



# わかば保育園 (乳児・幼児)



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	主にならだの力のもとになるもの	その他		
1	火	鶏肉のゆかり揚げ ちくわとブロックリーのソテー ごはん 味噌汁	鶏肉 ちくわ 赤みそ・白みそ	ブロックリー・人参・玉ねぎ 香菊・えのきたけ	小麦粉・油 油 米(国産) じゃが芋	塩・ゆかり コンソメ だし	聖せせんべい 牛乳	小倉あん 寒天 ▲牛乳
2	水	どんこラーメン さつま芋と昆布の煮物 フルーツ(柿)	豚肉 キャベツ・玉ねぎ・人参・太もやし・青ねぎ 細切昆布 柿	中華麺・油 さつま芋・砂糖	塩・鶏がらスープ・豚骨ラーメンスープ 和風だし・醤油・料理酒	アスパラガス ビスケット	昆布おにぎり 米(国産) 塩昆布	
3	木	赤魚のタルタル焼 小松菜とキャベツの和え物 麦入りごはん 味噌汁	赤魚 小松菜 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ 小松菜・キャベツ・人参 かぼちゃ	小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)・押麦	塩 醤油・本みりん・だし だし	▲ウエハース 牛乳	きなこマカロニ マカロニ・きな粉 砂糖・塩 ▲牛乳
4	金	アジの旨煮 ウィンナーと野菜のソテー ごはん 味噌汁	あじ ▲ポークウィンナー 赤みそ・白みそ	しょうが ほうれん草・人参・玉ねぎ 白菜・しめじ	砂糖 油 米(国産) さつま芋	ウスターソース・醤油・料理酒 コンソメ だし	▲マンナ ビスケット 牛乳	豆腐ドーナツ 小麦粉・ベーキングパウダー・豆腐 砂糖・油・粉糖 ▲牛乳
5	土	しらすチャーハン 鶏肉とじゃが芋の煮物 汁ピーフン	しらす・ちくわ 鶏肉	チンゲン菜・玉ねぎ 人参 太もやし・青ねぎ	米(国産)・油 人参 太もやし・砂糖 ピーフン	鶏がらスープ・塩・醤油 だし・料理酒・醤油 鶏がらスープ・醤油・塩	聖せせんべい 市販菓子	アスパラガスビスケット ばりんこ
7	月	チキンソテーアップルソース キャベツのツナ和え ごはん 味噌汁	鶏肉 ツナフレーク 赤みそ・白みそ	りんご キャベツ・人参・さやいんげん かぼちゃ・青ねぎ	小麦粉・油・砂糖・でん粉 米(国産) 巻藪	塩・醤油・料理酒 醤油・本みりん・だし だし	たべっ子ハイビー ビスケット 牛乳	小麦粉・でん粉・塩・豚肉・ニラ 玉ねぎ・油・醤油・ごま油 ▲牛乳
8	火	白身魚の香辛フリッター グリーンサラダ ごはん 味噌汁	ホキ きゅうり・ブロックリー・グリーンアスパラガス 赤みそ・白みそ	パセリ きゅうり・ブロックリー・グリーンアスパラガス 太もやし・玉ねぎ・小松菜	小麦粉・油 でん粉・油・砂糖 米(国産)	塩・だし・醤油・本みりん 酢・塩 だし	ばりんこ ぶどうサワーかん 牛乳	寒天・▲カルピス ぶどうジュース ▲牛乳
9	水	家畜豆腐(ジャパンド)の レバーのケチャップ煮 ごはん スープ	豚肉・生揚げ・赤みそ 鶏レバー	人参・玉ねぎ・干しいたけ・ピーマン・しょうが・にんにく しょうが 大根・チンゲン菜・大根の葉	油・砂糖・でん粉 でん粉・油・砂糖 米(国産)	醤油・料理酒・鶏がらスープ 本みりん・醤油・トマトケチャップ 鶏がらスープ・醤油・塩	▲ウエハース かぼちゃのバターガレット 牛乳	かぼちゃ・砂糖・でん粉 塩・油・▲バターソース ▲牛乳
10	木	鶏肉とわかめのうどん もやしと豆腐の塩昆布おかか和え かぼちゃのとりも煮	鶏肉 かつお節	わかめ・小松菜・人参・だし昆布 太もやし・きゅうり・人参・塩昆布 かぼちゃ・グリーンピース	うどん 砂糖・でん粉	だし・醤油・本みりん・塩 だし・醤油・料理酒	▲マンナ ビスケット 牛乳	▲寒天・▲ホイップクリーム ブルーベリージャム ▲牛乳
11	金	カレーライス ちくわと野菜のサラダ フルーツ(みかん缶)	牛肉 ちくわ	玉ねぎ・人参 キャベツ・オクラ・コーン みかん(缶詰)	米(国産)・押麦・じゃが芋・油 油・砂糖	カレーフレーク 酢・醤油	聖せせんべい バナナケーキ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・▲牛乳・バナナ ▲牛乳
