

	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	火	ごはん 厚揚げのカレーチャンプル 大根とトマトのサラダ コーンソテー 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 だいこん トマト しらす 砂糖 食塩 米酢 コーン わかめ 青葱 みそ だし昆布	牛乳 干菓子	牛乳 きなこのラスク	牛乳 食パン きな粉 砂糖 マーガリン	かゆペースト にんじんペースト 玉ねぎペースト	おかゆ しらすときゃべつの煮物 だいこんの青のり和え	精白米・片栗粉・しらす・きゃべつ・にんじん・だいこん・青のり	おかゆ しらすときゃべつの煮物 だいこんの青のり和え	精白米・みそ・しょうゆ・しらす・きゃべつ・にんじん・だいこん・青のり・食パン・じゃがいも・牛乳
2	水	ごはん 鶏肉のみそでりやき 酢の物 玉ねぎとしめじの野菜スープ オレンジ	精白米 鶏もも肉 みそ みりん 砂糖 しらす きゅうり にんじん キャベツ 白ごま 米酢 食塩 たまねぎ しめじ 鶏がらスープ 濃口しょうゆ バセリ オレンジ	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 きゃべつペースト	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・きゃべつ・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・みそ・しょうゆ・鶏ミンチ・にんじん・きゃべつ・玉ねぎ・りんご・砂糖
3	木	ふりかけごはん サワラの西京焼き 三色なます かぼちゃのソテー とうふのすまし汁	精白米 ふりかけ さわら みそ 料理酒 みりん 砂糖 だいこん にんじん きゅうり 白ごま 米酢 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	タラとにんじんのおじゃ コロコロかひちや	精白米・タラ・にんじん・だいこん・かひちや	タラとにんじんのおじゃ コロコロかひちや	精白米・しょうゆ・タラ・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	金	カレーライス フルーツサラダ	精白米 鶏もも肉 鶏レバー じゃがいも たまねぎ にんじん ビーマン アレルゲンフリーカレーブレイク 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 じゃがいもペースト	おかゆ 鶏ときゃべつの煮物 にんじんのかつお和え	精白米・片栗粉・鶏ミンチ・きゃべつ・玉ねぎ・にんじん・かつお節	おかゆ 鶏ときゃべつの煮物 にんじんのかつお和え	精白米・みそ・しょうゆ・鶏ミンチ・きゃべつ・玉ねぎ・にんじん・かつお節・じゃがいも・青のり・片栗粉
5	土	みそすき井 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ゃ	精白米・しらす・にんじん・玉ねぎ	しらすと野菜のおじゃ	精白米・しらす・にんじん・玉ねぎ・しょうゆ・かぼちゃポーロ
7	月	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 もやしのナムル ふかし芋 なめこのみそ汁	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 さつまいも なめこ 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 みそ 砂糖 みりん 黒ごま	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 鶏とにんじんの煮物 ほうれん草のスープ	精白米・片栗粉・鶏ミンチ・にんじん・ほうれん草	おかゆ 鶏とにんじんの煮物 ほうれん草のみそ汁	精白米・みそ・しょうゆ・鶏ミンチ・にんじん・ほうれん草・さつまいも
8	火	野菜たっぷり豚丼 だいこんのみそ汁 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 だいこん 青葱 みそ 削り節 だし昆布 バナナ	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 だいこんペースト	タラと玉ねぎのおじゃ だいこんの青のり和え	精白米・タラ・玉ねぎ・にんじん・だいこん・青のり	タラと玉ねぎのおじゃ だいこんの青のり和え	精白米・みそ・しょうゆ・タラ・玉ねぎ・にんじん・だいこん・青のり・砂糖・マーガリン・牛乳・上新粉・BP・黒ごま
9	水	ごはん サケのみそマヨネーズ焼き 野菜の酢の物 かぼちゃのソテー とうふのすまし汁	精白米 さけ みそ マヨドレ 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 薄口しょうゆ 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 マーマレードジャム	かゆペースト にんじんペースト きゃべつペースト	サケとにんじんのおじゃ コロコロかひちや	精白米・サケ・にんじん・きゃべつ・かひちや	サケとにんじんのおじゃ コロコロかひちや	精白米・しょうゆ・サケ・にんじん・きゃべつ・かぼちゃ・上新粉・BP・砂糖・牛乳・サラダ油
