



2025年9月給食だより



SuruSu祝昌こども園

日付	曜日	おやつ(午前)	昼食	主な材料と体内での動き				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	月	ぼたぼた焼 お茶	五目うどん もやしのお浸し フルーツ (みかん缶)	鶏肉・油揚げ	人参・小松菜・大根・だし昆布 ほうれん草・もやし・人参 みかん(缶詰)	うどん	だし・醤油・本みりん 醤油・だし	きつねおにぎり お茶	米(国産) 味付け油揚げ 麦茶
2	火	星っこ お茶	豚肉の生姜焼 ポテトサラダ ごはん すまし汁 フルーツ (バナナ)	豚肉 豆腐	しょうが・玉ねぎ 人参・きゅうり・コーン ほうれん草・玉ねぎ バナナ	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 だし・醤油・塩	かぼちゃもち 牛乳	かぼちゃ・でん粉 さつまい・砂糖 牛乳
3	水	ソフトサラダ お茶	サーモンの塩焼 切干大根サラダ 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ (オレンジ)	ピンクサーモン ツナフレーク 赤みそ・白みそ	切干大根・きゅうり・人参 白菜・玉ねぎ・人参 オレンジ	砂糖・オリーブ油 米(国産)・押麦	塩 醤油・酢・塩 だし	ちんすこう 牛乳	小麦粉・砂糖 塩・油 牛乳
4	木 またんわき	白い風船ミルククリーム お茶	豆腐ハンバーグきのこソース キャベツサラダ ごはん スープ フルーツ (白桃缶)	豆腐野菜ハンバーグ	しめじ・えのきたけ キャベツ・きゅうり・赤パプリカ 人参・玉ねぎ・小松菜 白桃(缶詰)	油・砂糖・でん粉 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	醤油・本みりん・料理酒 コンソメ	トライフル お茶	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・豆乳・ストロベリーソース 麦茶
5	金	かぼちゃボーロ お茶	チャーハン ほうれん草ともやしのごま和え 味噌汁 フルーツ (パイナップル)	豚ひき肉 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン・コーン ほうれん草・もやし・人参 玉ねぎ・わかめ パイナップル (缶詰)	米(国産)・油 白ごま・砂糖 さつま芋	中華だし・塩・醤油 醤油 だし	青りんごゼリー お茶	青りんごゼリーの素 麦茶
6	土	ぼたぼた焼 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 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		
8	月	星っこ お茶	焼きそば 照り焼きミートボール 白菜の塩昆布和え	豚肉・かつお節 チキンボール	人参・キャベツ・もやし・あおさのり 白菜・人参・きゅうり・塩昆布	焼きそば用麺・油 でん粉・砂糖	焼きそばソース(粉)・中濃ソース 醤油	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
9	火	ぼたぼた焼 お茶	鶏肉の味噌焼 小松菜の和風和え ごはん すまし汁 フルーツ (白桃缶)	鶏肉・赤みそ 豆腐	小松菜・もやし・人参 キャベツ・玉ねぎ 白桃(缶詰)	砂糖・油 米(国産)	本みりん 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
10	水	白い風船ミルククリーム お茶	白身魚のタルタル焼 なめたけ和え ごはん すまし汁 フルーツ (パイナップル)	たら 豆腐	ドライパセリ・玉ねぎ 白菜・人参・きゅうり・なめたけ キャベツ・わかめ パイナップル (缶詰)	小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	塩 醤油 だし・醤油・塩	お麩のラスク 牛乳	おつゆ焼・バター 砂糖 牛乳
11	木	ソフトサラダ お茶	カレーライス フレンチサラダ スープ フルーツ (みかん缶)	豚肉	玉ねぎ・人参 コーン・人参・キャベツ しめじ・ブロッコリー・玉ねぎ みかん(缶詰)	米(国産)・じゃが芋・油・砂糖 砂糖・オリーブ油	カレーフレーク・トマトケチャップ・中濃ソース 酢・塩・醤油 コンソメ・塩	いちごゼリー お茶	いちごゼリーの素 麦茶
12	金	豆花クッキー お茶	麻婆豆腐 春雨サラダ ごはん 中華スープ フルーツ (バナナ)	豆腐・豚ひき肉・赤みそ	しょうが・玉ねぎ・人参・しいたけ 人参・きゅうり もやし・小松菜・コーン バナナ	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	パイナップルケーキ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・おろしパイナップル 牛乳
13	土	星っこ お茶	高野豆腐のそぼろ丼 味噌汁 フルーツ (白桃缶)	凍り豆腐・鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・しょうが キャベツ・大根 白桃(缶詰)	米(国産)・油・砂糖・でん粉	醤油・料理酒・だし だし		