12	土	白菜の和風スープパグディ 野菜サラダ フルーツ(りんご)	フィッシュソーセージ 大根・きゅうり・人参・コーン・レモン果汁 りんご	白菜・しめじ・さやいんげん 大根・きゅうり・人参・コーン・レモン果汁 りんご	スパゲティ・オリーブ油・油・でん粉 砂糖・オリーブ油	和風だし・醤油・本みりん 酢・塩・醤油	たべっ子ハイビー ビスケット 市販菓子	こめ棒くん ばりんこ
14	月	焼きそば チンゲン菜と大根の中華和え 味噌汁	豚肉・かつお節 豆腐・赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ・人参・チンゲン菜・太もやし 大根の葉・大根・人参 わかめ・青ねぎ	焼きそば用麺・油 ごま油	中華ソース・どんかつソース 醤油・本みりん・鶏がらスープ だし	アスパラガス ビスケット 牛乳	フルーツあんみつ 寒天・砂糖・バナナ レモン果汁・黄桃(缶詰)・小倉あん ▲牛乳
15	火	クリームシチュー しらすと野菜のサラダ ロールパン	鶏肉・▲牛乳 しらす	人参・玉ねぎ・さやいんげん きゅうり・キャベツ・人参	じゃが芋・油・マカロニ 砂糖・油 ▲ロールパン	▲クリームシチューミックス 酢・醤油	ばりんこ キャロットハンケーキ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・人参 ▲牛乳
16	水	豚肉と野菜の炒め丼 高野豆腐の煮物 味噌汁	豚肉・赤みそ 凍り豆腐 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・チンゲン菜・まいだけ さやいんげん わかめ	米(国産)・でん粉・油・砂糖 砂糖 巻藪・じゃが芋	醤油・料理酒 だし・醤油・料理酒 だし	▲マンナ ビスケット 牛乳	お好み焼き お好み焼き粉・ちくわ・キャベツ・人参 油・とんかつソース・お好みごり・マヨネーズタイプ(卵不使用) ▲牛乳
17	木	冬野菜のうどん うす揚げと小松菜の魚浸し フルーツ(オレンジ)	牛肉 油揚げ	れんこん・ごぼう・大根・青ねぎ・だし昆布 小松菜・白菜 オレンジ	うどん 砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・だし	たべっ子ハイビー ビスケット おかかおにぎり	米(国産)・かつお節 醤油
18	金	サバの西京焼 昆布イリチ 麦入りごはん すまし汁	さば・白みそ 細切昆布・切干大根・干しいたけ・人参・ピーマン	ほうれん草・玉ねぎ	砂糖・油 油・砂糖 米(国産)・押麦 じゃが芋	料理酒・本みりん 醤油・本みりん・だし だし・醤油・塩	聖せせんべい 野菜ピザトースト 牛乳	▲寒天・トマトケチャップ・人参 玉ねぎ・▲ミックスチーズ ▲牛乳
19	土	きつね丼 白菜の和えもの 味噌汁	鶏肉・味噌揚げ油揚げ 白菜・人参・きゅうり 大根・小松菜 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・みつば 白菜・人参・きゅうり 大根・小松菜	米(国産)・押麦・砂糖 砂糖	だし・醤油・本みりん・料理酒 和風だし・醤油 だし	アスパラガス ビスケット 市販菓子	アスパラガスビスケット ばりんこ
21	月	煮込みハンバーグ おかかサラダ ごはん スープ	▲ハンバーグ かつお節	玉ねぎ 大根・きゅうり・人参 キャベツ・えのきたけ・青ねぎ	油・砂糖 油・砂糖 米(国産)	どんかつソース・トマトケチャップ・コンソメ 醤油・酢 コンソメ	聖せせんべい 牛乳	さつま芋のごまおやち さつま芋・砂糖・▲バターソース 白ごま・油 ▲牛乳
22	火	白身魚のチーズ揚げ ほうれん草の納豆和え ごはん 味噌汁	ホキ・▲粉チーズ 納豆 赤みそ・白みそ	ほうれん草・人参 かぼちゃ・玉ねぎ・わかめ	小麦粉・油 米(国産)	塩 醤油 だし	ばりんこ りんご入りケーキ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 ▲バターソース・オリーブ油・りんご ▲牛乳
