

日付	曜日	おやつ(午前)	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
1	火	白い風船ミルククリーム お茶	アジの蒲焼風 ほうれん草の磯和え 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ(みかん缶)	あじ 赤みそ・白みそ	しょうが ほうれん草・人参・のり わかめ・玉ねぎ・大根 みかん(缶詰)	でん粉・油・砂糖 米(国産)・押麦	料理酒・醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし だし	豆腐スコーン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 塩・油・豆腐 牛乳
2	水	クラッカー お茶	きつねうどん 肉団子のケチャップ煮 白菜の塩昆布和え フルーツ(オレンジ)	油揚げ チキンボール	ほうれん草・だし昆布 白菜・人参・塩昆布 オレンジ	うどん・砂糖 油・砂糖 調合ごま油	だし・醤油・本みりん・塩 本みりん・醤油・トマトケチャップ	さつま芋おにぎり お茶	米(国産)・さつま芋 塩 麦茶
3	木	ソフトサラダ お茶	タンダーチキン かぼちゃのグラッセ コーンサラダ ごはん スープ	鶏肉・ヨーグルト	にんにく・しょうが かぼちゃ コーン・人参・きゅうり・キャベツ チンゲン菜・玉ねぎ・人参	油 油・バター・砂糖 砂糖・オリーブ油 米(国産)	塩・カレーパウダー・トマトケチャップ 酢・塩・醤油 コンソメ	ジャムサンド 牛乳	食パン いちごジャム 牛乳
4	金	ほたはた焼 お茶	コロッケ オクラの納豆和え ごはん 味噌汁 フルーツ(白桃缶)	納豆	オクラ・きゅうり・人参 玉ねぎ・ほうれん草 白桃(缶詰)	牛肉コロッケ・油 米(国産) おつゆ麩	中濃ソース 醤油 だし	バナナの黒蜜きなこがけ 牛乳	バナナ・きな粉 黒みつ 牛乳
5	土	かぼちゃポーロ お茶	塩ラーメン	豚肉	玉ねぎ・人参・キャベツ・にんにく	ラーメン・油・調合ごま油	醤油・鶏がらスープ・塩・本みりん		
7	月	星っこ お茶	サバの味噌焼 厚揚げの煮物 ひじきサラダ ごはん 味噌汁	さば・白みそ 生揚げ かつおフレーク 赤みそ・白みそ	さやいんげん ひじき・コーン・人参・きゅうり 白菜・えのきたけ・青ねぎ	砂糖・油 砂糖 砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	本みりん・料理酒 だし・醤油・料理酒 だし・醤油・本みりん だし	お好み焼き 牛乳	小麦粉・豆腐・豚ひき肉・キャベツ 塩・お好み焼きソース・あおさのり・かつお節 牛乳
8	火	豆花クッキー お茶	鶏肉の塩こうじ焼 さつま芋の甘煮 小松菜の和風和え ごはん 味噌汁	鶏肉	小松菜・もやし・人参 玉ねぎ・わかめ	油 さつま芋・砂糖 米(国産)	塩こうじ だし・醤油 醤油・本みりん・だし だし	あずき蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 ゆで大豆・豆乳 牛乳
9	水	ほたはた焼 お茶	トマトソーススパゲティ ブロッコリーのサラダ スープ フルーツ(グレープフルーツ)	ウインナー	玉ねぎ・ピーマン・しめじ・トマトピューレ ブロッコリー・キャベツ・コーン 大根・小松菜・人参 グレープフルーツルビー	スパゲティ・オリーブ油 油・砂糖	トマトケチャップ・コンソメ 醤油・酢 コンソメ	きつねおにぎり 牛乳	米(国産)・油揚げ・砂糖 本みりん・醤油 牛乳
10	木	五穀ビスケット お茶	ビビンバ 春雨サラダ 中華スープ フルーツ(パイン缶)	豚ひき肉 豆腐	ほうれん草・もやし・人参 きゅうり・人参 わかめ・キャベツ パイン(缶詰)	米(国産)・油・白ごま・調合ごま油・砂糖 緑豆春雨・調合ごま油・砂糖	焼肉のたれ・醤油・本みりん・鶏がらスープ・酢 酢・醤油 鶏がらスープ	ツナサンド 牛乳	食パン・ツナフレーク きゅうり・マヨネーズタイプ(卵不使用) 牛乳