16	火	ソフトサラダ お茶	鶏肉と白菜炒め 小松菜の納豆和え ごはん すまし汁 フルーツ (パイナップル)	鶏肉 納豆	玉ねぎ・人参・白菜 小松菜・人参・もやし しめじ・ほうれん草・玉ねぎ パイナップル (缶詰)	油・砂糖・でん粉・調合ごま油 米(国産)	塩・醤油・料理酒 醤油 だし・醤油・塩	野菜パンケーキ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・野菜&果物ジュース 牛乳
17	水	白い風船ミルククリーム お茶	醤油ラーメン 大根の中華サラダ フルーツ (白桃缶)	豚肉 かつおフレーク	玉ねぎ・人参・チンゲン菜・もやし きゅうり・大根・コーン 白桃(缶詰)	ラーメン・油・調合ごま油 砂糖・調合ごま油	醤油・鶏がらスープ・塩・オイスターソース 醤油・酢	青菜おにぎり お茶	米(国産) 菜めしの素 麦茶
18	木 郷土料理 (佐賀)	かぼちゃボーロ お茶	鯖のかけ和え ほうれん草の白和え ごはん 味噌汁 フルーツ (みかん缶)	さば・みそ 豆腐 赤みそ・白みそ	青ねぎ ほうれん草・しめじ・人参 チンゲン菜・白菜 みかん(缶詰)	砂糖・白ごま 砂糖 米(国産)	酢 醤油・塩・だし だし	きなこマカロニ 牛乳	マカロニ・きな粉 砂糖・塩 牛乳
19	金	ぼたぼた焼 お茶	マーマレードチキン 花野菜サラダ ごはん スープ フルーツ (バナナ)	鶏肉	しょうが カリフラワー・ブロッコリー・コーン えのきたけ・玉ねぎ・キャベツ バナナ	小麦粉・油・マーマレード 砂糖・オリーブ油 米(国産)	塩・醤油・本みりん 酢・塩・醤油 コンソメ	きなこちんすこう お茶	小麦粉・きな粉・油 砂糖・塩 麦茶
20	土	豆花クッキー お茶	スタミナ焼肉丼 中華スープ フルーツ (パイナップル)	豚肉	玉ねぎ・キャベツ・人参・ピーマン 小松菜・えのきたけ 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 鶏がらスープ		
22	月	星っこ お茶	ミートソーススパゲティ チキンサラダ スープ フルーツ (みかん缶)	豚ひき肉・鶏ひき肉 チキンフレーク	玉ねぎ・人参・トマトピューレ・ドライパセリ キャベツ・きゅうり・コーン 小松菜・大根・しめじ みかん(缶詰)	スパゲティ・オリーブ油・油・小麦粉・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用)	トマトケチャップ・ウスターソース・塩 コンソメ・塩	マスカットゼリー お茶	マスカットゼリーの素 麦茶
24	水	ソフトサラダ お茶	豚肉と秋野菜の味噌炒め ほうれん草の磯和え ごはん 味噌汁 フルーツ (白桃缶)	豚肉・赤みそ 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・れんこん・人参・チンゲン菜・しめじ・しょうが ほうれん草・人参・もやし・のり わかめ・玉ねぎ 白桃(缶詰)	油・砂糖 米(国産)	醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし だし	かぼちゃ餡サンド 牛乳	食パン・かぼちゃペースト 砂糖 牛乳
25	木	豆花クッキー お茶	ハヤシライス コールスローサラダ スープ フルーツ (バナナ)	豚肉	玉ねぎ・人参・しめじ キャベツ・きゅうり・人参・コーン 大根・わかめ バナナ	米(国産)・油 油・砂糖	ハヤシフレーク・トマトケチャップ 醤油・酢 コンソメ	わかめおにぎり お茶	米(国産) わかめご飯の素 麦茶
26	金	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 (パイナップル)	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 パイナップル (缶詰)	うどん	だし・本みりん 醤油・本みりん・だし	スイートポテト 牛乳	さつま芋・バター 砂糖 牛乳
27	土	かぼちゃボーロ 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		
29	月	白い風船ミルククリーム お茶	コロッケ ブロッコリーのおかか和え ごはん 味噌汁 フルーツ (白桃缶)	かつお節 油揚げ・赤みそ・白みそ	ブロッコリー・人参 白菜・もやし 白桃(缶詰)	牛肉コロッケ・油 米(国産)	中濃ソース 醤油・本みりん・だし だし	りんご蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖・りんごジュース 牛乳
30	火	かぼちゃボーロ お茶	ツナときのこの和風スープスパゲティ さつま芋サラダ フルーツ (パイナップル)	ツナフレーク	玉ねぎ・マッシュルーム・しめじ・えのきたけ・のり 人参・きゅうり パイナップル (缶詰)	スパゲティ・オリーブ油・バター さつま芋・マヨネーズタイプ(卵不使用)	塩・こしょう・コンソメ・醤油 塩	水ようかん お茶	寒天・こしあん 塩 麦茶

