



# 幼児食 こんだて



令和元年7月

琴の音保育園 幼児食

\*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	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																																																																																																																																																																			
		血や肉・骨となる	熟や力となる	体の調子をよくする	血や肉・骨となる	熟や力となる	体の調子をよくする	血や肉・骨となる	熟や力となる			体の調子をよくする	血や肉・骨となる	熟や力となる	体の調子をよくする	血や肉・骨となる	熟や力となる	体の調子をよくする	血や肉・骨となる	熟や力となる	体の調子をよくする	血や肉・骨となる	熟や力となる	体の調子をよくする																																																																																																																																																																		
1 (月)	Feあわご飯 豚肉ケチャップ炒め じゃがいも 味噌汁 フルーツ	クラッカー	くずもち ミルク	豚肉 ●鶏卵	精白米 加うけ あわ じゃがいも	玉ねぎ 青のり 人参 コーヤー 冬瓜、わかめ 小ネギ みかん	17 (水)	カレーピラフ 豆腐ハンバーグ 白菜の煮びたし すまし汁 フルーツ	せんべい	ケーキ ミルク	鶏肉 豚ひき肉 木綿豆腐 牛乳 ●鶏卵 ●ちくわ	精白米 ●パン粉 うずまさこ	人参 GP マッシュルーム コーン缶 いんげん 白菜 ピーマン 椎茸、小松菜 わかめ すいか	2 (火)	ご飯 鶏肉のネギ南蛮 クーブイリチー 味噌汁 フルーツ	りんご	きな粉ト ミルク	鶏もも 油揚げ 豚肉	精白米	トマト 長ねぎ 刻み昆布 かんぴょう 人参 なす 玉ねぎ みかん	18 (木)	沖縄そば からし菜炒め もずくの酢の物 フルーツ	バナナ	いなり寿司 ミルク	豚肉 ●かまぼこ ツナ缶	沖縄そば	刻み昆布 山東菜 小ネギ からし菜 人参 もずく トマト りんご	3 (水)	七タそうめん 洋風ハンバーグ かぼちゃサラダ フルーツ	せんべい	七タゼリー 星せんべい ミルク	●鶏卵 牛ひき肉 豚ひき肉 牛乳 ツナ缶	そうめん ●パン粉	オクラ、人参 トマト 玉ねぎ ブロッコリー かぼちゃ きゅうり すいか	19 (金)	ご飯 白身魚の南蛮漬け かぼちゃそぼろ煮 味噌汁 フルーツ	胚芽クラッカー	チーズ 蒸しパン ミルク	白身魚 豚ひき肉	精白米 小麦粉 うずまさこ	玉ねぎ ピーマン パプリカ かぼちゃ GP 刺し草 みかん	4 (木)	炊き込みご飯 さばのカレー風味焼 春雨サラダ 味噌汁 フルーツ	バナナ	ホットケーキ ミルク	豚肉 さば	精白米 小麦粉 はるさめ ごま	人参 ごぼう 椎茸、ニラ ひじき きゅうり 小松菜 もやし わかめ りんご	20 (土)	中華丼 納豆オクラ和え物 そうめん汁 フルーツ	ウエハース	スナックパン ミルク	豚肉 びつ納豆 削りぶし	精白米 そうめん	白菜 たけのこ 人参 人参 しいたけ オクラ きざみのり あおさ バナ	5 (金)	ご飯 豆腐ナゲット ラタトゥイユ もずくスープ フルーツ	胚芽クラッカー	スイート ミルク	木綿豆腐 鶏ひき肉 絹ごし豆腐	精白米 ●パン粉	玉ねぎ、人参 なす かぼちゃ ピーマン トマト缶 もずく 小ネギ バナナ	22 (月)	へちま丼ぶり トマトきゅうり和え 味噌汁 豆腐 フルーツ	クラッカー	固形ヨーグルト クッキー	鶏ひき肉 しらす干し 絹ごし豆腐	精白米 加うけ	へちま、人参 玉ねぎ 小松菜 しめじ、ニラ トマト きゅうり 刺し草 みかん	6 (土)	あわご飯 肉じゃが きゅうり甘酢和え ゆし豆腐汁 フルーツ	ウエハース	どら焼き ミルク	豚肉 しらす干し ゆし豆腐	精白米 あわ じゃがいも 糸こんにゃく	玉ねぎ、人参 GP、しめじ きゅうり わかめ 小ネギ りんご	23 (火)	パン 鶏照り焼き チーズ コールスローサラダ 冬瓜ミネストローネ フルーツ	りんご	青菜おにぎり ミルク	鶏もも肉 チーズ ●ベーコン	●パン	レタス キャベツ 人参 粒コーン缶 冬瓜 いんげん 玉葱 トマト缶 バナナ	8 (月)	肉みそパゲティー じゃが芋ソテー きゅうりあえ 野菜スープ フルーツ	クラッカー	鮭おにぎり ミルク	