



			あかのなかま からだをつくる	みどりのなかま からだの調子をととのえる	さいろのなかま エネルギーのもとになる	その他調味料	おやつ
2	月	豚肉と根菜の甘辛煮・小松菜と鮭のふりかけ・みそ汁	豚肉・鮭フレーク・豆腐・わかめ・みそ	ごぼう・人参・たけのこ水煮・ピーマン・しょうが・小松菜	しらたき・油・砂糖・ごま・じゃがいも	酒・しょうゆ・だし汁	牛乳 ★おにぎり
3	火	親子煮・もやしとツナのサラダ・果物	鶏肉・鶏卵・ツナ缶	玉ねぎ・人参・干しいたけ・小松菜・もやし・きゅうり・ホールコーン缶・果物	じゃがいも・しらたき・重曹・油・砂糖・マヨネーズ・ごま	しょうゆ・塩・だし汁	スキムミルク ★シュガートースト
4	水	さつまいも入り酢豚・春雨スープ・果物	豚肉・豆腐・わかめ	しょうが・玉ねぎ・人参・干しいたけ・ピーマン・パイン缶・長ねぎ・果物	片栗粉・油・さつまいも・砂糖・春雨	酒・しょうゆ・酢・トマトケチャップ・鶏がらスープ(コンソメ)・塩	牛乳 お菓子
5	木	チャンポン麺・昆布豆・ごまふりかけ・果物	豚肉・かまぼこ・大豆・昆布	玉ねぎ・もやし・キャベツ・人参・生しいたけ・小松菜・果物	乾麺(うどん)・油・ごま油・片栗粉・砂糖・ごま	塩・鶏がらスープ(コンソメ)・しょうゆ・酒	★りんごヨーグルト
6	金	さけの照り焼き・ひじきの炒り煮・みそ汁	魚・ひじき・さつまいも・豆腐・みそ	ごぼう・人参・干しいたけ・さやいんげん・小松菜・玉ねぎ・えのきたけ	しらたき・油・砂糖	しょうゆ・みりん・酒・だし汁	スキムミルク お菓子
7	土	三色丼・みそ汁・果物	豚ひき肉・わかめ・うす揚げ・みそ	ほうれん草・人参・長葱・えのきたけ・果物	うるち米・油・砂糖	しょうゆ・塩・だし汁	牛乳 お菓子
10	火	肉だんごのスープ煮・さつまいもの甘煮・焼きのり・果物	鶏ひき肉・豚ひき肉・みそ・豆腐・焼きのり	玉ねぎ・しょうが・白菜・人参・生しいたけ・えのきたけ・長ねぎ・にら・果物	砂糖・片栗粉・さつまいも	酒・塩・しょうゆ・だし汁	スキムミルク お菓子
11	水	からすがれいの塩麹漬け焼き・菊入りごまびたし・のっぺい汁	魚・鶏肉・かまぼこ	ほうれん草・もやし・菊・人参・干しいたけ・ごぼう・果物	ごま・里いも・こんにやく	塩麹・しょうゆ・みりん・塩・だし汁	お茶 ★おにぎり
12	木	豆腐だんご・塩昆布あえ・みそ汁・焼きのり	豆腐・ツナ缶・ひじき・塩昆布・みそ・焼きのり	長ねぎ・人参・キャベツ・きゅうり・えのきたけ・小松菜	片栗粉・油・さつまいも	塩・しょうゆ・だし汁	牛乳 ★ホットドッグ
13	金	ほうれん草のキッシュ・きゅうり漬け・白菜のスープ・ごまふりかけ	ベーコン・鶏卵・牛乳・生クリーム・チーズ・鶏肉・わかめ	ほうれん草・ぶなしめじ・生しいたけ・玉ねぎ・きゅうり・白菜・人参・ホールコーン缶	バター・ごま	塩・鶏がらスープ(コンソメ)	ショア お菓子
14	土	カレー・フレンチサラダ・果物	豚肉	人参・じゃがいも・玉ねぎ・キャベツ・きゅうり・ホールコーン缶・果物	うるち米・油・砂糖・マヨドレ	塩	牛乳 お菓子