栄養価の平均

(3歳以上)
(3歳未満)

エネルギー476kcal
エネルギー414kcal

たんばく質16.9g
たんばく質14.3g

脂質11.7g
脂質10.4g

カルシウム134mg
カルシウム116mg

食塩相当量1.8g
食塩相当量1.4g

★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動き				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	月	ぼたぼた焼 お茶	五目うどん もやしのお浸し フルーツ（みかん缶）	鶏肉・油揚げ	人参・小松菜・大根・だし昆布 ほうれん草・もやし・人参 みかん(缶詰)	うどん	だし・醤油・本みりん 醤油・だし	きつねおにぎり お茶	米(国産) 味付け油揚げ 麦茶
2	火	星っこ お茶	豚肉の生姜焼 ポテトサラダ ごはん すまし汁 フルーツ（バナナ）	豚肉 豆腐	しょうが・玉ねぎ 人参・きゅうり・コーン ほうれん草・玉ねぎ バナナ	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 だし・醤油・塩	かぼちゃもち 牛乳	かぼちゃ・でん粉 さつま芋・砂糖 牛乳
3	水	ソフトサラダ お茶	サーモンの塩焼 切干大根サラダ ごはん 味噌汁 フルーツ（オレンジ）	ピンクサーモン ツナフレーク 赤みそ・白みそ	切干大根・きゅうり・人参 白菜・玉ねぎ・人参 オレンジ	砂糖・オリーブ油 米(国産)	塩 醤油・酢・塩 だし	ちんすこう 牛乳	小麦粉・砂糖 塩・油 牛乳
4	木	白い風船ミルククリーム お茶	豆腐ハンバーグきのこソース キャベツサラダ ごはん スープ フルーツ（白桃缶）	豆腐野菜ハンバーグ	しめじ・えのきたけ キャベツ・きゅうり・赤パプリカ 人参・玉ねぎ・小松菜 白桃(缶詰)	油・砂糖・でん粉 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	醤油・本みりん・料理酒 コンソメ	トライフル お茶	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・豆乳・ストロベリーソース 麦茶
5	金	かぼちゃボーロ お茶	チャーハン ほうれん草ともやしのごま和え 味噌汁 フルーツ（パイン缶）	豚ひき肉 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン・コーン ほうれん草・もやし・人参 玉ねぎ・わかめ パイン（缶詰）	米(国産)・油 白ごま・砂糖 さつま芋	中華だし・塩・醤油 醤油 だし	青りんごゼリー お茶	青りんごゼリーの素 麦茶
6	土	ぼたぼた焼 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 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		
8	月	星っこ お茶	焼きそば 照り焼きミートボール 白菜の和え物	豚肉・かつお節 チキンボール	人参・キャベツ・もやし・あおさのり 白菜・人参・きゅうり	焼きそば用麺・油 でん粉・砂糖	焼きそばソース（粉）・中濃ソース 醤油 醤油	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
9	火	ぼたぼた焼 お茶	鶏肉の味噌焼 小松菜の和風和え ごはん すまし汁 フルーツ（白桃缶）	鶏肉・赤みそ 豆腐	小松菜・もやし・人参 キャベツ・玉ねぎ 白桃(缶詰)	砂糖・油 米(国産)	本みりん 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
10	水	白い風船ミルククリーム お茶	白身魚のタルタル焼 なめたけ和え ごはん すまし汁 フルーツ（パイン缶）	たら 豆腐	ドライパセリ・玉ねぎ 白菜・人参・きゅうり・なめたけ キャベツ・わかめ パイン（缶詰）	小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	塩 醤油 だし・醤油・塩	お麩のラスク 牛乳	おつゆ鮭・バター 砂糖 牛乳
11	木	ソフトサラダ お茶	カレーライス フレンチサラダ スープ フルーツ（みかん缶）	豚肉	玉ねぎ・人参 コーン・人参・キャベツ しめじ・ブロッコリー・玉ねぎ みかん(缶詰)	米(国産)・じゃが芋・油・砂糖 砂糖・オリーブ油	カレーフレーク・トマトケチャップ・中濃ソース 酢・塩・醤油 コンソメ・塩	いちごゼリー お茶	いちごゼリーの素 麦茶
12	金	豆花クッキー お茶	麻婆豆腐 春雨サラダ ごはん 中華スープ フルーツ（バナナ）	豆腐・豚ひき肉・赤みそ	しょうが・玉ねぎ・人参・しいたけ 人参・きゅうり もやし・小松菜・コーン バナナ	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	パインパンケーキ 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