豚ひき肉 鶏もも肉	ががテー じゃがいも ごま	人参、玉ねぎ もやし いんげん ブロッコリー きゅうり パプリカ みかん	24 (水)	Feあわご飯 サバの塩焼き 芋とひじきのサラダ 野菜スープ 豆腐 フルーツ	せんべい	オートミール ミルク	サバ 豚肉 絹ごし豆腐	精白米 加うけ あわ さつまいも	白菜、玉ねぎ 人参、小ネギ ピーマン、椎茸 ひじき パプリカ えのきたけ りんご	9 (火)	ご飯 大豆しそ入りハンバーグ 冬瓜そぼろ煮 ホリウツ草中華風浸し 味噌汁 フルーツ	りんご	人参蒸しパン ミルク	鶏ひき肉 大豆(漬し) ●鶏卵 豚ひき肉	精白米 ●パン粉 すりごま	玉ねぎ しそ トマト 冬瓜 GP 刺し草 切干し大根 もやし、人参 へちま わかめ	25 (木)	ご飯 レバーフライ 春雨中華炒め 小松菜和え物 味噌汁 フルーツ	バナナ	さつま芋クッキー ミルク	レバー ●鶏卵 豚肉	精白米 小麦粉 ●パン粉 はるさめ	たけのこ 人参 人参 キャベツ いんげん 小松菜、大根 小ネギ ｽｲｶ	10 (水)	三色丼 キャベツしらす和え 味噌汁 フルーツ	せんべい	バナナ ミルク	豚ひき肉 しらす干し 油揚げ	精白米	人参、小松菜 もやし キャベツ 大根 小ネギ りんご	26 (金)	おべんとう会	胚芽クラッカー	マフィン ミルク					11 (木)	Feあわご飯 鮭フライ(刻み)ス きんぴらごぼう 温野菜サラダ 味噌汁 フルーツ	バナナ	ミニキャロット ミルク	鮭 ●鶏卵 豚肉	精白米 加うけ あわ 小麦粉 ●パン粉 糸こんにゃく ごま	玉ねぎ ごぼう 人参 ニラ しめじ いんげん キャベツ 粒コーン缶 オクラ	27 (土)	はーと♡にこにレクレーション										12 (金)	カレーライス ほうれん草の磯和え すまし汁 卵レタス フルーツヨーグルト	胚芽クラッカー	プリン クラッカー ミルク	鶏もも肉 ●鶏卵 ヨーグルト	精白米 加うけ じゃがいも 小麦粉	人参、玉ねぎ 粒コーン缶 GP 刺し草 白菜 きざみのり レタス、小ネギ バナナ	29 (月)	ハヤシライス もやしのナムル すまし汁 フルーツ	クラッカー	ちんびん ミルク	鶏もも肉 ●ハム	精白米 加うけ じゃがいも	玉ねぎ、人参 マッシュルーム トマト、GP もやし きゅうり 椎茸、小松菜 バナナ	13 (土)	ご飯 麻婆豆腐 ブロッコリー和え 中華スープ フルーツ	ウエハース	メロンパン ミルク	絹ごし豆腐 豚ひき肉 チーズ 削り節	精白米 はるさめ	しいたけ 人参、玉ねぎ たけのこ ニラ ブロッコリー チンゲン菜 粒コーン缶 もやし、りん	30 (火)	タコライス風 温野菜サラダ 味噌汁 フルーツ	りんご	大学芋 ミルク	豚ひき肉 チーズ 絹ごし豆腐	精白米	玉ねぎ、人参 レタス、トマト ブロッコリー キャベツ 粒コーン缶 へちま ｽｲｶ	16 (火)	ご飯 鶏肉のごま味噌焼き 大根と昆布の煮物 味噌汁 フルーツ	クラッカー	グレープゼリー 丸ぼうろ ミルク	鶏もも肉 ツナ缶	精白米 すりごま	トマト、大根 刻み昆布 小松菜、山東菜 わかめ バナナ	31 (水)	Feあわご飯 魚から揚げ甘酢あん ジャーマンポテト コーンクリームスープ フルーツ	せんべい	シーフードゼリー せんべい ミルク	白身魚 ●ベーコン	精白米 加うけ あわ じゃがいも	玉ねぎ ピーマン コーン缶 粒コーン缶 白菜 みかん
2 (火)	ご飯 鶏肉のネギ南蛮 クーブイリチー 味噌汁 フルーツ	りんご	きな粉ト ミルク	鶏もも 油揚げ 豚肉	精白米	トマト 長ねぎ 刻み昆布 かんぴょう 人参 なす 玉ねぎ みかん	18 (木)	沖縄そば からし菜炒め もずくの酢の物 フルーツ	バナナ	いなり寿司 ミルク	豚肉 ●かまぼこ ツナ缶	沖縄そば	刻み昆布 山東菜 小ネギ からし菜 人参 もずく トマト りんご	3 (水)	七タそうめん 洋風ハンバーグ かぼちゃサラダ フルーツ	せんべい	七タゼリー 星せんべい ミルク	●鶏卵 牛ひき肉 豚ひき肉 牛乳 ツナ缶	そうめん ●パン粉	オクラ、人参 トマト 玉ねぎ ブロッコリー かぼちゃ きゅうり すいか	19 (金)	ご飯 白身魚の南蛮漬け かぼちゃそぼろ煮 味噌汁 フルーツ	胚芽クラッカー	チーズ 蒸しパン ミルク	白身魚 豚ひき肉	精白米 小麦粉 うずまさこ	玉ねぎ ピーマン パプリカ かぼちゃ GP 刺し草 みかん	4 (木)	炊き込みご飯 さばのカレー風味焼 春雨サラダ 味噌汁 フルーツ	バナナ	ホットケーキ ミルク	豚肉 さば	精白米 小麦粉 はるさめ ごま	人参 ごぼう 椎茸、ニラ ひじき きゅうり 小松菜 もやし わかめ りんご	20 (土)	中華丼 納豆オクラ和え物 そうめん汁 フルーツ	ウエハース	スナックパン ミルク	豚肉 びつ納豆 削りぶし	精白米 そうめん	白菜 たけのこ 