

|     | 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月  | 牛乳<br>せんべい    | 御飯  | 味噌汁 豚肉の生姜焼き<br>わかめサラダ (果物)            | 牛乳<br>ココアケーキ      | 米 マーガリン<br>小麦粉            | 牛乳 豚肉 味噌<br>たまご スkimミルク   | しめじ 小松菜<br>玉葱 もやし きゅうり       |
| 2火  | 牛乳<br>じゃが芋    | 御飯  | 中華風コーンスープ 白菜の春雨煮<br>ひじきのナムル 果物        | 牛乳<br>シュガーラスク     | 食パン 春雨<br>マーガリン 米         | たまご 豚肉<br>牛乳              | フンゲンサイ 玉葱 人参<br>白菜 しめじ 胡瓜    |
| 3水  | 牛乳<br>人参      | 御飯  | 味噌汁 鶏肉のハニーマスタード<br>きんぴら (果物)          | 牛乳<br>スイートポテト     | 米 さつま芋 じゃが芋<br>しらたき マーガリン | 牛乳 鶏肉<br>味噌               | 水菜 れんこん 人参<br>いんげん           |
| 4木  | 麦茶<br>さつま芋    | 菜飯  | 味噌汁 鯖の梅干し煮<br>胡麻酢和え (果物)              | 麦茶 せんべい<br>ヨーグルト  | 米 麩<br>ごま                 | ヨーグルト<br>さば 味噌            | 小松菜 玉葱 もやし<br>キャベツ 人参        |
| 5金  | 麦茶<br>チーズ     | 御飯  | スープ 豆腐チャンプルー<br>野菜の昆布和え 果物            | 牛乳<br>フルーツクリームサンド | 米<br>ロールパン                | 豚肉 牛乳 豆腐<br>生クリーム たまご     | キャベツ 人参 長葱<br>フンゲンサイ 小松菜 もやし |
| 6土  | 牛乳            |     | タコライス スープ 果物                          | 牛乳 クッキー<br>せんべい   | 米<br>じゃが芋                 | 豚肉 牛乳 豆腐<br>チーズ           | 人参 玉葱 キャベツ<br>ほうれん草          |
| 8月  | 牛乳<br>せんべい    | 御飯  | 味噌汁 鶏の幽庵焼き<br>小松菜の納豆和え (果物)           | 牛乳<br>マカロニきな粉     | 米<br>マカロニ                 | きな粉 牛乳<br>鶏肉 油揚げ 納豆       | 大根 小松菜<br>えのき 人参             |
| 9火  | 牛乳<br>南瓜      | 御飯  | 味噌汁 スパニッシュオムレツ<br>南瓜のサラダ 果物           | 牛乳<br>あんスティック     | 米 じゃが芋<br>マヨネーズ ワンタンの皮    | 豆腐 味噌<br>たまご 豚肉           | 長ねぎ ピーマン 人参<br>胡瓜 南瓜         |
| 10水 | 麦茶<br>チーズ     | 幼・誕 | メキシカンライス かきたまスープ<br>ポテトのチーズ焼き サラダ すいか | 牛乳 ゼリー<br>せんべい    | 米 じゃが芋                    | ウインナー ベーコン 卵<br>チーズ 牛乳 豆腐 | 人参 玉葱 長葱<br>キャベツ 胡瓜          |
| 11木 | 牛乳<br>さつま芋    | 御飯  | 味噌汁 八宝菜<br>パンサンスウ 果物                  | 牛乳<br>パイナップルケーキ   | 米 じゃが芋<br>春雨 小麦粉          | 豚肉 なんと<br>ハム 味噌           | 小葱 玉葱 人参<br>白菜 筍 胡瓜 もやし      |
| 12金 | 牛乳<br>人参      | 御飯  | 味噌汁 魚のタルタルソースがけ<br>ツナサラダ (果物)         | 麦茶 枝豆<br>チーズ      | 米<br>マヨネーズ                | たら ツナ<br>チーズ              | 茄子 えのき 玉葱<br>キャベツ 胡瓜 人参      |
| 13土 | 牛乳            |     | 塩焼きそば スープ 果物                          | 牛乳 ビスケット<br>せんべい  | 中華麺<br>じゃが芋               | 豚肉<br>牛乳                  | にら もやし<br>人参 キャベツ            |
| 15月 | 休 園 ( 海 の 日 ) |     |                                       |                   |                           |                           |                              |
| 16火 | 牛乳<br>じゃが芋    | 御飯  | 中華風コーンスープ 白菜の春雨煮<br>ひじきのナムル 果物        | 牛乳<br>シナモンラスク     | 食パン 春雨<br>マーガリン 米         | たまご 豚肉<br>牛乳              | フンゲンサイ 玉葱 人参<br>白菜 しめじ 胡瓜    |
