

日付	曜	離乳後期食			
		午前食		午後食	
1	15/29	金	①軟飯 ②もやしのスープ ③ピーマン煮と挽き肉あん ④南瓜と胡瓜煮	①軟飯 ②ほうれん草のみそ汁 ③豆腐あん ④人参と玉葱煮	
2	16/30	土	①にゅうめん(しらす・人参) ④さつま芋煮 ④-2大根煮	①軟飯 ②もやしのみそ汁 ③白身魚煮 ④ピーマンと玉葱煮	
4	18	月	①軟飯 ②みつばのスープ ③白身魚煮 ④カリフラワーとピーマン炒め	①軟飯 ②いんげんのみそ汁 ③ひき肉とキャベツ煮 ④胡瓜ともやし煮	
5	19	火	①軟飯 ②チンゲン菜のスープ ③ささみあん ④ほうれん草とキャベツ炒め	①軟飯 ②みつばのみそ汁 ③白身魚のみそ焼き ④キャベツ煮	
6	20	水	①軟飯 ②白菜スープ ③じゃが芋と挽き肉あん ④胡瓜とコーン炒め	①軟飯 ②小松菜のみそ汁 ③豆腐煮 ④さつま芋と玉葱煮	
7	21	木	①軟飯 ②大根のスープ ③しらすと玉葱炒め ④キャベツと人参煮	①軟飯 ②じゃが芋のみそ汁 ④胡瓜とコーン煮 ④玉葱とキャベツ煮	
8	22	金	①軟飯 ②もやしのスープ ③ささみあん ④人参と小松菜炒め	①軟飯 ②人参のみそ汁 ③白身魚照り焼き ④胡瓜とコーン煮	
9	23	土	①煮込みうどん(人参・玉葱) ③ブロッコリーとしらす煮 ④かぶ煮	①軟飯 ②玉葱のみそ汁 ③白身魚煮 ④ほうれん草ともやし煮	
11	25	月	①軟飯 ②大根のスープ ③白身魚の唐揚げ ④キャベツと人参煮	①軟飯 ②麩のみそ汁 ③豆腐と玉葱炒め ④ブロッコリー煮	
12	26	火	①軟飯 ②かぶのスープ ③ささみあん ④ブロッコリーと人参煮	①軟飯 ②じゃが芋のみそ汁 ③しらすといんげん炒め ④チンゲン菜煮	
13	27	水	①軟飯 ②白菜スープ ③豆腐煮 ④小松菜ともやし炒め	①軟飯 ②人参のみそ汁 ③ささみあん ④南瓜煮	
14		木	①さつま芋軟飯 ②麩のスープ ③ささみあん ④ほうれん草ともやし煮	①軟飯 ②玉葱のみそ汁 ③ピーマンと挽き肉あん ④白菜と人参煮	
28		木	①煮込みうどん(さつま芋・白菜) ③豆腐あん ④人参煮	①軟飯 ②玉葱のみそ汁 ③ピーマンと挽き肉あん ④白菜と人参煮	

