

日付	曜日	おやつ(午前)	昼食	主な材料と体内での働き				献立	材料
				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		
6	月	豆花クッキー お茶	野菜にゆめりん ほうれん草の磯辺和え フルーツ (みかん缶)	チキンフレーク・油揚げ	白菜・青ねぎ・人参 ほうれん草・人参・のり みかん(缶詰)	そうめん 砂糖	だし・醤油・塩 醤油	ミートマカロニ 牛乳	マカロニ・ほうれん草・玉ねぎ・にんにく・油・料理用赤ワイン 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
7	火	ソフトサラダ お茶	さわらの鰯焼 切干大根サラダ ごはん 味噌汁 フルーツ (バナナ缶)	さわら	切干大根・きゅうり・人参 しめじ・玉ねぎ・ほうれん草 ハイン (缶詰)	油・砂糖 米(国産)	塩・本みりん・料理酒・醤油 醤油・本みりん・だし だし	七草ごはん お茶	米(国産)・塩 醤油・七草 麦茶
8	水	かぼちゃポーロ お茶	豆腐ハンバーグ パプリカサラダ ごはん スープ フルーツ (バナナ)	豆腐野菜ハンバーグ	キャベツ・赤パプリカ・黄パプリカ・きゅうり チンゲン菜・玉ねぎ・人参 バナナ	油・砂糖・でん粉 油・砂糖 米(国産)	醤油・本みりん・料理酒 醤油・酢 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
9	木	ぼたぼた焼 お茶	えびとほうれん草の和風パスタ 焼きポテトサラダ スープ フルーツ (白桃缶)	えび ハム	ほうれん草・にんにく・しめじ・のり 人参・きゅうり・コーン・玉ねぎ 玉ねぎ・白菜・人参 白桃(缶詰)	スバゲティ・オリーブ油・バター じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用)	料理酒・塩・コンソメ・醤油 塩 コンソメ	甘食 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・卵 砂糖・牛乳・バター 牛乳
10	金	壘っこ お茶	豚肉ともやしのお味噌汁 三色ナムル ごはん ずまし汁 フルーツ (オレンジ)	豚肉・白みそ	もやし・人参・白菜・しょうが もやし・小松菜・人参・にんにく 大根・玉ねぎ	油・砂糖・白ごま 白ごま・砂糖・調合ごま油 米(国産)	本みりん・料理酒 醤油・塩 だし・醤油・塩	青りんごゼリー 牛乳	青りんごゼリーの素 牛乳
11	土	五穀ビスケット お茶	中華丼 中華スープ フルーツ (みかん缶)	豚肉	白菜・玉ねぎ・人参・さやえんどう 人参・玉ねぎ・チンゲン菜 みかん(缶詰)	米(国産)・調合ごま油・でん粉	鶏がらスープ・醤油・塩 鶏がらスープ		
14	火	ソフトサラダ お茶	鶏肉の唐揚げ かぼちゃサラダ ケチャップライス スープ フルーツ (バナナ缶)	鶏肉	しょうが かぼちゃ・人参・きゅうり コーン・玉ねぎ 大根・小松菜・人参 ハイン (缶詰)	小麦粉・でん粉・油 さつまいも・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)・油	醤油・料理酒 塩 コンソメ・塩・トマトケチャップ コンソメ	お昼生白アネ(白桃) 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 豆乳・油・白桃(缶詰) 牛乳
15	水	白い塩船ミルククリーム お茶	きつねうどん 肉団子のケチャップ煮 大根サラダ	油揚げ チキンボール ツナフレーク	ほうれん草・だし昆布 大根・きゅうり・人参	うどん・砂糖 油・砂糖 油・砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 本みりん・醤油・トマトケチャップ 醤油・酢	わかめおにぎり お茶	米(国産) わかめご飯の素 麦茶
16	木	かぼちゃポーロ お茶	白身魚の中華船 春雨サラダ ごはん 中華スープ フルーツ (みかん缶)	たら	白菜・玉ねぎ・人参 きゅうり・人参 小松菜・えのきたけ みかん(缶詰)	でん粉・油・調合ごま油 緑豆春雨・調合ごま油・砂糖 米(国産)	塩・鶏がらスープ・醤油 酢・醤油 米(国産)	ハインゼリー 牛乳	ハインゼリーの素 牛乳
17	金	ぼたぼた焼 お茶	マーメレードチキン ほうれん草の納豆和え ごはん 味噌汁 フルーツ (バナナ)	鶏肉 納豆	しょうが ほうれん草・人参 白菜・えのきたけ・青ねぎ バナナ	小麦粉・油・マーメレード 米(国産)	塩・醤油・本みりん 醤油 だし	マールカオ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー 黒砂糖・豆乳 牛乳
18	土	五穀ビスケット お茶	焼肉丼 味噌汁 フルーツ (バナナ)	豚肉 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・キャベツ・人参・ピーマン 小松菜・しめじ ハイン (缶詰)	米(国産)・油・白ごま	焼肉のたれ・料理酒 だし		