13	土	星っこ お茶	高野豆腐のそぼろ丼 味噌汁 フルーツ（白桃缶）	凍り豆腐・鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・しょうが キャベツ・大根 白桃(缶詰)	米(国産)・油・砂糖・でん粉	醤油・料理酒・だし だし		
16	火	ソフトサラダ お茶	鶏肉と白菜炒め 小松菜の納豆和え ごはん すまし汁 フルーツ（パイン缶）	鶏肉 納豆	玉ねぎ・人参・白菜 小松菜・人参・もやし しめじ・ほうれん草・玉ねぎ パイン（缶詰）	油・砂糖・でん粉・調合ごま油 米(国産)	塩・醤油・料理酒 醤油 だし・醤油・塩	野菜パンケーキ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・野菜&果物ジュース 牛乳
17	水	白い風船ミルククリーム お茶	醤油ラーメン 大根の中華サラダ フルーツ（白桃缶）	豚肉 かつおフレーク	玉ねぎ・人参・チンゲン菜・もやし きゅうり・大根・コーン 白桃(缶詰)	ラーメン・油・調合ごま油 砂糖・調合ごま油	醤油・鶏がらスープ・塩・オイスターソース 醤油・酢	青菜おにぎり お茶	米(国産) 菜めしの素 麦茶
18	木	かぼちゃボーロ お茶	白身魚のかけ和え ほうれん草の白和え ごはん 味噌汁 フルーツ（みかん缶）	たら・みそ 豆腐 赤みそ・白みそ	青ねぎ ほうれん草・しめじ・人参 チンゲン菜・白菜 みかん(缶詰)	砂糖・白ごま 砂糖 米(国産)	酢 醤油・塩・だし だし	きなこマカロニ 牛乳	マカロニ・きな粉 砂糖・塩 牛乳
19	金	ぼたぼた焼 お茶	マーマレードチキン 花野菜サラダ ごはん スープ フルーツ（バナナ）	鶏肉	しょうが カリフラワー・ブロッコリー・コーン えのきたけ・玉ねぎ・キャベツ バナナ	小麦粉・油・マーマレード 砂糖・オリーブ油 米(国産)	塩・醤油・本みりん 酢・塩・醤油 コンソメ	きなこちんすこう お茶	小麦粉・きな粉・油 砂糖・塩 麦茶
20	土	豆花クッキー お茶	スタミナ焼肉丼 中華スープ フルーツ（パイン缶）	豚肉	玉ねぎ・キャベツ・人参・ピーマン 小松菜・えのきたけ パイン（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 鶏がらスープ		
22	月	星っこ お茶	ミートソーススパゲティ チキンサラダ スープ フルーツ（みかん缶）	豚ひき肉・鶏ひき肉 チキンフレーク	玉ねぎ・人参・トマトピューレ・ドライパセリ キャベツ・きゅうり・コーン 小松菜・大根・しめじ みかん(缶詰)	スパゲティ・オリーブ油・油・小麦粉・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用)	トマトケチャップ・ウスターソース・塩 コンソメ・塩	マスカットゼリー お茶	マスカットゼリーの素 麦茶
24	水	ソフトサラダ お茶	豚肉と秋野菜の味噌炒め ほうれん草の磯和え ごはん 味噌汁 フルーツ（白桃缶）	豚肉・赤みそ 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・れんこん・人参・チンゲン菜・しめじ・しょうが ほうれん草・人参・もやし・のり わかめ・玉ねぎ 白桃(缶詰)	油・砂糖 米(国産)	醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし だし	かぼちゃ餡サンド 牛乳	食パン・かぼちゃペースト 砂糖 牛乳
25	木	豆花クッキー お茶	ハヤシライス コールスローサラダ スープ フルーツ（バナナ）	豚肉	玉ねぎ・人参・しめじ キャベツ・きゅうり・人参・コーン 大根・わかめ バナナ	米(国産)・油 油・砂糖	ハヤシフレーク・トマトケチャップ 醤油・酢 コンソメ	わかめおにぎり お茶	米(国産) わかめご飯の素 麦茶
26	金	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（パイン）	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 パイン（缶詰）	うどん	だし・本みりん 醤油・本みりん・だし	スイートポテト 牛乳	さつま芋・バター 砂糖 牛乳
27	土	かぼちゃボーロ 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		
29	月	白い風船ミルククリーム お茶	焼きコロッケ ブロッコリーのおかか和え ごはん 味噌汁 フルーツ（白桃缶）	かつお節 油揚げ・赤みそ・白みそ	ブロッコリー・人参 白菜・もやし 白桃(缶詰)	牛肉コロッケ・油 米(国産)	中濃ソース 醤油・本みりん・だし だし	りんご蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖・りんごジュース 牛乳
30	火	かぼちゃボーロ お茶	ツナときのこの和風スープスパゲティ さつま芋サラダ フルーツ（パイン缶）	ツナフレーク	玉ねぎ・マッシュルーム・しめじ・えのきたけ・のり 人参・きゅうり パイン（缶詰）	スパゲティ・オリーブ油・バター さつま芋・マヨネーズタイプ(卵不使用)	塩・こしょう・コンソメ・醤油 塩	水ようかん お茶	寒天・こしあん 塩 麦茶