日付	曜	午前おやつ	午前食	午後食	主な材料		
					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	15/29	金	①マンナ ①ご飯 ②みそ汁(わかめ・もやし) ③豚肉とキャベツ炒め ④南瓜とひじきのサラダ ⑤フルーツ	①じゃが芋餅 29日ハロウィンクッキー ②ほうれん草のみそ汁 ⑤フルーツ ⑥牛乳	米・油・ごま油 片栗粉 エッグケア じゃが芋	みそ 豚肉 牛乳	もやし・わかめ キャベツ・玉葱・ピーマン 人参・ひじき・南瓜 きゅうり
2	30	土	①クラッカー ①塩ラーメン ③さつま芋と鶏肉の煮物 ⑤フルーツ	①混ぜ込みいなり ②もやしのみそ汁 ⑥りんごジュース ⑤フルーツ	中華麺 油 さつま芋 米	豚肉 鶏肉 油揚げ	キャベツ・人参 もやし・にら 大根・長葱 きぬさや
4	18	月	①クラッカー ①ご飯 ②みそ汁(なめこ・みつば) ③鱈の蒲焼き ④キャベツとカリフラワーの炒め物 ⑤フルーツ	①レーズンむしぱん ②いんげんのみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米 小麦粉 油 黒糖むしぱんミックス	みそ 鱈 牛乳	なめこ・みつば カリフラワー・人参 キャベツ・ピーマン レーズン
5	19	火	⑥牛乳 ①ゆかりご飯 ②みそ汁(チンゲン菜・玉葱) ③肉じゃが ④胡麻和え ⑤フルーツ	①さつま芋クッキー ②みつばのみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・ごま さつま芋・しらたき じゃが芋 油・小麦粉	みそ 豚肉 バター 牛乳	ゆかり・チンゲン菜 玉葱・人参 ほうれん草・キャベツ
6	20	水	①牛乳 ①きのこのカレーライス ②スープ(白菜・長葱) ④コーンサラダ ⑤フルーツ	①ブルーチェ ②小松菜のみそ汁 ⑥りんごジュース ⑤フルーツ	米・ブルーチェ じゃが芋 油・エッグケア カレールウ	鶏肉 牛乳	玉葱・人参・コーン まいたけ・しめじ えのき・白菜・長葱 キャベツ・胡瓜・桃缶
7	21	木	⑥牛乳 ①ご飯 ②みそ汁(大根・油揚げ) ③豚肉の生姜焼き ④マカロニサラダ ⑤フルーツ	①じゃこチャーハン ②じゃが芋のみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・ごま油 油・マカロニ エッグケア	油揚げ みそ・牛乳 豚肉・ベーコン ちりめんじゃこ	大根・もやし・人参 玉葱・生姜・胡瓜 キャベツ
8	22	金	①マンナ ①親子丼 ②みそ汁(わかめ・長葱) ④小松菜とコーンのナムル ⑤フルーツ	①フルーツサンド ②人参のみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米 ごま 油・ごま油 ロールパン	鶏肉・牛乳 卵・みそ ホイップクリーム	玉葱・人参・絹さや わかめ・長葱 小松菜・もやし コーン・みかん缶
9	23	土	①クラッカー ①和風スパゲティ ②スープ(かぶ・ベーコン) ④ブロッコリーサラダ ⑤フルーツ	①焼きおにぎり ②玉葱のみそ汁 ⑥りんごジュース ⑤フルーツ	スパゲッティ 油 米 ごま	豚肉 ベーコン かつおぶし	人参・玉葱・しめじ えのき・かぶ ブロッコリー・胡瓜
11	25	月	①クラッカー ①ご飯 ②みそ汁(大根・あさつき) ③鯖の竜田揚げ ④胡麻マヨ和え ⑤フルーツ	①あんマーガリンパン ②麩のみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・油・片栗粉 マーガリン ごま・食パン エッグケア・こしあん	みそ 鯖・牛乳 ちくわ	大根・万能ねぎ 生姜・キャベツ 胡瓜・人参
12	26	火	⑥牛乳 ①ぶどうパン ②ポトフ ③鶏肉のパン粉焼き ④ゆでブロッコリー ⑤フルーツ	①山菜おこわ ②じゃが芋のみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	もち米・ごま油 レーズンパン じゃが芋・米・油 パン粉・エッグケア	ウィンナー 鶏肉 牛乳	玉葱・人参 かぶ・パセリ ブロッコリー 山菜ミックス
13	27	水	①ビスケット ①中華丼 ②清汁(春雨・みつば) ④納豆和え ⑤フルーツ	①カレースパゲティ ②人参のみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・春雨 片栗粉 油・カレー粉	豚肉 納豆 牛乳	白菜・玉葱・人参 椎茸・ピーマン みつば・小松菜・もやし
★ お楽しみ給食 ★							
14		木	⑥牛乳 ①さつま芋ごはん ②清汁(花麩・みつば) ③唐揚げごま風味 ④ほうれん草の和え物 ⑤フルーツ	①ケーキ ⑤フルーツ ⑥牛乳	米・花麩 さつま芋 片栗粉 ごま・油	鶏肉 かつお節 ホイップクリーム 牛乳	みつば にんにく・生姜 ほうれん草・人参 もやし・栗
★ 芋煮うどん ★							
28		木	⑥牛乳 ①芋煮うどん ④海草サラダ ⑤フルーツ	①非常食 ②玉葱のみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	うどん さつま芋 かんぱん 非常食パン	豚肉 豆腐・みそ 油揚げ 牛乳	里芋・人参・大根 白菜・長葱 きぬさや・わかめ キャベツ・しめじ

材料の都合により献立を変更する場合がございます。ご了承ください。