人参 人参 しいたけ オクラ きざみのり あおさ バナ	5 (金)	ご飯 豆腐ナゲット ラタトゥイユ もずくスープ フルーツ	胚芽クラッカー	スイート ミルク	木綿豆腐 鶏ひき肉 絹ごし豆腐	精白米 ●パン粉	玉ねぎ、人参 なす かぼちゃ ピーマン トマト缶 もずく 小ネギ バナナ	22 (月)	へちま丼ぶり トマトきゅうり和え 味噌汁 豆腐 フルーツ	クラッカー	固形ヨーグルト クッキー	鶏ひき肉 しらす干し 絹ごし豆腐	精白米 加うけ	へちま、人参 玉ねぎ 小松菜 しめじ、ニラ トマト きゅうり 刺し草 みかん	6 (土)	あわご飯 肉じゃが きゅうり甘酢和え ゆし豆腐汁 フルーツ	ウエハース	どら焼き ミルク	豚肉 しらす干し ゆし豆腐	精白米 あわ じゃがいも 糸こんにゃく	玉ねぎ、人参 GP、しめじ きゅうり わかめ 小ネギ りんご	23 (火)	パン 鶏照り焼き チーズ コールスローサラダ 冬瓜ミネストローネ フルーツ	りんご	青菜おにぎり ミルク	鶏もも肉 チーズ ●ベーコン	●パン	レタス キャベツ 人参 粒コーン缶 冬瓜 いんげん 玉葱 トマト缶 バナナ	8 (月)	肉みそパゲティー じゃが芋ソテー きゅうりあえ 野菜スープ フルーツ	クラッカー	鮭おにぎり ミルク	豚ひき肉 鶏もも肉	ががテー じゃがいも ごま	人参、玉ねぎ もやし いんげん ブロッコリー きゅうり パプリカ みかん	24 (水)	Feあわご飯 サバの塩焼き 芋とひじきのサラダ 野菜スープ 豆腐 フルーツ	せんべい	オートミール ミルク	サバ 豚肉 絹ごし豆腐	精白米 加うけ あわ さつまいも	白菜、玉ねぎ 人参、小ネギ ピーマン、椎茸 ひじき パプリカ えのきたけ りんご	9 (火)	ご飯 大豆しそ入りハンバーグ 冬瓜そぼろ煮 ホリウツ草中華風浸し 味噌汁 フルーツ	りんご	人参蒸しパン ミルク	鶏ひき肉 大豆(漬し) ●鶏卵 豚ひき肉	精白米 ●パン粉 すりごま	玉ねぎ しそ トマト 冬瓜 GP 刺し草 切干し大根 もやし、人参 へちま わかめ	25 (木)	ご飯 レバーフライ 春雨中華炒め 小松菜和え物 味噌汁 フルーツ	バナナ	さつま芋クッキー ミルク	レバー ●鶏卵 豚肉	精白米 小麦粉 ●パン粉 はるさめ	たけのこ 人参 人参 キャベツ いんげん 小松菜、大根 小ネギ ｽｲｶ	10 (水)	三色丼 キャベツしらす和え 味噌汁 フルーツ	せんべい	バナナ ミルク	豚ひき肉 しらす干し 油揚げ	精白米	人参、小松菜 もやし キャベツ 大根 小ネギ りんご	26 (金)	おべんとう会	胚芽クラッカー	マフィン ミルク					11 (木)	Feあわご飯 鮭フライ(刻み)ス きんぴらごぼう 温野菜サラダ 味噌汁 フルーツ	バナナ	ミニキャロット ミルク	鮭 ●鶏卵 豚肉	精白米 加うけ あわ 小麦粉 ●パン粉 糸こんにゃく ごま	玉ねぎ ごぼう 人参 ニラ しめじ いんげん キャベツ 粒コーン缶 オクラ	27 (土)	はーと♡にこにレクレーション										12 (金)	カレーライス ほうれん草の磯和え すまし汁 卵レタス フルーツヨーグルト	胚芽クラッカー	プリン クラッカー ミルク	鶏もも肉 ●鶏卵 ヨーグルト	精白米 加うけ じゃがいも 小麦粉	人参、玉ねぎ 粒コーン缶 GP 刺し草 白菜 きざみのり レタス、小ネギ バナナ	29 (月)	ハヤシライス もやしのナムル すまし汁 フルーツ	クラッカー	ちんびん ミルク	鶏もも肉 ●ハム	精白米 加うけ じゃがいも	玉ねぎ、人参 マッシュルーム トマト、GP もやし きゅうり 椎茸、小松菜 バナナ	13 (土)	ご飯 麻婆豆腐 ブロッコリー和え 中華スープ フルーツ	ウエハース	メロンパン ミルク	絹ごし豆腐 豚ひき肉 チーズ 削り節	精白米 はるさめ	しいたけ 人参、玉ねぎ たけのこ ニラ ブロッコリー チンゲン菜 粒コーン缶 もやし、りん	30 (火)	タコライス風 温野菜サラダ 味噌汁 フルーツ	りんご	大学芋 ミルク	豚ひき肉 チーズ 絹ごし豆腐	精白米	玉ねぎ、人参 レタス、トマト ブロッコリー キャベツ 粒コーン缶 へちま ｽｲｶ	16 (火)	ご飯 鶏肉のごま味噌焼き 大根と昆布の煮物 味噌汁 フルーツ	クラッカー	グレープゼリー 丸ぼうろ ミルク	鶏もも肉 ツナ缶	精白米 すりごま	トマト、大根 刻み昆布 小松菜、山東菜 わかめ バナナ	31 (水)	Feあわご飯 魚から揚げ甘酢あん ジャーマンポテト コーンクリームスープ フルーツ	せんべい	シーフードゼリー せんべい ミルク	白身魚 ●ベーコン	精白米 加うけ あわ じゃがいも	玉ねぎ ピーマン コーン缶 粒コーン缶 白菜 みかん														
