バター 牛乳	
4	火	ごはん そぼろと厚揚げ豆腐の卵とじ 大学芋 パン(缶) おみそ汁	生揚げ・鶏ひき肉・卵 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・小松菜 パン(缶詰) キャベツ・わかめ	米(国産) 油・砂糖 さつま芋・油・砂糖・黒ごま	だし・醤油・みりん風調味料・料理酒 だし	ハンブキンマフィン 牛乳 ホットケーキミックス・卵 砂糖・かぼちゃ 牛乳	
5	水	五百ごん ミニ鶏肉の焼肉焼き オレンジ	豚肉・生揚げ 鶏肉	白菜・人参・しょうが・わかめ・だし昆布 あおさのり オレンジ	うどん 砂糖・小麦粉・油	だし・醤油・みりん風調味料・塩 醤油・みりん風調味料	豚と豚肉のじゃーれおにぎり 牛乳 小麦粉・卵・塩・こしょう・人参・しょうが・だし昆布 玉ねぎ・醤油・みりん風調味料・料理酒・和風だし 牛乳	
6	木	ごはん 魚のつけね キャベツの中華和え みかん缶 豚汁	たら 豚肉・豆腐・赤みそ・白みそ	キャベツ・きゅうり・人参・にんにく みかん(缶詰) 人参・ほうれん草	米(国産) 砂糖・油 白ごま・砂糖・調合ごま油 じゃが芋・つきごんにゃく	醤油・みりん風調味料 醤油・塩 だし	チヂミ 牛乳 小麦粉・でん粉・塩・卵・豚肉・油 砂糖・かぼちゃ 牛乳	
7	金	【お誕生日会】 ごはん 豆腐ハンバーグ 胡瓜のおかか和え お楽しみデザート すまし汁	豆腐・牛豚ひき肉・卵 かつお節	玉ねぎ・人参 きゅうり・人参・コーン 大根・えのきたけ・わかめ	米(国産) パン粉・油 ショートケーキ	醤油・しょうが・ワスターソース・トマトケチャップ 醤油・みりん風調味料	マスカットゼリー 牛乳 マスカットゼリーの素・パン(缶詰) 黄桃(缶詰) 牛乳	
8	土	豚きのこ丼 オクラのサラダ オレンジ すまし汁	豚肉 豆腐	玉ねぎ・えのきたけ・人参・しょうが・のり・グリーンピース オクラ・コーン オレンジ ほうれん草	米(国産)・砂糖・でん粉 玉ねぎドレッシング	和風だし・みりん風調味料・醤油・料理酒 だし・醤油・塩	ぼたぼた焼 牛乳 ぼたぼた焼き 牛乳	
10	月	ごはん 肉豆腐 切干大根のごまサラダ 黄桃缶 みそ汁	豚肉・豆腐 フィッシュソーセージ 赤みそ・白みそ	白菜・ほうれん草・人参 切干大根・きゅうり・人参・コーン 黄桃(缶詰) キャベツ・わかめ	米(国産) 砂糖 ごまドレッシング おつゆ餅	和風だし・醤油・みりん風調味料 だし	ちんすこう 牛乳 小麦粉・砂糖 油・塩 牛乳	
11	火	ごはん 魚の味噌焼き さつま揚げとじゃが芋の煮物 みかん缶 豚汁	さば・赤みそ・白みそ さつま揚げ 卵	人参・さやいんげん みかん(缶詰) 玉ねぎ・わかめ・万能ねぎ	米(国産) 砂糖・油 じゃが芋・砂糖 でん粉	料理酒・みりん風調味料 料理酒・だし・醤油 だし・醤油・塩	青りんごゼリー 牛乳 青りんごゼリーの素 パン(缶詰) 牛乳	
12	水	沖縄野菜そば ササミと大根のあおさおろし オレンジ	豚肉 鶏ささみ	白菜・玉ねぎ・人参・万能ねぎ 大根・あおさのり オレンジ	沖縄そば 白ごま	だし・沖縄そばだし 醤油・みりん風調味料・だし	わかめおにぎり お茶 米(国産) わかめご飯の素 麦茶	
13	木	【お弁当の日】					黒糖バターアムランキー 牛乳 バターアムランキー 牛乳	バターアムランキー 牛乳・油 牛乳