11	金	豆花クッキー お茶	鶏肉のバーベキューソース がんもの煮物 ころもきゅうり 麦入りごはん 味噌汁	鶏肉 がんもどき かつお節 赤みそ・白みそ	人参・さやえんどう きゅうり 大根・白菜	小麦粉・油・砂糖・でん粉 砂糖 米(国産)・押麦 おつゆ麩	塩・料理用ワイン・ウスターソース・トマトケチャップ・醤油・コンソメ だし・醤油・料理酒 醤油・本みりん・だし だし	ピーチゼリー 牛乳	ゼラチン・砂糖 黄桃(缶詰) 牛乳
15	火	白い風船ミルククリーム お茶	★いり豆腐 ツナサラダ 菜めし 味噌汁 フルーツ(オレンジ)	豆腐・鶏ひき肉・えび・卵 ツナフレーク 赤みそ・白みそ	長ねぎ・人参・しいたけ・グリーンピース キャベツ・きゅうり・人参 菜めしの素 玉ねぎ・わかめ オレンジ	油・砂糖 砂糖・オリーブ油 米(国産) おつゆ麩	醤油・本みりん・料理酒・塩・だし 酢・塩・醤油 だし	ハインパンケーキ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・おろしパイン 牛乳
16	水	かぼちゃポーロ お茶	醤油ラーメン 粉ふき芋 白菜のおかか和え フルーツ(バナナ)	豚肉 かつお節	玉ねぎ・人参・チンゲン菜・もやし あおさのり 白菜・きゅうり・コーン バナナ	ラーメン・油・調合ごま油 じゃが芋	醤油・鶏がらスープ・塩・オイスターソース 塩 醤油	青菜おにぎり お茶	米(国産) 菜めしの素 麦茶
17	木	豆花クッキー お茶	サーモンのタルタル焼 ビーフソテー キャベツの和え物 麦入りごはん 味噌汁	ピンクサーモン ハム・かつお節 豆腐・赤みそ・白みそ	ドライパセリ・玉ねぎ 玉ねぎ・青ねぎ・人参 ほうれん草・キャベツ わかめ・もやし	小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) ビーフ・油 米(国産)・押麦	塩 醤油・だし 醤油・本みりん だし	いももち 牛乳	じゃが芋・でん粉・油 砂糖・醤油 牛乳
18	金	ほたはた焼 お茶	豚肉と秋野菜の味噌炒め ポテトサラダ ごはん すまし汁 フルーツ(グレープフルーツ)	豚肉・赤みそ	玉ねぎ・れんこん・人参・チンゲン菜・しめじ・しょうが 人参・きゅうり・コーン 大根・小松菜・玉ねぎ グレープフルーツルビー	油・砂糖 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	醤油・本みりん 塩 だし・醤油・塩	レーズン蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 豆乳・レーズン 牛乳
19	土	ソフトサラダ お茶	五目うどん	鶏肉・油揚げ	人参・小松菜・大根・だし昆布	うどん	だし・醤油・本みりん		
21	月	白い風船ミルククリーム お茶	さわらの塩こうじ焼 ほうれん草の納豆和え ごはん 味噌汁 フルーツ(みかん缶)	さわら 納豆 赤みそ・白みそ	ほうれん草・人参 大根・わかめ・人参 みかん(缶詰)	油 米(国産)	塩こうじ 醤油 だし	ミートマカロニ 牛乳	マカロニ・鶏ひき肉・玉ねぎ・にんにく・油・料理用ワイン 小麦粉・トマトケチャップ・ウスターソース・醤油・砂糖・塩 牛乳
22	火	星っこ お茶	照焼ハンバーグ 小松菜の磯和え ごはん きのこ汁 フルーツ(バナナ)	ハンバーグ かまぼこ	小松菜・もやし・のり まいたけ・しめじ・えのきたけ・まいたけ・なめこ(味噌) バナナ	油・砂糖・でん粉 米(国産)	醤油・本みりん・料理酒 醤油 だし・醤油・塩	ふかしさつま芋 牛乳	さつま芋 牛乳
23	水	豆花クッキー お茶	カレーライス ほうれん草とコーンのサラダ スープ フルーツ(黄桃缶)	豚肉	玉ねぎ・人参・黄桃(缶詰) ほうれん草・コーン・カリフラワー・人参 大根・玉ねぎ・さやえんどう 黄桃(缶詰)	米(国産)・じゃが芋・油・砂糖・いちごジャム 油・砂糖	カレーフレーク・トマトケチャップ・中濃ソース 醤油・酢 コンソメ	ツナ味噌おにぎり 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・豆乳・油 塩・ウインナー・玉ねぎ 牛乳
