

	給食		材料	乳児 朝おやつ	おやつ	材料	5～6か月食	7～8か月食	材料	9～11か月食	材料
1	水	野菜たっぷり豚丼 えのきのみそ汁 バナナ	精白米 豚肉 たまねぎ 糸こんにゃく こまつな にんじん 長葱 濃口しょうゆ 砂糖 料理酒 みりん えのき 青葱 みそ だし昆布 削り節 バナナ	牛乳 干菓子	牛乳 米粉のケーキサレ	牛乳 上新粉 ベーキングパウダー カレー粉 食塩 砂糖 牛乳 オリーブ油 シャウエッセンウインナー 玉ねぎ ビーマン	かゆペースト にんじんペースト 玉ねぎペースト	おかゆ 高野と玉ねぎの煮物 にんじんのかつお和え	精白米・片栗粉・高野豆腐・玉ねぎ・にんじん・かつお節	おかゆ 高野と玉ねぎの煮物 にんじんのかつお和え	精白米・しょうゆ・みそ・高野豆腐・玉ねぎ・にんじん・かつお節・バナナ・きな粉
2	木	ふりかけごはん タンドリーチキン ごぼうサラダ ブロッコリーのかつお和え きやべつのみそ汁	精白米 ふりかけ 鶏もも肉 ヨーグルト ウスターソース カレー粉 食塩 トマトケチャップ 砂糖 しょうが にんにく ごぼう 米酢 シーチキン きゅうりにんじん ひじき マヨレ 濃口しょうゆ 白ごま ごま油 ブロッコリー かつお節 みりん キャベツ 青葱 みそ 削り節 だし昆布	牛乳 干菓子	牛乳 とうもろこし	牛乳 とうもろこし	かゆペースト にんじんペースト きやべつペースト	おかゆ ツナとブロッコリーの煮物 きやべつのスープ	精白米・片栗粉・ツナ・ブロッコリー・にんじん・きやべつ	おかゆ ツナとブロッコリーの煮物 きやべつのみそ汁	精白米・しょうゆ・みそ・ツナ・ブロッコリー・にんじん・きやべつ・りんご・砂糖
3	金	ごはん サケのみそマヨネーズ焼き 三色なます かぼちゃのソテー とうふのすまし汁	精白米 さけ みそ マヨレ だいこん にんじん きゅうり 白ごま 米酢 砂糖 食塩 かぼちゃ 木綿豆腐 青葱 薄口しょうゆ 削り節 だし昆布	牛乳 干菓子	牛乳 マフィン	牛乳 ホットケーキミックス 牛乳 砂糖 サラダ油	かゆペースト にんじんペースト だいこんペースト	サケとにんじんのおじや コロコロかぼちゃ	精白米・サケ・にんじん・だいこん・かぼちゃ	サケとにんじんのおじや コロコロかぼちゃ	精白米・しょうゆ・みそ・サケ・にんじん・だいこん・かぼちゃ・上新粉・BP・砂糖・牛乳・サラダ油
4	土	みそすき丼 えのきのすまし汁	精白米 鶏もも肉 たまねぎ にんじん ごぼう 焼き豆腐 糸こんにゃく みそ 濃口しょうゆ 砂糖 料理酒 みりん えのき みつば 薄口しょうゆ 食塩 削り節 だし昆布	牛乳 干菓子	牛乳 ばりんこ	牛乳 ばりんこ	かゆペースト にんじんペースト 玉ねぎペースト	しらすと野菜のおじや	精白米・しらす・にんじん・玉ねぎ	しらすと野菜のおじや	精白米・しらす・にんじん・玉ねぎ・しょうゆ・かぼちゃ・ポロロ
