



日付	曜日	昼食	主な材料と体内での動き				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	材料		
1	火	ミンチカレーライス 栗焼缶 野菜たっぷりスープ	鶏ひき肉(さきみ)	玉ねぎ・人参 栗焼(缶詰) 大根・白菜・人参	米(国産)・油・砂糖	カレーフレーク・コンソメ・トマトケチャップ・醤油 コンソメ	メロンパン風トースト 牛乳	蒸パン・バター・卵 砂糖・小麦粉 牛乳		
2	水	ごはん 魚の竜田揚げ 人参のしりしり バナナ みそ汁	さば 卵 油揚げ・赤みそ・白みそ	しょうが 人参 バナナ 白菜・ほうれん草	米(国産) 砂糖・でん粉・油 油	醤油・料理酒 塩 だし	パンゼリー 牛乳	パンゼリーの素 パン(缶詰) 牛乳		
3	木	ごはん 豚肉とシマナーのオイスターソース炒め さつま芋のバター焼き 白焼缶 卵スープ	豚肉 卵	キャベツ・玉ねぎ・からし菜 白焼(缶詰) 大根・わかめ	米(国産) 油・砂糖・揚げごま油 さつま芋・バター	オイスターソース・醤油 だし・醤油・塩	ちんすこう 牛乳	小麦粉・砂糖 油・塩 牛乳		
4	金	五目うどん ミニ鶏の照り焼き みかん缶	豚肉・生揚げ 鶏肉	白菜・人参・しめじ・だし昆布 みかん(缶詰)	うどん 砂糖・油	だし・醤油・みりん風調味料・塩 醤油・料理酒	赤しそおにぎり お茶	米(国産) ゆかり 麦茶		
5	土	豚肉 豆腐とキャベツのサラダ オレンジ みそ汁	豚肉 ちくわ・豆腐 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参 キャベツ・人参 オレンジ 大根・わかめ	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	ソフトサラダ 牛乳	ソフトサラダせんべい 牛乳		
7	月	ごはん 魚の照焼き マセドアンサラダ パン缶 いなむちゅう	たら 豚肉・かまぼこ・イナムル汁味噌	しょうが きゅうり・人参・コーン パン(缶詰) 人参・干しいたけ・万能ねぎ	米(国産) 砂糖・油 じゃが芋・マヨネーズ つきこんにゃく	醤油・みりん風調味料 塩 だし・醤油	バナナハンケーキ 牛乳	ホットケーキミックス・バナナ・砂糖 牛乳・油 牛乳		
8	火	ごはん 豚肉と野菜の味噌炒め 南瓜の煮物 栗焼缶 中華スープ	豚肉・赤みそ 豆腐	玉ねぎ・キャベツ・人参・ピーマン・■ワカメ・しょうが かぼちゃ 栗焼(缶詰) 白菜・わかめ	米(国産) 油・砂糖 砂糖	醤油・みりん風調味料 醤油・みりん風調味料・和風だし 中華だし・醤油・塩	餃子のシュガースタック 牛乳	おつゆ餃子・油 砂糖 牛乳		
9	水	【お弁当白】 							サーターアンダギー 牛乳	サーターアンダギーミックス・砂糖・卵 牛乳・油 牛乳
10	木	ごはん 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 オクラのごま和え みかん缶 すまし汁	鶏ひき肉・生揚げ	玉ねぎ・さやいんげん オクラ・人参 みかん(缶詰) キャベツ・わかめ	米(国産) 油・じゃが芋・砂糖 白ごま おつゆ餃子	和風だし・醤油・みりん風調味料・料理酒 醤油・みりん風調味料 だし・醤油・塩	おほかおにぎり お茶	米(国産)・かつお節 醤油 麦茶		
