



SuruSu祝昌こども園

В	曜	+)/4-0 /5-1/			主	材料と体内での働き			uruSu祝昌こども園 ^{あやつ(午後)}
付付	В	おやつ(午前)	昼食	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	±	かぼちゃボーロ お茶	スタミナ焼肉丼 中華スープ フルーツ(みかん缶)	豚肉	玉ねぎ・キャベツ・人参・ピーマン	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		
4	N/A	ソフトサラダ お茶	さわらの塩こうじ焼 ほうれん草とキャベツの和え物 ごはん	さわら かつお節	ほうれん草・キャベツ	油 米(国産)	塩こうじ 醤油・本みりん	マスカットゼリー お茶	マスカットゼリーの素 麦茶
4	火		こはん 味噌汁 フルーツ(パイン缶)	赤みそ・白みそ	 白菜・大根・玉ねぎ パイン (缶詰)	不(国)生	だし		
		ぽたぽた焼 お茶	五目うどん もやしの磯和え	鶏肉・油揚げ	人参・小松菜・大根・だし昆布 もやし・ほうれん草・人参・のり	 うどん 砂糖	 だし・醤油・本みりん だし・醤油	青菜おにぎり	 米(国産) 菜めしの素
5	水		フルーツ(白桃缶)		白桃(缶詰)		/CU - 25/10	お茶	麦茶
6 t.l.	木が全人	白い風船ミルククリームお茶	ケチャップライス 鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ スープ フルーツ(みかん缶)	鶏肉	コーン・玉ねぎ しょうが 人参・きゅうり・コーン 玉ねぎ・小松菜 みかん(缶詰)	米(国産)・油 小麦粉・でん粉・油 じゃが芋・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 醤油・料理酒 塩 コンソメ	には、	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・油 おろしりんご・豆乳・りんご(缶詰) 牛乳
7	金	星っこ お茶	チキンカレー 花野菜サラダ スープ フルーツ (バナナ)	鶏肉	玉ねぎ・人参 カリフラワー・ブロッコリー・コーン 小松菜・えのきたけ バナナ	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	さつま芋蒸しパン牛乳	小麦粉・砂糖・ベーキングパウダー 牛乳
8	±	豆花クッキー お茶	和風あんかけ丼 味噌汁 フルーツ(パイン缶)	豚肉赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・白菜・しいたけ ほうれん草・人参 パイン(缶詰)	米(国産)・油・砂糖・でん粉	だし・醤油・本みりん だし		
10	月	かぼちゃボーロ お茶	ツナとトマトのスパゲティ コールスローサラダ スープ フルーツ(白桃缶)	ツナフレーク	玉ねぎ・にんにく・トマト(加工) キャベツ・きゅうり・人参 玉ねぎ・チンゲン菜 白桃(缶詰)	スパゲティ・オリーブ油・砂糖 油・砂糖	コンソメ・塩・トマトケチャップ 塩・醤油・酢 コンソメ・塩	ちんすこう お茶	小麦粉・砂糖 塩・油 麦茶
		ソフトサラダ お茶	白身魚の照焼 小松菜のおかか和え	たら かつお節	小松菜・キャベツ・人参	油·砂糖	塩・本みりん・料理酒・醤油 醤油・本みりん・だし	,	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・おろしパイン
11	火		ごはん味噌汁	赤みそ・白みそ	白菜・えのきたけ・青ねぎ	米(国産)	だし	牛乳	牛乳
		豆花クッキー お茶	フルーツ (みかん缶) 回鍋肉 春雨サラダ	 豚肉・赤みそ ハム	みかん(缶詰) 玉ねぎ・人参・キャベツ・ピーマン・しょうが 人参・きゅうり	油・砂糖・でん粉 緑豆春雨・調合ごま油・砂糖	 醤油・本みりん 酢・醤油	 いちごゼリー お茶	いちごゼリーの素 麦茶
12	水	υ ン π	登雨サラタ 麦入りごはん 中華スープ	/ 14	人参・さゅつり えのきたけ・玉ねぎ・白菜	秋豆香的・調合しま油・砂糖 米(国産)・押麦	鶏がらスープ	00 m	×π
		ぽたぽた焼	フルーツ (バナナ) 焼きそば	豚肉	バナナ 人参・キャベツ・もやし・あおさのり	焼きそば用麺・油	焼きそばソース(粉)・中濃ソース	お麩のきなこうスク	おつゆ麩・バター
13	木	お茶	ナムル 中華スープ フルーツ(パイン缶)	豆腐	もやし・小松菜・人参・にんにく 大根・ほうれん草 パイン(缶詰)	白ごま・砂糖・調合ごま油	醤油・塩 鶏がらスープ	お茶	砂糖・きな粉 麦茶
		白い風船ミルククリーム お茶	ハンバーグデミグラスソース コーンサラダ	ハンバーグ	玉ねぎ・トマト(加工) コーン・人参・きゅうり・キャベツ	油 砂糖・オリーブ油	料理用赤ワイン・本みりん・デミグラスソース・トマトケチャップ 酢・塩・醤油	フライドポテト	ポテトフライ・油 塩