14	金	ごはん 魚の焼肉 野菜の生揚げ炒め バナナ みそ汁	たら さつま揚げ 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参 白菜・人参・ピーマン・しょうが バナナ キャベツ・万能ねぎ	米(国産) 小麦粉・油・砂糖・調合ごま油 油・砂糖 じゃが芋	酢・醤油 醤油・みりん風調味料 だし	カップケーキ 牛乳 ホットケーキミックス・卵 牛乳・砂糖 牛乳	
15	土	鶏肉焼肉 春雨サラダ オレンジ みそ汁	鶏肉 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・さやいんげん・しょうが きゅうり・人参・コーン オレンジ 白菜・わかめ・万能ねぎ	米(国産)・油 砂糖・でん粉 緑豆春雨・砂糖	醤油・みりん風調味料 青じそドレッシング(ノンオイル) だし	五穀ビスケット 牛乳 五穀ビスケット 牛乳	
17	月	ごはん 豚肉と野菜の味噌焼 ちくわの天ぷら 黄桃缶 かき玉汁	豚肉・赤みそ ちくわ 卵	玉ねぎ・なす・人参・さやいんげん・しょうが 黄桃(缶詰) 玉ねぎ・わかめ	米(国産) 油・砂糖 小麦粉・油 でん粉	醤油・みりん風調味料 だし・醤油・塩	スクエアバナナホットケーキ 牛乳 ホットケーキミックス・バナナ・卵 牛乳・油 牛乳	
18	火	ごはん 魚のソースパン焼 切干大根の煮物 パン(缶) おみそ汁	さば 油揚げ 赤みそ・白みそ	切干大根・人参・さやいんげん パン(缶詰) かぼちゃ・キャベツ・ほうれん草	米(国産) マヨネーズタイプ(卵不使用)・パン粉・油 砂糖	塩・ウスターソース 醤油・みりん風調味料・和風だし だし	フライドポテト 牛乳 ホテトフライ・油 塩 牛乳	
19	水	糸豆腐ごん ツナとオクラのサラダ バナナ	豚肉・生揚げ ツナフレーク	白菜・人参・えのきたけ・万能ねぎ オクラ・コーン バナナ	うどん	だし 青じそドレッシング(ノンオイル)	菜のしおにぎり お茶 米(国産) 菜のしおの素 麦茶	
21	金	ごはん 鶏肉と野菜のオイスターソース炒め マセドアンサラダ 白焼き すまし汁	鶏肉	白菜・なす・からし菜 グリーンピース・人参 白焼き(缶詰) 大根・玉ねぎ・万能ねぎ	米(国産)・塩 ごま油 じゃが芋・マヨネーズ	オイスターソース・醤油 味噌・しょうが だし・醤油・塩	ココアクッキー 牛乳 ホットケーキミックス・ココアパウダー・砂糖 卵・バター 牛乳	
22	土	野菜ナムル オレンジ みそ汁	牛蒠ひき肉 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン 大根・ほうれん草・人参・にんにく オレンジ 白菜・わかめ	米(国産)・油 白ごま・砂糖・調合ごま油	中華だし・塩・カレーパウダー 醤油・塩 だし	餅たべよ 牛乳 餅たべよ 牛乳	
24	月	ごはん 魚のチーズ焼 さつまいものお煮 みかん缶 みそ汁	たら・ミックスチーズ 豚肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・グリーンピース みかん(缶詰) 白菜・ほうれん草	米(国産) 砂糖・油 小麦粉・でん粉・油 さつま芋・砂糖	醤油・料理酒 醤油・みりん風調味料・だし だし	おかかごまのおにぎり お茶 米(国産)・かつお節 白ごま・白だし 麦茶	