6	月	ごはん 松風焼き 彩り野菜サラダ ふかし芋 わかめのみそ汁	精白米 鶏ミンチ 木綿豆腐 たまねぎ れんこん 片栗粉 みそ みりん 料理酒 濃口しょうゆ 砂糖 白ごま おのり キャベツ コーン 赤パプリカ 食塩 米酢 サラダ油 さつまいも わかめ 青葱 薄口しょうゆ だし昆布 削り節	牛乳 干菓子	牛乳 きな粉サンド	牛乳 食パン マーガリン きな粉 砂糖	かゆペースト にんじんペースト きやべつペースト	おかゆ 豆腐ときやべつの煮物 玉ねぎのスープ	精白米・片栗粉・豆腐・きやべつ・玉ねぎ	おかゆ 豆腐ときやべつの煮物 玉ねぎのみそ汁	精白米・しょうゆ・みそ・豆腐・きやべつ・玉ねぎ・食パン・さつまいも・牛乳
7	七夕	ジャージャー麺 しめじと大根の中華スープ バナナ	中華めん 豚ミンチ ビーマン たまねぎ にんじん にもやし にんにく しょうが ごま油 砂糖 料理酒 濃口しょうゆ みそ 水 片栗粉 しめじ だいこん 青葱 鶏がらスープ バナナ	牛乳 干菓子	牛乳 お星さまピラフ	牛乳 精白米 シャウエッセンウインナー 玉ねぎ にんじん キャベツ コーン 鶏ガラスープの素 濃口しょうゆ	かゆペースト にんじんペースト だいこんペースト	タラとにんじんのおじや だいこんのかつお和え	精白米・タラ・にんじん・玉ねぎ・だいこん・かつお節	タラとにんじんのおじや だいこんのかつお和え	精白米・しょうゆ・みそ・タラ・にんじん・玉ねぎ・だいこん・かつお節・バナナ・きな粉
8	水	ふりかけごはん カレーの照り焼き 野菜の酢の物 かぼちゃのソテー とうふのみそ汁	精白米 ふりかけ カラスカレイ みりん 濃口しょうゆ きゅうりにんじん キャベツ 砂糖 米酢 食塩 白ごま かぼちゃ 木綿豆腐 青葱 みそ 削り節 だし昆布	牛乳 干菓子	牛乳 米粉オレンジケーキ	牛乳 上新粉 ベーキングパウダー 砂糖 牛乳 オレンジジュース サラダ油 マーメレード	かゆペースト にんじんペースト かぼちゃペースト	カレイときやべつのおじや コロコロかぼちゃ	精白米・カレイ・きやべつ・にんじん・かぼちゃ	カレイときやべつのおじや コロコロかぼちゃ	精白米・しょうゆ・みそ・カレイ・きやべつ・にんじん・かぼちゃ・上新粉・BP・砂糖・牛乳・サラダ油
9	木	夏野菜のカレーライス フルーツサラダ	精白米 豚肉 鶏レバー かぼちゃ たまねぎ にんじん ビーマン なす スズキヤニ コーン アレルゲンフリーカレーフレック ウスターソース 濃口しょうゆ 鶏がらスープ バイン缶 みかん缶 キャベツ きゅうり 米酢 砂糖 サラダ油	牛乳 干菓子	牛乳 ロッククッキー	牛乳 薄力粉 ベーキングパウダー マーガリン 砂糖 レーズン コーンフレーク	かゆペースト にんじんペースト 玉ねぎペースト	おかゆ 鶏とにんじんの煮物 玉ねぎのスープ	精白米・片栗粉・鶏ミンチ・にんじん・きやべつ・玉ねぎ	おかゆ 鶏とにんじんの煮物 玉ねぎのみそ汁	精白米・しょうゆ・みそ・鶏ミンチ・にんじん・きやべつ・玉ねぎ・かぼちゃ・きな粉
10	金	ごはん サケのヨーグルト味噌焼き 切干大根の煮物 トマト きやべつのみそ汁	精白米 さけ ヨーグルト みそ 濃口しょうゆ 砂糖 しょうが レモン汁 切干しだいこん にんじん いんげん とうす揚げ サラダ油 みりん トマト キャベツ 青葱 削り節 だし昆布	牛乳 干菓子	牛乳 米粉のりんごケーキ	牛乳 上新粉 ベーキングパウダー 牛乳 りんごジュース サラダ油 レーズン 砂糖	かゆペースト にんじんペースト きやべつペースト	サケときやべつのおじや にんじんの青のり和え	精白米・サケ・きやべつ・にんじん・青のり	サケときやべつのおじや にんじんの青のり和え	精白米・しょうゆ・みそ・サケ・きやべつ・にんじん・青のり・りんご・砂糖