14	金		ごはん スープ フルーツ (オレンジ)		 人参・白菜・大根 オレンジ	米(国産)	コンソメ・塩	牛乳	牛乳
15	±	星っこ お茶	豚丼 味噌汁 フルーツ(りんご缶)	豚肉 赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ ほうれん草・大根 りんご(缶詰)	米(国産)・砂糖・でん粉	だし・醤油・本みりん・料理酒 だし		
17	月	ソフトサラダ お茶	高野豆腐のチリコンカン風 ツナサラダ ごはん 味噌汁	豚ひき肉・凍り豆腐 ツナフレーク 油揚げ・赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ・ピーマン・にんにく・トマト(加工) キャベツ・きゅうり・人参 小松菜・玉ねぎ	油・小麦粉・砂糖 砂糖・オリーブ油 米(国産)	トマトケチャップ・醤油・カレーパウダー・コンソメ・塩 酢・塩・醤油 だし	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
		白い風船ミルククリーム	フルーツ(みかん缶)	油揚げ・赤みぞ・日みで		フラーメン・油・調合ごま油	だし	かぼちゃもち	かぼちゃ・でん粉
18	火	お茶	中華サラダ フルーツ(パナナ)	かつおフレーク	きゅうり・大根・コーンバナナ	砂糖・調合ごま油	醤油・酢	お茶	さつま芋・砂糖麦茶
		星っこ お茶	鯖のサクサク焼 キャベツの塩昆布和え	さば	キャベツ・きゅうり・塩昆布		塩・ウスターソース	青りんごゼリー お茶	青りんごゼリーの素 麦茶
19	水		ではん 味噌汁	赤みそ・白みそ	小松菜・玉ねぎ ロ桃(年誌)	米(国産) さつま芋	だし		
		豆花クッキーお茶	フルーツ(白桃缶) 豚肉と秋野菜の味噌炒め なめたけ和え	豚肉・赤みそ	白桃(缶詰) 玉ねぎ・れんこん・人参・チンゲン菜・しめじ・しょうが 白菜・人参・きゅうり・なめたけ	油・砂糖	醤油・本みりん 醤油	きなこちんすこう	小麦粉・きな粉・油 砂糖・塩
20	木	507K	ではん に関う	豆腐・赤みそ・白みそ	キャベツ・わかめ	米(国産)	だし	牛乳	牛乳
		ぽたぽた焼	フルーツ (パイン缶) ミートソーススパゲティ	豚ひき肉	パイン (缶詰) 玉ねぎ・人参・トマト(加工)・ドライパセリ	スパゲティ・オリーブ油・油・小麦粉・砂糖	トマトケチャップ・ウスターソース・塩	きつねおにぎり	米(国産)
21	金	お茶	チーズサラダ スープ 味噌汁 フルーツ(バナナ)	チーズ 赤みそ・白みそ	ブロッコリー・人参・コーン 玉ねぎ・キャベツ かぼちゃ・玉ねぎ・わかめ バナナ	油・砂糖	醤油・酢 コンソメ だし	お茶	味付け油揚げ 麦茶
22	±	かぼちゃボーロ 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 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		
25	火	豆花クッキー お茶	麻婆豆腐丼 大根の中華サラダ 中華スープ フルーツ (パイン缶)	豆腐・豚ひき肉・赤みそかつおフレーク	しょうが・にんにく・玉ねぎ・しいたけ きゅうり・大根・コーン チンゲン菜・白菜・しめじ パイン(缶詰)	米(国産)・油・砂糖・でん粉 砂糖・調合ごま油	醤油・料理酒・鶏がらスープ 醤油・酢 鶏がらスープ	オレンジゼリー お茶	オレンジゼリーの素 麦茶
26	水	ソフトサラダ お茶	けんちんうどん 切干大根サラダ フルーツ(白桃缶)	豚肉・生揚げ	大根・人参・万能ねぎ・だし昆布 切干大根・きゅうり・人参 白桃(缶詰)	うどん・油・里芋	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・だし	スイートポテト	さつま芋・バター 砂糖 麦茶
		白い風船ミルククリーム お茶	 鶏肉の味噌焼 小松菜のお浸し	鶏肉・白みそ	 小松菜・もやし・人参	砂糖•油	 本みりん・料理酒 醤油・だし	昆布おにぎり	 米(国産) 塩昆布
27	木	3071	赤板架の3度し 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ(バナナ)	赤みそ・白みそ	玉ねぎ・ほうれん草 バナナ	米(国産)・押麦 じゃが芋	だし	お茶	麦茶
		ぽたぽた焼 お茶	サーモンの塩焼 キャベツのごまネーズ和え	ピンクサーモン ちくわ	キャベツ・きゅうり・コーン	マヨネーズタイプ(卵不使用)・白ごま	塩	レモンバタートースト	食パン・バター 砂糖・レモン果汁
28	金		ごはん 味噌汁 フルーツ (みかん缶)	赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ・えのきたけ みかん(缶詰)	米(国産)	だし	牛乳	牛乳
29	±	豆花クッキーお茶	焼豚チャーハン 中華スープ フルーツ(パイン缶)	焼豚 豆腐	五ねぎ・人参・青ねぎ 白菜・万能ねぎ パイン(缶詰)	米(国産)・調合ごま油	鶏がらスープ・塩 鶏がらスープ		