10	木	ごはん 豚肉のしょうが焼き 彩り野菜サラダ わかめのみそ汁 オレンジ	精白米 豚肉 しょうが たまねぎ ビーマン サラダ油 料理酒 みりん 濃口しょうゆ キャベツ コーン 赤パプリカ 砂糖 食塩 米酢 わかめ 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 玉ねぎペースト	おかゆ しらすときゃべつの煮物 玉ねぎのスープ	精白米・片栗粉・しらす・きゃべつ・にんじん・玉ねぎ	おかゆ しらすときゃべつの煮物 玉ねぎのみそ汁	精白米・みそ・しょうゆ・しらす・きゃべつ・にんじん・玉ねぎ・食パン・バナナ
11	金	ごはん カレイの西京焼き はりはりサラダ ブロッコリーのゆかり和え きゃべつのみそ汁	精白米 カラスカレイ みそ 料理酒 みりん 砂糖 切干 だいこん きゅうり にんじん 米酢 濃口しょうゆ サラダ油 ブロッコリー ゆかり 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 きゃべつペースト	カレイときゃべつのおじゃ にんじんのかつお和え	精白米・カレイ・きゃべつ・ブロッコリー・にんじん・かつお節	カレイときゃべつのおじゃ にんじんのかつお和え	精白米・みそ・しょうゆ・カレイ・きゃべつ・ブロッコリー・にんじん・かつお節・りんご・砂糖
12	土	ねぎ塩豚丼 だいこんのみそ汁	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 だいこん みそ 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ゃ	精白米・しらす・にんじん・玉ねぎ	しらすと野菜のおじゃ	精白米・しらす・にんじん・玉ねぎ・しょうゆ・かぼちゃポーロ
14	月	ごはん 豚肉のごまだれ焼き ひじきの三杯酢 青のりポテト きゃべつのみそ汁	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 ひじき きゅうり コーン 米酢 じゃがいも 食塩 あおのり キャベツ 青葱 みそ 削り節 だし昆布	牛乳 干菓子	牛乳 マーブル蒸しパン	牛乳 ホットケーキ ミックス ビューアコア 砂糖 牛乳	かゆペースト にんじんペースト きゃべつペースト	おかゆ しらすとじゃがいもの煮物 きゃべつのスープ	精白米・片栗粉・しらす・じゃがいも・にんじん・きゃべつ	おかゆ しらすとじゃがいもの煮物 きゃべつのみそ汁	精白米・みそ・しょうゆ・しらす・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・上新粉・BP・砂糖・牛乳・サラダ油
15	火	ごはん サバの梅干し煮 白和え ふかし芋 だいこんのみそ汁	精白米 さば 梅干 砂糖 みりん 濃口しょうゆ しめじ にんじん ほうれんそう 木綿豆腐 白ごま 食塩 さつまいも だいこん 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 だいこんペースト	おかゆ タラとにんじんの煮物 だいこんの青のり和え	精白米・片栗粉・タラ・にんじん・ほうれん草・だいこん・青のり	おかゆ タラとにんじんの煮物 だいこんの青のり和え	精白米・みそ・しょうゆ・タラ・にんじん・ほうれん草・だいこん・青のり・食パン・さつまいも・牛乳
16	水	ふりかけごはん 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーの酢みそ和え トマト とうふのすまし汁	精白米 ふりかけ 鶏もも肉 濃口しょうゆ マーマレード 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 トマト 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 きなこおぼろ	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 鶏とブロッコリーの煮物 玉ねぎのスープ	精白米・片栗粉・鶏ミンチ・ブロッコリー・にんじん・玉ねぎ	おかゆ 鶏とブロッコリーの煮物 玉ねぎのみそ汁	精白米・みそ・しょうゆ・鶏ミンチ・ブロッコリー・にんじん・玉ねぎ・じゃがいも・青のり
17	お誕生会	かやくごはん サケのヨーグルト味噌焼き もやしの中華和え しろなと玉ねぎのみそ汁	精白米 えのき 油揚げ にんじん だし昆布 みりん 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 食塩 さけ ヨーグルト みそ 砂糖 しょうが レモン汁 もやし わかめ にら 白ごま 米酢 ごま油 おおさかしろな たまねぎ 削り節 梨	牛乳 干菓子	牛乳 お豆腐ドーナツ	牛乳 ホットケーキ ミックス 木綿豆腐 きな粉 砂糖 サラダ油	かゆペースト にんじんペースト 玉ねぎペースト	サケと玉ねぎのおじゃ にんじんのかつお和え	精白米・サケ・玉ねぎ・にんじん・かつお節	サケと玉ねぎのおじゃ にんじんのかつお和え	精白米・みそ・しょうゆ・サケ・玉ねぎ・にんじん・かつお節・りんご・砂糖
18	金	中華丼 わかめスープ バナナ	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 バナナ	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 はくさいペースト	おかゆ しらすとにんじんの煮物 はくさいのスープ	精白米・片栗粉・しらす・にんじん・玉ねぎ・はくさい	おかゆ しらすとにんじんの煮物 はくさいのみそ汁	精白米・みそ・しょうゆ・しらす・にんじん・玉ねぎ・はくさい・じゃがいも・青のり・片栗粉