11	土	焼きたどり丼 わかめのみそ汁	精白米 鶏もも肉 たまねぎ キャベツ にんじん きざみのり みそ 濃口しょうゆ 料理酒 みりん 砂糖 片栗粉 サラダ油 わかめ 青葱 削り節 だし昆布	牛乳 干菓子	牛乳 ばりんこ	牛乳 ばりんこ	かゆペースト にんじんペースト 玉ねぎペースト	しらすと野菜のおじや	精白米・しらす・にんじん・玉ねぎ	しらすと野菜のおじや	精白米・しらす・にんじん・玉ねぎ・しょうゆ
13	月	ピピンバ しめじと大根の中華スープ バナナ	精白米 豚ミンチ にんにく しょうが ほうれんそう にんじん もやし コーン サラダ油 濃口しょうゆ 砂糖 ごま油 白ごましめじ だいこん 青葱 鶏がらスープ バナナ	牛乳 干菓子	牛乳 さつまいものおやき	牛乳 さつまいも 砂糖 片栗粉 上新粉	かゆペースト にんじんペースト だいこんペースト	しらすとにんじんのおじや だいこんのかつお和え	精白米・しらす・にんじん・ほうれん草・だいこん・かつお節	しらすとにんじんのおじや だいこんのかつお和え	精白米・しょうゆ・みそ・しらす・にんじん・ほうれん草・だいこん・かつお節・さつまいも・片栗粉
14	火	ごはん 厚揚げのカレーチャンプル ひじきの三杯酢 ふかし芋 わかめのみそ汁	精白米 豚肉 厚揚げ にんじん たまねぎ キャベツ 削り節 カレー粉 料理酒 濃口しょうゆ サラダ油 ひじき きゅうり コーン 米酢 砂糖 さつまいも わかめ 青葱 みそ だし昆布	牛乳 干菓子	牛乳 スイートパンプキンケーキ	牛乳 かぼちゃ 砂糖 マーガリン 牛乳 上新粉 ベーキングパウダー	かゆペースト にんじんペースト さつまいもペースト	おかゆ タラときやべつの煮物 ふかし芋	精白米・片栗粉・タラ・きやべつ・にんじん・さつまいも	おかゆ タラときやべつの煮物 ふかし芋	精白米・しょうゆ・みそ・タラ・きやべつ・にんじん・さつまいも・かぼちゃ・砂糖・マーガリン・牛乳・上新粉・BP
15	水	ごはん サワラの香り焼き 高野豆腐のごま和え だいこんのみそ汁 オレンジ	精白米 さわら 砂糖 濃口しょうゆ 料理酒 みりん 高野豆腐 はくさい にんじん 白ごま 米酢 ごま油 だいこん 青葱 みそ 削り節 だし昆布 オレンジ	牛乳 干菓子	牛乳 クリームサンド	牛乳 食パン コーン スターチ 砂糖 牛乳 マーガリン	かゆペースト にんじんペースト はくさいペースト	おかゆ 高野とだいこんの煮物 はくさいのスープ	精白米・片栗粉・高野豆腐・だいこん・にんじん・はくさい	おかゆ 高野とだいこんの煮物 はくさいのみそ汁	精白米・しょうゆ・みそ・高野豆腐・だいこん・にんじん・はくさい・食パン・りんご・砂糖
