



*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）管理栄養士：大田なつき

日	献立名	主な食材（昼）				日	献立名	主な食材（昼）					
		おやつ		あか	きいろ			みどり	おやつ		あか	きいろ	みどり
		午前（1-2歳）	午後（1-5歳）	血や肉・骨となる	熱や力となる			体の調子をよくなる	午前（1-2歳）	午後（1-5歳）	血や肉・骨となる	熱や力となる	体の調子をよくなる
6 (月)	振替休日					20 (月)	Feもちきびご飯 回鍋肉風炒め じゃこ和え 味噌汁 フルーツ	クラッカー オートミールナック ミルク	豚肉 しらす干し	精白米 加ひん もちきび じゃがいも	キャベツ 人参トマト ブロッコリー えのき わかめ みかん		
7 (火)	三色丼 温野菜サラダ 味噌汁えのき油揚げ フルーツ	りんご 鯉のぼりクッキー ミルク	豚ひき肉 油揚げ	精白米	人参 小松菜 ブロッコリー キャベツ 粒コーン えのき 小ネギ バナナ	21 (火)	炊き込みご飯 さばの塩焼き 春雨サラダ 味噌汁 フルーツ	りんご バナナ ミルク	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 ほうれん草 もやし わかめ バナナ		
8 (水)	もちきびご飯 豚肉生姜焼き こぶき芋 ゴーヤーチップス 味噌汁 フルーツ	せんべい シークワーサーゼリー 丸ぼうろ ゴーヤーの日	豚肉 ●鶏卵 	精白米 もちきび じゃがいも	玉ねぎ 青ピーマン 青のり ゴーヤー 人参 キャベツ しめじ りんご	22 (水)	ピラフ 鶏肉から揚げ かぼちゃサラダ ずまし汁 フルーツ	せんべい ケーキ ミルク お誕生日会	豚ひき肉 鶏肉 ●鶏卵 	精白米 小麦粉 うすまき麩	玉ねぎ 人参 コーン マッシュルーム GP かぼちゃ きゅうり 小松菜 わかめ いちご みかん		
9 (木)	Feご飯 鮭のタルタル焼き かーきんぴらごぼう ワントンスープ フルーツ	バナナ からし菜おにぎり ミルク	鮭 豚肉 豚ひき肉	精白米 加ひん いりごま ワカメの皮	玉ねぎ トマト ごぼう 人参 いんげん もやし 小ネギバナナ	23 (木)	カレーライス きゅうりの甘酢和え 豆腐わかめスープ フルーツ	バナナ ココア蒸しパン ミルク	鶏肉 しらす干し 絹ごし豆腐	精白米 加ひん じゃがいも すりごま	人参 玉ねぎ コーン GP きゅうり わかめ みかん		
10 (金)	ご飯 鶏照り焼き クーフィリチー かりかりきゅうり 味噌汁 フルーツ	胚芽クッキー ミキヤロットサド ミルク	鶏もも肉 油揚げ 豚肉	精白米 すりごま	玉ねぎ 刻み昆布 かんぴょう 人参 きゅうり 大根 わかめ ほうれん草 みかん	24 (金)	Feもちきびご飯 豆腐ナゲット なすごま味噌炒め コンソメスープ フルーツ	胚芽クッキー オレンジゼリー ウエハース	木綿豆腐 鶏ひき肉	精白米 加ひん もちきび すりごま	玉ねぎ 人参 なす もやし ピーマン レタス コーン りんご		
11 (土)	Feあわご飯 麻婆豆腐 いんげんおおか和え 中華スープ フルーツ	ウエハース バナナ ミルク	絹ごし豆腐 豚ひき肉 削り節	精白米 加ひん あわ はるさめ	しいたけ 人参 玉ねぎ たけのこ ニラ キャベツ いんげん 小松菜 トマト もやし りんご	25 (土)	鶏照り焼き丼 おおか和え そうめん汁 フルーツ	ウエハース スナックパン ミルク	鶏肉 削り節	精白米 そうめん	キャベツ 人参 刻みのみ チンゲン菜 白菜 あおさ りんご		
13 (月)	ご飯 鶏肉さっぱり煮 人参しりしり、丸も すくスープ フルーツ	クラッカー ピザトースト ミルク	鶏もも ツナ缶 ●ハム チーズ 絹ごし豆腐	精白米	人参 ピーマン 玉ねぎ ほうれん草 もやし もすく 小ネギ みかん	27 (月)	もすく丼ぶり きゅうり和え物 味噌汁(豆腐) フルーツ	クラッカー バナナケーキ ミルク	豚ひき肉 しらす干し 絹ごし豆腐	精白米、カル ライナス	もすく ピーマン コーン トマト きゅうり ほうれん草 みかん		
14 (火)	ミートソース いもの重ね焼き かりかりきゅうり ずまし汁(卵) フルーツ	りんご 鮭おにぎり ミルク	豚ひき肉 粉チーズ ●ハム チーズ ●鶏卵	パテ じゃがいも	人参 玉ねぎ しめじ トマト ブロッコリー きゅうり レタス 小ネギ りんご	28 (火)	Feもちきびご飯 魚の煮つけ かぼちゃサラダ 卵スープ フルーツ	りんご 野菜チップス ミルク	白身魚 ●鶏卵	精白米 加ひん もちきび	かぼちゃ 干しぶどう Cクリーム 缶 人参 しいたけ 小ネギ バナナ		
15 (水)	おべんとう会	バナナ マフィン ミルク				29 (水)	沖縄そば からし菜炒め 大根の甘酢 フルーツ	せんべい いなり寿司 ミルク	豚肉 ●蒸かぼ ツナ缶	沖縄そば	小ネギ からしな 人参 大根 きゅうり りんご		
16 (木)	あわご飯 さばの味噌煮 ひじき煮物 コールスローサラダ 味噌汁 フルーツ	せんべい くずもち ミルク	さば 油揚げ 鶏もも肉	精白米 あわ	ねぎ ひじき 人参 小松菜 キャベツ コーン 冬瓜 わかめ 小ネギ バナナ	30 (木)	あわご飯 洋風ハンバーグ 大根と昆布の煮物 味噌汁 フルーツ	バナナ もちもちボール ミルク	豚ひき肉 豚ひき肉 牛乳 ●鶏卵 ツナ缶	精白米 あわ	玉ねぎ 大根 刻み昆布 小松菜 キャベツ わかめ バナナ		
17 (金)	ご飯 レバー甘辛炒め ピーマン炒め いんげん和え物 味噌汁 フルーツ	胚芽クッキー プリン ビスケット	レバー 豚肉	精白米 じゃがいも すりごま ビーフ	人参 キャベツ 白菜 長ネギ ピーマン しいたけ いんげん 大根 小ネギ りんご	31 (金)	Feご飯 揚魚ケチャップあん ジャーマンポテト コーンスープ フルーツ	胚芽クッキー 固形ヨーグルト せんべい	白身魚 ●ベーコン	精白米 加ひん じゃがいも	玉ねぎ 人参 しめじ ピーマン コーン レタス みかん		
18 (土)	もちきびご飯 肉じゃが ほうれん草の磯和え ゆし豆腐汁 フルーツ	ウエハース メロンパン ミルク	豚肉 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 ほうれん草 キャベツ 刻みのみ 小ネギ 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。