24	木	ソフトサラダ お茶	★サンマメン 焼かぼちゃ ブロッコリーの中華和え フルーツ(オレンジ)	豚肉	玉ねぎ・人参・キャベツ・もやし かぼちゃ ブロッコリー・人参 オレンジ	ラーメン・油・でん粉・調合ごま油 油 調合ごま油	醤油・中華だし・塩・オイスターソース 塩 醤油・鶏がらスープ	ツナ味噌おにぎり お茶	米(国産)・ツナフレーク・赤みそ 醤油・砂糖 麦茶
25	金	かぼちゃポーロ お茶	白身魚のカレーマヨ焼 そぼろきんぴら キャベツのおかか和え物 麦入りごはん 味噌汁	たら 鶏ひき肉 かつお節 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ ごぼう・人参 人参・キャベツ・きゅうり 大根・玉ねぎ	マヨネーズタイプ(卵不使用) 油・砂糖・白ごま 米(国産)・押麦	塩・カレーパウダー 醤油・本みりん・料理酒・だし 醤油・本みりん だし	かぼちゃマフィン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 バター・豆乳・かぼちゃ 牛乳
26	土	ほたはた焼 お茶	焼豚チャーハン スープ フルーツ(黄桃缶)	焼豚 豆腐	玉ねぎ・人参・小松菜 玉ねぎ・わかめ 黄桃(缶詰)	米(国産)・調合ごま油	鶏がらスープ・塩 鶏がらスープ		
28	月	白い風船ミルククリーム お茶	ハヤシライス チキンサラダ スープ フルーツ(オレンジ)	豚肉 チキンフレーク	玉ねぎ・人参・しめじ キャベツ・きゅうり・人参 小松菜・大根・わかめ オレンジ	米(国産)・油 砂糖・オリーブ油	ハヤシフレーク・トマトケチャップ 酢・塩・醤油 コンソメ	きなこ蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・きな粉 砂糖・豆乳 牛乳
29	火	かぼちゃポーロ お茶	★家常豆腐(ジャージャー) 三色ナムル ごはん スープ フルーツ(グレープフルーツ)	豚肉・生揚げ・赤みそ	人参・玉ねぎ・しめじ・ピーマン・しょうが・にんにく もやし・小松菜・人参・にんにく 人参・白菜・大根 グレープフルーツルビー	油・砂糖・でん粉 白ごま・砂糖・調合ごま油 米(国産)	醤油・料理酒・中華だし 醤油・塩 鶏がらスープ	お庭のフレンチトースト 牛乳	おつゆ麩・豆乳・砂糖 バター・グラニュー糖 牛乳
30	水	ソフトサラダ お茶	かつおカツ れんこんサラダ ごはん 味噌汁 フルーツ(バナナ)	かつおカツ 豆腐・赤みそ・白みそ	れんこん・コーン・人参・きゅうり ほうれん草・玉ねぎ バナナ	油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	醤油 だし	クッキー 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖・油 牛乳
31	木	ほたはた焼 お茶	ミートグラタン パン スープ フルーツ(パイン缶)	豚ひき肉・ミックステーズ	玉ねぎ・人参・トマトピューレ・ドライパセリ ブロッコリー・人参・コーン パイン(缶詰)	マカロニ 食パン	トマトケチャップ・コンソメ 鶏がらスープ	ハロウィンゼリー 牛乳	寒天・ぶどうジュース 砂糖・みかん(缶詰) 牛乳

栄養価の平均 (3歳以上) エネルギー537kcal たんぱく質20.0g 脂質15.3g カルシウム215mg 食塩相当量2.0g
(3歳未満) エネルギー471kcal たんぱく質17.1g 脂質13.4g カルシウム186mg 食塩相当量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。



2024年10月給食だより（完了期）



SuruSu上陽こども園

Main table with columns for date, day, breakfast, lunch, main ingredients, and snacks. It lists daily menus from October 1st to 31st, including items like 'ベビースティックお茶', 'かぼちゃポーロ', and '野菜ハイハイ'. It also details ingredients like 'たら', 'しょうが', 'とうもろこし', and '鶏肉'.

