

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
1	土	ソフトサラダ お茶	鶏肉と野菜のあんかけ丼 味噌汁 フルーツ (みかん缶)	鶏肉 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・キャベツ・人参・さやえんどう・しいたけ ほうれん草 みかん(缶詰)	米(国産)・油・砂糖・でん粉	だし・醤油・本みりん・料理酒 だし		
3	月	かぼちゃポーロ お茶	鬼ヶ馬マカロー ほうれん草ともやしの磯和え すまし汁 フルーツ (みかん缶)	豚ひき肉 豆腐	人参・玉ねぎ・ピーマン・にんにく・トマト加工・焼きのり ほうれん草・緑豆もやし・のり キャベツ・わかめ みかん(缶詰)	米(国産)・油・小麦粉・砂糖	トマトケチャップ・醤油・カレーパウダー・コンソメ・塩 醤油・本みりん・だし だし・醤油・塩	鬼まんじゅう お茶	小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖・さつま芋 麦茶
4	火	ほどほど焼 お茶	あんかけスパゲティ フレンチサラダ スープ フルーツ (バナナ)	ウインナー	玉ねぎ・ピーマン・コーン・マッシュルーム・トマトピューレ コーン・人参・キャベツ 大根・ほうれん草・玉ねぎ バナナ	スパゲティ・オリーブ油・油・でん粉 砂糖・オリーブ油	塩・コンソメ・チミグラスソース・トマトケチャップ 酢・塩・醤油 コンソメ	青菜おにぎり お茶	米(国産) 菜めしの素 麦茶
5	水	豊っこ お茶	サバの塩こうじ焼 ひじきの炒り煮 ほうれん草のごま和え 麦入りごはん 味噌汁	さば 油揚げ	ひじき・人参・むき枝豆 ほうれん草・人参	油 油・砂糖 白ごま 米(国産)・押麦 じゃが芋	塩こうじ だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし	きなこサンド 牛乳	食パン・きな粉 豆乳・砂糖 牛乳
6	木	ソフトサラダ お茶	豚肉の生煮焼 ポテトサラダ ごはん 味噌汁 フルーツ (白桃缶)	豚肉 豆腐・赤みそ・白みそ	しょうが・玉ねぎ 人参・きゅうり・コーン	小麦粉・油・砂糖 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	塩・こしょう・醤油・料理酒 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
7	金	白い風船ミルククリーム お茶	きつねうどん もやしとチンゲン菜の和え物 フルーツ (オレンジ)	油揚げ・鶏肉 かつお節	ほうれん草・だし昆布 もやし・チンゲン菜・人参 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	青りんごゼリー お茶	青りんごゼリーの素 麦茶
8	土	豊っこ お茶	スタミナ焼肉丼 味噌汁 フルーツ (パイナップル)	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 パイナップル(缶詰)	米(国産)・油・砂糖・白ごま・調合ごま油	醤油・本みりん・料理酒 だし		
10	月	ソフトサラダ お茶	焼きそば 三色ナムル 中華スープ フルーツ (みかん缶)	豚肉・かつお節 豆腐	人参・キャベツ・もやし・あおさのり もやし・小松菜・人参・にんにく 大根・さやえんどう みかん(缶詰)	焼きそば用麺・油 白ごま・砂糖・調合ごま油	焼きそばソース(粉)・中濃ソース 醤油・塩 鶏がらスープ	フライドポテト 牛乳	ポテトフライ・油 塩・あおさのり 牛乳
12	水	ほどほど焼 お茶	豚汁うどん 小松菜の納豆和え フルーツ (パイナップル)	豚肉・油揚げ・赤みそ・白みそ 納豆	大根・人参・青ねぎ・だし昆布 小松菜・人参 パイナップル(缶詰)	うどん・さつま芋	だし・本みりん・醤油 醤油	わかめおにぎり お茶	米(国産) わかめご飯の素 麦茶
13	木	豆花クッキー お茶	白身魚のねぎ味噌焼 ほうれん草ともやしのごま和え ごはん すまし汁 フルーツ (バナナ)	たら・白みそ 豆腐	青ねぎ ほうれん草・もやし・人参 キャベツ・わかめ バナナ	砂糖・油 白ごま・砂糖 米(国産)	本みりん・料理酒 醤油 だし・醤油・塩	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
14	金	白い風船ミルククリーム お茶	ケチャップライス ハンバーグチミグラスソース チキンサラダ スープ フルーツ (白桃缶)	ハンバーグ チキンフレーク	人参・玉ねぎ 玉ねぎ・トマトピューレ キャベツ・きゅうり・コーン 大根・小松菜・人参 白桃(缶詰)	米(国産)・油 油 マヨネーズタイプ(卵不使用)	コンソメ・塩・トマトケチャップ 料理酒・しょうが・本みりん・チミグラスソース・トマトケチャップ	いちごゼリー お茶	いちごゼリーの素 麦茶
15	土	かぼちゃポーロ お茶	中華丼 中華スープ フルーツ (パイナップル)	豚肉 豆腐	白菜・玉ねぎ・人参・さやえんどう 小松菜・えのきたけ パイナップル(缶詰)	米(国産)・油・でん粉	鶏がらスープ・醤油・塩 鶏がらスープ		