3 (水)	七タそうめん 洋風ハンバーグ かぼちゃサラダ フルーツ	せんべい	七タゼリー 星せんべい ミルク	●鶏卵 牛ひき肉 豚ひき肉 牛乳 ツナ缶	そうめん ●パン粉	オクラ、人参 トマト 玉ねぎ ブロッコリー かぼちゃ きゅうり すいか	19 (金)	ご飯 白身魚の南蛮漬け かぼちゃそぼろ煮 味噌汁 フルーツ	胚芽クラッカー	チーズ 蒸しパン ミルク	白身魚 豚ひき肉	精白米 小麦粉 うずまさこ	玉ねぎ ピーマン パプリカ かぼちゃ GP 刺し草 みかん	4 (木)	炊き込みご飯 さばのカレー風味焼 春雨サラダ 味噌汁 フルーツ	バナナ	ホットケーキ ミルク	豚肉 さば	精白米 小麦粉 はるさめ ごま	人参 ごぼう 椎茸、ニラ ひじき きゅうり 小松菜 もやし わかめ りんご	20 (土)	中華丼 納豆オクラ和え物 そうめん汁 フルーツ	ウエハース	スナックパン ミルク	豚肉 びつ納豆 削りぶし	精白米 そうめん	白菜 たけのこ 人参 人参 しいたけ オクラ きざみのり あおさ バナ	5 (金)	ご飯 豆腐ナゲット ラタトゥイユ もずくスープ フルーツ	胚芽クラッカー	スイート ミルク	木綿豆腐 鶏ひき肉 絹ごし豆腐	精白米 ●パン粉	玉ねぎ、人参 なす かぼちゃ ピーマン トマト缶 もずく 小ネギ バナナ	22 (月)	へちま丼ぶり トマトきゅうり和え 味噌汁 豆腐 フルーツ	クラッカー	固形ヨーグルト クッキー	鶏ひき肉 しらす干し 絹ごし豆腐	精白米 加うけ	へちま、人参 玉ねぎ 小松菜 しめじ、ニラ トマト きゅうり 刺し草 みかん	6 (土)	あわご飯 肉じゃが きゅうり甘酢和え ゆし豆腐汁 フルーツ	ウエハース	どら焼き ミルク	豚肉 しらす干し ゆし豆腐	精白米 あわ じゃがいも 糸こんにゃく	玉ねぎ、人参 GP、しめじ きゅうり わかめ 小ネギ りんご	23 (火)	パン 鶏照り焼き チーズ コールスローサラダ 冬瓜ミネストローネ フルーツ	りんご	青菜おにぎり ミルク	鶏もも肉 チーズ ●ベーコン	●パン	レタス キャベツ 人参 粒コーン缶 冬瓜 いんげん 玉葱 トマト缶 バナナ	8 (月)	肉みそパゲティー じゃが芋ソテー きゅうりあえ 野菜スープ フルーツ	クラッカー	鮭おにぎり ミルク	豚ひき肉 鶏もも肉	ががテー じゃがいも ごま	人参、玉ねぎ もやし いんげん ブロッコリー きゅうり パプリカ みかん	24 (水)	Feあわご飯 サバの塩焼き 芋とひじきのサラダ 野菜スープ 豆腐 フルーツ	せんべい	オートミール ミルク	サバ 豚肉 絹ごし豆腐	精白米 加うけ あわ さつまいも	白菜、玉ねぎ 人参、小ネギ ピーマン、椎茸 ひじき パプリカ えのきたけ りんご	9 (火)	ご飯 大豆しそ入りハンバーグ 冬瓜そぼろ煮 ホリウツ草中華風浸し 味噌汁 フルーツ	りんご	人参蒸しパン ミルク	鶏ひき肉 大豆(漬し) ●鶏卵 豚ひき肉	精白米 ●パン粉 すりごま	玉ねぎ しそ トマト 冬瓜 GP 刺し草 切干し大根 もやし、人参 へちま わかめ	25 (木)	ご飯 レバーフライ 春雨中華炒め 小松菜和え物 味噌汁 フルーツ	バナナ	さつま芋クッキー ミルク	レバー ●鶏卵 豚肉	精白米 小麦粉 ●パン粉 はるさめ	たけのこ 人参 人参 キャベツ いんげん 小松菜、大根 小ネギ ｽｲｶ	10 (水)	三色丼 キャベツしらす和え 味噌汁 フルーツ	せんべい	バナナ ミルク	豚ひき肉 しらす干し 油揚げ	精白米	人参、小松菜 もやし キャベツ 大根 小ネギ りんご	26 (金)	おべんとう会	胚芽クラッカー	マフィン ミルク					11 (木)	Feあわご飯 鮭フライ(刻み)ス きんぴらごぼう 温野菜サラダ 味噌汁 フルーツ	バナナ	ミニキャロット ミルク	鮭 ●鶏卵 豚肉	精白米 加うけ あわ 小麦粉 ●パン粉 糸こんにゃく ごま	玉ねぎ ごぼう 人参 ニラ しめじ いんげん キャベツ 粒コーン缶 オクラ	27 (土)	はーと♡にこにレクレーション										12 (金)	カレーライス ほうれん草の磯和え すまし汁 卵レタス フルーツヨーグルト	胚芽クラッカー	プリン クラッカー ミルク	鶏もも肉 ●鶏卵 ヨーグルト	精白米 加うけ じゃがいも 小麦粉	人参、玉ねぎ 粒コーン缶 GP 刺し草 白菜 きざみのり レタス、小ネギ バナナ	29 (月)	ハヤシライス もやしのナムル すまし汁 フルーツ	クラッカー	ちんびん ミルク	鶏もも肉 ●ハム	精白米 加うけ じゃがいも	玉ねぎ、人参 マッシュルーム トマト、GP もやし きゅうり 椎茸、小松菜 バナナ	13 (土)	ご飯 麻婆豆腐 ブロッコリー和え 中華スープ フルーツ	ウエハース	メロンパン ミルク	絹ごし豆腐 豚ひき肉 チーズ 削り節	精白米 はるさめ	しいたけ 人参、玉ねぎ たけのこ ニラ ブロッコリー チンゲン菜 粒コーン缶 もやし、りん	30 (火)	タコライス風 温野菜サラダ 