日付	曜日	おやつ(午前)	屋食	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	月	かぼちゃポーロ 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	おかかおじや お茶	米(国産)・かつお節 玉ねぎ・醤油 麦茶
2	火	ハイハイン 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) 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・だし昆布 ほうれん草・人参 玉ねぎ・だし昆布	でん粉 米(国産) おつゆ麴	醤油 醤油	スティックバナナ 野菜ハイハイン お茶	バナナ 野菜ハイハイン 麦茶
3	水	ベビースティック お茶	白身魚の煮付 胡瓜と人参の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	たら 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・だし昆布 きゅうり・人参・だし昆布 小松菜・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
4	木	野菜ハイハイン お茶	鶏肉と野菜の煮物 キャベツの和え物 5倍がゆ スープ	鶏ひき肉(ささみ)	人参・大根・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	青のりおじや お茶	米(国産)・あおさのり 玉ねぎ・醤油 麦茶
5	金	かぼちゃポーロ お茶	鶏肉の煮物 ほうれん草のお浸し 5倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ) 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) おつゆ麴	醤油 醤油	蒸しさつま芋 ハイハイン お茶	さつま芋 ハイハイン 麦茶
6	土	ハイハイン お茶	鶏塩おじや 白菜のお浸し すまし汁	鶏ひき肉(ささみ) 豆腐	さやいんげん・玉ねぎ・人参・だし昆布 白菜・人参・だし昆布 人参・だし昆布	米(国産)	醤油 醤油 醤油・塩		
8	月	ベビースティック 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	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
9	火	野菜ハイハイン 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) おつゆ麴	醤油 醤油 塩	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	水	かぼちゃポーロ お茶	白身魚の煮付 白菜のお浸し 5倍がゆ 味噌汁	たら 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・だし昆布 白菜・人参 ほうれん草・玉ねぎ・だし昆布	米(国産)	醤油 醤油	蒸しかぼちゃ ハイハイン お茶	かぼちゃ ハイハイン 麦茶
11	木	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	パンがゆ お茶	パン粉 スキムミルク 麦茶
12	金	ベビースティック お茶	豆腐のそぼろ煮 胡瓜と人参の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ)・豆腐 赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ・だし昆布 きゅうり・人参・だし昆布 白菜・小松菜・だし昆布	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
13	土	野菜ハイハイン 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	玉ねぎ・人参・だし昆布 大根・人参・だし昆布 キャベツ・だし昆布	米(国産) おつゆ麴	醤油 醤油		
16	火	かぼちゃポーロ お茶	鶏肉と野菜の煮物 小松菜の納豆和え 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ) 納豆 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・だし昆布 小松菜・だし昆布 人参・玉ねぎ・だし昆布	でん粉	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