20	月	壘っこ お茶	ミートソーススバゲティ プロックリー・サラダ スープ フルーツ (白桃缶)	豚ひき肉	玉ねぎ・人参・トマト(加工) プロックリー・コーン・人参・玉ねぎ 大根・玉ねぎ・さやえんどう 白桃(缶詰)	スバゲティ・オリーブ油・油・小麦粉・砂糖 砂糖・オリーブ油	トマトケチャップ・ウスターソース・塩 酢・塩 コンソメ	ジャムサンド 牛乳	食パン ブルーベリージャム 牛乳
21	火	ソフトサラダ お茶	サバの味噌煮 プロックリーのおかか和え ごはん ずまし汁 フルーツ (オレンジ)	さば・白みそ かつお節	しょうが プロックリー・人参 ほうれん草・玉ねぎ・わかめ オレンジ	砂糖 米(国産)	醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし・醤油・塩	かぼちゃ蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 豆乳・かぼちゃ 牛乳
22	水	世界の料理 (イギリス)	シエバーズパイ コロネーションサラダ 食パン スープ フルーツ (バナナ)	豚ひき肉・牛乳 チキンフレーク	玉ねぎ・人参・にんにく 人参・赤ピーマン 大根・わかめ ハイン (缶詰)	小麦粉・じゃが芋・バター さつまいも・マヨネーズタイプ(卵不使用)・マーメレード 食パン	塩・ウスターソース・トマトケチャップ カレーパウダー・塩 コンソメ	ウスターソースのソース 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・バター 牛乳・さつまいも・レーズン 牛乳
23	木	ぼたぼた焼 お茶	味噌煮込みうどん チンゲン菜ともやしのお浸し フルーツ (バナナ)	鶏肉・油揚げ・みそ	人参・小松菜・大根・青ねぎ・だし昆布 チンゲン菜・もやし・人参 バナナ	うどん	だし・本みりん 醤油・本みりん・だし	青菜おにぎり お茶	米(国産) 菜のみの素 麦茶
24	金	白い塩船ミルククリーム お茶	鶏肉の照焼 切干大根オリーブタン 小松菜の和え物 麦入りごはん 味噌汁	鶏肉 豆乳・みそ	しょうが ゆず味噌・玉ねぎ・人参・ピーマン・にんにく・トマト(加工) 小松菜・えのきたけ・人参 わかめ・もやし	油・砂糖 オリーブ油 砂糖 米(国産)・押麦	醤油・本みりん 本みりん・コンソメ・中濃ソース 醤油・塩 だし	ぶどうゼリー お茶	ぶどうゼリーの素 麦茶
25	土	クラッカー お茶	豚丼 味噌汁 フルーツ (みかん缶)	豚肉 赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ ほうれん草・白菜 みかん(缶詰)	米(国産)・砂糖・でん粉	だし・醤油・本みりん・料理酒 だし		
27	月	ソフトサラダ お茶	あんかけうどん キャベツの塩昆布和え フルーツ (白桃缶)	鶏肉	しいたけ・白ねぎ・ほうれん草・だし昆布 キャベツ・きゅうり・塩昆布 白桃(缶詰)	うどん・でん粉	だし・醤油・本みりん・塩	そぼろおにぎり お茶	鶏ひき肉・油・醤油 砂糖・本みりん・米(国産) 麦茶
28	火	かぼちゃポーロ お茶	ちゃんちゃん焼 花野菜サラダ コーンごはん 三平汁風 フルーツ (バナナ)	ピンクサーモン・みそ	キャベツ・玉ねぎ・ピーマン カリフラワー・プロックリー・コーン コーン 大根・人参・青ねぎ ハイン (缶詰)	砂糖 砂糖・オリーブ油 米(国産) じゃが芋	醤油・本みりん 酢・塩・醤油 塩 だし・醤油・塩	チーズ蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 豆乳・チーズ 牛乳
29	水	ぼたぼた焼 お茶	豚肉と根菜炒め ほうれん草のお浸し ごはん 味噌汁 フルーツ (オレンジ)	豚ひき肉	人参・大根 ほうれん草・人参・しめじ 大根・小松菜・人参 オレンジ	さつまいも・砂糖・油・でん粉 米(国産)	醤油・塩 醤油・本みりん・だし だし	マッシュマロおこし 牛乳	コーンフレーク・マッシュマロ バター 牛乳
30	木	豆花クッキー お茶	鶏肉の塩こうじ焼 ほうれん草とキャベツの和え物 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ (バナナ)	鶏肉 かつお節	ほうれん草・キャベツ わかめ・玉ねぎ・大根 バナナ	油 米(国産)・押麦	塩こうじ 醤油・本みりん だし	マドレーヌ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・バター 卵・砂糖 牛乳
31	金	壘っこ お茶	焼豚チャーハン 三色ナムル 中華スープ フルーツ (白桃缶)	焼豚 豆腐	玉ねぎ・人参・チンゲン菜・コーン もやし・小松菜・人参・にんにく 大根・さやえんどう 白桃(缶詰)	米(国産)・調合ごま油 白ごま・砂糖・調合ごま油	鶏がらスープ・塩 醤油・塩 鶏がらスープ	いちごゼリー 牛乳	いちごゼリーの素 牛乳

栄養価の平均 (3歳以上)
(3歳未満) エネルギー502kcal たんぱく質20.0g 脂質13.0g カルシウム198mg 食塩相当量2.0g
エネルギー441kcal たんぱく質17.1g 脂質11.5g カルシウム166mg 食塩相当量1.6g