				1					i l

エネルギー476kcal たんぱく質16.9g たんぱく質14.0g エネルギー401kcal

(3歳以上) (3歳未満)

脂質12.2g カルシウム139mg 食塩相当量1.8g 脂質10.2g カルシウム111mg





	SuruSu祝昌こども園								
日付	曜日	おやつ(午前)	昼食	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	材料と体内での働き 主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	おやつ(午後) 材料
15		かぼちゃボーロ	スタミナ焼肉丼	豚肉	玉ねぎ・キャベツ・人参・ピーマン	**(国産)・油・砂糖・白ごま・調合ごま油		IDV-77	101न
1	土	お茶	中華スープ フルーツ (みかん缶)		小松菜・えのきたけ みかん(缶詰)		鶏がらスープ		
		ソフトサラダ お茶	白身魚の塩こうじ焼 ほうれん草とキャベツの和え物	たら かつお節	 ほうれん草・キャベツ	油	塩こうじ 醤油・本みりん	マスカットゼリー お茶	マスカットゼリーの素
4	火	の栄	ごはん			米(国産)		の栄	支 术
			味噌汁 フルーツ(パイン缶)	赤みそ・白みそ	白菜・大根・玉ねぎ パイン(缶詰)		だし		
		ぽたぽた焼 お茶	五目うどん もやしの磯和え	鶏肉・油揚げ	人参・小松菜・大根・だし昆布 もやし・ほうれん草・人参・のり	うどん 砂糖	だし・醤油・本みりん だし・醤油	青菜おにぎり	米(国産) 菜めしの素
5	水		フルーツ(白桃缶)		白桃(缶詰)			お茶	麦茶
		白い風船ミルククリームお茶	│ ケチャップライス │ 鶏肉の照焼	鶏肉	コーン・玉ねぎ	米(国産) • 油 砂糖	コンソメ・塩・トマトケチャップ 醤油・本みりん	誕生日ケーキ(りんご)	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・油 おろしりんご・豆乳・りんご(缶詰)
6	木		ポテトサラダ スープ フルーツ(みかん缶)		人参・きゅうり・コーン 玉ねぎ・小松菜 みかん(缶詰)	じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用)	塩コンソメ	牛乳	牛乳
		星っこ お茶	チキンカレー 花野菜サラダ	鶏肉	│ 玉ねぎ・人参 │ カリフラワー・ブロッコリー・コーン	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	さつま芋蒸しパン	小麦粉・砂糖・ベーキングパウダー さつま芋
7	金		スープ フルーツ (バナナ)		小松菜・えのきたけ バナナ		コンソメ	牛乳	牛乳
		豆花クッキー お茶	和風あんかけ丼 味噌汁	豚肉 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・白菜・しいたけ ほうれん草・人参	米(国産)・油・砂糖・でん粉	だし・醤油・本みりん だし		
8	土		フルーツ(パイン缶)		パイン(缶詰)				
		かぼちゃボーロ お茶	ツナとトマトのスパゲティ コールスローサラダ	ツナフレーク	玉ねぎ・にんにく・トマト(加工) キャベツ・きゅうり・人参	スパゲティ・オリーブ油・砂糖 油・砂糖	コンソメ・塩・トマトケチャップ 塩・醤油・酢	ちんすこう	小麦粉・砂糖 塩・油
10	月		スープ フルーツ(白桃缶)		玉ねぎ・チンゲン菜 白桃(缶詰)		コンソメ・塩	お茶	麦茶
		ソフトサラダ お茶	白身魚の照焼 小松菜のおかか和え	たら かつお節	小松菜・キャベツ・人参	油・砂糖	塩・本みりん・料理酒・醤油 醤油・本みりん・だし	パインパンケーキ	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖油・おろしパイン
11	火		ごはん 味噌汁	赤みそ・白みそ	白菜・えのきたけ・青ねぎ	米(国産)	だし	牛乳	牛乳
		豆花クッキー	フルーツ (みかん缶) 回鍋肉	豚肉・赤みそ	おんだったのでは、	油・砂糖・でん粉	醤油・本みりん	いちごゼリー	いちごゼリーの素
10	al-	豆化グッキー お茶	春雨サラダ		人参・きゅうり	緑豆春雨・調合ごま油・砂糖	醤油・本みりん 酢・醤油	お茶	麦茶
12	水		ごはん 中華スープ フルーツ (バナナ)		えのきたけ・玉ねぎ・白菜 バナナ	米(国産)	鶏がらスープ		
		ぽたぽた焼	焼きそば	豚肉	人参・キャベツ・もやし・あおさのり	焼きそば用麺・油	焼きそばソース(粉)・中濃ソース	お麩のきなこラスク	おつゆ麩・バター
13	木	お茶	ナムル 中華スープ フルーツ(パイン缶)	豆腐	もやし・小松菜・人参・にんにく 大根・ほうれん草 パイン(缶詰)	白ごま・砂糖・調合ごま油	醤油・塩 鶏がらスープ	お茶	砂糖・きな粉 麦茶