| 17水 | 牛乳<br>人参      | 御飯  | 味噌汁 鶏肉のハニーマスタード<br>きんぴら (果物)          | 牛乳<br>クラッカーサンド    | さつま芋 じゃが芋<br>しらたき 米       | 牛乳 鶏肉<br>味噌               | 水菜 れんこん 人参<br>いんげん           |
| 18木 | 麦茶<br>さつま芋    | 菜飯  | 味噌汁 鯖の梅干し煮<br>胡麻酢和え (果物)              | 麦茶 プリン<br>せんべい    | 米 麩<br>ごま                 | プリン<br>さば 味噌              | 小松菜 玉葱 もやし<br>キャベツ 人参        |
| 19金 | 麦茶<br>チーズ     | 御飯  | スープ 豆腐チャンプルー<br>野菜の昆布和え 果物            | 牛乳<br>ホットドッグ      | 米<br>ロールパン                | 豚肉 牛乳 豆腐<br>ウインナー たまご     | キャベツ 人参 長葱<br>フンゲンサイ 小松菜 もやし |
| 20土 | 牛乳            |     | タコライス スープ 果物                          | 牛乳 クラッカー<br>せんべい  | 米<br>じゃが芋                 | 豚肉 牛乳 豆腐<br>チーズ           | 人参 玉葱 キャベツ<br>ほうれん草          |
| 22月 | 牛乳<br>せんべい    | 御飯  | 味噌汁 鶏の幽庵焼き<br>小松菜の納豆和え (果物)           | 牛乳<br>バナナきな粉      | 米                         | きな粉 牛乳<br>鶏肉 油揚げ 納豆       | 大根 小松菜<br>えのき 人参             |
| 23火 | 牛乳<br>南瓜      | 御飯  | 味噌汁 スパニッシュオムレツ<br>南瓜のサラダ 果物           | 麦茶<br>チーズスティック    | 米 じゃが芋<br>マヨネーズ ワンタンの皮    | 豆腐 味噌 チーズ<br>たまご 豚肉       | 長ねぎ ピーマン 人参<br>胡瓜 南瓜         |
| 24水 | 麦茶<br>チーズ     |     | 冷やし中華 スープ 豆腐サラダ 果物                    | 麦茶<br>きつね御飯       | 米 中華麺<br>マヨネーズ            | 鶏肉 豆腐 たまご<br>油揚げ ベーコン     | 胡瓜 南瓜 トマト<br>キャベツ 胡瓜 枝豆      |
| 25木 | 牛乳<br>さつま芋    | 御飯  | 味噌汁 八宝菜<br>パンサンスウ 果物                  | 牛乳<br>ブルーベリーケーキ   | 米 じゃが芋<br>春雨 小麦粉          | 豚肉 なんと<br>ハム 味噌           | 小葱 玉葱 人参<br>白菜 筍 胡瓜 もやし      |
| 26金 | 牛乳<br>人参      | 御飯  | 味噌汁 魚のタルタルソースがけ<br>ツナサラダ (果物)         | 牛乳<br>カレートrost    | 米 食パン<br>マヨネーズ            | かじき ツナ                    | 茄子 えのき 玉葱<br>キャベツ 胡瓜 人参      |
| 27土 | 牛乳            |     | 塩焼きそば スープ 果物                          | 牛乳 せんべい<br>ビスケット  | 中華麺<br>じゃが芋               | 豚肉<br>牛乳                  | にら もやし<br>人参 キャベツ            |
| 29月 | 牛乳<br>せんべい    | 御飯  | 味噌汁 豚肉の生姜焼き<br>わかめサラダ (果物)            | 牛乳<br>ジンジャーマフィン   | 米 マーガリン<br>小麦粉            | 牛乳 豚肉 味噌<br>たまご スkimミルク   | しめじ 小松菜<br>玉葱 もやし きゅうり       |
| 30火 | 牛乳<br>じゃが芋    | 御飯  | 中華風コーンスープ 麻婆春雨<br>ほうれん草ナムル 果物         | 麦茶<br>青のりラスク      | 食パン 春雨<br>米 マーガリン         | たまご 豚肉<br>牛乳              | フンゲンサイ 玉葱 人参<br>白菜 しめじ 胡瓜    |
| 31水 | 牛乳<br>人参      | 御飯  | 味噌汁 鶏肉の青しそ焼き<br>ひじき煮 (果物)             | 牛乳<br>さつま芋団子      | 米 さつま芋 じゃが芋<br>しらたき 白玉粉   | 牛乳 鶏肉<br>味噌               | 水菜 れんこん 人参<br>いんげん 枝豆        |

◎ 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

作成 栄養士 佐藤