17	月	ソフトサラダ お茶	ホークベーンズ ブロッコリーサラダ ごはん スープ フルーツ (パイナップル)	豚肉・大豆	玉ねぎ・ピーマン・人参 ブロッコリー・コーン・人参 ほうれん草・大根・人参 パイナップル(缶詰)	砂糖・油 砂糖・オリーブ油 米(国産)	コンソメ・トマトケチャップ・塩 酢・塩 コンソメ	お昼のラスク 牛乳	おつゆ餅・バター 砂糖 牛乳
18	火	かぼちゃポーロ お茶	味噌ラーメン 蒸しさつま芋 もやしのナムル フルーツ (白桃缶)	豚肉・赤みそ	玉ねぎ・人参・キャベツ・万能ねぎ・にんにく・しょうが もやし・きゅうり・人参 白桃(缶詰)	ラーメン・油・調合ごま油 さつま芋 白ごま・砂糖・調合ごま油	醤油・鶏がらスープ さつま芋 醤油・塩	ツナマヨおにぎり お茶	米(国産)・ツナフレーク マヨネーズタイプ(卵不使用)・焼きのり 麦茶
19	水	ほどほど焼 お茶	サバの塩焼 キャベツの塩昆布和え 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ (みかん缶)	さば 赤みそ・白みそ	キャベツ・きゅうり・人参・塩昆布 玉ねぎ・ほうれん草 みかん(缶詰)	米(国産)・押麦 じゃが芋	塩 だし	きなこちんすこう 牛乳	小麦粉・きな粉・油 砂糖・塩 牛乳
20	木	豊っこ お茶	豚肉とさつま芋のカレー炒め キャベツサラダ ごはん すまし汁 フルーツ (オレンジ)	豚ひき肉	人参・玉ねぎ・ピーマン キャベツ・きゅうり・コーン しめじ・ほうれん草・玉ねぎ オレンジ	さつま芋・砂糖・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	醤油・トマトケチャップ・鶏がらスープ・カレーパウダー・塩	パイナップルゼリー 牛乳	パイナップルゼリーの素 牛乳
21	金	白い風船ミルククリーム お茶	菜飯ご飯 あじのさんが焼き 小松菜の磯和え 味噌汁 フルーツ (バナナ)	あじ・豆腐・みそ 赤みそ・白みそ	菜めしの素 白ねぎ・しょうが 小松菜・もやし・人参・のり 玉ねぎ・白菜・さやえんどう バナナ	米(国産) でん粉・油・砂糖	料理酒・酢・塩 醤油 だし	里いもち 牛乳	じゃが芋・里芋・でん粉・油 砂糖・赤みそ・本みりん 牛乳
22	土	ほどほど焼き お茶	焼豚チャーハン 中華スープ フルーツ (パイナップル)	焼豚 豆腐	玉ねぎ・人参 白菜・万能ねぎ パイナップル(缶詰)	米(国産)・調合ごま油	鶏がらスープ・塩 鶏がらスープ		
25	火	ソフトサラダ お茶	スパゲティハンボリタン チーズサラダ スープ フルーツ (みかん缶)	ウインナー チーズ	ピーマン・玉ねぎ・人参 ブロッコリー・人参 コーン・白菜・大根 みかん(缶詰)	スパゲティ・油 油・砂糖	トマトケチャップ・コンソメ・塩 醤油・酢 コンソメ・塩	おかおにぎり お茶	米(国産)・かつお節 醤油 麦茶
26	水	白い風船ミルククリーム お茶	麻婆豆腐 春雨サラダ ごはん 中華スープ フルーツ (パイナップル)	豆腐・豚ひき肉・赤みそ	しょうが・玉ねぎ・人参・生しいたけ 人参・きゅうり もやし・小松菜・コーン パイナップル(缶詰)	油・砂糖・でん粉 緑豆春雨・調合ごま油・砂糖 米(国産)	醤油・料理酒・鶏がらスープ 酢・醤油 鶏がらスープ	黒糖蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー 黒砂糖・豆乳 牛乳
27	木	豆花クッキー お茶	クラッシュドクリーム フリッツ (フライドポテト) コールスローサラダ ごはん スープ	フリッツ	キャベツ・きゅうり・人参・コーン 白菜・玉ねぎ・しめじ 白ねぎ・人参・しいたけ キャベツ・コーン・人参 小松菜・玉ねぎ 白桃(缶詰)	カニクリームコロッケ・油 ポテトフライ・油 油・砂糖 米(国産)	中濃ソース 塩 醤油・酢 コンソメ	ワッフル 牛乳	ベルギーワッフル 牛乳
28	金	ほどほど焼 お茶	高野豆腐のそぼろ丼 ツナサラダ 味噌汁 フルーツ (白桃缶)	凍り豆腐・豚ひき肉 ツナフレーク 油揚げ・赤みそ・白みそ	白ねぎ・人参・しいたけ キャベツ・コーン・人参 小松菜・玉ねぎ 白桃(缶詰)	米(国産)・油・砂糖・でん粉 油・砂糖	醤油・料理酒・塩 酢・塩 だし	ぶどうゼリー 牛乳	ぶどうゼリーの素 牛乳

栄養価の平均 (3歳以上) エネルギー503kcal たんぱく質17.7g 脂質14.6g カルシウム181mg 食塩相当量2.0g
(3歳未満) エネルギー436kcal たんぱく質14.9g 脂質12.9g カルシウム158mg 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				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	土	ハイハイン お茶	鶏肉と野菜のあんかけ丼 味噌汁 フルーツ (みかん缶)	鶏肉 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・キャベツ・人参・さやえんどう・しいたけ ほうれん草 みかん(缶詰)	米(国産)・油・砂糖・でん粉	だし・醤油・本みりん・料理酒 だし		
