

曜日	日	昼食 ()は乳児のみ	おやつ (午前おやつは乳児のみ)	主な材料			
				エネルギー源となる(黄)	血・肉・骨を作る(赤)	体の調子を整える(緑)	その他
火	1	ジャージャーうどん キャベツのナムル すまし汁 果物	牛乳、せんべい ねぎ飯おにぎり	ゆでうどん ごま油 砂糖 片栗粉 ごま 米	牛乳 鶏ひき肉 味噌 豆腐 油揚げ 豚肉	葱 人参 生姜 椎茸 キャベツ ヨン 万能葱 バナナ	酒 醤油 塩
水	2	食パン(すみれのみ) ロールパン(すずらん以降) ポルシチ きゅうりのサラダ 果物	牛乳、ビスケット 牛乳 おはぎ	食パン ロールパン 砂糖 小麦粉 油 じゃが芋 ごま油 ごま 米もち米	牛乳 豚肉 ベーコン 生クリーム 鶏ささ身 ゆであずき きな粉	人参 玉葱 キャベツ トマト ユレ きゅうり 生姜 すいか	塩 こしょう 酒 ケチャップ コツメ 醤油
木	3	ご飯 鮭の磯部焼き 小松菜と油揚げの煮浸し みそ汁	牛乳 牛乳 バイゼリー	米 小麦粉 油 麩	牛乳 鮭 味噌 油揚げ	小松菜 人参 玉葱 万能葱	醤油 みりん 青のり 粉寒天 バナナ ヲシロイ
金	4	麻婆豆腐丼 大根の中華和え わかめスープ 牛乳(幼児のみ)	牛乳 牛乳 せんべい、ビスケット	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま	牛乳 豆腐 豚ひき肉 味噌 ささ身ひき肉	葱 生姜 大根 玉葱 人参	醤油 酒 わかめ 鶏がら 塩
土	5	ビビンバ風丼 中華スープ ゼリー	牛乳 牛乳 せんべい ビスケット	米 砂糖 油 ごま油 春雨	牛乳 豚ひき肉	もやし 人参 玉葱 ほうれん草 椎茸	酒 醤油 塩 酢 鶏がら 粉寒天 リゴジュー
月	7	チキンカレーライス 天の川サラダ スープ 果物	牛乳 牛乳 二色ゼリー	米 じゃが芋 油 春雨 砂糖 ごま油 ごま 麩	牛乳 鶏肉 ハム 豆腐	玉葱 人参 生姜 りんご にんにく ヨン きゅうり オクラ バナ	カレー粉 醤油 酢 わかめ 鶏がら 塩 粉寒天 粉寒天 リゴジュー
火	8	ご飯 鮭のりマヨ焼き 野菜炒め チキンスープ	牛乳、せんべい 牛乳 オレンジケーキ	米 油 小麦粉 砂糖	牛乳 鮭 鶏肉	玉葱 キャベツ 人参 ヨン もやし 小松菜	マヨドレ 刻みのり コツメ 粉寒天 バナナ ヲシロイ
水	9	ご飯 家常豆腐 きゅうりの甘酢漬 春雨スープ	牛乳 牛乳 ツナおにぎり	米 ごま油 片栗粉 砂糖 春雨	牛乳 豚肉 厚揚げ ツナ油漬	生姜 にんにく 玉葱 人参 葱 ビーマン きゅうり チンゲン菜	醤油 塩 酢 酒 こしょう 鶏がら
木	10	ご飯 カジキのオーロラソース和え 三色サラダ スープ	牛乳、ビスケット 牛乳 豆乳ブラウニー	米 片栗粉 油 砂糖 小麦粉 粉糖	牛乳 カジキ 豆腐 (牛乳)	人参 ビーマン もやし かぼちゃ ほうれん草 玉葱	酒 ケチャップ マヨドレ コツメ ヲシロイ 酢 バナナ ヲシロイ
金	11	ご飯 豚肉と野菜のみそ煮 マッシュおさつ すまし汁 牛乳(幼児のみ)	牛乳 牛乳 スコーン	米 油 砂糖 片栗粉 さつま芋 粉糖	牛乳 豚肉 味噌 (牛乳) (お味噌)	キャベツ 人参 ヨン 大根 チンゲン菜	醤油 酒 みりん 塩
土	12	野菜そぼろ丼 スープ 果物	牛乳 牛乳 せんべい ビスケット	米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 さつま芋	牛乳 鶏ひき肉 ひきわり納豆	キャベツ 小松菜 玉葱 人参 ヨン バナナ	酒 醤油 塩 コツメ
月	14	ご飯 肉じゃが 大根のごま酢和え みそ汁	牛乳 牛乳 カナッペ	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま ケチャップ リゴジュー アレルギー	牛乳 豚肉 ツナ油漬 味噌 (クリーム)	玉葱 人参 いんげん 大根 きゅうり 小松菜	醤油 みりん 塩 酢
火	15	ご飯 鮭のムニエル風 キャベツのカレーサラダ チキンスープ 牛乳(幼児のみ)	牛乳、せんべい 牛乳	米 小麦粉 油 砂糖 さつま芋 グラニュー糖	牛乳 鮭 鶏肉	キャベツ きゅうり 人参 もやし 玉葱 小松菜 リゴジュー レモン果汁	塩 こしょう 酢 カレー粉 コツメ
水	16	ご飯 鶏肉の西京焼き ほうれん草のごま和え すまし汁 果物	牛乳 牛乳 茶飯おにぎり	米 ごま 砂糖	牛乳 鶏肉 味噌	ほうれん草 人参 キャベツ 玉葱 バナナ	みりん 酒 醤油 塩 刻みのり