11	金	ハヤシライス 白焼缶 コンソメスープ	牛肉	玉ねぎ・人参・グリーンピース 白焼(缶詰) 大根・キャベツ	米(国産)・油	和風だし・醤油・みりん風調味料・料理酒 だし・醤油・塩	マスカットゼリー 牛乳	マスカットゼリーの素 栗焼(缶詰) 牛乳		
12	土	【満足】 								
14	月	ごはん 豚肉と野菜の黒糖生姜炒め 野菜の納豆和え みかん缶 すまし汁	豚肉 納豆	玉ねぎ・白菜・人参・ピーマン・しょうが 大根・人参・コーン みかん(缶詰) 玉ねぎ・わかめ	米(国産) 油・黒砂糖 おつゆ餃子	醤油・みりん風調味料 醤油 だし・醤油・塩	ミルクーおさつポテト 牛乳	さつま芋・バター 牛乳・砂糖 牛乳		
15	火	ごはん 魚のカレーソテー ジャーマンポテト パン缶 みそ汁	たら ウィンナー 豆腐・赤みそ・白みそ	人参・グリーンピース パン(缶詰) キャベツ・小松菜	米(国産) 油 じゃが芋・油・バター	塩・コンソメ・カレーパウダー 塩 だし	かぼちゃのスコーン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・塩 バター・卵・ヨーグルト・かぼちゃ 牛乳		
16	水	ごはん 鶏肉の竜揚げ ゆず大根の煮物 バナナ みそ汁	鶏肉 油揚げ 赤みそ・白みそ	にんにく ゆず大根・人参・さやいんげん バナナ 玉ねぎ・万能ねぎ	米(国産) 小麦粉・でん粉・油 砂糖 じゃが芋	醤油・料理酒 醤油・みりん風調味料・和風だし だし	ぶどうゼリー 牛乳	ぶどうゼリーの素 洋梨(缶詰) 牛乳		
17	木	ごはん 豚肉とじゃが芋の旨煮 スパゲティサラダ 栗焼缶 すまし汁	豚肉 豆腐	玉ねぎ・人参・グリーンピース きゅうり・人参 栗焼(缶詰) 白菜・わかめ	米(国産) じゃが芋・砂糖 スパゲティ・マヨネーズ	だし・醤油・みりん風調味料・料理酒 塩 だし・醤油・塩	フレンチトースト 牛乳	蒸パン・卵・加工乳 砂糖・バター 牛乳		
18	金	沖縄そば ササミとキャベツのおおさおえ みかん缶	豚角煮 鶏ささみ	人参・玉ねぎ・万能ねぎ キャベツ・おおさのり みかん(缶詰)	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	ピラフおにぎり お茶	米(国産)・コンソメ・塩・ウィンナー 人参・玉ねぎ・油 麦茶		
19	土	とりそぼろ丼 ブロッコリーサラダ オレンジ みそ汁	鶏ひき肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・しょうが・さやいんげん ブロッコリー・人参 オレンジ 白菜・万能ねぎ	米(国産)・砂糖・でん粉 ブロッコリー・人参 オレンジ 白菜	醤油・みりん風調味料・料理酒・和風だし だし	五穀ビスケット 牛乳	五穀ビスケット 牛乳		
21	月	ごはん ガーリックチキン ホークピース みかん缶 コンソメスープ	鶏肉 豚肉・大豆	にんにく 人参・グリーンピース みかん(缶詰) 大根・玉ねぎ・ドライハセリ	米(国産) 小麦粉・バター じゃが芋 コンソメ	醤油・料理酒 コンソメ・トマトケチャップ コンソメ	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		
22	火	もずく丼 白菜の中華和え パン缶 みそ汁	豚肉 赤みそ・白みそ	もずく・ピーマン・コーン・人参・しょうが 白菜・人参 パン(缶詰) 大根・ほうれん草	米(国産)・調合ごま油・砂糖・でん粉 調合ごま油 おつゆ餃子	醤油・みりん風調味料 醤油・みりん風調味料・中華だし だし	揚げじゃがチーズ味 牛乳	じゃが芋・粉チーズ・ドライハセリ 塩・油 牛乳		
