



*赤・黄色・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品（厚生労働省）と食べ物の3つのはたらき（文部科学省）をもとにしています。 作成者：大田なつき

日	献立名	おやつ				主な食材（昼）				日	献立名	おやつ				主な食材（昼）							
		午前（1-2歳）		午後（1-5歳）		あか	きいろ	みどり	あか			きいろ	みどり	午前（1-2歳）		午後（1-5歳）		あか	きいろ	みどり	あか	きいろ	みどり
		クラッカー	クラッカー	血や肉・骨となる	熱や力となる	体の調子をよくなる	血や肉・骨となる	熱や力となる	体の調子をよくなる			血や肉・骨となる	熱や力となる	体の調子をよくなる	クラッカー	クラッカー	血や肉・骨となる	熱や力となる	体の調子をよくなる	血や肉・骨となる	熱や力となる	体の調子をよくなる	血や肉・骨となる
1 (月)	チキンカレー きゅうりの甘酢和え 豆腐わかめスープ フルーツ	クラッカー	クラッカー	鶏もも肉 しらす干し 絹ごし豆腐	精白米 加ゆけ じゃがいも 小麦粉 すりごま	人参 玉ねぎ 粒コーン缶 GP・ピーマン きゅうり わかめ、みかん	15 (月)	Feもちきびご飯 豚肉ケチャップ炒め ブロッコリー和え物 味噌汁 フルーツ	クラッカー	クラッカー	豚肉 しらす干し	精白米 カルライナス もちきび	人参 玉ねぎ かぼちゃ ブロッコリー 人参、大根 小ネギ みかん										
2 (火)	Feあわご飯 揚げ魚ケチャップあん ごまかボチャ 味噌汁 ほうれん草の磯和え フルーツ	りんご	りんご	白身魚 油揚げ	精白米 加ゆけ あわ すりごま	玉ねぎ、人参 しめじ、ピーマン 、南瓜、ほうれん草、キャベツ、きざみ海苔 えのき、ネギ バナナ	16 (火)	炊き込みご飯 サバ塩焼き 春雨サラダ 味噌汁 フルーツ	りんご	りんご	豚肉 さば	精白米 はるさめ すりごま	人参、玉ねぎ しいたけ ニラ、ひじき、 きゅうり、人参、 ほうれん草 もやし、わかめ、 バナナ										
3 (水)	もちきびご飯 豚肉生姜焼き ひじき煮物 味噌汁、フルーツ	せんべい	せんべい	豚肉 油揚げ	精白米 もちきび じゃがいも	玉ねぎ ピーマン 青のり、ひじき 人参、小松菜 キャベツ、しめじ りんご	17 (水)	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 人参しりしり(ツナ) 白菜ちくわ和え 味噌汁 フルーツ	せんべい	せんべい	鶏もも ツナ缶 削り節 ちくわ	精白米	人参、玉ねぎ ピーマン、白菜 冬瓜、わかめ 小ネギ、みかん										
4 (木)	Feご飯 鮭カレーニエル フルーツサラダ ワンタンスープ フルーツ	バナナ	バナナ	鮭 豚ひき肉	精白米 加ゆけ 小麦粉 ワカメの皮	トマト、りんご みかん缶、キャベツ、アロ ー、もやし、 人参、小ネギ 、バナナ	18 (木)	ご飯 レバー甘辛炒め ピーマン野菜炒め 小松菜和え物 味噌汁 フルーツ	バナナ	バナナ	レバー 豚肉	精白米	白菜、長ネギ 人参、ピーマン しいたけ 小松菜 キャベツ えのき、わかめ りんご										
5 (金)	ご飯 鶏照り焼き 春雨中華炒め 味噌汁 フルーツ カリカリきゅうり	胚芽クラッカー	胚芽クラッカー	鶏もも肉 豚肉	精白米 はるさめ すりごま	玉ねぎ、たけ のこ、人参 キャベツ、しめじ しいんげん、胡瓜、 大根、わかめ みかん	19 (金)	沖縄そば 豆腐揚げ 大根の甘酢 フルーツ	胚芽クラッカー	胚芽クラッカー	豚肉 ●蒸がし 沖縄豆腐	沖縄そば	小ネギ キャベツ、人参 大根、きゅうり りんご										