19	土	マーボー丼 えのきスープ	精白米 木綿豆腐 豚ミンチ しょうが にんじん たまねぎ にら ごま油 砂糖 濃口しょうゆ みそ 片栗粉 えのき 青葱 鶏がらスープ	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ゃ	精白米・しらす・にんじん・玉ねぎ	しらすと野菜のおじゃ	精白米・しらす・にんじん・玉ねぎ・しょうゆ・かぼちゃポーロ
21	月	敬老の日									
22	火	国民の休日									
23	水	秋分の日									
24	木	ジャージャー麺 わかめスープ バナナ	中華めん 豚ミンチ ビーマン たまねぎ にんじん にら 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 片栗粉 わかめ 青葱 鶏がらスープ バナナ	牛乳 干菓子	牛乳 高野とひじきのおやき	牛乳 精白米 高野豆腐 ちりめんじゃこ ひじき 青葱 濃口しょうゆ	かゆペースト にんじんペースト 玉ねぎペースト	タラと玉ねぎのおじゃ にんじんのかつお和え	精白米・タラ・玉ねぎ・にんじん・かつお節	タラと玉ねぎのおじゃ にんじんのかつお和え	精白米・みそ・しょうゆ・タラ・玉ねぎ・にんじん・かつお節・上新粉・BP・バナナ・牛乳・サラダ油
25	お月見会	お月見ごはん カレイの照り焼き 白菜の納豆和え コーンソテー だいこんのみそ汁	精白米 鶏がらスープ カレー粉 カラスカレイ みりん 濃口しょうゆ はくさい ほうれんそう にんじん 納豆 塩 昆布 コーン 食塩 だいこん 青葱 みそ 削り節 だし昆布	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 はくさいペースト	カレイとにんじんのおじゃ だいこんの青のり和え	精白米・カレイ・にんじん・はくさい・だいこん・青のり	カレイとにんじんのおじゃ だいこんの青のり和え	精白米・みそ・しょうゆ・カレイ・にんじん・はくさい・だいこん・青のり・食パン・りんご・砂糖
26	土	焼きとり丼 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 きさみのり 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ゃ	精白米・しらす・にんじん・玉ねぎ	しらすと野菜のおじゃ	精白米・しらす・にんじん・玉ねぎ・しょうゆ・かぼちゃポーロ
28	月	ビビンバ 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 クッキー	牛乳 薄力粉 砂糖 マーガリン 牛乳	かゆペースト にんじんペースト だいこんペースト	おさゆ しらすとにんじんの煮物 だいこんのかつお和え	精白米・片栗粉・しらす・にんじん・ほうれん草・だいこん・かつお節	おさゆ しらすとにんじんの煮物 だいこんのかつお和え	精白米・みそ・しょうゆ・しらす・にんじん・ほうれん草・だいこん・かつお節・上新粉・BP・砂糖・牛乳・サラダ油
29	火	ごはん 鶏肉のカレー照り焼き 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 鶏もも肉 カレー粉 みりん 濃口しょうゆ 豚ミンチ ごぼう にんじん ビーマン 糸こんにゃく 砂糖 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 スイートパンプキンケーキ	牛乳 かいぼちや 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 玉ねぎペースト	おかゆ 鶏とにんじんの煮物 小松菜のスープ	精白米・片栗粉・鶏ミンチ・にんじん・玉ねぎ・小松菜	おかゆ 鶏とにんじんの煮物 小松菜のみそ汁	精白米・みそ・しょうゆ・鶏ミンチ・にんじん・玉ねぎ・小松菜・かひちや・砂糖・マーガリン・牛乳・上新粉・BP
30	水	ごはん サバのごま味噌焼き ゆかり和え ブロッコリーのかつお和え 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 キャベツ にんじん シーチキン ゆかり ブロッコリー かつお節 みりん 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 きゃべつペースト	おかゆ ツナときゃべつの煮物 にんじんの青のり和え	精白米・片栗粉・ツナ・きゃべつ・ブロッコリー・にんじん・青のり	おかゆ ツナときゃべつの煮物 にんじんの青のり和え	精白米・みそ・しょうゆ・ツナ・きゃべつ・ブロッコリー・にんじん・青のり・りんご・砂糖・ヨーグルト

※食材の都合により、献立を変更することがあります。

※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。

平均栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
3歳未満児	456kcal	19.0g	15.1g	1.7g
3歳以上児	512kcal	21.2g	16.3g	1.9g