★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。



2024年10月給食だより（離乳後期）



SuruSu上陽こども園

日付	曜日	おやつ(午前)	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
1	火	ベビースティック お茶	白身魚と玉ねぎの煮付 ほうれん草のお浸し 5倍がゆ 味噌汁	たら 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・だし昆布 ほうれん草・人参 大根・玉ねぎ・だし昆布	米(国産)	醤油 醤油	人参の煮物 お茶	人参・だし昆布 醤油 麦茶
2	水	かぼちゃポーロ お茶	煮込みうどん 蒸しさつま芋 ほうれん草のお浸し	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・だし昆布 ほうれん草・人参・だし昆布	うどん さつま芋	醤油 醤油	青のりおじや お茶	米(国産)・あおさのり 玉ねぎ・醤油 麦茶
3	木	野菜ハイハイ お茶	かぼちゃのそぼろ煮 きゅうりのお浸し 5倍がゆ スープ	鶏ひき肉(ささみ)	かぼちゃ・玉ねぎ・だし昆布 きゅうり・人参・だし昆布 キャベツ・だし昆布	米(国産) おつゆ麩	醤油 醤油 塩	ふかし芋 お茶	じゃが芋 麦茶
4	金	ハイハイ お茶	鶏肉と野菜の煮物 ほうれん草のお浸し 5倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・だし昆布 ほうれん草・人参・だし昆布	でん粉 米(国産) おつゆ麩	醤油 醤油	スティックバナナ お茶	バナナ 麦茶
5	土	かぼちゃポーロ お茶	鶏野菜うどん	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・キャベツ・だし昆布	うどん・でん粉	醤油		
7	月	ベビースティック お茶	白身魚の煮付 きゅうりのお浸し 5倍がゆ 味噌汁	たら 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・だし昆布 きゅうり・人参・だし昆布 白菜・人参・だし昆布	米(国産)	醤油 醤油	蒸しさつま芋 お茶	さつま芋 麦茶
8	火	ハイハイ お茶	さつま芋のそぼろ煮 小松菜の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ)	人参・だし昆布 小松菜・玉ねぎ・だし昆布 玉ねぎ・人参・だし昆布	さつま芋 でん粉 米(国産)	醤油 醤油	ふかし芋 お茶	じゃが芋 麦茶
9	水	野菜ハイハイ お茶	煮込みうどん 大根の旨煮 ブロッコリーの和え物	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・キャベツ・だし昆布 大根・だし昆布 ブロッコリー・人参・だし昆布	うどん	醤油 醤油 醤油	かぼちゃのおかゆ	米(国産) かぼちゃ
10	木	かぼちゃポーロ お茶	豆腐のそぼろ煮 キャベツのお浸し 5倍がゆ スープ	鶏ひき肉(ささみ)・豆腐	人参・玉ねぎ・だし昆布 キャベツ・人参・だし昆布 ほうれん草・人参・だし昆布	米(国産)	醤油 醤油 塩	パンがゆ お茶	パン粉 スキムミルク 麦茶
11	金	ベビースティック お茶	鶏肉と野菜の煮物 白菜の旨煮 5倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ)	大根・人参・だし昆布 白菜・だし昆布 人参・だし昆布	でん粉 でん粉 米(国産) おつゆ麩	醤油 醤油	人参の煮物 お茶	人参・だし昆布 醤油 麦茶
15	火	野菜ハイハイ お茶	豆腐の野菜あんかけ きゅうりと玉ねぎのお浸し 5倍がゆ 味噌汁	豆腐 赤みそ・白みそ	人参・キャベツ・だし昆布 きゅうり・玉ねぎ 人参・だし昆布	でん粉 米(国産) おつゆ麩	醤油 醤油	スティックバナナ お茶	バナナ 麦茶