16	木	ごはん 鶏肉のカレー照り焼き もやしの中華和え コーンソテー きやべつのみそ汁	精白米 鶏もも肉 カレー粉 みりん 濃口しょうゆ もやし わかめ にんじん 白ごま 砂糖 米酢 ごま油 食塩 コーン キャベツ 青葱 みそ 削り節 だし昆布	牛乳 干菓子	牛乳 米粉のかぼちゃケーキ	牛乳 上新粉 ベーキングパウダー 砂糖 かぼちゃ サラダ油 牛乳	かゆペースト にんじんペースト きやべつペースト	鶏ときやべつのおじや にんじんの青のり和え	精白米・鶏ミンチ・きやべつ・にんじん・青のり	鶏ときやべつのおじや にんじんの青のり和え	精白米・しょうゆ・みそ・鶏ミンチ・きやべつ・にんじん・青のり・上新粉・BP・砂糖・かぼちゃ・サラダ油・牛乳
17	金	ごはん サバのごま味噌焼き はりはりサラダ かぼちゃのソテー とうふのすまし汁	精白米 さば みそ 濃口しょうゆ 砂糖 白ごま 料理酒 しょうが 切干しだいこん きゅうりにんじん 米酢 サラダ油 かぼちゃ 木綿豆腐 青葱 薄口しょうゆ 食塩 削り節 だし昆布	牛乳 干菓子	牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳 ヨーグルト みかん缶 バイン缶 砂糖	かゆペースト にんじんペースト 玉ねぎペースト	豆腐と玉ねぎのおじや コロコロかぼちゃ	精白米・豆腐・玉ねぎ・にんじん・かぼちゃ	豆腐と玉ねぎのおじや コロコロかぼちゃ	精白米・しょうゆ・みそ・豆腐・玉ねぎ・にんじん・かぼちゃ・ヨーグルト・りんご・砂糖
18	土	中華丼 わかめスープ	精白米 豚肉 焼き竹輪 たまねぎ にんじん はくさい ビーマン もやし 鶏がらスープ 濃口しょうゆ 片栗粉 サラダ油 わかめ 青葱	牛乳 干菓子	牛乳 ばりんこ	牛乳 ばりんこ	かゆペースト にんじんペースト 玉ねぎペースト	しらすと野菜のおじや	精白米・しらす・にんじん・玉ねぎ	しらすと野菜のおじや	精白米・しらす・にんじん・玉ねぎ・しょうゆ・かぼちゃ・ポロロ
20	月										
21	火	ごはん 豚肉のごまだれ炒め 大根とトマトのサラダ 青のポテト とうふのみそ汁	精白米 豚肉 白ごま たまねぎ にんじん 砂糖 濃口しょうゆ みりん 料理酒 サラダ油 だいこん トマト しらす 食塩 米酢 じゃがいも あおのり 木綿豆腐 青葱 みそ 削り節 だし昆布	牛乳 干菓子	牛乳 シュガーラスク	牛乳 食パン マーガリン グラニュー糖	かゆペースト にんじんペースト だいこんペースト	おかゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 だいこんのかつお和え	精白米・片栗粉・豆腐・玉ねぎ・にんじん・だいこん・かつお節	おかゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 だいこんのかつお和え	精白米・しょうゆ・みそ・豆腐・玉ねぎ・にんじん・だいこん・かつお節・食パン・じゃがいも・牛乳
22	水	ふりかけごはん タラの香草オノ焼き ブロッコリーの酢みそ和え しろなとえのきのみそ汁 オレンジ	精白米 ふりかけ たら 上新粉 たまねぎ あおのり サラダ油 食塩 マヨレ シーチキン にんじん ブロッコリー じゃがいも コーン みそ 砂糖 米酢 おおさかしろな えのきたけ だし昆布 削り節 オレンジ	牛乳 干菓子	牛乳 きなこおはぎ	牛乳 精白米 きな粉 砂糖	かゆペースト にんじんペースト じゃがいもペースト	おかゆ タラとブロッコリーの煮物 玉ねぎのスープ	精白米・片栗粉・タラ・ブロッコリー・にんじん・玉ねぎ	おかゆ タラとブロッコリーの煮物 玉ねぎのみそ汁	精白米・しょうゆ・みそ・タラ・ブロッコリー・にんじん・玉ねぎ・きな粉・砂糖