17	水	ハイハイン お茶	鶏そぼろうどん チンゲン菜と玉ねぎのお浸し 人参の旨煮	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・キャベツ・だし昆布 チンゲン菜・玉ねぎ・だし昆布 人参・だし昆布	うどん・でん粉	醤油 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	木	かぼちゃポーロ お茶	白身魚と人参の煮付 ほうれん草のお浸し 5倍がゆ 味噌汁	たら 赤みそ・白みそ	人参・だし昆布 ほうれん草・人参 キャベツ・だし昆布	米(国産) おつゆ麴	醤油 醤油	蒸しじゃが芋 ベビースティック お茶	じゃが芋 カルシウム入りベビースティック 麦茶
19	金	ベビースティック お茶	鶏肉とブロッコリーの煮物 キャベツと玉ねぎのお浸し 5倍がゆ スープ	鶏ひき肉(ささみ)	ブロッコリー キャベツ・玉ねぎ チンゲン菜・人参・だし昆布	米(国産)	だし・醤油 醤油 塩	スティックバナナ ハイハイン お茶	バナナ ハイハイン 麦茶
20	土	野菜ハイハイン お茶	鶏塩おじや 小松菜のお浸し 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ) 豆腐・赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ・人参・だし昆布 小松菜・人参・だし昆布 玉ねぎ・だし昆布	米(国産)	醤油 醤油		
22	月	かぼちゃポーロ お茶	鶏野菜うどん 大根の旨煮 小松菜の煮浸し	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 小松菜・玉ねぎ・だし昆布	うどん・でん粉	醤油 醤油 醤油	蒸しさつま芋 野菜ハイハイン お茶	さつま芋 野菜ハイハイン 麦茶
24	水	ハイハイン お茶	鶏肉と野菜の煮物 チンゲン菜のお浸し 5倍がゆ スープ	鶏ひき肉(ささみ)	白菜・玉ねぎ・人参・だし昆布 チンゲン菜・人参・だし昆布 人参・玉ねぎ・だし昆布	でん粉 米(国産)	醤油 醤油 塩	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
25	木	ベビースティック お茶	鶏塩おじや キャベツときゅうりのお浸し 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ・だし昆布 キャベツ・きゅうり・だし昆布 大根・小松菜・だし昆布	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
26	金	野菜ハイハイン お茶	煮込みうどん 小松菜の煮浸し 蒸しさつま芋	鶏ひき肉(ささみ)	白菜・玉ねぎ・人参・だし昆布 小松菜・玉ねぎ・だし昆布	うどん さつま芋	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
27	土	かぼちゃポーロ お茶	鶏塩おじや じゃが芋の旨煮 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ・人参・だし昆布 だし昆布 人参・玉ねぎ・だし昆布	米(国産) じゃが芋	醤油 醤油		
29	月	ハイハイン お茶	鶏とじゃが芋の煮物 ブロッコリーのお浸し 5倍がゆ すまし汁	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 白菜・玉ねぎ・だし昆布	じゃが芋 米(国産)	醤油 醤油 醤油・塩	パンがゆ お茶	パン粉 スキムミルク 麦茶
30	火	かぼちゃポーロ お茶	鶏野菜うどん じゃが芋の煮物 きゅうりのお浸し	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・小松菜・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	蒸しかぼちゃ ベビースティック お茶	かぼちゃ カルシウム入りベビースティック 麦茶

日付	曜日	おやつ(午前)	屋食	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	月	かぼちゃポーロ 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	おかかおじや お茶	米(国産)・かつお節 玉ねぎ・醤油 麦茶
2	火	ハイハイン 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 玉ねぎ・だし昆布	でん粉 米(国産) おつゆ麴	醤油 醤油	スティックバナナ 野菜ハイハイン お茶	バナナ 野菜ハイハイン 麦茶
3	水	ベビースティック 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 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・だし昆布 きゅうり・人参・だし昆布 小松菜・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
4	木	野菜ハイハイン お茶	鶏肉と野菜の煮物 キャベツの和え物 7倍がゆ スープ	鶏ひき肉(ささみ)	人参・大根・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	青のりおじや お茶	米(国産)・あおさのり 玉ねぎ・醤油 麦茶
