

	献立名				食 材		
	乳児おやつ	主食	副 食 (): 乳児のみ	午後おやつ	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
1 火	麦茶 ウエハース	御飯	味噌汁 豆腐のよせあげ トマトとオクラのサラダ 果物	牛乳 黒ゴマ蒸しパン	ケーキミックス さつま芋 油 バン粉 黒ゴマ 米	牛乳 鶏肉 味噌 豆腐 卵	大根 南瓜 人参 葱 トマト オクラ 胡瓜
2 水	麦茶 チーズ	御飯	味噌汁 かじきの甘酢あんかけ ごぼうとコーンのサラダ 果物	牛乳 たこ焼き風	米 油 コーン じゃが芋 マヨネーズ	味噌 かじき ハム 牛乳 チーズ	ナス 葱 玉葱 人参 エリンギ ごぼう
3 木	牛乳 じゃが芋	御飯	中華スープ ゴーヤチャンプルー もやしの中華風和え物 (果物)	麦茶 ミルクくずもち	米 食パン ごま油	豚肉 卵 豆腐 牛乳 きな粉 木耳	えのき しめじ ゴーヤ 人参 もやし 小松菜
4 金	牛乳 さつま芋	深川 御飯	清まし汁 豚肉の塩だれ炒め キャベツとパインのサラダ (果物)	牛乳 じゃこトースト	米 麩 ごま油 チーズ 食パン マヨネーズ	牛乳 豚肉 あさり のり しらす	レーズン 人参 玉葱 もやし 胡瓜 いんげん ほうれん草 キャベツ
5 土	牛乳		わかめうどん ジャーマンポテト 果物	麦茶 フルーツゼリー	うどん 油 じゃが芋	油揚げ ベーコン わかめ	玉葱 人参 しめじ えのき ほうれん草
7 月	牛乳 せんべい	御飯	清まし汁 鶏肉の胡麻味噌焼き 切干大根 (果物)	牛乳 もちもち枝豆パン	米 ケーキミックス ごま 白玉粉 油	牛乳 鶏肉 豆腐 枝豆 油揚げ 竹輪 味噌	切干大根 人参 いんげん
8 火	麦茶 チーズ	御飯	味噌汁 ツナ入りオムレツ きゅうりの酢の物 果物	牛乳 抹茶きんとん	さつま芋 米 油 マーガリン	牛乳 スキムミルク ツナ 味噌 しらす 卵	大根 葱 人参 しめじ 胡瓜 もやし パプリカ ナス
9 水	牛乳 さつま芋	御飯	清まし汁 魚のコーン焼き ひじきの煮物 (果物)	牛乳 せんべい フルーツゼリー	米 麩 大豆 マヨネーズ	牛乳 チーズ 鮭 油揚げ ひじき	ほうれん草 えのき 人参
10 木	麦茶 ウエハース		肉みそうどん スープ 南瓜サラダ 果物	麦茶 きな粉おはぎ	米 もち米 うどん マヨネーズ コーン	豚肉 味噌 ハム きな粉	玉葱 人参 葱 南瓜 胡瓜 オクラ
11 金	牛乳 じゃが芋	御飯	春雨スープ 豚肉の生姜焼き 大根サラダ (果物)	牛乳 小倉パイ	米 春雨 油 ごま パイシート	牛乳 ホイップ 豚肉 蒲鉾 小豆	青梗菜 えのき もやし 玉葱 ピーマン 人参 大根
12 土	牛乳		チャーハン チキンスープ 果物	麦茶 小魚 ヨーグルト	米 ごま油	ヨーグルト ひじき 豚肉 鶏肉 小魚 きな粉	キャベツ 玉葱 えのき 人参 しいたけ ピーマン
14 月	牛乳 せんべい	御飯	味噌汁 鶏肉の梅だれがけ 切り昆布煮 (果物)	牛乳 胡麻ポッキー	米 油 マーガリン ごま 小麦粉	油揚げ 牛乳 鶏肉 竹輪 刻み昆布	キャベツ 人参 いんげん 筍
15 火	麦茶 チーズ		あんかけラーメン さつま芋のレモン煮 果物	麦茶 ココアプリン	中華麺 ごま油 さつま芋	豚肉 蒲鉾 牛乳 ホイップ	キャベツ もやし 人参 しいたけ