3	月	かぼちゃポーロ お茶	鬼ヶ馬カマレー ほうれん草ともやしとの磯和え すまし汁 フルーツ (みかん缶)	豚ひき肉 豆腐	人参・玉ねぎ・ピーマン・にんにく・トマト(加工)・焼きのり ほうれん草・緑豆もやし・のり キャベツ・わかめ みかん(缶詰)	米(国産)・油・小麦粉・砂糖	トマトケチャップ・醤油・カレーパウダー・コンソメ・塩 醤油・本みりん・だし だし・醤油・塩	鬼まんじゅう お茶	小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖・さつま芋 麦茶
4	火	野菜ハイハイン お茶	あんかけスパゲティ フレッシュサラダ スープ フルーツ (バナナ)	ウインナー	玉ねぎ・ピーマン・コーン・マッシュルーム・トマトピューレ コーン・人参・キャベツ 大根・ほうれん草・玉ねぎ バナナ	スパゲティ・オリーブ油・油・でん粉 砂糖・オリーブ油	塩・コンソメ・チミグラスソース・トマトケチャップ 酢・塩・醤油 コンソメ	青菜おにぎり お茶	米(国産) 菜めしの素 麦茶
5	水	ベビースティック お茶	白身魚の塩こうじ焼 ひじきの炒り煮 ほうれん草のごま和え ごはん 味噌汁	たら 油揚げ	ひじき・人参・むき枝豆 ほうれん草・人参	油 油・砂糖 白ごま 米(国産) じゃが芋	塩こうじ だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし	きなこサンド 牛乳	食パン・きな粉 豆乳・砂糖 牛乳
6	木	ハイハイン お茶	豚肉の生姜焼 ポテトサラダ ごはん 味噌汁 フルーツ (白桃缶)	豚肉 豆腐・赤みそ・白みそ	しょうが・玉ねぎ 人参・きゅうり・コーン わかめ・玉ねぎ 白桃(缶詰)	小麦粉・油・砂糖 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	塩・こしょう・醤油・料理酒 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
7	金	かぼちゃポーロ お茶	きつねうどん もやしとチンゲン菜の和え物 フルーツ (オレンジ)	油揚げ・鶏肉 かつお節	ほうれん草・だし昆布 もやし・チンゲン菜・人参 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	青りんごゼリー お茶	青りんごゼリーの素 麦茶
8	土	野菜ハイハイン お茶	スタミナ焼肉丼 味噌汁 フルーツ (パイナップル)	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 パイナップル(缶詰)	米(国産)・油・砂糖・白ごま・醤油ごま油	醤油・本みりん・料理酒 だし		
10	月	ベビースティック お茶	焼きそば 三色ナムル 中華スープ フルーツ (みかん缶)	豚肉・かつお節 豆腐	人参・キャベツ・もやし・あおさのり もやし・小松菜・人参・にんにく 大根・さやえんどう みかん(缶詰)	焼きそば用麺・油 白ごま・砂糖・醤油ごま油	焼きそばソース(粉)・中濃ソース 醤油・塩 鶏がらスープ	焼ポテト 牛乳	ポテトフライ・油 塩・あおさのり 牛乳
12	水	ハイハイン お茶	豚汁うどん 小松菜の納豆和え フルーツ (パイナップル)	豚肉・油揚げ・赤みそ・白みそ 納豆	大根・人参・青ねぎ・だし昆布 小松菜・人参 パイナップル(缶詰)	うどん・さつま芋	だし・本みりん・醤油 醤油	わかめおにぎり お茶	米(国産) わかめご飯の素 麦茶
13	木	豆花クッキー お茶	白身魚のねぎ味噌焼 ほうれん草ともやしのごま和え ごはん すまし汁 フルーツ (バナナ)	たら・白みそ 豆腐	青ねぎ ほうれん草・もやし・人参 キャベツ・わかめ バナナ	砂糖・油 白ごま・砂糖 米(国産)	本みりん・料理酒 醤油 だし・醤油・塩	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
14	金	野菜ハイハイン お茶	ケチャップライス ハンバーグチミグラスソース フレッシュサラダ スープ フルーツ (白桃缶)	ハンバーグ チキンフレーク	コーン・玉ねぎ 玉ねぎ・トマトピューレ キャベツ・きゅうり・コーン 大根・小松菜・人参 白桃(缶詰)	米(国産)・油 油 マヨネーズタイプ(卵不使用)	コンソメ・塩・トマトケチャップ 料理酒・酢・本みりん・チミグラスソース・トマトケチャップ コンソメ	いちごゼリー お茶	いちごゼリーの素 麦茶
15	土	かぼちゃポーロ お茶	中華丼 中華スープ フルーツ (パイナップル)	豚肉 豆腐	白菜・玉ねぎ・人参・さやえんどう 小松菜・えのきたけ パイナップル(缶詰)	米(国産)・油・でん粉	鶏がらスープ・醤油・塩 鶏がらスープ		
17	月	ハイハイン お茶	ホークベーンズ ブロッコリーサラダ ごはん スープ フルーツ (パイナップル)	豚肉・大豆	玉ねぎ・ピーマン・人参 ブロッコリー・コーン・人参 ほうれん草・大根・人参 パイナップル(缶詰)	砂糖・油 砂糖・オリーブ油 米(国産)	コンソメ・トマトケチャップ・塩 酢・塩 コンソメ	お昼のラスク 牛乳	おつゆ餅・バター 砂糖 牛乳