23	水	ごはん 魚の竜揚げ ブロッコリーの赤しそ和え バナナ かき玉汁	さば 卵	しょうが ブロッコリー・人参 バナナ 玉ねぎ・わかめ	米(国産) 小麦粉・でん粉・油 でん粉	醤油・料理酒 ゆかり だし・醤油・塩	ひらやーちー 牛乳	豚肉・玉ねぎ・人参・ニラ・小麦粉 和風だし・卵・塩・油 牛乳		
24	木	野菜たっぷり塩ラーメン ちくわの煮戻 みかん缶	豚肉 ちくわ	玉ねぎ・人参・コーン・小松菜 みかん(缶詰)	ラーメン・油 小麦粉・油・砂糖	醤油・中華だし・塩ラーメンスープ 醤油・みりん風調味料・料理酒	菜めしおにぎり お茶	米(国産) 菜めしの素 麦茶		
25	金	【お誕生会白】 ウィンナーピラフ ローストチキン トマトと胡瓜のマリネ お楽しみデザート コーンクリームスープ	ウィンナー 鶏肉 牛乳	人参・玉ねぎ・グリーンピース にんにく トマト・きゅうり・人参 ドライハセリ	米(国産)・油 油 砂糖 ロールケーキ(いちご)	コンソメ・塩 味噌こしょう・醤油・料理酒 酢・醤油 コーンクリームスープの素	青りんごゼリー 牛乳	青りんごゼリーの素 りんご(缶詰) 牛乳		
26	土	豚そば ササミと白菜の赤しそ和え オレンジ	豚肉・かつお節 鶏ささみ	キャベツ・玉ねぎ・人参・おおさのり 白菜・人参 オレンジ	焼きそば用糖・油	中華ソース・とんかつソース ゆかり	豆乳ワエハース 牛乳	豆乳ワエハース 牛乳		
28	月	ごはん 魚のヒザ焼 野菜のおかか炒め 栗焼缶 みそ汁	たら・ミックスチーズ さつま揚げ・かつお節 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・チンゲン菜 栗焼(缶詰) 玉ねぎ	米(国産) 小麦粉・油 油・砂糖	塩・トマトケチャップ 醤油・みりん風調味料・料理酒 だし	ハウンドケーキ 牛乳	ホットケーキミックス・バター 砂糖・卵 牛乳		
30	水	カレーライス みかん缶 野菜たっぷりスープ	豚肉	玉ねぎ・人参 みかん(缶詰) 大根・白菜・人参	米(国産)・じゃが芋・油・砂糖	カレーフレーク・コンソメ・トマトケチャップ・醤油 コンソメ	ピーチゼリー 牛乳	ピーチゼリーの素 栗焼(缶詰) 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 (ばくばく期)	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	火	ミンチカレーライス 黄桃缶 野菜たっぷりスープ	お粥 ササミと野菜の煮物 黄桃缶 野菜たっぷりスープ	お粥 ササミと野菜の煮物 フルーツ 野菜スープ	お粥 人形の手の煮物 フルーツ 野菜スープ	メロンパン園トースト 牛乳	黄パン
2	水	ごはん 魚の竜田揚げ 人形の手の煮物 バナナ みそ汁	ごはん 白身魚の竜田揚げ 人形の手の煮物 バナナ みそ汁	お粥 白身魚と野菜の煮物 じゃが芋の煮物 バナナ 野菜スープ	お粥 白身魚と野菜の煮物 じゃが芋の煮物 バナナ 野菜スープ	ハインゼリー 牛乳	蒸し南瓜
3	木	ごはん 豚肉とシマナーのオイスターソース炒め さつま芋のバター焼き 白桃缶 野菜スープ	ごはん 豚肉とシマナーのオイスターソース炒め さつま芋のバター焼き フルーツ 野菜スープ	お粥 豆腐とキャベツの煮物 さつま芋の煮物 フルーツ 野菜スープ	お粥 豆腐とキャベツの煮物 さつま芋の煮物 フルーツ 野菜スープ	ちんすこう 牛乳	マカロニきなこ