5	金	かぼちゃポーロ お茶	鶏肉の煮物 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) おつゆ麴	醤油 醤油	蒸しさつま芋 ハイハイン お茶	さつま芋 ハイハイン 麦茶
6	土	ハイハイン お茶	鶏塩おじや 白菜のお浸し すまし汁	鶏ひき肉(ささみ) 豆腐	さやいんげん・玉ねぎ・人参・だし昆布 白菜・人参・だし昆布 人参・だし昆布	米(国産)	醤油 醤油 醤油・塩		
8	月	ベビースティック 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	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
9	火	野菜ハイハイン 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) おつゆ麴	醤油 醤油 塩	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	水	かぼちゃポーロ お茶	白身魚の煮付 白菜のお浸し 7倍がゆ 味噌汁	たら 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・だし昆布 白菜・人参 ほうれん草・玉ねぎ・だし昆布	米(国産)	醤油 醤油	蒸しかぼちゃ ハイハイン お茶	かぼちゃ ハイハイン 麦茶
11	木	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	パンがゆ お茶	パン粉 スキムミルク 麦茶
12	金	ベビースティック お茶	豆腐のそぼろ煮 胡瓜と人参の煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ)・豆腐 赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ・だし昆布 きゅうり・人参・だし昆布 白菜・小松菜・だし昆布	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
13	土	野菜ハイハイン 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	玉ねぎ・人参・だし昆布 大根・人参・だし昆布 キャベツ・だし昆布	米(国産) おつゆ麴	醤油 醤油		
16	火	かぼちゃポーロ お茶	鶏肉と野菜の煮物 小松菜の納豆和え 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ) 納豆 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・だし昆布 小松菜・だし昆布 玉ねぎ・人参・だし昆布	でん粉	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
17	水	ハイハイン お茶	鶏そぼろうどん チンゲン菜と玉ねぎのお浸し 人参の旨煮	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・キャベツ・だし昆布 チンゲン菜・玉ねぎ・だし昆布 人参・だし昆布	うどん・でん粉	醤油 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	木	かぼちゃポーロ お茶	白身魚と人参の煮付 ほうれん草のお浸し 7倍がゆ 味噌汁	たら 赤みそ・白みそ	人参・だし昆布 ほうれん草・人参 キャベツ・だし昆布	米(国産) おつゆ麴	醤油 醤油	蒸しじゃが芋 ベビースティック お茶	じゃが芋 カルシウム入りベビースティック 麦茶
19	金	ベビースティック お茶	鶏肉とブロッコリーの煮物 キャベツと玉ねぎのお浸し 5倍がゆ スープ	鶏ひき肉(ささみ)	ブロッコリー キャベツ・玉ねぎ チンゲン菜・人参・だし昆布	米(国産)	だし・醤油 醤油 塩	スティックバナナ ハイハイン お茶	バナナ ハイハイン 麦茶
20	土	野菜ハイハイン お茶	鶏塩おじや 小松菜のお浸し 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ) 豆腐・赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ・人参・だし昆布 小松菜・人参・だし昆布 玉ねぎ・だし昆布	米(国産)	醤油 醤油		
22	月	かぼちゃポーロ お茶	鶏野菜うどん 大根の旨煮 小松菜の煮浸し	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 小松菜・玉ねぎ・だし昆布	うどん・でん粉	醤油 醤油 醤油	蒸しさつま芋 野菜ハイハイン お茶	さつま芋 野菜ハイハイン 麦茶
24	水	ハイハイン お茶	鶏肉と野菜の煮物 チンゲン菜のお浸し 7倍がゆ スープ	鶏ひき肉(ささみ)	白菜・玉ねぎ・人参・だし昆布 チンゲン菜・人参・だし昆布 人参・玉ねぎ・だし昆布	でん粉 米(国産)	醤油 醤油 塩	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