16	水	かぼちゃポーロ お茶	煮込みうどん じゃが芋の旨煮 白菜の和え物	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・チンゲン菜・人参・だし昆布 だし昆布 白菜・人参・だし昆布	うどん じゃが芋	醤油 醤油 醤油	おかかおじや お茶	米(国産)・かつお節 玉ねぎ・醤油 麦茶
17	木	ハイハイ お茶	白身魚の煮付 キャベツのお浸し 5倍がゆ スープ	たら 豆腐	玉ねぎ・人参・だし昆布 キャベツ・人参・だし昆布 ほうれん草・だし昆布	米(国産)	醤油 醤油 塩	マッシュポテト	じゃが芋 塩
18	金	野菜ハイハイ お茶	鶏肉と野菜の煮物 小松菜のお浸し 5倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ)	大根・人参・だし昆布 小松菜・人参・だし昆布 玉ねぎ・だし昆布	でん粉 米(国産) おつゆ麩	醤油 醤油	蒸しかぼちゃ お茶	かぼちゃ 麦茶
19	土	ベビースティック お茶	鶏野菜うどん	鶏ひき肉(ささみ)	小松菜・人参・大根・だし昆布	うどん・でん粉	醤油		
21	月	野菜ハイハイ お茶	白身魚の煮付 人参の納豆和え 5倍がゆ 味噌汁	たら 納豆 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・だし昆布 人参・だし昆布 ほうれん草・だし昆布	米(国産) おつゆ麩	醤油 醤油	人参のパンがゆ お茶	食パン・人参 スキムミルク 麦茶
22	火	かぼちゃポーロ お茶	鶏肉と野菜の煮物 小松菜のお浸し 5倍がゆ スープ	鶏ひき肉(ささみ)	白菜・人参・だし昆布 小松菜・人参・だし昆布 玉ねぎ・だし昆布	でん粉 米(国産) おつゆ麩	醤油 醤油 塩	蒸しさつま芋 お茶	さつま芋 麦茶
23	水	ハイハイ お茶	鶏肉とじゃが芋の煮物 カリフラワーの旨煮 5倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ)	人参・だし昆布 カリフラワー・だし昆布 ほうれん草・玉ねぎ・だし昆布	じゃが芋 米(国産)	醤油 醤油	スティックバナナ お茶	バナナ 麦茶
24	木	ベビースティック お茶	鶏野菜うどん 蒸しかぼちゃ ブロッコリーの和え物	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・キャベツ・だし昆布 かぼちゃ ブロッコリー・人参・だし昆布	うどん・でん粉	醤油 醤油	ツナおじや お茶	米(国産)・人参・ツナフレーク 玉ねぎ・醤油 麦茶
25	金	かぼちゃポーロ お茶	白身魚の煮付 大根の旨煮 5倍がゆ 味噌汁	たら 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・だし昆布 大根・だし昆布 玉ねぎ・キャベツ・だし昆布	米(国産)	醤油 醤油	蒸しかぼちゃ お茶	かぼちゃ 麦茶
26	土	野菜ハイハイ お茶	鶏塩おじや 豆腐のとろみ煮 スープ	鶏ひき肉(ささみ) 豆腐	小松菜・人参・だし昆布 だし昆布 人参・玉ねぎ・だし昆布	米(国産)	醤油 醤油 塩		
28	月	野菜ハイハイ お茶	鶏肉とじゃが芋の煮物 キャベツのお浸し 5倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ)	人参・だし昆布 キャベツ・人参・だし昆布 人参・だし昆布	じゃが芋 米(国産) おつゆ麩	醤油 醤油	さつま芋のパンがゆ お茶	パン粉・さつま芋 スキムミルク 麦茶
29	火	かぼちゃポーロ お茶	豆腐のそぼろ煮 小松菜のお浸し 5倍がゆ スープ	鶏ひき肉(ささみ)・豆腐	人参・だし昆布 小松菜・人参 白菜・玉ねぎ・だし昆布	米(国産)	醤油 醤油 塩	人参の煮物 お茶	人参・だし昆布 醤油 麦茶
30	水	ハイハイ お茶	白身魚の照り煮 きゅうりのお浸し 5倍がゆ 味噌汁	たら 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・だし昆布 きゅうり・人参・だし昆布 人参・ほうれん草・だし昆布	でん粉 米(国産)	醤油 醤油	スティックバナナ お茶	バナナ 麦茶