味噌汁 フルーツ	りんご	大学芋 ミルク	豚ひき肉 チーズ 絹ごし豆腐	精白米	玉ねぎ、人参 レタス、トマト ブロッコリー キャベツ 粒コーン缶 へちま ｽｲｶ	16 (火)	ご飯 鶏肉のごま味噌焼き 大根と昆布の煮物 味噌汁 フルーツ	クラッカー	グレープゼリー 丸ぼうろ ミルク	鶏もも肉 ツナ缶	精白米 すりごま	トマト、大根 刻み昆布 小松菜、山東菜 わかめ バナナ	31 (水)	Feあわご飯 魚から揚げ甘酢あん ジャーマンポテト コーンクリームスープ フルーツ	せんべい	シーフードゼリー せんべい ミルク	白身魚 ●ベーコン	精白米 加うけ あわ じゃがいも	玉ねぎ ピーマン コーン缶 粒コーン缶 白菜 みかん																												
4 (木)	炊き込みご飯 さばのカレー風味焼 春雨サラダ 味噌汁 フルーツ	バナナ	ホットケーキ ミルク	豚肉 さば	精白米 小麦粉 はるさめ ごま	人参 ごぼう 椎茸、ニラ ひじき きゅうり 小松菜 もやし わかめ りんご	20 (土)	中華丼 納豆オクラ和え物 そうめん汁 フルーツ	ウエハース	スナックパン ミルク	豚肉 びつ納豆 削りぶし	精白米 そうめん	白菜 たけのこ 人参 人参 しいたけ オクラ きざみのり あおさ バナ	5 (金)	ご飯 豆腐ナゲット ラタトゥイユ もずくスープ フルーツ	胚芽クラッカー	スイート ミルク	木綿豆腐 鶏ひき肉 絹ごし豆腐	精白米 ●パン粉	玉ねぎ、人参 なす かぼちゃ ピーマン トマト缶 もずく 小ネギ バナナ	22 (月)	へちま丼ぶり トマトきゅうり和え 味噌汁 豆腐 フルーツ	クラッカー	固形ヨーグルト クッキー	鶏ひき肉 しらす干し 絹ごし豆腐	精白米 加うけ	へちま、人参 玉ねぎ 小松菜 しめじ、ニラ トマト きゅうり 刺し草 みかん	6 (土)	あわご飯 肉じゃが きゅうり甘酢和え ゆし豆腐汁 フルーツ	ウエハース	どら焼き ミルク	豚肉 しらす干し ゆし豆腐	精白米 あわ じゃがいも 糸こんにゃく	玉ねぎ、人参 GP、しめじ きゅうり わかめ 小ネギ りんご	23 (火)	パン 鶏照り焼き チーズ コールスローサラダ 冬瓜ミネストローネ フルーツ	りんご	青菜おにぎり ミルク	鶏もも肉 チーズ ●ベーコン	●パン	レタス キャベツ 人参 粒コーン缶 冬瓜 いんげん 玉葱 トマト缶 バナナ	8 (月)	肉みそパゲティー じゃが芋ソテー きゅうりあえ 野菜スープ フルーツ	クラッカー	鮭おにぎり ミルク	豚ひき肉 鶏もも肉	ががテー じゃがいも ごま	人参、玉ねぎ もやし いんげん ブロッコリー きゅうり パプリカ みかん	24 (水)	Feあわご飯 サバの塩焼き 芋とひじきのサラダ 野菜スープ 豆腐 フルーツ	せんべい	オートミール ミルク	サバ 豚肉 絹ごし豆腐	精白米 加うけ あわ さつまいも	白菜、玉ねぎ 人参、小ネギ ピーマン、椎茸 ひじき パプリカ えのきたけ りんご	9 (火)	ご飯 大豆しそ入りハンバーグ 冬瓜そぼろ煮 ホリウツ草中華風浸し 味噌汁 フルーツ	りんご	人参蒸しパン ミルク	鶏ひき肉 大豆(漬し) ●鶏卵 豚ひき肉	精白米 ●パン粉 すりごま	玉ねぎ しそ トマト 冬瓜 GP 刺し草 切干し大根 もやし、人参 へちま わかめ	25 (木)	ご飯 レバーフライ 春雨中華炒め 小松菜和え物 味噌汁 フルーツ	バナナ	さつま芋クッキー ミルク	レバー ●鶏卵 豚肉	精白米 小麦粉 ●パン粉 はるさめ	たけのこ 人参 人参 キャベツ いんげん 小松菜、大根 小ネギ ｽｲｶ	10 (水)	三色丼 キャベツしらす和え 味噌汁 フルーツ	せんべい	バナナ ミルク	豚ひき肉 しらす干し 油揚げ	精白米	人参、小松菜 もやし キャベツ 大根 小ネギ りんご	26 (金)	おべんとう会	胚芽クラッカー	マフィン ミルク					11 (木)	Feあわご飯 鮭フライ(刻み)ス きんぴらごぼう 温野菜サラダ 味噌汁 フルーツ	バナナ	ミニキャロット ミルク	鮭 ●鶏卵 豚肉	精白米 加うけ あわ 小麦粉 ●パン粉 糸こんにゃく ごま	玉ねぎ ごぼう 人参 ニラ しめじ いんげん キャベツ 粒コーン缶 オクラ	27 (土)	はーと♡にこにレクレーション										12 (金)	カレーライス ほうれん草の磯和え すまし汁 卵レタス フルーツヨーグルト	胚芽クラッカー	プリン クラッカー ミルク	鶏もも肉 ●鶏卵 ヨーグルト	精白米 加うけ じゃがいも 小麦粉	人参、玉ねぎ 粒コーン缶 GP 刺し草 白菜 きざみのり レタス、小ネギ バナナ	29 (月)	ハヤシライス もやしのナムル すまし汁 フルーツ	クラッカー	ちんびん ミルク	鶏もも肉 ●ハム	精白米 加うけ じゃがいも	玉ねぎ、人参 マッシュルーム トマト、GP もやし きゅうり 