		白い風船ミルククリーム お茶	ハンバーグデミグラスソース	/ハンバーグ	玉ねぎ・トマト(加工)	油	料理用赤ワイン・本みりん・デミグラスソース・トマトケチャップ		さつま芋
14	金	の衆	コーンサラダ ごはん スープ フルーツ(オレンジ)		コーン・人参・きゅうり・キャベツ 人参・白菜・大根 オレンジ	砂糖・オリーブ油 米(国産)	で・塩・醤油 コンソメ・塩	牛乳	牛乳
		星っこ	豚丼	豚肉	人参・玉ねぎ	米(国産)・砂糖・でん粉	だし・醤油・本みりん・料理酒		
15	±	お茶	味噌汁 フルーツ(りんご缶) 	赤みそ・白みそ	ほうれん草・大根 りんご(缶詰)		だし		
		ソフトサラダ お茶	高野豆腐のチリコンカン風 ツナサラダ	豚ひき肉・凍り豆腐 ツナフレーク	人参・玉ねぎ・ピーマン・にんにく・トマト(加工) キャベツ・きゅうり・人参	油・小麦粉・砂糖砂糖・オリーブ油	トマトケチャップ・醤油・カレーパウダー・コンソメ・塩 酢・塩・醤油	レーズン蒸しパン	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 豆乳・レーズン
17	月	05米	ごはん 味噌汁	油揚げ・赤みそ・白みそ	小松菜・玉ねぎ	米(国産)	だし	牛乳	牛乳
		白い風船ミルククリーム	フルーツ(みかん缶) 味噌ラーメン	豚肉・赤みそ	→ みかん(缶詰)	ラーメン・油・調合ごま油	醤油・鶏がらスープ	かぼちゃもち	かぽちゃ・でん粉
18	火	お茶	中華サラダ フルーツ (バナナ)	かつおフレーク	きゅうり・大根・コーン バナナ	砂糖・調合ごま油	醤油・酢	お茶	さつま芋・砂糖麦茶
		星っこ	白身魚のサクサク焼	たら	キャベツ・きゅうり	マヨネーズタイプ(卵不使用)・パン粉・油	塩・ウスターソース 醤油	青りんごゼリー	青りんごゼリーの素
19	水	お茶	キャベツ和え ごはん	*		米(国産)		お茶	麦茶
			味噌汁 フルーツ(白桃缶)	赤みそ・白みそ	小松菜・玉ねぎ 白桃(缶詰)	さつま芋	だし		
		豆花クッキー お茶	豚肉と秋野菜の味噌炒め なめたけ和え	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 白菜・人参・きゅうり・なめたけ	油・砂糖	醤油・本みりん 醤油		小麦粉・きな粉・油 砂糖・塩
20	木		ごはん 味噌汁	豆腐・赤みそ・白みそ	キャベツ・わかめ	米(国産)	だし	牛乳	牛乳
		ぽたぽた焼	フルーツ(パイン缶) ミートソーススパゲティ	豚ひき肉	パイン(缶詰) 玉ねぎ・人参・トマトピューレ・ドライパセリ	スパゲティ・オリーブ油・油・小麦粉・砂糖	トマトケチャップ・ウスターソース・塩	きつねおにぎり	
21	金	お茶	チーズサラダ	チーズ	ブロッコリー・人参・コーン 玉ねぎ・キャベツ	油·砂糖	醤油・酢	お茶	味付け油揚げ
- '			ヘーノ 味噌汁 フルーツ(バナナ)	赤みそ・白みそ	かぼちゃ・玉ねぎ・わかめ		だし		
		かぼちゃボーロ お茶	フルータ (ハナナ) 中華丼 中華スープ	豚肉	ハック 白菜・玉ねぎ・人参 人参・玉ねぎ・チンゲン菜	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		
22	土		フルーツ(みかん缶)		みかん(缶詰)				
		豆花クッキー お茶	麻婆豆腐丼 大根の中華サラダ	豆腐・豚ひき肉・赤みそ かつおフレーク	しょうが・にんにく・玉ねぎ・しいたけ きゅうり・大根・コーン	米(国産)・油・砂糖・でん粉砂糖・調合ごま油	醤油・料理酒・鶏がらスープ 醤油・酢	オレンジゼリー お茶	オレンジゼリーの素 麦茶
25	火	607K	中華スープ フルーツ(パイン缶)	75 200 20 2	チンゲン菜・白菜・しめじ パイン(缶詰)		鶏がらスープ	00/1	
		ソフトサラダ お茶	けんちんうどん 切干大根サラダ	豚肉・生揚げ	大根・人参・万能ねぎ・だし昆布 切干大根・きゅうり・人参	うどん・油・里芋	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・だし	スイートポテト	さつま芋・バター 砂糖
26	水		フルーツ(白桃缶)		回す人様・さゆうり・人参白桃(缶詰)		BERTO PROPERTY IN THE O	お茶	麦茶
		白い風船ミルククリームお茶	鶏肉の味噌焼 小松菜のお浸し	鶏肉・白みそ	小松菜・もやし・人参	砂糖•油	本みりん・料理酒 醤油・だし	わかめおにぎり	米(国産) 塩昆布
27	木		ごはん 味噌汁 フルーツ (バナナ)	赤みそ・白みそ	玉ねぎ・ほうれん草 パナナ	米(国産) じゃが芋	だし	お茶	麦茶
		ぽたぽた焼 お茶	サーモンの塩焼	ピンクサーモン ちくわ	ハック キャベツ・きゅうり・コーン	マヨネーズタイプ(卵不使用)・白ごま	塩	レモンバタートースト	食パン・バター 砂糖・レモン果汁
28	金	oon.	キャベツのごまネーズ和え ごはん 味噌汁 フルーツ(みかん缶)	かみそ・白みそ	キャベツ・さゅつり・コーク キャベツ・玉ねぎ・えのきたけ みかん(缶詰)	米(国産)	だし	牛乳	が糖・レモン条件 牛乳