16	月	さけの塩焼き・小松菜の磯香あえ・豚汁・果物	魚・焼きのり・豚肉・豆腐・みそ	小松菜・もやし・大根・人参・果物	じゃがいも	塩・しょうゆ・だし汁	牛乳 ★ちんすこう
17	火	《食育の日》 さつまいもコロッケ・かぶ漬け・なめこ汁・焼きのり	豚ひき肉・豆腐・みそ・焼きのり	長ねぎ・かぶ・きゅうり・人参・なめこ	さつまいも・油・小麦粉・パン粉	塩・だし汁	スキムミルク ★ジャムサンド
18	水	ビビンバ・チンゲン菜とわかめのスープ・果物	豚ひき肉・わかめ	ぜんまい水煮・干しいたけ・にんにく・ほうれん草・もやし・人参・チンゲン菜・玉ねぎ・ホールコーン缶・果物	ごま油・砂糖・ごま	しょうゆ・塩・鶏がらスープ(コンソメ)	お茶 ★おにぎり
19	木	さつまいもごはん・赤魚の煮つけ・三色ひたし・みそ汁・果物	魚・わかめ・みそ・うす揚げ	ほうれん草・人参・もやし・えのきたけ・果物	うるち米・さつまいも・ごま・砂糖	しょうゆ・塩・だし汁	牛乳 ★さつまいもチップス
20	金	大豆入りドライカレー・ハム入りブロッコリーサラダ・果物	豚ひき肉・大豆・ロースハム	玉ねぎ・人参・ピーマン・にんにく・しょうが・レーズン・ホールコーン缶・ブロッコリー・キャベツ・果物	油・マヨネーズ	鶏がらスープ(コンソメ)・トマトケチャップ・カレー粉・塩・酢	プリン
21	土	塩焼きそば・わかめスープ・果物	豚ひき肉・わかめ・かまぼこ	キャベツ・人参・にら・えのきたけ・長葱・果物	中華蒸し麺・油・ごま油	塩・鶏がらスープ	牛乳 お菓子
23	月	麻婆豆腐・華風あえ・果物	豆腐・豚ひき肉・みそ・鶏ささみ	しょうが・にんにく・人参・干しいたけ・長ねぎ・にら・きゅうり・もやし・果物	油・砂糖・片栗粉・ごま油・春雨・ごま	しょうゆ・酢	スキムミルク お菓子
24	火	からすがれいの竜田揚げ・三色ひたし・いもの子汁	魚・豆腐・みそ	しょうが・ほうれん草・もやし・人参・なめこ・長ねぎ	片栗粉・油・里いも	酒・しょうゆ・だし汁	お茶 ★おにぎり
25	水	クリームシチュー・ツナサラダ・ごまふりかけ	鶏肉・牛乳・ツナ缶	玉ねぎ・人参・ブロッコリー・きゅうり・キャベツ・ホールコーン缶	じゃがいも・油・小麦粉・ごま	鶏がらスープ(コンソメ)・塩・酢	牛乳 ★ピザトースト
26	木	豚肉の柳川風・ほうれん草とちくわのあえもの・果物	豚肉・鶏卵・ちくわ	人参・干しいたけ・玉ねぎ・ごぼう・さやいんげん・ほうれん草・もやし・ホールコーン缶・果物	しらたき・油・砂糖・ごま油	塩・みりん・しょうゆ・だし汁・酢	カルピス お菓子
27	金	中華風ローストチキン・ブロッコリーのおかかあえ・野菜汁・果物	鶏肉・かつお節・豆腐	玉ねぎ・しょうが・にんにく・ブロッコリー・小松菜・人参・果物	ごま・ごま油・じゃがいも+H	みりん・しょうゆ・塩・だし汁	牛乳 お菓子
28	土	ブルコギ丼・わかめスープ・果物	豚もも肉・わかめ	玉ねぎ・人参・にら・もやし・えのきたけ・チンゲン菜・果物			牛乳 お菓子