31	木	野菜ハイハイ お茶	鶏そぼろと野菜のおじや ブロッコリーの和え物 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・だし昆布 ブロッコリー・人参・だし昆布 玉ねぎ・だし昆布	米(国産) おつゆ麩	醤油 醤油	蒸しさつま芋 お茶	さつま芋 麦茶

★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。



2024年10月給食だより（離乳中期）



SuruSu上陽こども園

日付	曜日	おやつ(午前)	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
1	火	ベビースティック お茶	白身魚と玉ねぎの煮付 ほうれん草のお浸し 7倍がゆ 味噌汁	たら 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・だし昆布 ほうれん草・人参 大根・玉ねぎ・だし昆布	米(国産)	醤油 醤油	人参の煮物 お茶	人参・だし昆布 醤油 麦茶
2	水	かぼちゃポーロ お茶	煮込みうどん 蒸しさつま芋 ほうれん草のお浸し	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・だし昆布 ほうれん草・人参・だし昆布	うどん さつま芋	醤油 醤油	青のりおじや お茶	米(国産)・あおさのり 玉ねぎ・醤油 麦茶
3	木	野菜ハイハイ お茶	かぼちゃのそぼろ煮 きゅうりのお浸し 7倍がゆ スープ	鶏ひき肉(ささみ)	かぼちゃ・玉ねぎ・だし昆布 きゅうり・人参・だし昆布 キャベツ・だし昆布	米(国産) おつゆ麩	醤油 醤油 塩	ふかし芋 お茶	じゃが芋 麦茶
4	金	ハイハイ お茶	鶏肉と野菜の煮物 ほうれん草のお浸し 7倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・だし昆布 ほうれん草・人参・だし昆布	でん粉 米(国産) おつゆ麩	醤油 醤油	スティックバナナ お茶	バナナ 麦茶
5	土	かぼちゃポーロ お茶	鶏野菜うどん	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・キャベツ・だし昆布	うどん・でん粉	醤油		
7	月	ベビースティック お茶	白身魚の煮付 きゅうりのお浸し 7倍がゆ 味噌汁	たら 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・だし昆布 きゅうり・人参・だし昆布 白菜・人参・だし昆布	米(国産)	醤油 醤油	蒸しさつま芋 お茶	さつま芋 麦茶
8	火	ハイハイ お茶	さつま芋のそぼろ煮 小松菜の煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ)	人参・だし昆布 小松菜・玉ねぎ・だし昆布 玉ねぎ・人参・だし昆布	さつま芋 でん粉 米(国産)	醤油 醤油	ふかし芋 お茶	じゃが芋 麦茶
9	水	野菜ハイハイ お茶	煮込みうどん 大根の旨煮 ブロッコリーの和え物	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・キャベツ・だし昆布 大根・だし昆布 ブロッコリー・人参・だし昆布	うどん	醤油 醤油 醤油	かぼちゃのおかゆ	米(国産) かぼちゃ
10	木	かぼちゃポーロ お茶	豆腐のそぼろ煮 キャベツのお浸し 7倍がゆ スープ	鶏ひき肉(ささみ)・豆腐	人参・玉ねぎ・だし昆布 キャベツ・人参・だし昆布 ほうれん草・人参・だし昆布	米(国産)	醤油 醤油 塩	パンがゆ お茶	パン粉 スキムミルク 麦茶
11	金	ベビースティック お茶	鶏肉と野菜の煮物 白菜の旨煮 7倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ)	大根・人参・だし昆布 白菜・だし昆布 人参・だし昆布	でん粉 でん粉 米(国産) おつゆ麩	醤油 醤油	人参の煮物 お茶	人参・だし昆布 醤油 麦茶