25	火	ごはん スパニッシュオムレツ キャベツの和風サラダ 黄桃缶 すまし汁	卵・牛乳・粉チーズ・鶏ひき肉 ちくわ	玉ねぎ キャベツ・コーン 黄桃(缶詰) 大根・玉ねぎ・万能ねぎ	米(国産) じゃが芋・油 玉ねぎドレッシング	コンソメ・塩・トマトケチャップ だし・醤油・塩	スイートハンブキン 牛乳 かぼちゃ・バター・砂糖 牛乳・卵・黒ごま 牛乳	
26	水	万レイアイス 白焼き 野菜たっぷりスープ	豚肉	玉ねぎ・人参 白焼き(缶詰) 大根・白菜・人参	米(国産)・じゃが芋・油・砂糖	カレーペースト・コンソメ・トマトケチャップ・塩 コンソメ	きなこトースト 牛乳 小麦粉・マーガリン・きな粉 砂糖・塩 牛乳	
27	木	ごはん 魚の唐揚げ ブロッコリーの赤しそ和え パン(缶) おみそ汁	さば 赤みそ・白みそ	しょうが ブロッコリー・人参 パン(缶詰) 玉ねぎ・万能ねぎ	米(国産) 小麦粉・でん粉・油 じゃが芋	醤油・料理酒 ゆかり だし	アップルケーキ 牛乳 りんご(缶詰)・ホットケーキミックス・砂糖 卵・バター・低脂肪乳 牛乳	
28	金	ミートスパクティ バナナ 野菜たっぷりスープ	牛蒠ひき肉	玉ねぎ・人参・にんにく・グリーンピース バナナ 大根・白菜・人参	スパクティ・油・小麦粉・砂糖	トマトケチャップ・ウスターソース・醤油・塩 コンソメ	きのこの炊き込みおにぎり お茶 米(国産)・人参・えのきたけ・まいたけ しめじ・醤油・みりん風調味料・だし 麦茶	
29	土	豆腐の肉味噌 大根のごま和え オレンジ すまし汁	豆腐・豚ひき肉・赤みそ	玉ねぎ・しょうが 大根・ほうれん草・人参 オレンジ キャベツ・わかめ	米(国産)・砂糖・でん粉 白ごま おつゆ餅	だし・料理酒・みりん風調味料 醤油・みりん風調味料 だし・醤油・塩	豆乳ウエハース 牛乳 豆乳ウエハース 牛乳	
31	月	もずく丼 ブロッコリーのおかか和え 黄桃缶 すまし汁	豚肉 かつお節	もずく・ピーマン・人参・しょうが ブロッコリー・人参 黄桃(缶詰) 大根・白菜・ほうれん草	米(国産)・塩・黒ごま油・砂糖・でん粉	醤油・みりん風調味料 醤油・みりん風調味料・だし だし・醤油・塩	揚げじゃがりょう風味 牛乳 じゃが芋・あおさのり 塩・油 牛乳	

\*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	離乳食			おやつ(午後)	
			完了期 (はくはく期)	後期 (かみかみ期)	中期 (もぐもぐ期)	献立	完了期・後期おやつ
1	土	とりそぼろ丼 白米の赤しそ和え オレンジ みそ汁	とりそぼろ丼 白米の赤しそ和え オレンジ みそ汁	お粥 ミンチと野菜の煮物 白米の煮物 オレンジ 野菜スープ	お粥 ミンチと野菜の煮物 白米の煮物 オレンジ 野菜スープ	豆乳ワエハース 牛乳	離乳食用おやつ
3	月	【お楽しみメニュー】 散らし寿司 魚の塩焼き 茹で野菜 白飯缶 すまし汁	散らし寿司 白身魚の塩焼き 茹で野菜 白飯缶 すまし汁	お粥 白身魚と野菜の煮物 ブロッコリーの煮物 フルーツ 野菜スープ	お粥 白身魚と野菜の煮物 ブロッコリーの煮物 フルーツ 野菜スープ	花魁のラスク 牛乳	マカロニきなこ
4	火	ごはん そぼろと厚揚げ豆腐の卵とじ 大学芋 パイナップル みそ汁	ごはん そぼろと厚揚げ豆腐の卵とじ 大学芋 パイナップル みそ汁	お粥 豆腐と小松菜の煮物 さつま芋の煮物 フルーツ 野菜スープ	お粥 豆腐と小松菜の煮物 さつま芋の煮物 フルーツ 野菜スープ	ハンフキンマフィン 牛乳	蒸し南瓜