4	金	五目うどん ミニ鶏の照り焼き みかん缶	五目うどん ミニ鶏の照り焼き みかん缶	煮込みうどん ブロッコリーのそぼろ煮 フルーツ	煮込みうどん ブロッコリーのそぼろ煮 フルーツ	赤しおにぎり お茶	野菜お粥
5	土	豚丼 豆腐とキャベツのサラダ オレンジ みそ汁	豚丼 豆腐とキャベツのサラダ オレンジ みそ汁	お粥 豆腐とキャベツの煮物 キャベツの煮物 オレンジ 野菜スープ	お粥 豆腐とキャベツの煮物 キャベツの煮物 オレンジ 野菜スープ	ソフトサラダ 牛乳	離乳食用おやつ
7	月	ごはん 魚の照焼き マゼドアンサラダ パイナップル いなわどうち	ごはん 白身魚の照焼き マゼドアンサラダ パイナップル いなわどうち	お粥 白身魚と野菜の煮物 じゃが芋の煮物 フルーツ 野菜スープ	お粥 白身魚と野菜の煮物 じゃが芋の煮物 フルーツ 野菜スープ	バナナパンケーキ 牛乳	バナナ
8	火	ごはん 豚肉と野菜の味噌炒め 南瓜の煮物 黄桃缶 中華スープ	ごはん 豚肉と野菜の味噌炒め 南瓜の煮物 黄桃缶 中華スープ	お粥 豆腐と野菜の味噌煮 南瓜の煮物 フルーツ 野菜スープ	お粥 豆腐と野菜の味噌煮 南瓜の煮物 フルーツ 野菜スープ	鮭のジューク 牛乳	蒸し芋
9	水	【お弁当日】 				サーターアンダギー 牛乳	こぶき芋
10	木	ごはん 豚肉とじゃが芋のそぼろ煮 オクラのごま和え みかん缶 すまし汁	ごはん 豚肉とじゃが芋のそぼろ煮 オクラのごま和え みかん缶 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	おかおにぎり お茶	人参お粥
11	金	ハヤシライス 白桃缶 コンソメスープ	ごはん ササミと野菜の煮物 白桃缶 野菜たっぷりスープ	お粥 ササミと野菜の煮物 大根の煮物 フルーツ 野菜スープ	お粥 ササミと野菜の煮物 大根の煮物 フルーツ 野菜スープ	マスカットゼリー 牛乳	蒸し南瓜
12	土	【適定】 					離乳食用おやつ
14	月	ごはん 豚肉と野菜の味噌生煮炒め 野菜の納豆和え みかん缶 すまし汁	ごはん 豚肉と野菜の味噌生煮炒め 野菜の納豆和え みかん缶 すまし汁	お粥 豆腐と野菜の味噌煮 大根の煮物 フルーツ 野菜スープ	お粥 豆腐と野菜の味噌煮 大根の煮物 フルーツ 野菜スープ	ミルクーおさつポテト 牛乳	蒸し芋
15	火	ごはん 魚のカレーソテー ジャーマンポテト パイナップル みそ汁	ごはん 白身魚のカレーソテー ジャーマンポテト パイナップル みそ汁	お粥 白身魚と野菜の煮物 じゃが芋の煮物 フルーツ 野菜スープ	お粥 白身魚と野菜の煮物 じゃが芋の煮物 フルーツ 野菜スープ	かぼちゃのスクーン 牛乳	蒸し南瓜
16	水	ごはん 豚肉の竜田揚げ 切干大根の煮物 バナナ みそ汁	ごはん 豚肉の照焼き 切干大根の煮物 バナナ みそ汁	お粥 ササミと野菜の煮物 ブロッコリーの煮物 バナナ 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 バナナ 野菜スープ	ぶどうゼリー 牛乳	こぶき芋
17	木	ごはん 豚肉とじゃが芋の旨煮 スパゲティサラダ 黄桃缶 すまし汁	ごはん 豚肉とじゃが芋の旨煮 スパゲティサラダ 黄桃缶 すまし汁	お粥 じゃが芋のそぼろ煮 ブロッコリーの煮物 フルーツ 野菜スープ	お粥 じゃが芋のそぼろ煮 ブロッコリーの煮物 フルーツ 野菜スープ	フレンチトースト 牛乳	黄パン