30	月	カレー・大根サラダ・果物	豚肉・ツナ缶	玉ねぎ・人参・大根・小松菜・果物	じゃがいも・油・砂糖・ごま油	カレールー・トマトケチャップ・酢・しょうゆ	牛乳 お菓子
31	火	いりどり・納豆あえ・みそ汁	鶏肉・厚揚げ・納豆・わかめ・みそ・塩昆布・かつおぶし	人参・ごぼう・たけのこ水煮・干しいたけ・さやいんげん・小松菜・もやし・玉ねぎ・えのきたけ	こんにやく・じゃがいも・油・砂糖	しょうゆ・酒・だし汁	牛乳 ★かぼちゃマフィン

\*おやつ飲み物がスキムミルクと記載の場合は、3歳未満児さんはフォローアップミルクを提供します。\*★マークの日は手作りおやつです。

\*マークの日は完全給食です。3歳以上児さんは、ごはんはいりません。\*マークの日にはスプーンを持たせてください。\*園の都合により、献立内容を多少変更することがあります。



日	曜	午前の食事			午後の食事		
		離乳中期 (7~8か月頃) 舌でつぶせるかたさ (豆腐くらい)	離乳後期 (9~11か月頃) 歯ぐきでつぶせるかたさ (バナナくらい)	離乳完了期 (12~18か月頃) 歯ぐきでかめるかたさ (肉だんごくらい)	離乳中期	離乳後期	離乳完了期
2	月	お粥 野菜スープ 豆腐のくず煮 野菜の煮物	かた粥 みそ汁 豚肉と野菜の炒め煮 小松菜と鮭のふりかけ	軟飯 みそ汁 豚肉と野菜の炒め煮 小松菜と鮭のふりかけ	ミルク	おじゃ	牛乳 おにぎり
3	火	お粥 野菜スープ 野菜のミルク煮	かた粥 親子煮 もやしとツナのサラダ 果物	軟飯 親子煮 もやしとツナのサラダ 果物	ミルク	おじゃ	フォローアップミルク シュガートースト
4	水	お粥 野菜スープ 豆腐のくず煮 野菜の煮物 刻み果物	かた粥 春雨スープ 豚肉と野菜の炒め煮 果物	軟飯 春雨スープ 豚肉と野菜の炒め煮 果物	ミルク	おじゃ	牛乳 お菓子
5	木	お粥 野菜スープ 野菜のミルク煮	かた粥 チャンボン麺 昆布豆 果物	軟飯 チャンボン麺 昆布豆 果物	ミルク	おじゃ	りんごヨーグルト
6	金	みどり粥 野菜スープ 魚のくず煮 野菜の煮物	かた粥 みそ汁 煮魚 ひじきの炒り煮	軟飯 みそ汁 煮魚 ひじきの炒り煮	ミルク	おじゃ	フォローアップミルク お菓子
7	土	野菜おじゃ 刻み果物	みそ野菜おじゃ 果物	みそ野菜おじゃ 果物	ミルク	ロールパン	牛乳 お菓子
10	火	お粥 野菜スープ 豆腐のくず煮 野菜の煮物	かた粥 肉だんごのスープ煮 さつまいもの甘煮 焼きのり 果物	軟飯 肉だんごのスープ煮 さつまいもの甘煮 焼きのり 果物	ミルク	おじゃ	フォローアップミルク お菓子
11	水	みどり粥 野菜スープ 魚のくず煮 野菜の煮物	かた粥 のっぺい汁 煮魚 おひたし	軟飯 のっぺい汁 煮魚 おひたし	ミルク	おじゃ	牛乳 ホットドッグ
12	木	お粥 野菜スープ 豆腐のくず煮 野菜の煮物	かた粥 みそ汁 豆腐だんご 即席漬け 焼きのり	軟飯 みそ汁 豆腐だんご 即席漬け 焼きのり	ミルク	おじゃ	お茶 おにぎり