25	木	ベビースティック お茶	鶏塩おじや キャベツときゅうりのお浸し 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ・だし昆布 キャベツ・きゅうり・だし昆布 大根・小松菜・だし昆布	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
26	金	野菜ハイハイン お茶	煮込みうどん 小松菜の煮浸し 蒸しさつま芋	鶏ひき肉(ささみ)	白菜・玉ねぎ・人参・だし昆布 小松菜・玉ねぎ・だし昆布	うどん さつま芋	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
27	土	かぼちゃポーロ お茶	鶏塩おじや じゃが芋の旨煮 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ・人参・だし昆布 だし昆布 人参・玉ねぎ・だし昆布	米(国産) じゃが芋	醤油 醤油		
29	月	ハイハイン お茶	鶏とじゃが芋の煮物 ブロッコリーのお浸し 7倍がゆ すまし汁	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 白菜・玉ねぎ・だし昆布	じゃが芋 米(国産)	醤油 醤油 醤油・塩	パンがゆ お茶	パン粉 スキムミルク 麦茶
30	火	かぼちゃポーロ お茶	鶏野菜うどん じゃが芋の煮物 きゅうりのお浸し	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・小松菜・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	蒸しかぼちゃ ベビースティック お茶	かぼちゃ カルシウム入りベビースティック 麦茶

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	月	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)	
2	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)	
3	水	10倍がゆ スープ 人参のペースト かぼちゃのペースト		だし昆布 人参 かぼちゃ	米(国産)	
4	木	10倍がゆ スープ じゃが芋のペースト キャベツのペースト		だし昆布 キャベツ	米(国産) じゃが芋	
5	金	10倍がゆ スープ 人参のペースト ブロッコリーのペースト		だし昆布 人参 ブロッコリー	米(国産)	
6	土	10倍がゆ スープ 人参のペースト 白菜のペースト		だし昆布 人参 白菜	米(国産)	
8	月	10倍がゆ スープ 小松菜のペースト さつま芋のペースト		だし昆布 小松菜	米(国産) さつま芋	
9	火	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)	
10	水	10倍がゆ スープ さつま芋のペースト 大根のペースト		だし昆布 大根	米(国産) さつま芋	
11	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)	
12	金	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	
13	土	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)	
16	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)	
17	水	10倍がゆ スープ さつま芋のペースト キャベツのペースト		だし昆布 キャベツ	米(国産) さつま芋	
18	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)	
19	金	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	
20	土	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	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	
24	水	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)	
25	木	10倍がゆ スープ 玉ねぎのペースト 大根のペースト		だし昆布 玉ねぎ 大根	米(国産)	
26	金	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	
27	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)	
29	月	10倍がゆ スープ 小松菜のペースト 豆腐のペースト	豆腐	だし昆布 小松菜	米(国産)	
30	火	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)	