18	火	かぼちゃポーロ お茶	味噌ラーメン 蒸しさつま芋 もやしのナムル フルーツ (白桃缶)	豚肉・赤みそ	玉ねぎ・人参・キャベツ・万能ねぎ・にんにく・しょうが もやし・きゅうり・人参 白桃(缶詰)	ラーメン・油・醤油ごま油 さつま芋 白ごま・砂糖・醤油ごま油	醤油・鶏がらスープ 醤油・塩	ツナマヨおにぎり お茶	米(国産)・ツナフレーク マヨネーズタイプ(卵不使用)・焼きのり 麦茶
19	水	野菜ハイハイン お茶	白身魚の塩焼 キャベツの和えもの ごはん 味噌汁 フルーツ (みかん缶)	たら 赤みそ・白みそ	キャベツ・きゅうり・人参 玉ねぎ・ほうれん草 みかん(缶詰)	米(国産) じゃが芋	塩 醤油 だし	きなこちんすこう 牛乳	小麦粉・きな粉・油 砂糖・塩 牛乳
20	木	ベビースティック お茶	豚肉とさつま芋のカレー炒め キャベツサラダ ごはん すまし汁 フルーツ (オレンジ)	豚ひき肉	人参・玉ねぎ・ピーマン キャベツ・きゅうり・コーン しめじ・ほうれん草・玉ねぎ オレンジ	さつま芋・砂糖・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	醤油・料理酒・鶏がらスープ 酢・醤油 だし・醤油・塩	パンゼリー 牛乳	パンゼリーの素 牛乳
21	金	ハイハイン お茶	菜飯ご飯 白身魚のさんが焼き風 小松菜の磯和え 味噌汁 フルーツ (バナナ)	たら・豆腐・みそ 赤みそ・白みそ	菜めしの素 白ねぎ・しょうが 小松菜・もやし・人参・のり 玉ねぎ・白菜・さやえんどう バナナ	米(国産) でん粉・油・砂糖	料理酒・酢・塩 醤油 だし	里いもち 牛乳	じゃが芋・里芋・でん粉・油 砂糖・赤みそ・本みりん 牛乳
22	土	ハイハイン お茶	焼豚チャーハン 中華スープ フルーツ (パイナップル)	焼豚 豆腐	玉ねぎ・人参 白菜・万能ねぎ パイナップル(缶詰)	米(国産)・醤油ごま油	鶏がらスープ・塩 鶏がらスープ		
25	火	野菜ハイハイン お茶	スパゲティハンボリタン チーズサラダ スープ フルーツ (みかん缶)	ウインナー チーズ	ピーマン・玉ねぎ・人参 ブロッコリー・人参 コーン・白菜・大根 みかん(缶詰)	スパゲティ・油 油・砂糖	トマトケチャップ・コンソメ・塩 醤油・酢 コンソメ・塩	おかかおにぎり お茶	米(国産)・かつお節 醤油 麦茶
26	水	ベビースティック お茶	麻婆豆腐 香菊サラダ ごはん 中華スープ フルーツ (パイナップル)	豆腐・豚ひき肉・赤みそ	しょうが・玉ねぎ・人参・生しいたけ 人参・きゅうり もやし・小松菜・コーン パイナップル(缶詰)	油・砂糖・でん粉 緑豆春雨・醤油ごま油・砂糖 米(国産)	醤油・料理酒・鶏がらスープ 酢・醤油 鶏がらスープ	黒糖蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー 黒砂糖・豆乳 牛乳
27	木	豆花クッキー お茶	焼肉とんかつ風(クリームソース) フリッツ(焼ポテト) コールスローサラダ ごはん スープ	フリッツ(焼ポテト) ツナフレーク ごはん スープ	キャベツ・きゅうり・人参・コーン 白菜・玉ねぎ・しめじ 白ねぎ・人参・しいたけ キャベツ・コーン・人参 小松菜・玉ねぎ 白桃(缶詰)	カニクリームソーダック・油 油・砂糖 油・砂糖 米(国産)	中濃ソース 塩 醤油・酢 コンソメ	ワッフル 牛乳	ベルギーワッフル 牛乳
28	金	かぼちゃポーロ お茶	高野豆腐のそぼろ丼 ツナサラダ 味噌汁 フルーツ (白桃缶)	凍り豆腐・豚ひき肉 ツナフレーク 油揚げ・赤みそ・白みそ	米(国産)・油・砂糖・でん粉 油・砂糖	醤油・料理酒・塩 酢・塩 だし	ぶどうゼリー 牛乳	ぶどうゼリーの素 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
1	土	ハイハイン 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	さやいんげん・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		
3	月	かぼちゃポーロ お茶	鶏肉と野菜の煮物 キャベツのお浸し 5倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ) 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	パンがゆ お茶	パン粉 スキムミルク 麦茶
4	火	野菜ハイハイン お茶	煮込みうどん 大根の旨煮 きゅうりのお浸し	鶏ひき肉(ささみ)	白菜・玉ねぎ・人参・だし昆布 大根・だし昆布 きゅうり・人参・だし昆布	うどん	醤油 醤油 醤油	おほかおじや お茶	米(国産)・かつお節 玉ねぎ・醤油 麦茶
5	水	ベビースティック お茶	白身魚の煮付 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 キャベツ・玉ねぎ・だし昆布	でん粉 米(国産)	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
6	木	ハイハイン お茶	鶏じゃが 小松菜のお浸し 5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	かぼちゃおじや お茶	米(国産)・玉ねぎ・かぼちゃ だし昆布・醤油 麦茶
