

	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
4 火	麦茶 せんべい	菜飯	すまし汁 鮭の西京焼き ひじきの煮物 (果物)	牛乳 シナモンロール	米 ケーキミックス 麩 マーガリン ごま油	牛乳 豆腐 鮭 卵 味噌 油揚げ	小松菜 人参 ひじき いんげん レーズン
5 水	麦茶 ウエハース		白菜とベーコンのクリームパスタ もずくスープ キャベツの塩昆布和え 果物	牛乳 アップルポテト	スパゲティ さつま芋 ごま油 マーガリン 小麦粉	牛乳 豆腐 鶏肉 ベーコン もずく	白菜 しめじ 人参 葱 キャベツ 胡瓜 もずく
6 木	麦茶 チーズ	小豆 おこわ	五目汁 炒り豆腐 もやしとわかめのナムル (果物)	牛乳 ヨーグルトケーキ	米 小麦粉 ごま もち米 マーガリン ごま油	牛乳 豆腐 小豆 油揚げ 鶏肉 ヨーグルト 蒲鉾 卵	里芋 人参 大根 ごぼう 葱 さやえんどう もやし 胡瓜
7 金	牛乳 さつま芋		焼きそば かきたまスープ ブロッコリーと竹輪のサラダ 果物	麦茶 七草おにぎり	焼きそば麺 米 油	豚肉 竹輪 牛乳 卵 干しえび	もやし ブロッコリー キャベツ 玉葱 大根 小松菜 人参
8 土	牛乳		ピラフ カレーポトフ 果物	牛乳 ゼリー ビスケット	米 じゃが芋	牛乳 鶏肉	キャベツ 人参 玉葱 ブロッコリー
10 月	成 人 の 日						
11 火	牛乳 せんべい	御飯	豆乳汁 ローストチキン 春雨とキャベツのソテー (果物)	牛乳 フルーツクラフティ	米 小麦粉 春雨 油 じゃが芋 マーガリン	牛乳 鶏肉 豆乳 卵 ヨーグルト ベーコン	大根 キャベツ 人参 コーン
12 水	麦茶 ウエハース	御飯	みそ汁 ぶり大根 小松菜のごま和え (果物)	牛乳 ゼリー ビスケット	米 じゃが芋 ビスケット ごま	牛乳 ぶり 味噌 油揚げ	大根 玉葱 小松菜 キャベツ 人参
13 木	麦茶 チーズ		ひじき御飯 鶏だんご鍋 ごぼうの和え物 果物	牛乳 フレンチトースト	米 食パン マヨネーズ ごま	牛乳 鶏肉 豆腐 ツナ 卵 干しエビ	白菜 人参 ごぼう ひじき えのき 玉葱 コーン
14 金	牛乳 さつま芋	ゆかり 御飯	おでん(光虹バイキング) キャベツとわかめの酢の物 (乳)果物 (幼)バニラアイス	麦茶 ドーナツ ヨーグルト	米 じゃが芋 こんにやく ドーナツ	のり 竹輪 うずら卵 はんぺん ヨーグルト	キャベツ 胡瓜 大根 人参 昆布
15 土	牛乳		てりやき野井 のっぺい汁 果物	麦茶 小魚 プリン	米 里芋	牛乳 鶏肉	もやし 葱 玉葱 キャベツ ごぼう こんにやく 人参
17 月	牛乳 せんべい	じゃこ 御飯	すまし汁 鶏肉のマーメレード焼き ふろふき大根 (果物)	牛乳 レモンケーキ	米 小麦粉 ごま油 マーメレード	牛乳 鶏肉 しらす 豆腐 味噌 油揚げ	大根 小松菜 人参 葱 胡瓜
18 火	牛乳 じゃが芋	御飯	みそ汁 鮭のフライ いんげんのごまよごし 果物	麦茶 けんちんうどん	米 うどん パン粉 油 ごま 小麦粉	鮭 鶏肉 油揚げ 卵 味噌	なす いんげん 大根 玉葱 人参 ほうれん草
19 水	麦茶 ウエハース	パン	クラムチャウダー マカロニサラダ 果物	牛乳 和風パフェ	マカロニ 小麦粉 カステラ じゃが芋 コーンフレーク マヨネーズ パン	あさり ベーコン ツナ ヨーグルト 牛乳 きな粉	玉葱 人参 ブロッコリー 胡瓜 枝豆
20 木	麦茶 チーズ	御飯	トマトスープ 厚焼き卵 切干大根サラダ (果物)	牛乳 四角いメロンパン	油 マーガリン じゃが芋 ケーキミックス 食パン 米	牛乳 卵 ツナ スキムミルク	玉葱 人参 胡瓜 キャベツ 葱 切干大根
21 金	麦茶 もち		稲荷寿司 豚汁 竹輪のカレー焼き 果物	麦茶 せんべい ヨーグルト	稲荷寿司 もち米	ヨーグルト 豚肉 竹輪 油揚げ 味噌 豆腐	大根 人参 ごぼう 葱
22 土	牛乳		中華丼 春雨スープ 果物	牛乳 ゼリー ビスケット	米 じゃが芋 春雨 ごま油	牛乳 豚肉	白菜 人参 玉葱 筍 葱 しいたけ
24 月	牛乳 せんべい	わかめ 御飯	すまし汁 鶏肉のごまみそ焼き 切り昆布煮 (果物)	牛乳 豆腐ドーナツ	米 小麦粉 油 ごま	牛乳 鶏肉 豆腐 竹輪 油揚げ 味噌	大根 人参 筍 いんげん 切干大根
25 火	牛乳 じゃが芋		きのこカレーうどん ごぼうとコーンのサラダ 果物	麦茶 焼きおにぎり	うどん 米 ごま油 マヨネーズ ごま	豚肉 ハム 味噌	しいたけ しめじ えのき 小松菜 人参 葱
26 水	牛乳 さつま芋	御飯	押麦のスープ 厚揚げのケチャップ煮 春雨の酢の物 (果物)	牛乳 ゼリー せんべい	米 押麦 油 春雨	牛乳 生揚げ 豚肉	玉葱 キャベツ 人参 えのき しめじ 胡瓜
27 木	麦茶 ウエハース	御飯	みそ汁 レンコン入りハンバーグ 蒸し野菜のサラダ (果物)	牛乳 ホワイトボール	米 パン粉 油 マーガリン 小麦粉	牛乳 豚肉 豆乳 凍り豆腐 味噌 油揚げ	玉葱 大根 レンコン 葱 キャベツ ブロッコリー 人参
28 金	牛乳 じゃが芋	御飯	みそ汁 肉じゃが ほうれん草とえのき茸のお浸し (果物)	麦茶 豆腐チヂミ	米 じゃが芋 ごま油 米粉	豆腐 豚肉	南瓜 玉葱 人参 えのき 小松菜 いんげん ほうれん草 ナス ニラ
29 土	牛乳		みそ炒め丼 具沢山汁 果物	麦茶 プリン 小魚	米 里芋 油 ごま	牛乳 豚肉 卵 鶏肉	キャベツ ビーマン こんにやく ごぼう 人参 パプリカ 葱
31 月	牛乳 せんべい	御飯	中華スープ 油淋鶏風 きくらげともやしのナムル (果物)	牛乳 サクレ風マフィン	米 ケーキミックス 春雨 ごま油	牛乳 鶏肉 豆腐 ウインナー 卵 チーズ	胡瓜 人参 キャベツ 小松菜 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