★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	おやつ(午前)	昼食	主な材料と体内での働き				献立	材料
				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		
6	月	豆花クッキー お茶	野菜にゆめりん ほうれん草の磯辺和え フルーツ（みかん缶）	チキンフレーク・油揚げ	白菜・青ねぎ・人参 ほうれん草・人参・のり みかん(缶詰)	そうめん 砂糖	だし・醤油・塩 醤油	ミートマカロニ 牛乳	マカロニ・焼きそば・玉ねぎ・にんにく・油・料理用ホワイトソース・トマトケチャップ・ウスターソース・醤油・砂糖・塩・牛乳
7	火	ハイハイ お茶	白身魚の照焼 切干大根サラダ ごはん 味噌汁 フルーツ（バナナ缶）	たら 赤みそ・白みそ	切干大根・きゅうり・人参 しめじ・玉ねぎ・ほうれん草 パイン（缶詰）	油・砂糖 米(国産)	塩・本みりん・料理酒・醤油 醤油・本みりん・だし だし	七草ごはん お茶	米(国産)・塩 醤油・七草 麦茶
8	水	かぼちゃポーロ お茶	豆腐ハンバーグ パプリカサラダ ごはん スープ フルーツ（バナナ）	豆腐野菜ハンバーグ	キャベツ・赤パプリカ・黄パプリカ・きゅうり チンゲン菜・玉ねぎ・人参 パナナ	油・砂糖・でん粉 油・砂糖 米(国産)	醤油・本みりん・料理酒 醤油・酢 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・牛乳 牛乳
9	木	野菜ハイハイ お茶	えびとほうれん草の和風パスタ 焼きポテトサラダ スープ フルーツ（白桃缶）	えび ハム	ほうれん草・にんにく・しめじ・のり 人参・きゅうり・コーン・玉ねぎ 玉ねぎ・白菜・人参 白桃(缶詰)	スバゲティ・オリーブ油・バター じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用)	料理酒・塩・コンソメ・醤油 塩 コンソメ	甘食 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・卵 砂糖・牛乳・バター 牛乳
10	金	ベビースティック お茶	豚肉とちやしの胡麻味噌炒め 三色ナムル ごはん すまし汁 フルーツ（オレンジ）	豚肉・白みそ	もやし・人参・白菜・しょうが もやし・小松菜・人参・にんにく 大根・玉ねぎ	油・砂糖・白ごま 白ごま・砂糖・調合ごま油 米(国産)	本みりん・料理酒 醤油・塩 だし・醤油・塩	青りんごゼリー 牛乳	青りんごゼリーの素 牛乳
11	土	かぼちゃポーロ お茶	中華丼 中華スープ フルーツ（みかん缶）	豚肉	白菜・玉ねぎ・人参・さやえんどう 人参・玉ねぎ・チンゲン菜 みかん(缶詰)	米(国産)・調合ごま油・でん粉	鶏がらスープ・醤油・塩 鶏がらスープ		
14	火	ハイハイ お茶	鶏肉の照焼 かぼちゃサラダ ケチャップライス スープ フルーツ（バナナ缶）	鶏肉	しょうが かぼちゃ・人参・きゅうり コーン・玉ねぎ 大根・小松菜・人参 パイン（缶詰）	油・砂糖 さつまいも・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)・油	醤油・本みりん 塩 コンソメ・塩・トマトケチャップ コンソメ	お煎生豆腐(白桃)	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 豆乳・油・白桃(缶詰) 牛乳
15	水	野菜ハイハイ お茶	きつねうどん 肉団子のケチャップ煮 大根サラダ	油揚げ チキンボール ツナフレーク	ほうれん草・だし昆布 大根・きゅうり・人参	うどん・砂糖 油・砂糖 油・砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 本みりん・醤油・トマトケチャップ 醤油・酢	わかめおにぎり お茶	米(国産) わかめご飯の素 麦茶
16	木	かぼちゃポーロ お茶	白身魚の中華船 春雨サラダ ごはん 中華スープ フルーツ（みかん缶）	たら	白菜・玉ねぎ・人参 きゅうり・人参 小松菜・えのきたけ みかん(缶詰)	でん粉・油・調合ごま油 緑豆春雨・調合ごま油・砂糖 米(国産)	塩・鶏がらスープ・醤油 酢・醤油 米(国産)	パインゼリー 牛乳	パインゼリーの素 牛乳
17	金	ベビースティック お茶	マーレドチキン ほうれん草の納豆和え ごはん 味噌汁 フルーツ（バナナ）	鶏肉 納豆 赤みそ・白みそ	しょうが ほうれん草・人参 白菜・えのきたけ・青ねぎ パナナ	小麦粉・油・マーレド 米(国産)	塩・醤油・本みりん 醤油 だし	マールカオ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー 黒砂糖・豆乳 牛乳
18	土	かぼちゃポーロ お茶	焼肉丼 味噌汁 フルーツ（バナナ缶）	豚肉 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・キャベツ・人参・ピーマン 小松菜・しめじ パイン（缶詰）	米(国産)・油・白ごま	焼肉のたれ・料理酒 だし		