15	火	野菜ハイハイ お茶	豆腐の野菜あんかけ きゅうりと玉ねぎのお浸し 7倍がゆ 味噌汁	豆腐	人参・キャベツ・だし昆布 きゅうり・玉ねぎ 人参・だし昆布	でん粉 米(国産) おつゆ麩	醤油 醤油	スティックバナナ お茶	バナナ 麦茶
16	水	かぼちゃポーロ お茶	煮込みうどん じゃが芋の旨煮 白菜の和え物	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・チンゲン菜・人参・だし昆布 だし昆布 白菜・人参・だし昆布	うどん じゃが芋	醤油 醤油 醤油	おかかおじや お茶	米(国産)・かつお節 玉ねぎ・醤油 麦茶
17	木	ハイハイ お茶	白身魚の煮付 キャベツのお浸し 7倍がゆ スープ	たら 豆腐	玉ねぎ・人参・だし昆布 キャベツ・人参・だし昆布 ほうれん草・だし昆布	米(国産)	醤油 醤油 塩	マッシュポテト	じゃが芋 塩
18	金	野菜ハイハイ お茶	鶏肉と野菜の煮物 小松菜のお浸し 7倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ)	大根・人参・だし昆布 小松菜・人参・だし昆布 玉ねぎ・だし昆布	でん粉 米(国産) おつゆ麩	醤油 醤油	蒸しかぼちゃ お茶	かぼちゃ 麦茶
19	土	ベビースティック お茶	鶏野菜うどん	鶏ひき肉(ささみ)	小松菜・人参・大根・だし昆布	うどん・でん粉	醤油		
21	月	野菜ハイハイ お茶	白身魚の煮付 人参の納豆和え 7倍がゆ 味噌汁	たら 納豆 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・だし昆布 人参・だし昆布 ほうれん草・だし昆布	米(国産) おつゆ麩	醤油 醤油	人参のパンがゆ お茶	食パン・人参 スキムミルク 麦茶
22	火	かぼちゃポーロ お茶	鶏肉と野菜の煮物 小松菜のお浸し 7倍がゆ スープ	鶏ひき肉(ささみ)	白菜・人参・だし昆布 小松菜・人参・だし昆布 玉ねぎ・だし昆布	でん粉 米(国産) おつゆ麩	醤油 醤油 塩	蒸しさつま芋 お茶	さつま芋 麦茶
23	水	ハイハイ お茶	鶏肉とじゃが芋の煮物 カリフラワーの旨煮 7倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ)	人参・だし昆布 カリフラワー・だし昆布 ほうれん草・玉ねぎ・だし昆布	じゃが芋 米(国産)	醤油 醤油	スティックバナナ お茶	バナナ 麦茶
24	木	ベビースティック お茶	鶏野菜うどん 蒸しかぼちゃ ブロッコリーの和え物	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・キャベツ・だし昆布 かぼちゃ ブロッコリー・人参・だし昆布	うどん・でん粉	醤油 醤油	ツナおじや お茶	米(国産)・人参・ツナフレーク 玉ねぎ・醤油 麦茶
25	金	かぼちゃポーロ お茶	白身魚の煮付 大根の旨煮 7倍がゆ 味噌汁	たら 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・だし昆布 大根・だし昆布 玉ねぎ・キャベツ・だし昆布	米(国産)	醤油 醤油	蒸しかぼちゃ お茶	かぼちゃ 麦茶
26	土	野菜ハイハイ お茶	鶏塩おじや 豆腐のとろみ煮 スープ	鶏ひき肉(ささみ) 豆腐	小松菜・人参・だし昆布 だし昆布 人参・玉ねぎ・だし昆布	米(国産)	醤油 醤油 塩		
28	月	野菜ハイハイ お茶	鶏肉とじゃが芋の煮物 キャベツのお浸し 7倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ)	人参・だし昆布 キャベツ・人参・だし昆布 人参・だし昆布	じゃが芋 米(国産) おつゆ麩	醤油 醤油	さつま芋のパンがゆ お茶	パン粉・さつま芋 スキムミルク 麦茶
29	火	かぼちゃポーロ お茶	豆腐のそぼろ煮 小松菜のお浸し 7倍がゆ スープ	鶏ひき肉(ささみ)・豆腐	人参・だし昆布 小松菜・人参 白菜・玉ねぎ・だし昆布	米(国産)	醤油 醤油 塩	人参の煮物 お茶	人参・だし昆布 醤油 麦茶