椎茸、小松菜 バナナ	13 (土)	ご飯 麻婆豆腐 ブロッコリー和え 中華スープ フルーツ	ウエハース	メロンパン ミルク	絹ごし豆腐 豚ひき肉 チーズ 削り節	精白米 はるさめ	しいたけ 人参、玉ねぎ たけのこ ニラ ブロッコリー チンゲン菜 粒コーン缶 もやし、りん	30 (火)	タコライス風 温野菜サラダ 味噌汁 フルーツ	りんご	大学芋 ミルク	豚ひき肉 チーズ 絹ごし豆腐	精白米	玉ねぎ、人参 レタス、トマト ブロッコリー キャベツ 粒コーン缶 へちま ｽｲｶ	16 (火)	ご飯 鶏肉のごま味噌焼き 大根と昆布の煮物 味噌汁 フルーツ	クラッカー	グレープゼリー 丸ぼうろ ミルク	鶏もも肉 ツナ缶	精白米 すりごま	トマト、大根 刻み昆布 小松菜、山東菜 わかめ バナナ	31 (水)	Feあわご飯 魚から揚げ甘酢あん ジャーマンポテト コーンクリームスープ フルーツ	せんべい	シーフードゼリー せんべい ミルク	白身魚 ●ベーコン	精白米 加うけ あわ じゃがいも	玉ねぎ ピーマン コーン缶 粒コーン缶 白菜 みかん																																										
5 (金)	ご飯 豆腐ナゲット ラタトゥイユ もずくスープ フルーツ	胚芽クラッカー	スイート ミルク	木綿豆腐 鶏ひき肉 絹ごし豆腐	精白米 ●パン粉	玉ねぎ、人参 なす かぼちゃ ピーマン トマト缶 もずく 小ネギ バナナ	22 (月)	へちま丼ぶり トマトきゅうり和え 味噌汁 豆腐 フルーツ	クラッカー	固形ヨーグルト クッキー	鶏ひき肉 しらす干し 絹ごし豆腐	精白米 加うけ	へちま、人参 玉ねぎ 小松菜 しめじ、ニラ トマト きゅうり 刺し草 みかん	6 (土)	あわご飯 肉じゃが きゅうり甘酢和え ゆし豆腐汁 フルーツ	ウエハース	どら焼き ミルク	豚肉 しらす干し ゆし豆腐	精白米 あわ じゃがいも 糸こんにゃく	玉ねぎ、人参 GP、しめじ きゅうり わかめ 小ネギ りんご	23 (火)	パン 鶏照り焼き チーズ コールスローサラダ 冬瓜ミネストローネ フルーツ	りんご	青菜おにぎり ミルク	鶏もも肉 チーズ ●ベーコン	●パン	レタス キャベツ 人参 粒コーン缶 冬瓜 いんげん 玉葱 トマト缶 バナナ	8 (月)	肉みそパゲティー じゃが芋ソテー きゅうりあえ 野菜スープ フルーツ	クラッカー	鮭おにぎり ミルク	豚ひき肉 鶏もも肉	ががテー じゃがいも ごま	人参、玉ねぎ もやし いんげん ブロッコリー きゅうり パプリカ みかん	24 (水)	Feあわご飯 サバの塩焼き 芋とひじきのサラダ 野菜スープ 豆腐 フルーツ	せんべい	オートミール ミルク	サバ 豚肉 絹ごし豆腐	精白米 加うけ あわ さつまいも	白菜、玉ねぎ 人参、小ネギ ピーマン、椎茸 ひじき パプリカ えのきたけ りんご	9 (火)	ご飯 大豆しそ入りハンバーグ 冬瓜そぼろ煮 ホリウツ草中華風浸し 味噌汁 フルーツ	りんご	人参蒸しパン ミルク	鶏ひき肉 大豆(漬し) ●鶏卵 豚ひき肉	精白米 ●パン粉 すりごま	玉ねぎ しそ トマト 冬瓜 GP 刺し草 切干し大根 もやし、人参 へちま わかめ	25 (木)	ご飯 レバーフライ 春雨中華炒め 小松菜和え物 味噌汁 フルーツ	バナナ	さつま芋クッキー ミルク	レバー ●鶏卵 豚肉	精白米 小麦粉 ●パン粉 はるさめ	たけのこ 人参 人参 キャベツ いんげん 小松菜、大根 小ネギ ｽｲｶ	10 (水)	三色丼 キャベツしらす和え 味噌汁 フルーツ	せんべい	バナナ ミルク	豚ひき肉 しらす干し 油揚げ	精白米	人参、小松菜 もやし キャベツ 大根 小ネギ りんご	26 (金)	おべんとう会	胚芽クラッカー	マフィン ミルク					11 (木)	Feあわご飯 鮭フライ(刻み)ス きんぴらごぼう 温野菜サラダ 味噌汁 フルーツ	バナナ	ミニキャロット ミルク	鮭 ●鶏卵 豚肉	精白米 加うけ あわ 小麦粉 ●パン粉 糸こんにゃく ごま	玉ねぎ ごぼう 人参 ニラ しめじ いんげん キャベツ 粒コーン缶 オクラ	27 (土)	はーと♡にこにレクレーション										12 (金)	カレーライス ほうれん草の磯和え すまし汁 卵レタス フルーツヨーグルト	胚芽クラッカー	プリン クラッカー ミルク	鶏もも肉 ●鶏卵 ヨーグルト	精白米 加うけ じゃがいも 小麦粉	人参、玉ねぎ 粒コーン缶 GP 刺し草 白菜 きざみのり レタス、小ネギ バナナ	29 (月)	ハヤシライス もやしのナムル すまし汁 フルーツ	クラッカー	ちんびん ミルク	鶏もも肉 ●ハム	精白米 加うけ じゃがいも	玉ねぎ、人参 マッシュルーム トマト、GP もやし きゅうり 椎茸、小松菜 バナナ	13 (土)	ご飯 麻婆豆腐 ブロッコリー和え 中華スープ フルーツ	ウエハース	