13	金	お粥 野菜スープ 野菜のミルク煮	かた粥 白菜のスープ ほうれん草のオムレツ きゅうり漬け	軟飯 白菜のスープ ほうれん草のキッシュ きゅうり漬け	ミルク	おじゃ	牛乳 お菓子
14	土	野菜おじゃ 刻み果物	野菜おじゃ 果物	野菜おじゃ 果物	ミルク	ロールパン	牛乳 お菓子
16	月	お粥 野菜スープ 魚のくず煮 野菜の煮物	かた粥 豚汁 煮魚 小松菜の磯香あえ 果物	軟飯 豚汁 焼き魚 小松菜の磯香あえ 果物	ミルク	おじゃ	牛乳 ちんすこう
17	火	お粥 野菜スープ 豆腐のくず煮 野菜の煮物	かた粥 みそ汁 さつまいものおやき かぶ漬け 焼きのり	軟飯 みそ汁 さつまいもコロッケ かぶ漬け 焼きのり	ミルク	おじゃ	フォローアップミルク ロールパン
18	水	お粥 野菜スープ 野菜のミルク煮 刻み果物	かた粥 チンゲン菜とわかめのスープ ビビンバ 果物	軟飯 チンゲン菜とわかめのスープ ビビンバ 果物	ミルク	おじゃ	お茶 おにぎり
19	木	お粥 野菜スープ 野菜の煮物 刻み果物	さつまいも粥 煮魚 三色ひたし みそ汁・果物	さつまいもごはん 煮魚 三色ひたし みそ汁・果物	ミルク	おじゃ	牛乳 ふかし芋
20	金	お粥 野菜スープ 野菜のミルク煮 刻み果物	かた粥 大豆入りミートソース ブロッコリーサラダ 果物	軟飯 大豆入りミートソース ブロッコリーサラダ 果物	ミルク	おじゃ	牛乳 お菓子
21	土	しらすうどん 刻み果物	しらすうどん 果物	しらすうどん 果物	ミルク	ロールパン	牛乳 お菓子
23	月	お粥 野菜スープ 豆腐のくず煮 野菜の煮物 刻み果物	かた粥 麻婆豆腐 華風あえ 果物	軟飯 麻婆豆腐 華風あえ 果物	ミルク	おじゃ	フォローアップミルク お菓子
24	火	みどり粥 野菜スープ 魚のくず煮 野菜の煮物	かた粥 いもの子汁 煮魚 三色ひたし	軟飯 いもの子汁 煮魚 三色ひたし	ミルク	おじゃ	お茶 おにぎり
25	水	お粥 野菜スープ 野菜のミルク煮	かた粥 クリームシチュー ツナサラダ	軟飯 クリームシチュー ツナサラダ	ミルク	おじゃ	牛乳 ピザトースト
26	木	お粥 野菜スープ 野菜のミルク煮	かた粥 豚肉と野菜の卵とじ ほうれん草のあえもの 果物	軟飯 豚肉と野菜の卵とじ ほうれん草のあえもの 果物	ミルク	おじゃ	牛乳 お菓子
27	金	お粥 野菜スープ 豆腐のくず煮 野菜の煮物	かた粥 野菜汁 つくね焼き ブロッコリーのおかかあえ 果物	軟飯 野菜汁 つくね焼き ブロッコリーのおかかあえ 果物	ミルク	おじゃ	牛乳 お菓子
28	土	野菜おじゃ 刻み果物	野菜おじゃ 果物	野菜おじゃ 果物	ミルク	ロールパン	牛乳 お菓子
30	月	お粥 野菜スープ 野菜のミルク煮 刻み果物	かた粥 豚肉と野菜の炒め煮 大根サラダ 果物	軟飯 カレー 大根サラダ 果物	ミルク	おじゃ	牛乳 お菓子
31	火	お粥 野菜スープ 野菜のミルク煮	かた粥 みそ汁 鶏肉と野菜の煮物 納豆あえ	軟飯 みそ汁 鶏肉と野菜の煮物 納豆あえ	ミルク	おじゃ	牛乳 かぼちゃマフィン