20	月	ハイハイ お茶	ミートソーススバゲティ フロッキーサラダ スープ フルーツ（白桃缶）	豚ひき肉	玉ねぎ・人参・トマト(加工) フロッキー・コーン・人参・玉ねぎ 大根・玉ねぎ・さやえんどう 白桃(缶詰)	スバゲティ・オリーブ油・油・小麦粉・砂糖 砂糖・オリーブ油	トマトケチャップ・ウスターソース・塩 酢・塩 コンソメ	ジャムサンド 牛乳	食パン ブルーベリージャム 牛乳
21	火	野菜ハイハイ お茶	白身魚の味噌煮 フロッキーのおかか和え ごはん すまし汁 フルーツ（オレンジ）	たら・白みそ かつお節	しょうが フロッキー・人参 ほうれん草・玉ねぎ・わかめ オレンジ	砂糖 米(国産)	醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし・醤油・塩	かぼちゃ蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 豆乳・かぼちゃ 牛乳
22	水	かぼちゃポーロ お茶	シエラスライ ロコネーションサラダ 食パン スープ フルーツ（バナナ缶）	豚ひき肉・牛乳 チキンフレーク	玉ねぎ・人参・にんにく 人参・赤ピーマン 大根・わかめ パイン（缶詰）	小麦粉・じゃが芋・バター さつまいも・マヨネーズタイプ(卵不使用)・マーレド 食パン	塩・ウスターソース・トマトケチャップ カレーパウダー・塩 コンソメ	マヨネーズソースのスクランブル 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・バター 牛乳・さつまいも・レーズン 牛乳
23	木	ベビースティック お茶	味噌煮込みうどん チンゲン菜とちやしのお浸し フルーツ（バナナ）	鶏肉・油揚げ・みそ	人参・小松菜・大根・青ねぎ・だし昆布 チンゲン菜・もやし・人参 パナナ	うどん	だし・本みりん 醤油・本みりん・だし	青菜おにぎり お茶	米(国産) 菜のみの素 麦茶
24	金	野菜ハイハイ お茶	鶏肉の照焼 切干大根オマリタン 小松菜の和え物 ごはん 味噌汁	鶏肉 豆乳・みそ 豆腐・赤みそ・白みそ	しょうが ゆず味噌・玉ねぎ・人参・ピーマン・にんにく・トマト(加工) 小松菜・えのきたけ・人参 わかめ・もやし	油・砂糖 オリーブ油 砂糖 米(国産)	醤油・本みりん 本みりん・コンソメ・中濃ソース 醤油・塩 だし	ぶどうゼリー お茶	ぶどうゼリーの素 麦茶
25	土	かぼちゃポーロ お茶	豚丼 味噌汁 フルーツ（みかん缶）	豚肉 赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ ほうれん草・白菜 みかん(缶詰)	米(国産)・砂糖・でん粉	だし・醤油・本みりん・料理酒 だし		
27	月	ハイハイ お茶	あんかけうどん キャベツの塩昆布和え フルーツ（白桃缶）	鶏肉	しいたけ・白ねぎ・ほうれん草・だし昆布 キャベツ・きゅうり・塩昆布 白桃(缶詰)	うどん・でん粉	だし・醤油・本みりん・塩	そぼろおにぎり お茶	鶏ひき肉・油・醤油 砂糖・本みりん・米(国産) 麦茶
28	火	かぼちゃポーロ お茶	ちゃんちゃん焼 花野菜サラダ コーンごはん 三平汁風 フルーツ（バナナ缶）	ピンクサーモン・みそ	キャベツ・玉ねぎ・ピーマン カリフラワー・フロッキー・コーン コーン 大根・人参・青ねぎ パイン（缶詰）	砂糖 砂糖・オリーブ油 米(国産) じゃが芋	醤油・本みりん 酢・塩・醤油 塩 だし・醤油・塩	チーズ蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 豆乳・チーズ 牛乳
29	水	野菜ハイハイ お茶	豚肉と根菜炒め ほうれん草のお浸し ごはん 味噌汁 フルーツ（オレンジ）	豚ひき肉	人参・大根 ほうれん草・人参・しめじ 大根・小松菜・人参 オレンジ	さつまいも・砂糖・油・でん粉 米(国産)	醤油・塩 醤油・本みりん・だし だし	マシュマロおこし 牛乳	コーンフレーク・マシュマロ バター 牛乳
30	木	豆花クッキー お茶	鶏肉の塩こうじ焼 ほうれん草とキャベツの和え物 ごはん 味噌汁 フルーツ（バナナ）	鶏肉 かつお節 赤みそ・白みそ	ほうれん草・キャベツ わかめ・玉ねぎ・大根 パナナ	油 米(国産)	塩こうじ 醤油・本みりん だし	マドレーヌ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・バター 卵・砂糖 牛乳
31	金	ハイハイ お茶	焼豚チャーハン 三色ナムル 中華スープ フルーツ（白桃缶）	焼豚 豆腐	玉ねぎ・人参・チンゲン菜・コーン もやし・小松菜・人参・にんにく 大根・さやえんどう 白桃(缶詰)	米(国産)・調合ごま油 白ごま・砂糖・調合ごま油	鶏がらスープ・塩 醤油・塩 鶏がらスープ	いちごゼリー 牛乳	いちごゼリーの素 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	おやつ(午前)	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)	
				主にからだをつくるもの	主に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