23	水	五目うどん 昆布とじゃが芋の煮物 フルーツ(みかん)	鶏肉 昆布	白菜・玉ねぎ・人参・青ねぎ・だし昆布 細切昆布・さやいんげん みかん	うどん じゃが芋・砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 だし・醤油・料理酒	▲マンナ ビスケット わかめおにぎり	米(国産) わかめご飯の素
24	木	牛肉コロッケ ソーセージとチンゲン菜のソテー ごはん スープ パン	フィッシュソーセージ 玉ねぎ・人参・コーン 寒天・パン(缶詰)	チンゲン菜・太もやし	牛肉コロッケ・油 油 米(国産) 砂糖	鶏がらスープ・醤油 コンソメ	たべっ子ハイビー ビスケット 牛乳	お誕生日ケーキ 小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・豆乳 オリーブ油・さつま芋・▲ホイップクリーム ▲牛乳
25	金	ひじき入りピラフ マーメイドチキン ブロックリーサラダ スープ	フィッシュソーセージ 鶏肉 ブロックリー・キャベツ・黄ピーマン 白菜・小松菜	人参・玉ねぎ・ひじき・ドライハセリ 大根・人参・さやいんげん 白菜・小松菜	米(国産)・油 小麦粉・油・マーメイド マヨネーズタイプ(卵不使用)	コンソメ・塩 塩・醤油・本みりん 塩 コンソメ	▲ウエハース 牛乳	クッキー 小麦粉・ベーキングパウダー・▲牛乳 ▲バターソース・砂糖・粉糖 ▲牛乳
26	土	三色丼 かぼちゃの旨煮 味噌汁	鶏ひき肉・大豆たんぱく かぼちゃ 赤みそ・白みそ	コーン・ほうれん草 かぼちゃ・玉ねぎ えのきたけ・青ねぎ	米(国産)・砂糖・油 砂糖 おつゆ	醤油・本みりん・塩・だし だし・醤油・本みりん だし	アスパラガス ビスケット 市販菓子	こめ棒くん 聖たべよ
28	月	芋あんかけうどん 厚揚げと大根の煮物 フルーツ(黄桃)	豚肉 生揚げ	玉ねぎ・干しいたけ・青ねぎ・だし昆布 大根・人参・グリーンピース 黄桃(缶詰)	うどん・さつま芋・でん粉 砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 だし・醤油・料理酒	ばりんこ ゆかりおにぎり	米(国産) ゆかり

栄養価の平均 エネルギー(1食) 557kcal たんぱく質(たん) 17.4g 脂質(脂) 17.1g カルシウム(Ca) 186mg 食塩相当量(食塩) 2.1g

栄養価の平均 エネルギー(1食) 486kcal たんぱく質(たん) 14.8g 脂質(脂) 15.1g カルシウム(Ca) 187mg 食塩相当量(食塩) 1.8g

★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。



# わかば保育園 (完了期)



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	材料	献立	材料	
1	火	鶏肉の照煮 ちくわとブロッコリーのソテー 軟飯 味噌汁	鶏肉 ちくわ 赤みそ・白みそ	ブロッコリー・人参・玉ねぎ 春菊・えのきたけ	でん粉・砂糖 油 米(国産) じゃが芋	醤油・本みりん コンソメ だし	ベビーせんべい	ようかん	小倉あん 寒天	
2	水	しょうゆラーメン さつま芋と昆布の煮物 フルーツ(柿)	豚肉 さつま芋 細切昆布 柿	キャベツ・玉ねぎ・人参・太もやし・青ねぎ 細切昆布 柿	中華麺・油 さつま芋・砂糖	塩・鶏がらスープ・醤油 和風だし・醤油・料理酒	野菜ハイハイ	しらす入り軟飯	米(国産) しらす	
3	木	赤魚のタルタル焼 小松菜とキャベツの和え物 軟飯 味噌汁	赤魚 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ 小松菜・キャベツ・人参 かぼちゃ	小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	塩 醤油・本みりん・だし だし	▲ウエハース	きなこマカロニ	マカロニ・きな粉 砂糖・塩	
4	金	白身魚となすの煮物 ウィンナーと野菜のソテー 軟飯 味噌汁	たら ▲ホークウィンナー 赤みそ・白みそ	なす ほうれん草・人参・玉ねぎ 白菜・しめじ	油 米(国産) さつま芋	だし・醤油 コンソメ だし	▲マンナ ビスケット	豆腐入りケーキ	小麦粉・ベーキングパウダー・豆腐 砂糖・粉糖	