木	17	ご飯 カレイのおろしソースかけ きゅうりの磯和え みそ汁 牛乳(幼児のみ)	牛乳、ビスケット 牛乳 チーズクッキー	米 片栗粉 油 砂糖 小麦粉 (マーガリン)	牛乳 カレイ 味噌 (粉チーズ) (牛乳)	生姜 大根 きゅうり もやし 玉葱 小松菜	酒 醤油 みりん バナナ ヲシロイ 刻みのり
金	18	トリニータ丼 キャベツとベーコンのサラダ ヨーグルト 果物	牛乳 牛乳 せんべい、ビスケット	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油	牛乳 鶏肉 ベーコン ヨーグルト	にんにく 生姜 にら キャベツ きゅうり ヨン バナナ	塩 こしょう 酒 醤油 みりん 酢
土	19	納豆とり丼 みそ汁 ゼリー	牛乳 牛乳 せんべい ビスケット	米 油 砂糖	牛乳 ひきわり納豆 鶏肉 味噌	にら キャベツ 葱 大根 小松菜 人参	酒 醤油 塩 粉寒天 リゴジュー
火	22	ご飯 鶏肉の照り焼き キャベツの香り漬け みそ汁 果物	牛乳 牛乳 せんべい、ビスケット	米 砂糖 片栗粉	牛乳 鶏肉 味噌	生姜 キャベツ 人参 レモン果汁 玉葱 葱 チンゲン菜 すいか	酒 醤油 みりん 塩
水	23	食パン(すみれのみ) ロールパン(すずらん以降) 鶏肉のコンクリーム煮 もやしとツナのサラダ コンソメスープ 牛乳(幼児のみ)	牛乳、せんべい 牛乳 しらすおにぎり	食パン ロールパン じゃが芋 油 ごま ごま油 米	牛乳 鶏肉 ツナ油漬 しらす	玉葱 クリーム バタ もやし きゅうり キャベツ しめじ	コツメ 塩 醤油 鶏がら
木	24	ご飯 鮭のごま焼き 青菜の煮物 みそ汁	牛乳、ビスケット 牛乳 どうもろこし煮しパン	米 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉 さつま芋 油 ホットケーキ粉	牛乳 鮭 鶏肉 (牛乳) (チーズ)	玉葱 小松菜 人参 葱 コーン	醤油 みりん ひじき
金	25	ミートスパゲティ 大根の和風サラダ ポパイスープ 果物 牛乳(幼児のみ)	牛乳 麦茶(乳児) 牛乳(幼児) フルーツヨーグルト	スパゲティ 油 砂糖 片栗粉 ごま	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 かつお節 鶏肉(ヨーグルト) (お味噌)	玉葱 人参 大根 きゅうり ほうれん草 バナナ みかん缶	ケチャップ ウスターソース 醤油 塩 酢 コツメ
土	26	みそ炒め丼 スープ 果物	牛乳 牛乳 せんべい ビスケット	米 油 片栗粉 ごま 砂糖	牛乳 鶏肉 味噌	生姜 にんにく 玉葱 キャベツ ビーマン 人参 もやし バナ	酒 鶏がら 塩 醤油
月	28	ご飯 鶏大根 もやしときゅうりのナムル みそ汁 牛乳(幼児のみ)	牛乳 牛乳 キャラメルおさつ	米 油 砂糖 ごま油 グラニュー糖 麩 さつま芋	牛乳 味噌 鶏肉 (生クリーム)	大根 万能葱 もやし きゅうり 玉葱 ほうれん草	醤油 酢 塩 みりん
火	29	ご飯 カレイのかば焼き風 里芋と切干大根の旨煮 豚汁	牛乳、せんべい 牛乳 のりトースト	米 砂糖 片栗粉 油 里芋 じゃが芋 小麦粉 (食パン)	牛乳 カレイ 油揚げ 豚肉 豆腐 味噌	切干大根 人参 大根 葱	酒 醤油 みりん マヨドレ 刻みのり
水	30	ご飯 チキンソテー 夏野菜のトマト煮 オニオンスープ 果物	牛乳 牛乳 あずきのケーキ	米 小麦粉 油 砂糖	牛乳 鶏肉 (牛乳) つぶしあん	かぼちゃ 玉葱 なす ビーマン にんにく バナ トマト缶 ヨン バタ	塩 こしょう コツメ コツメ バナナ ヲシロイ
木	31	ご飯 鮭のチーズ焼き コールスローサラダ スープ	牛乳、ビスケット 牛乳 そぼろおにぎり	米 小麦粉 油 砂糖	牛乳 鮭 チーズ ハム 鶏ひき肉	玉葱 キャベツ ヨン きゅうり もやし 小松菜	塩 こしょう マヨドレ コツメ 酒 醤油 みりん

材料の仕入れの都合により、多少メニューが変更される事がありますのであらかじめご了承ください。

だしはかつお節と昆布からとっています。

()内の食材は、午後おやつに使用する食材となっております。

マヨドレはマヨネーズ風味の調味料で、アレルギーのあるお子様でも同じものを食べられるようにしています。

完了期は目安として1歳~1歳3ヶ月の間です。この間は、一般食よりも刻みを細かくしています。必要に応じてとろみをつけています。