18	金	卵焼き ササミとキャベツのおおさかえ みかん缶	煮込みうどん ササミとキャベツのおおさかえ みかん缶	煮込みうどん ササミとキャベツの煮物 フルーツ	煮込みうどん ササミとキャベツの煮物 フルーツ	ピラフおにぎり お茶	野菜お粥
19	土	とりそぼろ丼 ブロッコリーサラダ オレンジ みそ汁	とりそぼろ丼 ブロッコリーサラダ オレンジ みそ汁	お粥 ブロッコリーのそぼろ煮 白菜の煮物 オレンジ 野菜スープ	お粥 ブロッコリーのそぼろ煮 白菜の煮物 オレンジ 野菜スープ	五輪ビスケット 牛乳	離乳食用おやつ
21	月	ごはん ガーリックチキン ポークビーンズ みかん缶 コンソメスープ	ごはん ガーリックチキン ポークビーンズ みかん缶 コンソメスープ	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	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	スクエアバナナホットケーキ 牛乳	バナナ
22	火	ちぎくず 白菜の中華和え パイナップル みそ汁	ちぎくず 白菜の中華和え パイナップル みそ汁	お粥 ササミと野菜の煮物 白菜の煮物 フルーツ 野菜スープ	お粥 ササミと野菜の煮物 白菜の煮物 フルーツ 野菜スープ	揚げじゃがチーズ味 牛乳	こぶき芋
23	水	ごはん 魚の竜田揚げ ブロッコリーの赤しそ和え バナナ かき玉汁	ごはん 白身魚の竜田揚げ ブロッコリーの赤しそ和え バナナ かき玉汁	お粥 白身魚と野菜の煮物 ブロッコリーの煮物 バナナ 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 バナナ 野菜スープ	ひらやちー 牛乳	マカロニきなこ
24	木	野菜たっぷりワンタン ちくわの蒲焼 みかん缶	煮込みうどん じゃが芋のそぼろ煮 みかん缶	煮込みうどん じゃが芋のそぼろ煮 フルーツ	煮込みうどん じゃが芋のそぼろ煮 フルーツ	菜めしおにぎり お茶	わかめお粥
25	金	【お誕生日会】 ウイナーピラフ ローストチキン トマトと胡瓜のマリネ お楽しみデザート コンクリームスープ	ウイナーピラフ ローストチキン トマトと胡瓜のマリネ お楽しみデザート コンクリームスープ	お粥 ササミとトマトの煮物 さつま芋の煮物 フルーツ 野菜スープ	お粥 ササミとトマトの煮物 さつま芋の煮物 フルーツ 野菜スープ	青りんごゼリー 牛乳	蒸し南瓜
26	土	卵焼き ササミと白菜の赤しそ和え オレンジ	煮込みうどん ササミと白菜の赤しそ和え オレンジ	煮込みうどん ササミと白菜の煮物 オレンジ	煮込みうどん ササミと白菜の煮物 オレンジ	豆乳ウエハース 牛乳	離乳食用おやつ
28	月	ごはん 魚のヒザ焼 野菜のおかか炒め 黄桃缶 みそ汁	ごはん 白身魚のヒザ焼 野菜のおかか炒め 黄桃缶 みそ汁	お粥 白身魚と野菜の煮物 チンゲン菜の煮物 フルーツ 野菜スープ	お粥 白身魚と野菜の煮物 チンゲン菜の煮物 フルーツ 野菜スープ	ハンドケーキ 牛乳	蒸し芋
30	水	カレーライス みかん缶 野菜たっぷりスープ	ごはん ササミとじゃが芋の煮物 みかん缶 野菜たっぷりスープ	お粥 ササミとじゃが芋の煮物 大根の煮物 フルーツ 野菜スープ	お粥 ササミとじゃが芋の煮物 大根の煮物 フルーツ 野菜スープ	ヒーゼリー 牛乳	こぶき芋

*献立の一部を変更することもありますので、ご了承ください。