		豆花クッキー	焼豚チャーハン	焼豚	玉ねぎ・人参・青ねぎ	米(国産)・調合ごま油	鶏がらスープ・塩		
29	土	お茶	中華スープ フルーツ(パイン缶) 	豆腐	白菜・万能ねぎ パイン(缶詰)		鶏がらスープ		





日付	曜日	おやつ(午前)	昼食	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	対料と体内での働き 主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	おやつ(午後) 材料
מו		かぼちゃボーロ	鶏塩おじや	鶏ひき肉(ささみ)	キャベツ・玉ねぎ・人参・だし昆布	米(国産)	醤油	田八工工	12/14
1	土	お茶	小松菜の和え物 味噌汁	赤みそ・白みそ	小松菜・人参 玉ねぎ・だし昆布	おつゆ麩	醤油		
		ハイハイン お茶	白身魚の煮付 ほうれん草のお浸し	たら	 玉ねぎ・だし昆布 ほうれん草・人参・だし昆布	でん粉	醤油 醤油	じゃが芋のパンがゆ	パン粉・じゃが芋 だし昆布・醤油
4	火		5倍がゆ 味噌汁	赤みそ・白みそ	玉ねぎ・大根・だし昆布	米(国産)		お茶	麦茶
		野菜ハイハイン	煮込みうどん	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・だし昆布	うどん	醤油	おかかおじや	米(国産)・かつお節
5	水	お茶	蒸しさつま芋 ほうれん草のお浸し 		ほうれん草・人参・だし昆布	さつま芋	醤油	お茶	玉ねぎ・醤油 麦茶
6	木	ベビースティック 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	蒸さつま芋 ベビースティック お茶	さつま芋 おろしりんご・豆乳・りんご(缶詰) 麦茶
7	金	ハイハイン お茶	鶏肉とブロッコリーの煮物 小松菜と玉ねぎのお浸し 5倍がゆ	鶏ひき肉(ささみ)	ブロッコリー 小松菜・玉ねぎ	米(国産)	だし・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
			スープ		チンゲン菜・人参・だし昆布 		塩		
8	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	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		
10	月	 かぼちゃボーロ お茶 	鶏そぼろうどん チンゲン菜と玉ねぎのお浸し きゅうりのお浸し	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 きゅうり・人参・だし昆布	うどん・でん粉	選油 選油 選油	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
11	火	ベビースティック お茶	白身魚の煮付 小松菜のお浸し 5倍がゆ	たら	玉ねぎ・だし昆布 小松菜・人参・だし昆布	米(国産)	醤油	スティックバナナ お茶 野菜ハイハイン	バナナ 麦茶 野菜ハイハイン
			味噌汁	赤みそ・白みそ	人参・だし昆布	おつゆ麩			
12	水	ハイハイン お茶	鶏肉と白菜の煮物 大根の旨煮 5倍がゆ	鶏ひき肉(ささみ)	白菜・玉ねぎ・だし昆布大根・人参・だし昆布	米(国産)	醤油醤油	人参のパンがゆ お茶	バン粉・人参 だし昆布・醤油 麦茶
		m2++	スープ		玉ねぎ・人参・だし昆布		塩		
13	木	野菜ハイハインお茶	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	青のりおじやお茶	米(国産)・あおさのり 玉ねぎ・醤油 麦茶
		ベビースティック お茶		鶏ひき肉(ささみ)	人参・だし昆布	じゃが芋		じゃが芋スティック	じゃが芋・だし昆布
14	金	の来	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	きゅうり・玉ねぎ ほうれん草・だし昆布	米(国産)	酱油	かぼちゃボーロ お茶	醤油 かぼちゃボーロ 麦茶
15	土	かぼちゃボーロ お茶	鶏塩おじや ブロッコリーのお浸し 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 ブロッコリー・人参 玉ねぎ・だし昆布	米(国産) おつゆ麩	醤油醤油		
17	月	ハイハイン お茶	鶏肉と高野豆腐の煮物 キャベツの和え物 5倍がゆ	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	でん粉 米(国産)	醤油醤油	トマトおじや	米(国産)・玉ねぎ・トマト だし昆布・醤油 麦茶
			スープ		白菜・玉ねぎ・だし昆布		塩		