5	土	しらすチャーハン 鶏肉とじゃが芋の煮物 汁ピーマン	しらす・ちくわ 鶏肉	チンゲン菜・玉ねぎ 人参 太もやし・青ねぎ	米(国産)・油 油・じゃが芋・砂糖 ピーマン	鶏がらスープ・塩・醤油 だし・料理酒・醤油 鶏がらスープ・醤油・塩	野菜ハイハイ	市販菓子	ベビーせんべい 野菜ハイハイ	
7	月	チキンソテーアップルソース キャベツのツナ和え 軟飯 味噌汁	鶏肉 ツナフレーク 赤みそ・白みそ	りんご キャベツ・人参・さやいんげん かぼちゃ・青ねぎ	小麦粉・油・砂糖・でん粉 米(国産) 巻紙	塩・醤油・料理酒 醤油・本みりん・だし だし	ハイハイ	チヂミ	小麦粉・でん粉・塩・豚肉 ニラ・玉ねぎ・油・醤油	
8	火	白身魚の香草焼き グリーンサラダ 軟飯 味噌汁	ホキ 赤みそ・白みそ	ハセリ きゅうり・ブロッコリー・グリーンアスパラガス 太もやし・玉ねぎ・小松菜	小麦粉・油 砂糖・オリーブ油 米(国産)	塩・だし・醤油・本みりん 酢・塩 だし	ベビーせんべい	ぶどうサワーかん	寒天・▲カルピス ぶどうジュース	
9	水	家常豆腐(ジャパンドウ) レバーのケチャップ煮 軟飯 スープ	豚肉・生揚げ・赤みそ 鶏レバー	人参・玉ねぎ・干しいたけ・ピーマン・しょうが・にんにく しょうが 大根・チンゲン菜・大根の葉	油・砂糖・でん粉 でん粉・油・砂糖 米(国産)	醤油・料理酒・鶏がらスープ 本みりん・醤油・トマトケチャップ 鶏がらスープ・醤油・塩	▲ウエハース	かぼちゃのバター ガレット	かぼちゃ・砂糖・でん粉 塩・油・▲バターソース	
10	木	鶏肉とわかめのうどん もやしと胡瓜の塩昆布おかか和え かぼちゃのどろみ煮	鶏肉 かつお節	わかめ・小松菜・人参・だし昆布 太もやし・きゅうり・人参・塩昆布 かぼちゃ・グリーンピース	うどん 砂糖・でん粉	だし・醤油・本みりん・塩 だし・醤油・料理酒	▲マンナ ビスケット	ブルーベリーサンド	▲寒パン・▲ホイップクリーム ブルーベリージャム	
11	金	ポトフ ちくわと野菜のサラダ 軟飯 フルーツ(みかん缶)	牛肉 ちくわ	玉ねぎ・人参 キャベツ・オクラ・コーン みかん(缶詰)	じゃが芋 油・砂糖 米(国産)	コンソメ 酢・醤油	ベビーせんべい	バナナケーキ	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・▲牛乳・バナナ	
12	土	白菜の和風スープバゲティ 野菜サラダ フルーツ(りんご)	フィッシュソーゼージ	白菜・しめじ・さやいんげん 大根・きゅうり・人参・コーン・レモン果汁 りんご	バゲティ・オリーブ油・油・でん粉 砂糖・オリーブ油	和風だし・醤油・本みりん 酢・塩・醤油	野菜ハイハイ	市販菓子	ベビーせんべい 野菜ハイハイ	
14	月	焼きそば チンゲン菜と大根の中華和え 味噌汁	豚肉・かつお節 豆腐・赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ・人参・チンゲン菜・太もやし 大根の葉・大根・人参 わかめ・青ねぎ	焼きそば用麺・油 ごま油	中濃ソース・どんがらソース 醤油・本みりん・鶏がらスープ だし	ベビーせんべい	フルーツあんみつ	寒天・砂糖・バナナ レモン果汁・黄桃(缶詰)・小倉あん	
15	火	クリームシチュー しらすと野菜のサラダ ロールパン	鶏肉・▲牛乳 しらす	人参・玉ねぎ・さやいんげん きゅうり・キャベツ・人参	じゃが芋・油・マカロニ 砂糖・油 ▲ロールパン	▲クリームシチューミックス 酢・醤油	野菜ハイハイ	キャロット ハンケーキ	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・人参	
16	水	豚肉と野菜の炒め丼 高野豆腐の煮物 味噌汁	豚肉・赤みそ 凍り豆腐 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・チンゲン菜・まいたけ さやいんげん わかめ	米(国産)・でん粉・油・砂糖 砂糖 巻紙・じゃが芋	醤油・料理酒 だし・醤油・料理酒 だし	▲マンナ ビスケット	お好み焼き	お好み焼き粉・ちくわ・キャベツ・人参 油・とんかつソース・あおさのり・マヨネーズタイプ(卵不使用)	