6	月	ベビースティック お茶	鶏野菜うどん 大根の旨煮 ほうれん草のお浸し	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・小松菜・だし昆布 大根・だし昆布 ほうれん草・人参	うどん・でん粉	醤油 醤油 醤油	パンがゆ お茶	パン粉 スキムミルク 麦茶
7	火	ハイハイ お茶	白身魚の煮付 小松菜のお浸し らさがゆ 味噌汁	たら 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・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)	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
8	水	かぼちゃポーロ お茶	豆腐のそぼろ煮 キャベツの和え物 らさがゆ 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 玉ねぎ・小松菜・だし昆布	米(国産)	醤油 醤油 塩	スティックバナナ かぼちゃポーロ 麦茶	バナナ かぼちゃポーロ 麦茶
9	木	野菜ハイハイ お茶	鶏野菜うどん じゃが芋の煮物 キャベツのお浸し	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・だし昆布 だし昆布 キャベツ・人参・だし昆布	うどん・でん粉 じゃが芋	醤油 醤油 醤油	じゃが芋のパンがゆ お茶	パン粉・じゃが芋 スキムミルク 麦茶
10	金	ベビースティック お茶	鶏じゃが 小松菜のお浸し らさがゆ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・だし昆布 小松菜・人参・だし昆布 キャベツ・かぼちゃ・だし昆布	じゃが芋 米(国産)	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
11	土	かぼちゃポーロ お茶	鶏野菜うどん じゃが芋の旨煮 胡瓜と人参の煮浸し	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・ほうれん草・だし昆布 だし昆布 きゅうり・人参・だし昆布	うどん・でん粉 じゃが芋	醤油 醤油 醤油		
14	火	ハイハイ お茶	鶏肉と野菜の煮物 かぼちゃの旨煮 らさがゆ スープ	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・小松菜・だし昆布 かぼちゃ・だし昆布 人参・白菜・だし昆布	でん粉 米(国産)	醤油 醤油 塩	人参のパンがゆ お茶	パン粉・人参 スキムミルク 麦茶
15	水	野菜ハイハイ お茶	煮込みうどん 大根の旨煮 蒸しさつま芋	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・キャベツ・だし昆布 大根・人参・だし昆布	うどん さつま芋	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
16	木	かぼちゃポーロ お茶	白身魚の煮付 胡瓜と人参の煮浸し らさがゆ 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 小松菜・かぼちゃ・だし昆布	米(国産)	醤油 醤油	スティックバナナ お茶 野菜ハイハイ	バナナ 麦茶 野菜ハイハイ
17	金	ベビースティック お茶	鶏肉と野菜の煮物 ほうれん草のお浸し らさがゆ スープ	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 玉ねぎ・だし昆布	でん粉 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
18	土	かぼちゃポーロ お茶	鶏塩おじや キャベツと人参の煮浸し スープ	鶏ひき肉(ささみ) 豆腐	小松菜・玉ねぎ・人参・だし昆布 キャベツ・人参・だし昆布 玉ねぎ・だし昆布	米(国産)	醤油 醤油 塩		
20	月	ハイハイ お茶	煮込みうどん ブロッコリーのお浸し キャベツときゅうりの和え物	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 キャベツ・きゅうり	うどん	醤油 醤油 醤油	じゃが芋のパンがゆ お茶	パン粉・じゃが芋 スキムミルク 麦茶
21	火	野菜ハイハイ お茶	白身魚の締め煮 小松菜の和え物 らさがゆ 味噌汁	たら 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・だし昆布 小松菜・人参 人参・だし昆布	でん粉 米(国産) おつゆ麩	醤油 醤油	トマトおじや お茶	米(国産)・玉ねぎ・トマト だし昆布・醤油 麦茶
22	水	かぼちゃポーロ お茶	鶏そぼろと野菜のあんかけ丼 白菜の旨煮 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ) 豆腐・赤みそ・白みそ	ほうれん草・人参・玉ねぎ・だし昆布 白菜・だし昆布 小松菜・だし昆布	米(国産)・でん粉 でん粉	醤油 醤油	スティックバナナ お茶 ハイハイ	バナナ 麦茶 ハイハイ