5	水	ごはん ミニ鶏肉の焼肉焼き オレンジ	ごはん ミニ鶏肉の焼肉焼き オレンジ	お粥 煮込みうどん 南瓜の煮物 オレンジ	お粥 煮込みうどん 南瓜の煮物 オレンジ	豚と昆布のじゅーしーおにぎり 牛乳	人参お粥
6	木	ごはん 魚のつけ焼 キャベツの中巻和え みかん缶 豚汁	ごはん 魚のつけ焼 キャベツの中巻和え みかん缶 豚汁	お粥 魚と野菜の煮物 キャベツの煮物 フルーツ 野菜スープ	お粥 魚と野菜の煮物 キャベツの煮物 フルーツ 野菜スープ	チヂミ 牛乳	こひき芋
7	金	【お誕生日会】 ごはん 豆腐ハンバーグ 胡瓜のおかか和え お楽しみデザート すまし汁	ごはん 豆腐ハンバーグ 胡瓜のおかか和え お楽しみデザート すまし汁	お粥 豆腐と野菜の煮物 ほうれん草の煮物 フルーツ 野菜スープ	お粥 豆腐と野菜の煮物 ほうれん草の煮物 フルーツ 野菜スープ	マスカットゼリー 牛乳	フルーツ
8	土	豚きのこ丼 オクラのサラダ オレンジ すまし汁	豚きのこ丼 オクラのサラダ オレンジ すまし汁	お粥 豆腐とオクラの煮物 ほうれん草の煮物 オレンジ 野菜スープ	お粥 豆腐とオクラの煮物 ほうれん草の煮物 オレンジ 野菜スープ	ほにほた焼 牛乳	離乳食用おやつ
10	月	ごはん 肉豆腐 切干大根のごまサラダ 養豚缶 みそ汁	ごはん 肉豆腐 切干大根のごまサラダ 養豚缶 みそ汁	お粥 豆腐と野菜の煮物 ブロッコリーの煮物 フルーツ 野菜スープ	お粥 豆腐と野菜の煮物 ブロッコリーの煮物 フルーツ 野菜スープ	ちんすこう 牛乳	マカロニきなこ
11	火	ごはん 魚の味噌焼き さつま揚げとじゃが芋の煮物 みかん缶 豚汁	ごはん 白身魚の味噌焼き さつま揚げとじゃが芋の煮物 みかん缶 豚汁	お粥 白身魚と野菜の味噌焼き じゃが芋の煮物 フルーツ 野菜スープ	お粥 白身魚と野菜の味噌焼き じゃが芋の煮物 フルーツ 野菜スープ	青りんごゼリー 牛乳	フルーツ
12	水	沖揚げ野菜そば ササミと大根のおおさか和え オレンジ	煮込みうどん ササミと大根のおおさか和え オレンジ	煮込みうどん ササミと大根の煮物 オレンジ	煮込みうどん ササミと大根の煮物 オレンジ	わかめおにぎり お茶	わかめお粥
13	木	【お弁当の日】 				黒糖サターアンダキー 牛乳	蒸し手
14	金	ごはん 魚の焼南蛮 野菜の生巻炒め バナナ みそ汁	ごはん 魚の焼南蛮 野菜の生巻炒め バナナ みそ汁	お粥 魚と野菜の煮物 白米の煮物 バナナ 野菜スープ	お粥 魚と野菜の煮物 白米の煮物 バナナ 野菜スープ	カップケーキ 牛乳	蒸し南瓜
15	土	鶏肉焼肉 春巻き オレンジ みそ汁	鶏肉焼肉 春巻き オレンジ みそ汁	お粥 ササミと野菜の煮物 ブロッコリーの煮物 オレンジ 野菜スープ	お粥 ササミと野菜の煮物 ブロッコリーの煮物 オレンジ 野菜スープ	五穀ビスケット 牛乳	離乳食用おやつ
17	月	ごはん 豚肉と野菜の味噌炒め ちくわの天ぷら 養豚缶 かき玉汁	ごはん 豚肉と野菜の味噌炒め 蒸し芋 養豚缶 かき玉汁	お粥 豆腐と野菜の味噌煮 さつま芋の煮物 フルーツ 野菜スープ	お粥 豆腐と野菜の味噌煮 さつま芋の煮物 フルーツ 野菜スープ	スクエアバナナホットケーキ 牛乳	バナナ
18	火	ごはん 魚のソースパン粉焼 切干大根の煮物 パイナップル みそ汁	ごはん 白身魚のソースパン粉焼 切干大根の煮物 パイナップル みそ汁	お粥 白身魚と野菜の煮物 南瓜の煮物 フルーツ 野菜スープ	お粥 白身魚と野菜の煮物 南瓜の煮物 フルーツ 野菜スープ	フライドポテト 牛乳	こひき芋