メロンパン ミルク	絹ごし豆腐 豚ひき肉 チーズ 削り節	精白米 はるさめ	しいたけ 人参、玉ねぎ たけのこ ニラ ブロッコリー チンゲン菜 粒コーン缶 もやし、りん	30 (火)	タコライス風 温野菜サラダ 味噌汁 フルーツ	りんご	大学芋 ミルク	豚ひき肉 チーズ 絹ごし豆腐	精白米	玉ねぎ、人参 レタス、トマト ブロッコリー キャベツ 粒コーン缶 へちま ｽｲｶ	16 (火)	ご飯 鶏肉のごま味噌焼き 大根と昆布の煮物 味噌汁 フルーツ	クラッカー	グレープゼリー 丸ぼうろ ミルク	鶏もも肉 ツナ缶	精白米 すりごま	トマト、大根 刻み昆布 小松菜、山東菜 わかめ バナナ	31 (水)	Feあわご飯 魚から揚げ甘酢あん ジャーマンポテト コーンクリームスープ フルーツ	せんべい	シーフードゼリー せんべい ミルク	白身魚 ●ベーコン	精白米 加うけ あわ じゃがいも	玉ねぎ ピーマン コーン缶 粒コーン缶 白菜 みかん																																																								
6 (土)	あわご飯 肉じゃが きゅうり甘酢和え ゆし豆腐汁 フルーツ	ウエハース	どら焼き ミルク	豚肉 しらす干し ゆし豆腐	精白米 あわ じゃがいも 糸こんにゃく	玉ねぎ、人参 GP、しめじ きゅうり わかめ 小ネギ りんご	23 (火)	パン 鶏照り焼き チーズ コールスローサラダ 冬瓜ミネストローネ フルーツ	りんご	青菜おにぎり ミルク	鶏もも肉 チーズ ●ベーコン	●パン	レタス キャベツ 人参 粒コーン缶 冬瓜 いんげん 玉葱 トマト缶 バナナ	8 (月)	肉みそパゲティー じゃが芋ソテー きゅうりあえ 野菜スープ フルーツ	クラッカー	鮭おにぎり ミルク	豚ひき肉 鶏もも肉	ががテー じゃがいも ごま	人参、玉ねぎ もやし いんげん ブロッコリー きゅうり パプリカ みかん	24 (水)	Feあわご飯 サバの塩焼き 芋とひじきのサラダ 野菜スープ 豆腐 フルーツ	せんべい	オートミール ミルク	サバ 豚肉 絹ごし豆腐	精白米 加うけ あわ さつまいも	白菜、玉ねぎ 人参、小ネギ ピーマン、椎茸 ひじき パプリカ えのきたけ りんご	9 (火)	ご飯 大豆しそ入りハンバーグ 冬瓜そぼろ煮 ホリウツ草中華風浸し 味噌汁 フルーツ	りんご	人参蒸しパン ミルク	鶏ひき肉 大豆(漬し) ●鶏卵 豚ひき肉	精白米 ●パン粉 すりごま	玉ねぎ しそ トマト 冬瓜 GP 刺し草 切干し大根 もやし、人参 へちま わかめ	25 (木)	ご飯 レバーフライ 春雨中華炒め 小松菜和え物 味噌汁 フルーツ	バナナ	さつま芋クッキー ミルク	レバー ●鶏卵 豚肉	精白米 小麦粉 ●パン粉 はるさめ	たけのこ 人参 人参 キャベツ いんげん 小松菜、大根 小ネギ ｽｲｶ	10 (水)	三色丼 キャベツしらす和え 味噌汁 フルーツ	せんべい	バナナ ミルク	豚ひき肉 しらす干し 油揚げ	精白米	人参、小松菜 もやし キャベツ 大根 小ネギ りんご	26 (金)	おべんとう会	胚芽クラッカー	マフィン ミルク					11 (木)	Feあわご飯 鮭フライ(刻み)ス きんぴらごぼう 温野菜サラダ 味噌汁 フルーツ	バナナ	ミニキャロット ミルク	鮭 ●鶏卵 豚肉	精白米 加うけ あわ 小麦粉 ●パン粉 糸こんにゃく ごま	玉ねぎ ごぼう 人参 ニラ しめじ いんげん キャベツ 粒コーン缶 オクラ	27 (土)	はーと♡にこにレクレーション										12 (金)	カレーライス ほうれん草の磯和え すまし汁 卵レタス フルーツヨーグルト	胚芽クラッカー	プリン クラッカー ミルク	鶏もも肉 ●鶏卵 ヨーグルト	精白米 加うけ じゃがいも 小麦粉	人参、玉ねぎ 粒コーン缶 GP 刺し草 白菜 きざみのり レタス、小ネギ バナナ	29 (月)	ハヤシライス もやしのナムル すまし汁 フルーツ	クラッカー	ちんびん ミルク	鶏もも肉 ●ハム	精白米 加うけ じゃがいも	玉ねぎ、人参 マッシュルーム トマト、GP もやし きゅうり 椎茸、小松菜 バナナ	13 (土)	ご飯 麻婆豆腐 ブロッコリー和え 中華スープ フルーツ	ウエハース	メロンパン ミルク	絹ごし豆腐 豚ひき肉 チーズ 削り節	精白米 はるさめ	しいたけ 人参、玉ねぎ たけのこ ニラ ブロッコリー チンゲン菜 粒コーン缶 もやし、りん	30 (火)	タコライス風 温野菜サラダ 味噌汁 フルーツ	りんご	大学芋 ミルク	豚ひき肉 チーズ 絹ごし豆腐	精白米	玉ねぎ、人参 レタス、トマト ブロッコリー キャベツ 粒コーン缶 へちま ｽｲｶ	16 (火)	ご飯 鶏肉のごま味噌焼き 大根と昆布の煮物 味噌汁 フルーツ	クラッカー	グレープゼリー 丸ぼうろ ミルク	鶏もも肉 ツナ缶	精白米 すりごま	トマト、大根 刻み昆布 小松菜、山東菜 わかめ バナナ	31 (水)	Feあわご飯 魚から揚げ甘酢あん ジャーマンポテト コーンクリームスープ フルーツ	せんべい	シーフードゼリー せんべい ミルク	白身魚 ●ベーコン	精白米 加うけ あわ じゃがいも	玉ねぎ ピーマン コーン缶 粒コーン缶 白菜 みかん																																																																						
