



日付	曜	乳幼児専食	1,2歳児午前	1~5歳児午後	主な材料		
		献立名	おやつ	おやつ	無力になるもの	血や肉になるもの	
9 23	金	①ご飯 ②みそ汁（油揚げ・わかめ） ③鶏肉のマーマレード焼き ④ブロッコリーとコーンサラダ ⑤フルーツ	①ピスケット	①チーズトースト ②キャベツのみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・油 マーマレード 食パン	鶏肉・チーズ 油揚げ 味噌・ベーコン 牛乳	わかめ・玉ねぎ 人参 ブロッコリー キャベツ・コーン
10 24	土	①カレーうどん ④厚揚げと里芋の煮物 ⑤フルーツ	⑥牛乳	①ジャムサンド ②里芋のみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	乾うどん 油 里芋 食パン	豚肉 牛乳 厚揚げ	人参・玉ねぎ あさつき グリーンピース 玉葱・長ねぎ
26	月	①ご飯 ②みそ汁（なめこ・みつば） ③ハンバーグ ④マカロニサラダ ⑤フルーツ	⑥ぶどうジュース	①五目焼きそば ②もやしの清汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・油 中華めん	えび・豚肉 味噌 牛乳	なめこ・みつば 玉ねぎ・人参 胡瓜・白菜 椎茸
13 27	火	①中華丼 ②清汁（春雨・みつば） ④キャベツの梅おかか和え ⑤フルーツ	①クラッカー	①フレンチトースト ②じゃが芋のみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・春雨 食パン	なると うずら卵・豚肉 牛乳	白菜・人参 玉葱・干し椎茸 キャベツ・胡瓜 三つ葉・梅
14 28	水	①ツナサンド ②スープ（キャベツ・えのき） ③チーズキッシュ ④ミニトマト ⑤フルーツ	①ヨーグルト	①さつま芋のグラッセ ②麸のみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	食パン	豆腐 卵・粉チーズ エッグケア 牛乳	キャベツ・人参 えのき・小松菜 玉ねぎ・ミニトマト りんご・レーズン
1 15	木	①ご飯 ②けんちん汁 ③鮭フライ ④粉ふき芋 ⑤フルーツ	⑥牛乳	①マカロニきなこ ②わかめスープ ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・こんにゃく じゃが芋 マカロニ パン粉	鮭・豆腐 油揚げ 牛乳・きなこ	大根・人参 あさつき 青海苔
16	金	①ミートソーススパゲティ ②スープ（キャベツ・コーン） ④じゃが芋のマヨ焼き ⑤フルーツ	①マンナ	①塩昆布のおにぎり ②豆腐のみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	スパゲティ じゃが芋 米	豚肉 ベーコン 牛乳	キャベツ・人参 ピーマン・玉葱 コーン・キャベツ 昆布
3 17	土	①しょうゆラーメン ④ふかし芋 ⑤フルーツ	⑥牛乳	①鮭とチーズのおにぎり ②玉葱スープ ⑥牛乳 ⑤フルーツ	中華めん 米 さつま芋	鮭 牛乳 豚ひき肉 チーズ	キャベツ・人参 もやし・葱
5 19	月	①ご飯 ②清汁（大根・わかめ） ③さわらの味噌焼き ④カリフラワーとキャベツ炒め ⑤フルーツ	①ピスケット	①山菜おこわ ②人参スープ ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米 もち米 油 つきこん	さわら 牛乳 味噌	大根・山菜 人参・わかめ カリフラワー キャベツ・ピーマン
6 20	火	①ご飯 ②みそ汁（さつま芋・ねぎ） ③肉豆腐 ④いんげんの和え物 ⑤フルーツ	⑥オレンジジュース	①サモサ ②いんげんスープ ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・さつま芋 じゃが芋 油・餃子の皮 しらたき	豆腐・豚肉 エッグケア 味噌・ツナ 牛乳	長葱 玉ねぎ 人参・いんげん チンゲン菜・キャベツ
7 21	水	①シーフードカレー ②スープ（もやし・コーン） ④フレンチりんごサラダ ⑤フルーツ	①マンナ	①ツナのパスタ ②じゃが芋みそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・油 スパゲティ じゃが芋	えび いか ツナ	玉ねぎ・人参 もやし・あさつき コーン・りんご キャベツ・胡瓜
8 22	木	①子ぎつねごはん ②味噌汁（玉葱・しめじ） ③カレイの幽庵焼き ④もやしとわかめの胡麻和え ⑤フルーツ	①クラッcker	①ココアクッキー ②キャベツスープ ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米 小麦粉	カレイ 牛乳 油揚げ バター	もやし・ゆず 小松菜・わかめ 人参・コーン 玉ねぎ・しめじ
2	金	①鬼ごはん ②清汁（そうめん・三つ葉） ③鶏のから揚げごま風味 ④大豆サラダ ⑤フルーツ	⑥りんごジュース	①恵方巻き ②玉葱のみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米 そうめん 片栗粉	鶏肉・ウィンナー でんぶ 大豆・ツナ 卵・エッグケア	胡瓜・トマト 玉葱・人参・みつば 干し椎茸 海苔

★ せつぶん、誕生日会 ★

2	金	①鬼ごはん ②清汁（そうめん・三つ葉） ③鶏のから揚げごま風味 ④大豆サラダ ⑤フルーツ	⑥りんごジュース	①恵方巻き ②玉葱のみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米 そうめん 片栗粉	鶏肉・ウィンナー でんぶ 大豆・ツナ 卵・エッグケア	胡瓜・トマト 玉葱・人参・みつば 干し椎茸 海苔
---	---	---	----------	----------------------------------	------------------	-------------------------------------	-----------------------------------