19	水	煮込みうどん ツナとオクラのサラダ バナナ	煮込みうどん ツナとオクラのサラダ バナナ	煮込みうどん 大根の煮物 バナナ	煮込みうどん 大根の煮物 バナナ	菜のしおにぎり お茶	野菜お粥
21	金	ごはん 鶏肉と野菜のオイスターソース炒め マセドアンサラダ 白飯缶 すまし汁	ごはん 鶏肉と野菜のオイスターソース炒め マセドアンサラダ 白飯缶 すまし汁	お粥 ササミと野菜の煮物 じゃが芋の煮物 フルーツ 野菜スープ	お粥 ササミと野菜の煮物 じゃが芋の煮物 フルーツ 野菜スープ	ココアクッキー 牛乳	さつま芋茶巾
22	土	炒飯 野菜ナムル オレンジ みそ汁	炒飯 野菜ナムル オレンジ みそ汁	お粥 大根のそぼろ煮 ほうれん草の煮物 オレンジ 野菜スープ	お粥 大根のそぼろ煮 ほうれん草の煮物 オレンジ 野菜スープ	蜜たべよ 牛乳	離乳食用おやつ
24	月	ごはん 魚のチーズ焼 さつまいもの巨煮 みかん缶 みそ汁	ごはん 魚のチーズ焼 さつまいもの巨煮 みかん缶 みそ汁	お粥 魚と野菜の煮物 さつま芋の煮物 フルーツ 野菜スープ	お粥 魚と野菜の煮物 さつま芋の煮物 フルーツ 野菜スープ	おかかこまのおにぎり お茶	わかめお粥
25	火	ごはん スパニッシュオムレツ キャベツの和風サラダ 養豚缶 すまし汁	ごはん じゃが芋のそぼろ煮 キャベツの和風サラダ 養豚缶 すまし汁	お粥 じゃが芋のそぼろ煮 キャベツの煮物 フルーツ 野菜スープ	お粥 じゃが芋のそぼろ煮 キャベツの煮物 フルーツ 野菜スープ	スイートハンフキン 牛乳	南瓜の茶巾
26	水	カレーライス 白飯缶 野菜たっぷりスープ	ごはん ササミとじゃが芋の煮物 白飯缶 野菜たっぷりスープ	お粥 ササミとじゃが芋の煮物 ほうれん草の煮物 フルーツ 野菜スープ	お粥 ササミとじゃが芋の煮物 ほうれん草の煮物 フルーツ 野菜スープ	きなこトースト 牛乳	養豚
27	木	ごはん 魚の唐揚げ ブロッコリーの赤しそ和え パイナップル みそ汁	ごはん 白身魚の唐揚げ ブロッコリーの赤しそ和え パイナップル みそ汁	お粥 白身魚と野菜の煮物 ブロッコリーの煮物 フルーツ 野菜スープ	お粥 白身魚と野菜の煮物 ブロッコリーの煮物 フルーツ 野菜スープ	アップルグーキー 牛乳	蒸し手
28	金	ミートスパゲティ バナナ 野菜たっぷりスープ	ごはん ミートスパゲティ バナナ 野菜たっぷりスープ	煮込みうどん さつま芋のそぼろ煮 バナナ	煮込みうどん さつま芋のそぼろ煮 バナナ	きのこの炊き込みおにぎり お茶	野菜お粥
29	土	豆腐の肉味噌丼 大根のごま和え オレンジ すまし汁	豆腐の肉味噌丼 大根のごま和え オレンジ すまし汁	お粥 豆腐と野菜の味噌煮 大根の煮物 オレンジ 野菜スープ	お粥 豆腐と野菜の味噌煮 大根の煮物 オレンジ 野菜スープ	豆乳ワエハース 牛乳	離乳食用おやつ
31	月	ちずく丼 ブロッコリーのおかか和え 養豚缶 すまし汁	ちずく丼 ブロッコリーのおかか和え 養豚缶 すまし汁	お粥 ササミと野菜の煮物 ブロッコリーの煮物 フルーツ 野菜スープ	お粥 ササミと野菜の煮物 ブロッコリーの煮物 フルーツ 野菜スープ	揚げじゃがのり風味 牛乳	こひき芋

★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。