17	木	冬野菜のうどん うす揚げと小松菜の煮浸し フルーツ(オレンジ)	牛肉 油揚げ	れんこん・ごぼう・大根・青ねぎ・だし昆布 小松菜・白菜 オレンジ	うどん 砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・だし	ハイハイ	おかか入り軟飯	米(国産)・かつお節 醤油	
18	金	白身魚の西京焼 昆布シリチー 軟飯 すまし汁	ホキ・白みそ	細切昆布・切干大根・干しいたけ・人参・ピーマン ほうれん草・玉ねぎ	砂糖・油 油・砂糖 米(国産) じゃが芋	料理酒・本みりん 醤油・本みりん・だし だし・醤油・塩	▲ウエハース	野菜ピザトースト	▲寒パン・トマトケチャップ 人参・玉ねぎ・▲ミックスチーズ	
19	土	きつね丼 白菜の和えもの 味噌汁	鶏肉・味噌油揚げ 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・みつば 白菜・人参・きゅうり 大根・小松菜	米(国産)・押麦・砂糖 砂糖	だし・醤油・本みりん・料理酒 和風だし・醤油 だし	ベビーせんべい	市販菓子	ベビーせんべい 野菜ハイハイ	
21	月	鶏肉の旨煮 おかかサラダ 軟飯 スープ	鶏肉 かつお節	玉ねぎ 大根・きゅうり・人参 キャベツ・えのきたけ・青ねぎ	油・砂糖 油・砂糖 米(国産)	どんかつソース・トマトケチャップ・コンソメ 醤油・酢 コンソメ	野菜ハイハイ	さつま芋のおやき	さつま芋・砂糖 ▲バターソース・油	
22	火	白身魚の煮つけ ほうれん草の納豆和え 軟飯 味噌汁	ホキ 納豆 赤みそ・白みそ	ほうれん草・人参 かぼちゃ・玉ねぎ・わかめ	砂糖 米(国産)	料理酒・本みりん・醤油・だし 醤油 だし	ハイハイ	りんご入りケーキ	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 ▲バターソース・オリーブ油・りんご	
23	水	五目うどん 昆布とじゃが芋の煮物 フルーツ(みかん)	鶏肉	白菜・玉ねぎ・人参・青ねぎ・だし昆布 細切昆布・さやいんげん バナナ	うどん じゃが芋・砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 だし・醤油・料理酒	▲マンナ ビスケット	わかめ入り軟飯	米(国産) わかめご飯の素	
24	木	鶏ささみとかぼちゃの煮物 ソーゼージとチンゲン菜のソテー 軟飯 スープ パンかん	鶏ささみ フィッシュソーゼージ	かぼちゃ・玉ねぎ チンゲン菜・太もやし 玉ねぎ・人参・コーン 寒天・パン(缶詰)	油 米(国産) 砂糖	だし・醤油 鶏がらスープ・醤油 コンソメ	野菜ハイハイ	お誕生日ケーキ	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・豆乳 オリーブ油・さつま芋・▲ホイップクリーム	
25	金	ひじき入りピラフ マーメレードチキン ブロッコリーサラダ スープ	フィッシュソーゼージ 鶏肉	人参・玉ねぎ・ひじき・ドライハセリ ブロッコリー・キャベツ・黄ピーマン 白菜・小松菜	米(国産)・油 小麦粉・油・マーメレード マヨネーズタイプ(卵不使用)	コンソメ・塩 塩・醤油・本みりん 塩 コンソメ	▲マンナ ビスケット	クッキー	小麦粉・ベーキングパウダー・▲牛乳 ▲バターソース・砂糖・粉糖	
26	土	三色丼 かぼちゃの旨煮 味噌汁	鶏ひき肉・大豆たんぱく 赤みそ・白みそ	コーン・ほうれん草 かぼちゃ・玉ねぎ えのきたけ・青ねぎ	米(国産)・砂糖・油 砂糖 おつゆ	醤油・本みりん・塩・だし だし・醤油・本みりん だし	ハイハイ	市販菓子	ベビーせんべい 野菜ハイハイ	
28	月	芋あなかげうどん 厚揚げと大根の煮物 フルーツ(黄桃)	豚肉 生揚げ	玉ねぎ・干しいたけ・青ねぎ・だし昆布 大根・人参・グリーンピース 黄桃(缶詰)	うどん・さつま芋・でん粉 砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 だし・醤油・料理酒	ベビーせんべい	ゆかり入り軟飯	米(国産) ゆかり	

栄養価の平均 エネルギー(1食) 341kcal たんぱく質(たん) 10.4g 脂質(脂) 8.0g カルシウム(Ca) 109mg 食塩相当量(食塩) 1.3g