18	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	選油 選油 醤油	スティックバナナ かぼちゃボーロ 麦茶	バナナ かぼちゃボーロ 麦茶
		ベビースティック		たら	玉ねぎ・だし昆布	でん粉		パンがゆ	パン粉
19	水	お茶	きゅうりと人参のお浸し 5倍がゆ スープ		きゅうり・人参 大根・人参・だし昆布	でん粉 米(国産)	塩	お茶	スキムミルク 麦茶
		かぼちゃボーロ	鶏肉と野菜の煮物	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・チンゲン菜・だし昆布	でん粉	置油 置油	スティックバナナ	
20	木	お茶	白菜と人参の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	赤みそ・白みそ	白菜・人参・だし昆布 キャベツ・人参・だし昆布	米(国産)	醤油	お茶 ハイハイン	麦茶 ハイハイン
		ハイハイン	煮込みうどん	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・白菜・だし昆布	うどん	醤油	おかかおじや	米(国産)・かつお節
21	金	お茶	キャベツのお浸し ブロッコリーのお浸し 		キャベツ・人参・だし昆布 ブロッコリー・人参・だし昆布		選油 選油	お茶	玉ねぎ・醤油 麦茶
22	土	かぼちゃボーロ お茶	鶏肉のトマトおじや じゃが芋の旨煮 スープ	鶏ささみ	小松菜・玉ねぎ・トマト・だし昆布 だし昆布 人参・キャベツ・だし昆布	米(国産) じゃが芋	選油 醤油 塩		
25	火	野菜ハイハインお茶	鶏塩おじや 豆腐のとろみ煮 スープ	鶏ひき肉(ささみ) 豆腐	チンゲン菜・大根・だし昆布 だし昆布・白菜 人参・玉ねぎ・だし昆布	米(国産)	醤油 醤油 塩	蒸さつま芋 ベビースティック お茶	さつま芋 カルシウム入りベビースティック 麦茶
26	水	ベビースティック お茶	鶏野菜うどん 大根の旨煮 きゅうりのお浸し	鶏ひき肉(ささみ)	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・でん粉	醤油 醤油 醤油	スティックバナナ お茶 野菜ハイハイン	バナナ 麦茶 野菜ハイハイン
		N 20 25	Side the Lagrantian to the	50 7 1 to the / 1 to the			1 132 A-h	±004000	N/(2)
27	木	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 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ・白みそ	ほうれん草・人参・だし昆布 小松菜・人参・だし昆布 玉ねぎ・人参・だし昆布	でん粉 米(国産)	選油 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
		野菜ハイハイン	白身魚の煮付	たら	玉ねぎ・だし昆布	でん粉	醤油	じゃが芋のパンがい	パン粉・じゃが芋
28	金	お茶	日夕点の気10 キャベツの和え物 5倍がゆ 味噌汁	赤みそ・白みそ	キャベツ・人参 大根・ほうれん草・だし昆布	米(国産)	醤油	お茶	だし昆布・醤油 麦茶
		かぼちゃボーロ		鶏ひき肉(ささみ)	キャベツ・玉ねぎ・人参・だし昆布	米(国産)	醤油		
29	土	お茶	豆腐の磯煮スープ	豆腐	だし昆布・あおさのり 玉ねぎ・人参・だし昆布	でん粉	選油 塩		





日付	曜日	おやつ(午前)	昼食	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	材料と体内での働き 主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	おやつ(午後) 材料
פו		かぼちゃボーロ	 鶏塩おじや	鶏ひき肉(ささみ)	キャベツ・玉ねぎ・人参・だし昆布	米(国産)	醤油	田八工工	12/14
1	±	お茶	小松菜の和え物味噌汁	赤みそ・白みそ	小松菜・人参 玉ねぎ・だし昆布	おつゆ麩	醤油		
		ハイハイン お茶	 白身魚の煮付 ほうれん草のお浸し	たら	 玉ねぎ・だし昆布 ほうれん草・人参・だし昆布	でん粉	選油 醤油	じゃが芋のパンがゆ	パン粉・じゃが芋 だし昆布・醤油
4	火		7倍がゆ 味噌汁	赤みそ・白みそ	玉ねぎ・大根・だし昆布	米(国産)		お茶	麦茶
		野菜ハイハイン お茶	煮込みうどん 蒸しさつま芋	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・だし昆布	うどん さつま芋	醤油	おかかおじや	米(国産)・かつお節 玉ねぎ・醤油
5	水	05 %	ほうれん草のお浸し		ほうれん草・人参・だし昆布	COAF	醤油	お茶	麦茶
6	木	ベビースティック 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	蒸さつま芋 ベビースティック お茶	さつま芋 おろしりんご・豆乳・りんご(缶詰) 麦茶