7	金	かぼちゃポーロ 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	スティックバナナ ベビースティック 麦茶	バナナ カルシウム入りベビースティック 麦茶
8	土	野菜ハイハイン 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		
10	月	ベビースティック 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	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
12	水	ハイハイン お茶	鶏そぼろうどん きゅうりのお浸し 大根の旨煮	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・だし昆布 きゅうり・人参・だし昆布 大根・だし昆布	うどん・でん粉	醤油 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
13	木	かぼちゃポーロ お茶	白身魚の煮付 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 キャベツ・玉ねぎ・だし昆布	でん粉 米(国産)	醤油 醤油	スティックバナナ お茶 ハイハイン	バナナ 麦茶 ハイハイン
14	金	野菜ハイハイン お茶	鶏肉と野菜の煮物 キャベツのお浸し 5倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ) 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	パンがゆ お茶	パン粉 スキムミルク 麦茶
15	土	ベビースティック 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	小松菜・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		
17	月	ハイハイン お茶	鶏肉と野菜の煮物 ブロッコリーのお浸し 5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 ブロッコリー・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	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
18	火	かぼちゃポーロ お茶	鶏野菜うどん 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・キャベツ・だし昆布 ほうれん草・人参・だし昆布	うどん・でん粉 さつま芋	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
19	水	野菜ハイハイン お茶	白身魚の煮付 小松菜のお浸し 5倍がゆ 味噌汁	たら 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・だし昆布 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	おほかおじや お茶	米(国産)・かつお節 玉ねぎ・醤油 麦茶
20	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 5倍がゆ 味噌汁	鶏肉 赤みそ・白みそ	人参・春菊 キャベツ・人参・だし昆布 玉ねぎ・人参・だし昆布	でん粉・油・砂糖 米(国産)	醤油・料理酒・和風だし 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	金	ハイハイン お茶	白身魚の煮付 ほうれん草のお浸し 5倍がゆ スープ	たら	玉ねぎ・だし昆布 ほうれん草・人参・だし昆布 キャベツ・玉ねぎ・だし昆布	でん粉 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
22	土	ハイハイン 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		
25	火	野菜ハイハイン お茶	煮込みうどん 蒸しさつま芋 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 キャベツ・きゅうり	うどん さつま芋	醤油 醤油	おほかおじや お茶	米(国産)・かつお節 玉ねぎ・醤油 麦茶
26	水	ベビースティック お茶	豆腐のそぼろ煮 キャベツの和え物 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 玉ねぎ・小松菜・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