23	木	ベビースティック お茶	鶏野菜うどん 大根の旨煮 蒸しさつま芋	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・だし昆布 大根・だし昆布	うどん・でん粉	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
24	金	野菜ハイハイ お茶	鶏肉と野菜の煮物 小松菜のお浸し らさがゆ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ・白みそ	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	人参のパンがゆ お茶	パン粉・人参 スキムミルク 麦茶
25	土	かぼちゃポーロ お茶	鶏塩おじや 大根の旨煮 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ・白みそ	さやいんげん・玉ねぎ・人参・だし昆布 大根・人参・だし昆布 キャベツ・玉ねぎ・だし昆布	米(国産)	醤油 醤油		
27	月	ハイハイ お茶	煮込みうどん 蒸しさつま芋 キャベツのお浸し	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・チンゲン菜・だし昆布 キャベツ・人参	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
28	火	かぼちゃポーロ お茶	白身魚の煮付 ブロッコリーのお浸し らさがゆ 味噌汁	たら 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・だし昆布 ブロッコリー・人参・だし昆布 ほうれん草・人参・だし昆布	でん粉 米(国産)	醤油 醤油	パンがゆ お茶	パン粉 スキムミルク 麦茶
29	水	野菜ハイハイ お茶	鶏肉と野菜の煮物 ほうれん草のお浸し らさがゆ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・だし昆布 ほうれん草・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	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
30	木	ベビースティック お茶	鶏肉と野菜の煮物 キャベツのお浸し らさがゆ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・ほうれん草・だし昆布 キャベツ・人参・だし昆布 玉ねぎ・人参・だし昆布	でん粉 米(国産)	醤油 醤油	スティックバナナ かぼちゃポーロ 麦茶	バナナ かぼちゃポーロ 麦茶
31	金	ハイハイ お茶	豆腐のそぼろ煮 チンゲン菜のお浸し らさがゆ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ)・豆腐 赤みそ・白みそ	人参・だし昆布 チンゲン菜・人参 玉ねぎ・だし昆布	米(国産) おつゆ麩	醤油 醤油	じゃが芋のパンがゆ お茶	パン粉・じゃが芋 スキムミルク 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	おやつ(午前)	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	材料
6	月	ベビースティック お茶	鶏野菜うどん 大根の旨煮 ほうれん草のお浸し	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・小松菜・だし昆布 大根・だし昆布 ほうれん草・人参	うどん・でん粉	醤油 醤油 醤油	パンがゆ お茶	パン粉 スキムミルク 麦茶
7	火	ハイハイ お茶	白身魚の煮付 小松菜のお浸し 7倍がゆ 味噌汁	たら 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・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)	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
8	水	かぼちゃポーロ お茶	豆腐のそぼろ煮 キャベツの和え物 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 玉ねぎ・小松菜・だし昆布	米(国産)	醤油 醤油 塩	スティックバナナ かぼちゃポーロ 麦茶	バナナ かぼちゃポーロ 麦茶
9	木	野菜ハイハイ お茶	鶏野菜うどん じゃが芋の煮物 キャベツのお浸し	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・だし昆布 だし昆布 キャベツ・人参・だし昆布	うどん・でん粉 じゃが芋	醤油 醤油 醤油	じゃが芋のパンがゆ お茶	パン粉・じゃが芋 スキムミルク 麦茶
