

	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 土	牛乳	野菜そぼろ丼	押し麦スープ 果物	牛乳 ポップコーン	米 押し麦 ごま油 油	豚肉 納豆 牛乳	小松菜 キャベツ 玉葱 人参 なす トマト
3 月	牛乳 せんべい	豆腐丼(カレー風味) すまし汁 きゅうりのゆかり和え 果物		牛乳 りんごのショートブレッド	米 さつま芋 油 小麦粉 マーガリン	鶏肉 豆腐 牛乳	人参 玉葱 きゅうり エリンギ 大根 小松菜
4 火	牛乳 じゃが芋	ご飯	みそ汁 カジキのきのこがけ 切干の旨煮 (果物)	牛乳 チヂミ	米 油 ごま油	油揚げ かじき 竹輪 みそ おから 牛乳 豚肉	キャベツ なら もやし 人参 長葱 玉葱 えのき しいたけ
5 水	牛乳 ウエハース	ご飯	納豆汁 肉じゃが きゅうりの酢の物 果物	牛乳 じゃこトースト	米 じゃが芋 油 食パン マヨネーズ	しらす 納豆 豚肉 みそ 牛乳	大根 長葱 玉葱 人参 きゅうり グリンピース
6 木	牛乳 さつま芋	ご飯	みそ汁 ポークチャップ 蒸し野菜のサラダ (果物)	麦茶 あんかけうどん	米 うどん 油 さつま芋	豆腐 油揚げ 豚肉 鶏肉	なす 玉葱 ブロッコリー キャベツ 人参 白菜 長葱
7 金	麦茶 チーズ	ドライカレー ビーフンのスープ 南瓜サラダ 果物		麦茶 ドーナツ ヨーグルト	米 油 ビーフン マヨネーズ	豚肉 ハム ヨーグルト	チンゲンサイ 玉葱 人参 ピーマン 長葱 南瓜 きゅうり
8 土	運 動 会						
10 月	体 育 の 日						
11 火	牛乳 せんべい	ご飯	みそ汁 鶏の海苔焼き 大根の煮物 (果物)	牛乳 バナナブラウニー	米 油 ケーキミックス	鶏肉 豆腐 牛乳 みそ たまご	長葱 大根 人参
12 水	牛乳 ウエハース		ハンバーガー おくらスープ コールスローサラダ 果物	牛乳 レモンケーキ	パン パン粉 小麦粉 マーガリン マヨネーズ	ハム 豚肉 牛肉 たまご 牛乳	おくら 人参 コーン キャベツ
13 木	牛乳 さつま芋	栗ご飯	旨煮椀 ししやものごま焼き 春雨ソテー (果物)	牛乳 ドーナツ	米 春雨 もち米 油 ケーキミックス ごま ごま油	鶏肉 豆腐 ししやも 牛乳	キャベツ 人参 しいたけ 長葱 もやし なら
14 金	麦茶 チーズ		きのこカレーうどん キャベツのパンサラダ 果物	麦茶 チーズおにぎり	うどん 米	チーズ 豚肉	しいたけ えのき しめじ きゅうり 小松菜 人参 長葱 キャベツ
15 土	牛乳		照り焼き野菜丼 野菜コーンスープ 果物	牛乳 ぶどうパン	米 じゃが芋 パン	鶏肉 牛乳	もやし キャベツ 人参 玉葱
17 月	牛乳 せんべい		きのこクリームライス トマトスープ パスタサラダ 果物	芋寒天 せんべい	米 油 マカロニ さつま芋 マヨネーズ	ハム 豚肉 牛乳	玉葱 えのき しめじ 人参 エリンギ キャベツ きゅうり
18 火	牛乳 じゃが芋	ぶどう パン	クリームシチュー ブロッコリーサラダ 果物	麦茶 お魚ご飯	米 ロールパン 油 じゃが芋 ホリトソース	鶏肉 ツナ 牛乳	人参 玉葱 ブロッコリー いんげん 小松菜 もやし
19 水	牛乳 ウエハース	ご飯	みそ汁 白身魚のフライ ピーマンのツナ和え 果物	牛乳 黒糖ラスク	米 小麦粉 油 ごま 里芋 食パン 油 マーガリン パン粉	カレイ ツナ 牛乳 みそ たまご	白菜 えのき 人参 ピーマン
20 木	牛乳 さつま芋	ご飯	みそ汁 豚肉の野菜のカレー炒め 春雨の酢の物 (果物)	牛乳 クッキー	米 春雨 小麦粉 マーガリン 油	油揚げ 豚肉 牛乳	なす 玉葱 人参 きゅうり ピーマン
21 金	麦茶 チーズ	五目 ご飯	みそ汁 鮭の塩焼き 小松菜の煮浸し 果物	麦茶 ビスケット ヨーグルト	米 こんにやく	鮭 鶏肉 油揚げ	人参 ごぼう しいたけ 小松菜 キャベツ いんげん
22 土	牛乳		豚丼 ベーコンスープ 果物	牛乳 ドーナツ	米 さつま芋 油	豚肉 ベーコン	玉葱 小松菜 えのき 人参 長葱 白菜
24 月	牛乳 せんべい		きのこのハヤシライス コーンスープ 小松菜のしらすサラダ 果物	牛乳 ヨーグルトトースト	米 小麦粉 食パン マーガリン 油	ヨーグルト 豚肉 たまご しらす 牛乳	玉葱 人参 しめじ キャベツ えのき 小葱 小松菜
25 火	牛乳 じゃが芋	ご飯	みそ汁 干草焼き 納豆和え (果物)	牛乳 アップルポテト	米 さつま芋 マーガリン	牛乳 油揚げ たまご かにかま 納豆 みそ	白菜 チンゲンサイ 人参 ほうれん草 しいたけ
26 水	牛乳 ウエハース		いわしのかば焼き丼 豚汁 もやしナムル (果物)	牛乳 フルーツみつ豆	米 油 さつま芋 こんにやく ごま油	いわし 豚肉 小豆 牛乳	人参 ごぼう しいたけ えのき 長葱 もやし ほうれん草
27 木	牛乳 さつま芋	ご飯	豆腐スープ 八宝菜 粉ふき芋 (果物)	牛乳 白玉団子	米 油 じゃが芋 白玉粉 ごま油 油	豆腐 油 豚肉 牛乳 うずらたまご	長葱 白菜 人参 きくらげ しいたけ
28 金	麦茶 チーズ	ご飯	すまし汁 さわらの五目とろみ煮 ブロッコリーのごまサラダ 果物	牛乳 焼き芋	米 さつま芋 ごま 油	さわら 牛乳 豆腐 油揚げ	大根 えのき 玉葱 きゅうり 人参 ピーマン ブロッコリー
29 土	牛乳		ドライカレー ポトフ 果物	牛乳 揚げせん	米 じゃが芋 油	豚肉 牛乳	玉葱 人参 ピーマン キャベツ
31 月	牛乳 せんべい		焼きそば マロニスープ キャベツのレモンサラダ 果物	牛乳 和風きなこサンド	中華麺 食パン マロニー 油	小豆 きな粉 牛乳 豚肉 鶏肉 ツナ	もやし キャベツ 人参 玉葱 チンゲンサイ えのき キャベツ

◎納品の都合により献立内容を変更することがございます

◎砂糖は三温糖を使用しています

◎出汁汁はかつおと煮干しからとっています

作成 栄養士 佐藤