30	水	ハイハイ お茶	白身魚の照り煮 きゅうりのお浸し 7倍がゆ 味噌汁	たら 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・だし昆布 きゅうり・人参・だし昆布 人参・ほうれん草・だし昆布	でん粉 米(国産)	醤油 醤油	スティックバナナ お茶	バナナ 麦茶
31	木	野菜ハイハイ お茶	鶏そぼろと野菜のおじや ブロッコリーの和え物 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・だし昆布 ブロッコリー・人参・だし昆布 玉ねぎ・だし昆布	米(国産) おつゆ麩	醤油 醤油	蒸しさつま芋 お茶	さつま芋 麦茶

★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
1	火	10倍がゆ 大根のペースト 玉ねぎのペースト ほうれん草のペースト		大根 玉ねぎ ほうれん草	米(国産)	
2	水	10倍がゆ さつまいものペースト 人参のペースト 玉ねぎのペースト		人参 玉ねぎ	米(国産) さつまいも	
3	木	10倍がゆ 人参のペースト キャベツのペースト かぼちゃのペースト		人参 キャベツ かぼちゃ	米(国産)	
4	金	10倍がゆ 人参のペースト ほうれん草のペースト 玉ねぎのペースト		人参 ほうれん草 玉ねぎ	米(国産)	
5	土	10倍がゆ キャベツのペースト 玉ねぎのペースト 人参のペースト		キャベツ 玉ねぎ 人参	米(国産)	
7	月	10倍がゆ 白菜のペースト きゅうりのペースト 人参のペースト		白菜 きゅうり 人参	米(国産)	
8	火	10倍がゆ 小松菜のペースト 人参のペースト さつまいものペースト		小松菜 人参	米(国産) さつまいも	
9	水	10倍がゆ 人参のペースト 大根のペースト ブロッコリーのペースト		人参 大根 ブロッコリー	米(国産)	
10	木	10倍がゆ 豆腐のペースト キャベツのペースト ほうれん草のペースト	豆腐	キャベツ ほうれん草	米(国産)	
11	金	10倍がゆ 大根のペースト 人参のペースト 白菜のペースト		大根 人参 白菜	米(国産)	
15	火	10倍がゆ 豆腐のペースト きゅうりのペースト 人参のペースト	豆腐	きゅうり 人参	米(国産)	
16	水	10倍がゆ じゃが芋のペースト 人参のペースト 白菜のペースト		人参 白菜	米(国産) じゃが芋	
17	木	10倍がゆ キャベツのペースト 豆腐のペースト ほうれん草のペースト	豆腐	キャベツ ほうれん草	米(国産)	
18	金	10倍がゆ じゃが芋のペースト 玉ねぎのペースト 人参のペースト		玉ねぎ 人参	米(国産) じゃが芋	
19	土	10倍がゆ 小松菜のペースト 大根のペースト 人参のペースト		小松菜 大根 人参	米(国産)	
21	月	10倍がゆ 人参のペースト 玉ねぎのペースト ほうれん草のペースト		人参 玉ねぎ ほうれん草	米(国産)	
22	火	10倍がゆ 白菜のペースト 人参のペースト 小松菜のペースト		白菜 人参 小松菜	米(国産)	
23	水	10倍がゆ ほうれん草のペースト じゃが芋のペースト 人参のペースト		ほうれん草 人参	米(国産) じゃが芋	
24	木	10倍がゆ かぼちゃのペースト キャベツのペースト ブロッコリーのペースト		かぼちゃ キャベツ ブロッコリー	米(国産)	
25	金	10倍がゆ 玉ねぎのペースト 人参のペースト 大根のペースト		玉ねぎ 人参 大根	米(国産)	
26	土	10倍がゆ 豆腐のペースト 小松菜のペースト 人参のペースト	豆腐	小松菜 人参	米(国産)	
28	月	10倍がゆ 人参のペースト キャベツのペースト じゃが芋のペースト		人参 キャベツ	米(国産) じゃが芋	
29	火	10倍がゆ 白菜のペースト 小松菜のペースト 人参のペースト		白菜 小松菜 人参	米(国産)	
30	水	10倍がゆ 玉ねぎのペースト きゅうりのペースト 人参のペースト		玉ねぎ きゅうり 人参	米(国産)	
31	木	10倍がゆ ブロッコリーのペースト 人参のペースト 玉ねぎのペースト		ブロッコリー 人参 玉ねぎ	米(国産)	