23	お誕生会	あんぱんまんライス 鶏肉のママーレード焼き 酢の物 野菜スープ スイカ	精白米 にんじん 食塩 濃口しょうゆ シャウエッセンウインナー 焼きのり 鶏もも肉 ママーレード しらす干し きゅうり キャベツ 白ごま 砂糖 米酢 たまねぎ しめじ 鶏がらスープ パセリ すいか	牛乳 干菓子	牛乳 バナナココアマフィン	牛乳 バナナ 上新粉 ベーキングパウダー ビュアココア 砂糖 サラダ油 牛乳	かゆペースト にんじんペースト きやべつペースト	おかゆ しらすときやべつの煮物 にんじんの青のり和え	精白米・片栗粉・しらす・きやべつ・玉ねぎ・にんじん	おかゆ しらすときやべつの煮物 にんじんの青のり和え	精白米・しょうゆ・みそ・しらす・きやべつ・玉ねぎ・にんじん・バナナ・上新粉・BP・牛乳・サラダ油
24	金	ごはん サワラの西京焼き おくらのかつお和え かぼちゃのソテー わかめのみそ汁	精白米 さわら みそ 料理酒 みりん 砂糖 オクラ キャベツ にんじん コーン 削り節 濃口しょうゆ かぼちゃ わかめ 青葱 薄口しょうゆ 食塩 だし昆布	牛乳 干菓子	牛乳 ぶどうゼリー	牛乳 ぶどうジュース クールゼリーの素	かゆペースト にんじんペースト かぼちゃペースト	タラとにんじんのおじや コロコロかぼちゃ	精白米・タラ・にんじん・きやべつ・かぼちゃ	タラとにんじんのおじや コロコロかぼちゃ	精白米・しょうゆ・みそ・タラ・にんじん・きやべつ・かぼちゃ・りんご・砂糖
25	土	ねぎ塩豚丼 えのきのみそ汁	精白米 豚肉 たまねぎ もやし 青葱 にんじん サラダ油 料理酒 鶏がらスープ 食塩 レモン汁 濃口しょうゆ 片栗粉 えのき みそ だし昆布 削り節	牛乳 干菓子	牛乳 ばりんこ	牛乳 ばりんこ	かゆペースト にんじんペースト 玉ねぎペースト	しらすと野菜のおじや	精白米・しらす・にんじん・玉ねぎ	しらすと野菜のおじや	精白米・しらす・にんじん・玉ねぎ・しょうゆ・かぼちゃ・ポロロ
27	月	ピピンバ しめじと大根の中華スープ バナナ	精白米 豚ミンチ にんにく しょうが ほうれんそう にんじん もやし コーン サラダ油 濃口しょうゆ 砂糖 ごま油 白ごましめじ だいこん 青葱 鶏がらスープ バナナ	牛乳 干菓子	牛乳 米粉きなこクッキー	牛乳 上新粉 コーン スターチ きな粉 マーガリン 砂糖 牛乳 サラダ油	かゆペースト にんじんペースト だいこんペースト	タラとにんじんのおじや だいこんのかつお和え	精白米・タラ・にんじん・玉ねぎ・だいこん・かつお節	タラとにんじんのおじや だいこんのかつお和え	精白米・しょうゆ・みそ・タラ・にんじん・ほうれん草・だいこん・かつお節・バナナ・きな粉