27	木	ハイハイン お茶	白身魚の煮付 キャベツの和え物 5倍がゆ 味噌汁	たら 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・だし昆布 キャベツ・人参 大根・ほうれん草・だし昆布	でん粉 米(国産)	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
28	金	かぼちゃポーロ お茶	鶏肉と高野豆腐の煮物 キャベツの和え物 5倍がゆ スープ	鶏ひき肉(ささみ)・凍り豆腐	玉ねぎ・だし昆布 キャベツ・人参・だし昆布 白菜・玉ねぎ・だし昆布	でん粉 米(国産)	醤油 醤油 塩	蒸しさつま芋 お茶 ハイハイン	さつま芋 麦茶 ハイハイン

★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
1	土	ハイハイ 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	さやいんげん・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		
3	月	かぼちゃポーロ 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	パンがゆ お茶	パン粉 スキムミルク 麦茶
4	火	野菜ハイハイ お茶	煮込みうどん 大根の旨煮 きゅうりのお浸し	鶏ひき肉(ささみ)	白菜・玉ねぎ・人参・だし昆布 大根・だし昆布 きゅうり・人参・だし昆布	うどん	醤油 醤油 醤油	おほかおじや お茶	米(国産)・かつお節 玉ねぎ・醤油 麦茶
5	水	ベビースティック お茶	白身魚の煮付 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 キャベツ・玉ねぎ・だし昆布	でん粉 米(国産)	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
6	木	ハイハイ 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	かぼちゃおじや お茶	米(国産)・玉ねぎ・かぼちゃ だし昆布・醤油 麦茶
7	金	かぼちゃポーロ 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	スティックバナナ ベビースティック 麦茶	バナナ *カルシウム入りベビースティック 麦茶
8	土	野菜ハイハイ 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		
10	月	ベビースティック 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	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
12	水	ハイハイ お茶	鶏そぼろうどん きゅうりのお浸し 大根の旨煮	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・だし昆布 きゅうり・人参・だし昆布 大根・だし昆布	うどん・でん粉	醤油 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
13	木	かぼちゃポーロ お茶	白身魚の煮付 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 キャベツ・玉ねぎ・だし昆布	でん粉 米(国産)	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
14	金	野菜ハイハイ 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	パンがゆ お茶	パン粉 スキムミルク 麦茶
15	土	ベビースティック 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	小松菜・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		
17	月	ハイハイ お茶	鶏肉と野菜の煮物 ブロッコリーのお浸し 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 ブロッコリー・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	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
18	火	かぼちゃポーロ お茶	鶏野菜うどん 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・キャベツ・だし昆布 ほうれん草・人参・だし昆布	うどん・でん粉 さつま芋	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
19	水	野菜ハイハイ お茶	白身魚の煮付 小松菜のお浸し 7倍がゆ 味噌汁	たら 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) おつゆ麩	醤油 醤油	おほかおじや お茶	米(国産)・かつお節 玉ねぎ・醤油 麦茶
