

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