6 (土)	Feあわご飯 麻婆豆腐 和え物 中華スープ フルーツ	ウエハース	ウエハース	絹ごし豆腐 豚ひき肉	精白米 加ゆけ あわ はるさめ	椎茸、人参 玉ねぎ、 たけのこ ニラ、キャベツ チンゲン菜 粒コーン缶、 もやし、りんご	20 (土)	もちきびご飯 肉じゃが キャベツしらす和え ゆし豆腐汁 フルーツ	ウエハース	ウエハース	豚肉 しらす干し ゆし豆腐	精白米 もちきび じゃがいも 糸こんにゃく	玉ねぎ、人参、 GP、しめじ、 キャベツ、小 ネギ、りんご										
8 (月)	おべんとう会	クラッカー	クラッカー				22 (月)	もずく丼ぶり トマトときゅうり和え物 味噌汁、フルーツ	クラッカー	クラッカー	豚ひき肉 しらす干し 油揚げ	精白米 カルライナス	もずく ピーマン 粒コーン缶 トマト、きゅうり 大根 ほうれん草 小ネギ、みかん										
9 (火)	あわご飯 さばの味噌煮 きんぴらごぼう サイコロサラダ もずくスープ フルーツ	りんご	りんご	さば 豚肉 絹ごし豆腐	精白米 あわ 糸こんにゃく すりごま	長ねぎ、ごぼ う 人参、ニラ しめじ、きゅうり トマト、粒コーン もずく、小ネギ バナナ	23 (火)	Feもちきびご飯、 鮭のちゃんちゃん焼き かぼちゃの甘煮 中華風スープ フルーツ	りんご	りんご	鮭 絹ごし豆腐	精白米 カルライナス もちきび	キャベツ、人参 しめじ かぼちゃ コーン缶 しいたけ 小ネギ バナナ										
10 (水)	ナポリタン じゃがいもの重ね焼き かりかりきゅうり すまし汁 フルーツ	せんべい	せんべい	豚肉 ●ハム チーズ 絹ごし豆腐	スパゲティ じゃがいも	人参、玉ねぎ ピーマン ブロッコリー きゅうり 乾わかめ りんご	24 (水)	ケチャップライス 洋風ハンバーグ かぼちゃサラダ コーンクリームスープ フルーツ	せんべい	せんべい	鶏もも肉 牛ひき肉 豚ひき肉 牛乳 ●鶏卵	精白米	人参、玉ねぎ ピーマン、人参、 かぼちゃ きゅうり 粒コーン缶、白菜 いちご、みかん										
11 (木)	Feもちきびご飯 うしら豆腐トースト焼き なすごま味噌炒め コンソメスープ フルーツ	バナナ	バナナ	木綿豆腐 豚ひき肉 ●鶏卵	精白米 もちきび カルライナス すりごま	GP、人参 ひじき、トマト なす、もやし ピーマン、白菜 粒コーン バナナ	25 (木)	あわご飯 花しゆまい 五日煮 味噌汁、フルーツ	バナナ	バナナ	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆	精白米 あわ 焼売の皮	玉ねぎ、椎茸 小松菜 人参、大根 しいんげん 刻み昆布 白菜、わかめ バナナ										
12 (金)	ご飯 沖縄風煮つけ アロカリチズ和え そうめん汁 フルーツ	胚芽クラッカー	胚芽クラッカー	豚肉 沖縄豆腐 チーズ 削り節	精白米 そうめん	大根、人参 ほうれん草 ブロッコリー あおさ みかん	26 (金)	Feご飯 鶏肉の野菜かけ ジャーマンポテト コーンクリームスープ フルーツ	胚芽クラッカー	胚芽クラッカー	鶏もも ●ベーコン	精白米 カルライナス じゃがいも	ブロッコリー もやし、人参 玉ねぎ コーン缶 粒コーン 白菜、みかん										
13 (土)	鶏照り焼き丼 チンゲン菜おかか和え 味噌汁 フルーツ	ウエハース	ウエハース	鶏肉 削り節 絹ごし豆腐	精白米	キャベツ、人参 きざみのり チンゲン菜 白菜、乾わかめ りんご	27 (土)	中華丼 納豆きゅうり和え物 味噌汁、フルーツ	ウエハース	ウエハース	豚肉 納豆 削り節	精白米	白菜、たけのこ 人参、ピーマン 椎茸、きゅうり きざみのり チンゲン菜 えのき、わかめ りんご										

★ Feご飯は鉄強化米（カルライナス）を使用しています。 ★ 材料、行事、その他の都合により、献立変更することがあります。
 ★ 食物アレルギー対応食は、医師の診断に基づき実施しています。 ★ 「離乳食献立表」は、該当者だけにお配りしています。
 ★ 幼児食移行期（1歳～1歳半）は咀嚼能力に合わせて調理形態や食材等を変更する場合があります。