10	金	ベビースティック お茶	鶏じゃが 小松菜のお浸し 7倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・だし昆布 小松菜・人参・だし昆布 キャベツ・かぼちゃ・だし昆布	じゃが芋 米(国産)	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
11	土	かぼちゃポーロ お茶	鶏野菜うどん じゃが芋の旨煮 胡瓜と人参の煮浸し	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・ほうれん草・だし昆布 だし昆布 きゅうり・人参・だし昆布	うどん・でん粉 じゃが芋	醤油 醤油 醤油		
14	火	ハイハイ お茶	鶏肉と野菜の煮物 かぼちゃの旨煮 7倍がゆ スープ	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・小松菜・だし昆布 かぼちゃ・だし昆布 人参・白菜・だし昆布	でん粉 米(国産)	醤油 醤油 塩	人参のパンがゆ お茶	パン粉・人参 スキムミルク 麦茶
15	水	野菜ハイハイ お茶	煮込みうどん 大根の旨煮 蒸しさつま芋	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・キャベツ・だし昆布 大根・人参・だし昆布	うどん さつま芋	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
16	木	かぼちゃポーロ お茶	白身魚の煮付 胡瓜と人参の煮浸し 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 小松菜・かぼちゃ・だし昆布	米(国産)	醤油 醤油	スティックバナナ お茶 野菜ハイハイ	バナナ 麦茶 野菜ハイハイ
17	金	ベビースティック お茶	鶏肉と野菜の煮物 ほうれん草のお浸し 7倍がゆ スープ	鶏ひき肉(ささみ) 豆腐	玉ねぎ・人参・だし昆布 ほうれん草・人参・だし昆布 玉ねぎ・だし昆布	でん粉 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
18	土	かぼちゃポーロ お茶	鶏塩おじや キャベツと人参の煮浸し スープ	鶏ひき肉(ささみ) 豆腐	小松菜・玉ねぎ・人参・だし昆布 キャベツ・人参・だし昆布 玉ねぎ・だし昆布	米(国産)	醤油 醤油 塩		
20	月	ハイハイ お茶	煮込みうどん ブロッコリーのお浸し キャベツときゅうりの和え物	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 キャベツ・きゅうり	うどん	醤油 醤油 醤油	じゃが芋のパンがゆ お茶	パン粉・じゃが芋 スキムミルク 麦茶
21	火	野菜ハイハイ お茶	白身魚の照り煮 小松菜の和え物 7倍がゆ 味噌汁	たら 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・だし昆布 小松菜・人参 人参・だし昆布	でん粉 米(国産) おつゆ麩	醤油 醤油	トマトおじや お茶	米(国産)・玉ねぎ・トマト だし昆布・醤油 麦茶
22	水	かぼちゃポーロ お茶	鶏そぼろと野菜のあんかけ丼 白菜の旨煮 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ) 豆腐・赤みそ・白みそ	ほうれん草・人参・玉ねぎ・だし昆布 白菜・だし昆布 小松菜・だし昆布	米(国産)・でん粉 でん粉	醤油 醤油	スティックバナナ お茶 ハイハイ	バナナ 麦茶 ハイハイ
23	木	ベビースティック お茶	鶏野菜うどん 大根の旨煮 蒸しさつま芋	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・だし昆布 大根・だし昆布	うどん・でん粉 さつま芋	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
24	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) 赤みそ・白みそ	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	人参のパンがゆ お茶	パン粉・人参 スキムミルク 麦茶
25	土	かぼちゃポーロ お茶	鶏塩おじや 大根の旨煮 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ・白みそ	さやいんげん・玉ねぎ・人参・だし昆布 大根・人参・だし昆布 キャベツ・玉ねぎ・だし昆布	米(国産)	醤油 醤油		
27	月	ハイハイ お茶	煮込みうどん 蒸しさつま芋 キャベツのお浸し	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・チンゲン菜・だし昆布 キャベツ・人参	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