		ハイハイン お茶	 鶏肉とブロッコリーの煮物 小松菜と玉ねぎのお浸し	鶏ひき肉(ささみ)	 ブロッコリー 小松菜・玉ねぎ		だし・醤油 醤油	 スティックバナナ お茶	 バナナ 麦茶
7	金	00/IX	7倍がゆ スープ		チンゲン菜・人参・だし昆布	米(国産)	塩	ハイハイン	ハイハイン
		野菜ハイハイン	鶏塩おじや	鶏ひき肉(ささみ)	さやいんげん・玉ねぎ・人参・だし昆布	米(国産)	醤油		
8	±	お茶	大根の旨煮味噌汁	赤みそ・白みそ	大根・人参・だし昆布キャベツ・玉ねぎ・だし昆布		醤油		
10	月	かぼちゃボーロ お茶	鶏そぼろうどん チンゲン菜と玉ねぎのお浸し きゅうりのお浸し	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 きゅうり・人参・だし昆布	うどん・でん粉	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
		ベビースティック	白身魚の煮付	たら	玉ねぎ・だし昆布		醤油	スティックバナナ	バナナ
11	火	お茶	小松菜のお浸し 7倍がゆ 味噌汁	赤みそ・白みそ	小松菜・人参・だし昆布 人参・だし昆布	 米(国産) おつゆ麩	醤油	お茶野菜ハイハイン	麦茶 野菜ハイハイン
		ハイハイン	鶏肉と白菜の煮物	鶏ひき肉(ささみ)	白菜・玉ねぎ・だし昆布		醤油	人参のパンがゆ	パン粉・人参
12	水	お茶	大根の旨煮 7倍がゆ スープ		大根・人参・だし昆布 玉ねぎ・人参・だし昆布	米(国産)	選油 塩	お茶	だし昆布・醤油 麦茶
		野菜ハイハイン	鶏野菜うどん	鶏ひき肉(ささみ)	 玉ねぎ・人参・小松菜・だし昆布	うどん・でん粉	醤油	青のりおじや	米(国産)・あおさのり
13	木	お茶	大根の旨煮ほうれん草のお浸し		大根・だし昆布ほうれん草・人参		醤油醤油	お茶	玉ねぎ・醤油 麦茶
		ベビースティック お茶	 鶏じゃが きゅうりと玉ねぎのお浸し	鶏ひき肉(ささみ)	 人参・だし昆布 きゅうり・玉ねぎ	じゃが芋	選油 醤油	じゃが芋スティック	じゃが芋・だし昆布 醤油
14	金	の栄	て倍がゆ 味噌汁	豆腐・赤みそ・白みそ	ほうれん草・だし昆布	米(国産)	酱油	かぼちゃボーロ お茶	かぼちゃボーロ 麦茶
		かぼちゃボーロ	鶏塩おじや	鶏ひき肉(ささみ)	小松菜・玉ねぎ・人参・だし昆布	米(国産)	選油		
15	±	お茶	ブロッコリーのお浸し 味噌汁 	赤みそ・白みそ	ブロッコリー・人参 玉ねぎ・だし昆布	おつゆ麩	醤油		
		ハイハイン お茶	 鶏肉と高野豆腐の煮物 キャベツの和え物	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	でん粉	置油 醤油	トマトおじや	 米(国産)・玉ねぎ・トマト だし昆布・醤油
17	月	00/IX	7倍がゆ スープ		白菜・玉ねぎ・だし昆布	米(国産)	塩	お茶	麦茶
		野菜ハイハイン	煮込みうどん	鶏ひき肉(ささみ)	白菜・玉ねぎ・人参・だし昆布	うどん	醤油	スティックバナナ	
18	火	お茶	大根の旨煮きゅうりのお浸し		大根・だし昆布きゅうり・人参・だし昆布		醤油醤油	かぼちゃボーロ 麦茶	かぼちゃボーロ 麦茶
		ベビースティック お茶	 白身魚の煮付 きゅうりと人参のお浸し	たら	 玉ねぎ・だし昆布 きゅうり・人参	 でん粉 でん粉	- 醤油	パンがゆ	パン粉 スキムミルク
19	水	05 11	子倍がゆ スープ		こゆうり・八多 大根・人参・だし昆布	米(国産)	塩	お茶	麦茶
		かぼちゃボーロ	鶏肉と野菜の煮物	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・チンゲン菜・だし昆布	でん粉	醤油	スティックバナナ	
20	木	お茶	白菜と人参の煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	赤みそ・白みそ	白菜・人参・だし昆布	米(国産)	醤油	お茶 ハイハイン	麦茶 ハイハイン
		ハイハイン	煮込みうどん	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・白菜・だし昆布	うどん	醤油	おかかおじや	
21	金	お茶	京込みりこれ キャベツのお浸し ブロッコリーのお浸し	類U cla(CCの)	キャベツ・人参・だし昆布プロッコリー・人参・だし昆布	J270	審油 醤油	お茶	玉ねぎ・醤油 麦茶
		かぼちゃボーロ お茶		鶏ささみ	 小松菜・玉ねぎ・トマト・だし昆布 だし昆布	 米(国産) じゃが芋	- 醤油 - 醤油		
22	±	υ λ π	じゃが芋の旨煮 スープ 		たし昆布 人参・キャベツ・だし昆布	0.00.7	塩		
		野菜ハイハインお茶	 鶏塩おじや 豆腐のとろみ煮	鶏ひき肉(ささみ) 豆腐	 チンゲン菜・大根・だし昆布 だし昆布・白菜	米(国産)		 蒸さつま芋 ベビーフティック	さつま芋 カルシウム入りベビースティック