★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。



# わかば保育園（後期）



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	材料	献立	材料	
1	火	鶏ミンチと野菜の煮物 ブロッコリーと玉ねぎの煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉 赤みそ	白菜・赤ハフリカ ブロッコリー・玉ねぎ ほうれん草	米(国産) じゃが芋	だし・醤油 だし・醤油 だし	ベビーせんべい	りんごのコンポート	りんご 砂糖	
2	水	白身魚と野菜のうどん さつま芋の煮物 フルーツ（りんご）	ホキ 赤みそ	チンゲン菜・人参 りんご	うどん さつま芋	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	
3	木	豆腐と野菜の煮物 かぼちゃの煮物 5倍がゆ 味噌汁	豆腐 赤みそ	人参・小松菜 かぼちゃ キャベツ・玉ねぎ	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	▲ウエハース	フルーツ(バナナ)	バナナ	
4	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	たら 赤みそ	なす ほうれん草・人参 白菜	米(国産) さつま芋	だし・醤油 だし・醤油 だし	▲マンナ ビスケット	ヨーグルト	▲ヨーグルト・砂糖 バナナ	
5	土	白身魚とチンゲン菜の煮物 じゃが芋の煮物 5倍がゆ スープ	ホキ 赤みそ	チンゲン菜 人参 玉ねぎ・青ねぎ	じゃが芋 米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	野菜ハイハイ	市販菓子	ベビーせんべい 野菜ハイハイ	
7	月	鶏ささみと野菜の煮物 キャベツの煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	鶏ささみ 赤みそ	なす・玉ねぎ キャベツ・人参 かぼちゃ	米(国産) 巻餅	だし・醤油 だし・醤油 だし	ハイハイ	野菜にゅうめん	そうめん・人参・玉ねぎ だし・醤油	
8	火	白身魚と小松菜の煮物 ブロッコリーと人参の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	ホキ 赤みそ	玉ねぎ・小松菜 ブロッコリー・人参 青ねぎ	米(国産) そうめん	だし・醤油 だし・醤油 だし	ベビーせんべい	みそ入り5倍がゆ	米(国産) 赤みそ	
9	水	鶏ミンチと野菜の煮物 白菜の煮浸し 5倍がゆ スープ	鶏ひき肉 赤みそ	人参・玉ねぎ 白菜・カリフラワー 大根・チンゲン菜	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	▲ウエハース	かぼちゃおやき	かぼちゃ てん粉	
10	木	鶏ささみと小松菜のうどん さつまいもの煮物 フルーツ（バナナ）	鶏ささみ 赤みそ	小松菜・人参 バナナ	うどん さつま芋	だし・醤油 だし・醤油	▲マンナ ビスケット	パンがゆ	▲養ハン ▲*スキムミルク	
11	金	豆腐とじゃが芋の煮物 キャベツと玉ねぎの煮浸し 5倍がゆ スープ	豆腐 赤みそ	人参 キャベツ・玉ねぎ 赤ハフリカ・ブロッコリー	じゃが芋 米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	ベビーせんべい	ヨーグルト	▲ヨーグルト・砂糖 バナナ	
12	土	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 赤みそ	玉ねぎ・ピーマン 大根・人参 白菜・ほうれん草	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	野菜ハイハイ	市販菓子	ベビーせんべい 野菜ハイハイ	