16 水	牛乳 さつま芋	パン	きのこスープ アスパラのグラタン コールスローサラダ 果物	牛乳 イチゴミルクケーキ	パン マカロニ 小麦粉 小麦粉 コーン バン粉	牛乳 チーズ 鶏肉 ホイップ 練乳 卵	えのき しめじ マッシュルーム アスパラ キャベツ 胡瓜 玉葱
17 木	麦茶 ウエハース	御飯	味噌汁 魚の甘酢あんかけ 小松菜の納豆あえ (果物)	牛乳 紫陽花ゼリー	米 油	味噌 牛乳 鯖 納豆	小松菜 人参 玉葱 葱 大根 エリンギ
18 金	牛乳 じゃが芋		ガパオライス風 豆乳スープ 春雨サラダ 果物	牛乳 シナモンラスク	米 油 ごま油 麩 マーガリン ごま 春雨	鶏肉 ベーコン 豆乳 牛乳 大豆	玉葱 人参 にんにく 白菜 パプリカ しめじ 胡瓜
19 土	牛乳		わかめうどん さつま芋サラダ 果物	麦茶 フルーツ寒天	うどん 油 さつま芋	油揚げ ツナ わかめ	玉葱 人参 えのき しめじ ほうれん草 胡瓜
21 月	牛乳 せんべい	御飯	清まし汁 鶏肉の胡麻味噌焼き 切干大根ソテー (果物)	牛乳 チーズパン	米 ごま 油 コーン 白玉粉	牛乳 チーズ 鶏肉 ベーコン 味噌 豆腐	切干大根 いんげん
22 火	麦茶 チーズ	御飯	味噌汁 擬製豆腐 胡瓜の酢の物 果物	牛乳 洋風きんとん	米 ごま さつま芋 マーガリン 油	味噌 牛乳 ひじき 卵 豆腐 油揚げ しらす スキムミルク	大根 エリンギ 人参 胡瓜 もやし
23 水	牛乳 さつま芋	御飯	清まし汁 魚のオニオンドレッシング ひじきの煮物 (果物)	麦茶 せんべい ヨーグルト	米 じゃが芋 こんにやく 麩 クリームコーン 油	ヨーグルト ひじき 油揚げ かじき	玉葱 ほうれん草 人参 いんげん トマト
24 木	麦茶 ウエハース	御飯	中華スープ 厚揚げの中華煮 たたき胡瓜 (果物)	牛乳 クラッカーサンド	米 クラッカー ごま ごま油	卵 豚肉 厚揚げ 牛乳	玉葱 人参 ピーマン 葱 しめじ 胡瓜 えのき
25 金	牛乳 じゃが芋		キーマカレー トマトスープ 大根サラダ 果物	牛乳 アップルコンポート	米 油 ごま	牛乳 豚肉 チーズ ヨーグルト ハム	玉葱 人参 ピーマン キャベツ 大根 胡瓜
26 土	牛乳		チャーハン チキンスープ 果物	麦茶 せんべい ヨーグルト	米 ごま油	ヨーグルト ひじき 鶏肉 鶏肉 小魚 きな粉	キャベツ 玉葱 えのき 人参 しいたけ ピーマン
28 月	牛乳 せんべい	御飯	味噌汁 鶏肉のハワイアン煮 切り昆布煮 (果物)	牛乳 スイートポテト	米 油 さつま芋 マーガリン	牛乳 鶏肉 油揚げ 刻み昆布 竹輪 味噌	キャベツ 人参 筍 いんげん
29 火	麦茶 チーズ		ミートスパゲティ スープ 大根とツナのサラダ 果物	牛乳 ヨーグルトトースト	食パン スパゲティ 油 マーガリン マヨネーズ	牛肉 豚肉 牛乳 ツナ ヨーグルト 豆腐	玉葱 人参 大根 葱 胡瓜
30 水	牛乳 さつま芋		ブルコギ丼 蕪と竹輪の中華スープ キャベツと胡瓜のナムル 果物	牛乳 セサミクッキー	米 油 ごま 小麦粉 ごま油 マーガリン	豚肉 味噌 卵 木耳	大根 キャベツ 胡瓜 人参 ニら もやし 玉葱

◎納品の都合により献立内容を変更する場合がございます

◎砂糖は三温糖を使用しています

◎出汁は煮干しとかつおからとっています

作成 栄養士 山崎