28	火	ごはん カレイの照り焼き きんぴらごぼう 小松菜と玉ねぎのみそ汁 オレンジ	精白米 カラスカレイ しょうが 砂糖 濃口しょうゆ みりん 豚ミンチ ごぼう にんじん ビーマン 糸こんにゃく サラダ油 白ごま こまつな たまねぎ みそ だし昆布 削り節 オレンジ	牛乳 干菓子	牛乳 スイートポテトケーキ	牛乳 さつまいも 砂糖 マーガリン 牛乳 上新粉 ベーキングパウダー 黒ごま	かゆペースト にんじんペースト 玉ねぎペースト	おかゆ カレイとにんじんの煮物 玉ねぎのスープ	精白米・片栗粉・カレイ・にんじん・小松菜・玉ねぎ	おかゆ カレイとにんじんの煮物 玉ねぎのみそ汁	精白米・しょうゆ・みそ・カレイ・にんじん・小松菜・玉ねぎ・さつまいも・砂糖・マーガリン・牛乳・上新粉・BP・黒ごま
29	水	ごはん 豚肉の梅干し煮 大根のナムル ふかし芋 きやべつのみそ汁	精白米 豚肉 たまねぎ サラダ油 梅干 濃口しょうゆ 砂糖 みりん だいこん にんじん こまつな 米酢 ごま油 白ごま さつまいも キャベツ 青葱 みそ 削り節 だし昆布	牛乳 干菓子	牛乳 カルシウムラスク	牛乳 食パン マーガリン バルメザンチーズ あおのり	かゆペースト にんじんペースト きやべつペースト	おかゆ 高野とだいこんの煮物 にんじんの青のり和え	精白米・片栗粉・高野豆腐・だいこん・きやべつ・にんじん・青のり	おかゆ 高野とだいこんの煮物 にんじんの青のり和え	精白米・しょうゆ・みそ・高野豆腐・だいこん・きやべつ・にんじん・青のり・食パン・さつまいも
30	木	ごはん サバの煮付け 白菜の納豆和え ブロッコリーのゆかり和え だいこんのみそ汁	精白米 さば 砂糖 みりん 濃口しょうゆ しょうが はくさい ほうれんそう にんじん 納豆 塩昆布 ブロッコリー ゆかり だいこん 青葱 みそ 削り節 だし昆布	牛乳 干菓子	牛乳 ボンデケーキ	牛乳 じゃがいも チーズ 牛乳 片栗粉 上新粉 砂糖 食塩	かゆペースト にんじんペースト だいこんペースト	おかゆ 納豆とにんじんの煮物 だいこんのかつお和え	精白米・片栗粉・納豆・にんじん・はくさい・だいこん・かつお節	おかゆ 納豆とにんじんの煮物 だいこんのかつお和え	精白米・しょうゆ・みそ・納豆・にんじん・はくさい・だいこん・かつお節・じゃがいも・青のり・片栗粉
31	金	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 もやしのナムル コーンソテー とうふのみそ汁	精白米 鶏もも肉 米酢 濃口しょうゆ 砂糖 ほうれんそう もやし にんじん 白ごま ごま油 コーン 食塩 木綿豆腐 青葱 みそ 削り節 だし昆布	牛乳 干菓子	牛乳 チーズいり五平餅	牛乳 精白米 チーズ 米 砂糖 みりん 黒ごま	かゆペースト にんじんペースト ほうれん草ペースト	おかゆ 豆腐とにんじんの煮物 ほうれん草のスープ	精白米・片栗粉・豆腐・にんじん・ほうれん草	おかゆ 豆腐とにんじんの煮物 ほうれん草のみそ汁	精白米・しょうゆ・みそ・豆腐・にんじん・ほうれん草・りんご・砂糖
※食材の都合により、献立を変更することがあります。							平均栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
※離乳食(完了期)は通常献立を食べやすい大きさに刻み提供しています。							3歳未満児	454kcal	18.6g	14.8g	1.6g
							3歳以上児	511kcal	20.8g	16.2g	1.9g