14	月	豆腐と野菜の煮物 チンゲン菜と人参の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	豆腐 赤みそ	玉ねぎ・ピーマン チンゲン菜・人参 大根	米(国産) 巻餅	だし・醤油 だし・醤油 だし	ベビーせんべい	フルーツ(バナナ)	バナナ	
15	火	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 赤みそ	玉ねぎ・人参 キャベツ・ブロッコリー	さつま芋 米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	野菜ハイハイ	麺のミルク煮	おつゆ餅 ▲スキムミルク	
16	水	白身魚とハフリカの煮物 チンゲン菜と人参の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	たら 赤みそ	赤ハフリカ・玉ねぎ チンゲン菜・人参	米(国産) おつゆ餅・じゃが芋	だし・醤油 だし・醤油 だし	▲マンナ ビスケット	りんごのコンポート	りんご 砂糖	
17	木	豆腐と野菜のうどん 小松菜と白菜の煮浸し フルーツ（オレンジ）	豆腐 赤みそ	かぼちゃ・玉ねぎ 小松菜・白菜 オレンジ	うどん	だし・醤油 だし・醤油	ハイハイ	にんじん5倍がゆ	米(国産) 人参	
18	金	白身魚と大根の煮物 じゃが芋の煮物 5倍がゆ スープ	ホキ 赤みそ	大根 人参 ほうれん草・玉ねぎ	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	▲養ハン ▲*スキムミルク	
19	土	豆腐と野菜の煮物 さつま芋の煮物 5倍がゆ 味噌汁	豆腐 赤みそ	白菜・人参 小松菜・大根	さつま芋 米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	ベビーせんべい	市販菓子	ベビーせんべい 野菜ハイハイ	
21	月	豆腐と野菜の煮物 大根の煮浸し 5倍がゆ スープ	豆腐 赤みそ	ブロッコリー・玉ねぎ 大根・人参 キャベツ・玉ねぎ	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	野菜ハイハイ	かぼちゃおやき	かぼちゃ てん粉	
22	火	白身魚と野菜の煮物 ほうれん草と人参の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	ホキ 赤みそ	カリフラワー・黄ハフリカ ほうれん草・人参 かぼちゃ・玉ねぎ	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	ハイハイ	りんごのコンポート	りんご 砂糖	
23	水	白身魚とじゃが芋のうどん 小松菜と玉ねぎの煮浸し フルーツ（バナナ）	たら 赤みそ	人参 小松菜・玉ねぎ バナナ	うどん・じゃが芋	だし・醤油 だし・醤油	▲マンナ ビスケット	あおさ入り5倍がゆ	米(国産) あおさのり	
24	木	鶏ささみとかぼちゃの煮物 チンゲン菜とキャベツの煮浸し 5倍がゆ スープ	鶏ささみ 赤みそ	かぼちゃ・玉ねぎ チンゲン菜・キャベツ 人参・大根	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	野菜ハイハイ	さつまいもおやき	さつま芋 てん粉	
25	金	鶏ミンチと野菜の煮物 花野菜の煮浸し 5倍がゆ スープ	鶏ひき肉 赤みそ	玉ねぎ・人参 カリフラワー・ブロッコリー 白菜・小松菜	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	▲マンナ ビスケット	野菜にゅうめん	そうめん・小松菜・玉ねぎ だし・醤油	
26	土	豆腐とキャベツの煮物 かぼちゃの煮物 5倍がゆ 味噌汁	豆腐 赤みそ	キャベツ・人参 かぼちゃ ほうれん草	米(国産) おつゆ餅	だし・醤油 だし・醤油 だし	ハイハイ	市販菓子	ベビーせんべい 野菜ハイハイ	
28	月	豆腐とチンゲン菜のうどん じゃが芋の煮物 フルーツ（りんご）	豆腐 赤みそ	チンゲン菜・大根 人参 りんご	うどん じゃが芋	だし・醤油 だし・醤油	ベビーせんべい	しらす入り5倍がゆ	米(国産) しらす	

★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。