28	火	かぼちゃポーロ お茶	白身魚の煮付 ブロッコリーのお浸し 7倍がゆ 味噌汁	たら 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・だし昆布 ブロッコリー・人参・だし昆布 ほうれん草・人参・だし昆布	でん粉 米(国産)	醤油 醤油	パンがゆ お茶	パン粉 スキムミルク 麦茶
29	水	野菜ハイハイ 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) 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・だし昆布 ほうれん草・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	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
30	木	ベビースティック お茶	鶏肉と野菜の煮物 キャベツのお浸し 7倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・ほうれん草・だし昆布 キャベツ・人参・だし昆布 玉ねぎ・人参・だし昆布	でん粉 米(国産)	醤油 醤油	スティックバナナ かぼちゃポーロ 麦茶	バナナ かぼちゃポーロ 麦茶
31	金	ハイハイ お茶	豆腐のそぼろ煮 チンゲン菜のお浸し 7倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ)・豆腐 赤みそ・白みそ	人参・だし昆布 チンゲン菜・人参 玉ねぎ・だし昆布	米(国産) おつゆ麩	醤油 醤油	じゃが芋のパンがゆ お茶	パン粉・じゃが芋 スキムミルク 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。



2025年1月給食だより（離乳初期）



SuruSu祝昌こども園

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き			
			主にからだをつくるもの	主に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
6	月	10倍がゆ スープ 人参のペースト ほうれん草のペースト		だし昆布 人参 ほうれん草	米(国産)	
7	火	10倍がゆ スープ 人参のペースト 玉ねぎのペースト		だし昆布 人参 玉ねぎ	米(国産)	
8	水	10倍がゆ スープ さつまいものペースト キャベツのペースト		だし昆布 キャベツ	米(国産) さつまいも	
9	木	10倍がゆ スープ 人参のペースト キャベツのペースト		だし昆布 人参 キャベツ	米(国産)	
10	金	10倍がゆ スープ 大根のペースト 白菜のペースト		だし昆布 大根 白菜	米(国産)	
11	土	10倍がゆ スープ 人参のペースト キャベツのペースト		だし昆布 人参 キャベツ	米(国産)	
14	火	10倍がゆ スープ かぼちゃのペースト じゃが芋のペースト		だし昆布 かぼちゃ	米(国産) じゃが芋	
15	水	10倍がゆ 小松菜のペースト 大根のペースト スープ		小松菜 大根 だし昆布	米(国産)	
16	木	10倍がゆ スープ 人参のペースト 玉ねぎのペースト		だし昆布 人参 玉ねぎ	米(国産)	
17	金	10倍がゆ スープ 人参のペースト ほうれん草のペースト		だし昆布 人参 ほうれん草	米(国産)	
18	土	10倍がゆ スープ さつまいものペースト 大根のペースト		だし昆布 大根	米(国産) さつまいも	
20	月	10倍がゆ スープ ブロッコリーのペースト 玉ねぎのペースト		だし昆布 ブロッコリー 玉ねぎ	米(国産)	
21	火	10倍がゆ スープ ブロッコリーのペースト 玉ねぎのペースト		だし昆布 ブロッコリー 玉ねぎ	米(国産)	
22	水	10倍がゆ スープ かぼちゃのペースト じゃが芋のペースト		だし昆布 かぼちゃ	米(国産) じゃが芋	
23	木	10倍がゆ スープ 人参のペースト じゃが芋のペースト		だし昆布 人参	米(国産) じゃが芋	
24	金	10倍がゆ スープ 小松菜のペースト キャベツのペースト		だし昆布 小松菜 キャベツ	米(国産)	
25	土	10倍がゆ スープ 人参のペースト 豆腐のペースト	豆腐	だし昆布 人参	米(国産)	
27	月	10倍がゆ スープ 小松菜のペースト キャベツのペースト		だし昆布 小松菜 キャベツ	米(国産)	
28	火	10倍がゆ スープ ブロッコリーのペースト 玉ねぎのペースト		だし昆布 ブロッコリー 玉ねぎ	米(国産)	
29	水	10倍がゆ スープ 人参のペースト ほうれん草のペースト		だし昆布 人参 ほうれん草	米(国産)	
30	木	10倍がゆ スープ 人参のペースト じゃが芋のペースト		だし昆布 人参	米(国産) じゃが芋	
31	金	10倍がゆ スープ 人参のペースト 豆腐のペースト	豆腐	だし昆布 人参	米(国産)	

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承ください。