25	火	05 11	スープ	立陶	人参・玉ねぎ・だし昆布		塩	お茶	麦茶
		ベビースティック お茶	 鶏野菜うどん 大根の旨煮	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	選油 醤油	スティックバナナ お茶	 バナナ 麦茶
26	水	υ Ο π	きゅうりのお浸し		きゅうり・人参・だし昆布		醤油	野菜ハイハイン	野菜ハイハイン
		ハイハイン	 鶏肉と野菜の煮物 小が芸のわる	鶏ひき肉(ささみ)	 ほうれん草・人参・だし昆布	でん粉	醤油	青のりおじや	米(国産)・あおさのり
27	木	お茶	小松菜のお浸し 7倍がゆ 味噌汁	赤みそ・白みそ	小松菜・人参・だし昆布 玉ねぎ・人参・だし昆布	米(国産)	醤油	お茶	玉ねぎ・醤油 麦茶
		野菜ハイハイン	白身魚の煮付	たら	玉ねぎ・だし昆布	でん粉	醤油	じゃが芋のパンがゆ	パン粉・じゃが芋
28	金	お茶	キャベツの和え物 7倍がゆ 味噌汁	赤みそ・白みそ	キャベツ・人参 大根・ほうれん草・だし昆布	米(国産)	醤油	お茶	だし昆布・醤油 麦茶
		かぼちゃボーロ	鶏塩おじや	鶏ひき肉(ささみ)	 キャベツ・玉ねぎ・人参・だし昆布		醤油		
29	±	お茶	豆腐の磯煮スープ	豆腐	だし昆布・あおさのり 玉ねぎ・人参・だし昆布	でん粉	署油 塩		





В	曜			主な村	材料と体内での働き	SuruSu依言ことも思
付		昼食 1 O倍がゆ	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 米(国産)	その他
1	土	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		
4	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)	
5	水	1 O 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)	
6	木	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)	
7	金	1 0 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)	
8	±	1 0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	
10	月	1 O 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)	
11	火	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)	
12	水	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)	
13	木	1 O 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	
14	金	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)	
15	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)	
17	月	1 0 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	
18	火	1 0 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)	
19	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	
20	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)	
21	金	1 0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	
22	土	10倍がゆ スープ 玉ねぎのペースト さつま芋のペースト		だし昆布 玉ねぎ	米(国産) さつま芋	
25	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)	
26	水	1 0 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	木	1 0 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 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)	
29	±	1 O 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)	
		1	ı	I .	1	I