20	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	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	金	ハイハイ お茶	白身魚の煮付 ほうれん草のお浸し 7倍がゆ スープ	たら	玉ねぎ・だし昆布 ほうれん草・人参・だし昆布 キャベツ・玉ねぎ・だし昆布	でん粉 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
22	土	ハイハイ 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		
25	火	野菜ハイハイ お茶	煮込みうどん 蒸しさつま芋 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 キャベツ・きゅうり	うどん さつま芋	醤油 醤油	おほかおじや お茶	米(国産)・かつお節 玉ねぎ・醤油 麦茶
26	水	ベビースティック 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	パンがゆ お茶	パン粉 スキムミルク 麦茶
27	木	ハイハイ お茶	白身魚の煮付 キャベツの和え物 7倍がゆ 味噌汁	たら 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・だし昆布 キャベツ・人参 大根・ほうれん草・だし昆布	でん粉 米(国産)	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
28	金	かぼちゃポーロ お茶	鶏肉と高野豆腐の煮物 キャベツの和え物 7倍がゆ スープ	鶏ひき肉(ささみ)・凍り豆腐	玉ねぎ・だし昆布 キャベツ・人参・だし昆布 白菜・玉ねぎ・だし昆布	でん粉 米(国産)	醤油 醤油 塩	蒸しさつま芋 お茶 ハイハイ	さつま芋 麦茶 ハイハイ

★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2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
1	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)	
3	月	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)	
4	火	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)	
5	水	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	
6	木	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)	
7	金	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	
10	月	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	
12	水	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)	
13	木	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)	
14	金	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)	
15	土	10倍がゆ スープ 大根のペースト ほうれん草のペースト		だし昆布 大根 ほうれん草	米(国産)	
17	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)	
18	火	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	
19	水	10倍がゆ 小松菜のペースト 人参のペースト スープ		小松菜 人参 だし昆布	米(国産)	
20	木	10倍がゆ 小松菜のペースト 人参のペースト スープ		小松菜 人参 だし昆布	米(国産)	
21	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)	
22	土	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)	
25	火	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	
26	水	10倍がゆ 人参のペースト 豆腐のペースト キャベツのペースト	豆腐	人参 キャベツ	米(国産)	
27	木	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)	
28	金	10倍がゆ スープ ほうれん草のペースト 豆腐のペースト	豆腐	だし昆布 ほうれん草	米(国産)	

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。