8 (月)	肉みそパゲティー じゃが芋ソテー きゅうりあえ 野菜スープ フルーツ	クラッカー	鮭おにぎり ミルク	豚ひき肉 鶏もも肉	ががテー じゃがいも ごま	人参、玉ねぎ もやし いんげん ブロッコリー きゅうり パプリカ みかん	24 (水)	Feあわご飯 サバの塩焼き 芋とひじきのサラダ 野菜スープ 豆腐 フルーツ	せんべい	オートミール ミルク	サバ 豚肉 絹ごし豆腐	精白米 加うけ あわ さつまいも	白菜、玉ねぎ 人参、小ネギ ピーマン、椎茸 ひじき パプリカ えのきたけ りんご	9 (火)	ご飯 大豆しそ入りハンバーグ 冬瓜そぼろ煮 ホリウツ草中華風浸し 味噌汁 フルーツ	りんご	人参蒸しパン ミルク	鶏ひき肉 大豆(漬し) ●鶏卵 豚ひき肉	精白米 ●パン粉 すりごま	玉ねぎ しそ トマト 冬瓜 GP 刺し草 切干し大根 もやし、人参 へちま わかめ	25 (木)	ご飯 レバーフライ 春雨中華炒め 小松菜和え物 味噌汁 フルーツ	バナナ	さつま芋クッキー ミルク	レバー ●鶏卵 豚肉	精白米 小麦粉 ●パン粉 はるさめ	たけのこ 人参 人参 キャベツ いんげん 小松菜、大根 小ネギ ｽｲｶ	10 (水)	三色丼 キャベツしらす和え 味噌汁 フルーツ	せんべい	バナナ ミルク	豚ひき肉 しらす干し 油揚げ	精白米	人参、小松菜 もやし キャベツ 大根 小ネギ りんご	26 (金)	おべんとう会	胚芽クラッカー	マフィン ミルク					11 (木)	Feあわご飯 鮭フライ(刻み)ス きんぴらごぼう 温野菜サラダ 味噌汁 フルーツ	バナナ	ミニキャロット ミルク	鮭 ●鶏卵 豚肉	精白米 加うけ あわ 小麦粉 ●パン粉 糸こんにゃく ごま	玉ねぎ ごぼう 人参 ニラ しめじ いんげん キャベツ 粒コーン缶 オクラ	27 (土)	はーと♡にこにレクレーション										12 (金)	カレーライス ほうれん草の磯和え すまし汁 卵レタス フルーツヨーグルト	胚芽クラッカー	プリン クラッカー ミルク	鶏もも肉 ●鶏卵 ヨーグルト	精白米 加うけ じゃがいも 小麦粉	人参、玉ねぎ 粒コーン缶 GP 刺し草 白菜 きざみのり レタス、小ネギ バナナ	29 (月)	ハヤシライス もやしのナムル すまし汁 フルーツ	クラッカー	ちんびん ミルク	鶏もも肉 ●ハム	精白米 加うけ じゃがいも	玉ねぎ、人参 マッシュルーム トマト、GP もやし きゅうり 椎茸、小松菜 バナナ	13 (土)	ご飯 麻婆豆腐 ブロッコリー和え 中華スープ フルーツ	ウエハース	メロンパン ミルク	絹ごし豆腐 豚ひき肉 チーズ 削り節	精白米 はるさめ	しいたけ 人参、玉ねぎ たけのこ ニラ ブロッコリー チンゲン菜 粒コーン缶 もやし、りん	30 (火)	タコライス風 温野菜サラダ 味噌汁 フルーツ	りんご	大学芋 ミルク	豚ひき肉 チーズ 絹ごし豆腐	精白米	玉ねぎ、人参 レタス、トマト ブロッコリー キャベツ 粒コーン缶 へちま ｽｲｶ	16 (火)	ご飯 鶏肉のごま味噌焼き 大根と昆布の煮物 味噌汁 フルーツ	クラッカー	グレープゼリー 丸ぼうろ ミルク	鶏もも肉 ツナ缶	精白米 すりごま	トマト、大根 刻み昆布 小松菜、山東菜 わかめ バナナ	31 (水)	Feあわご飯 魚から揚げ甘酢あん ジャーマンポテト コーンクリームスープ フルーツ	せんべい	シーフードゼリー せんべい ミルク	白身魚 ●ベーコン	精白米 加うけ あわ じゃがいも	玉ねぎ ピーマン コーン缶 粒コーン缶 白菜 みかん																																																																																				
9 (火)	ご飯 大豆しそ入りハンバーグ 冬瓜そぼろ煮 ホリウツ草中華風浸し 味噌汁 フルーツ	りんご	人参蒸しパン ミルク	鶏ひき肉 大豆(漬し) ●鶏卵 豚ひき肉	精白米 ●パン粉 すりごま	玉ねぎ しそ トマト 冬瓜 GP 刺し草 切干し大根 もやし、人参 へちま わかめ	25 (木)	ご飯 レバーフライ 春雨中華炒め 小松菜和え物 味噌汁 フルーツ	バナナ	さつま芋クッキー ミルク	レバー ●鶏卵 豚肉	精白米 小麦粉 ●パン粉 はるさめ	たけのこ 人参 人参 キャベツ いんげん 小松菜、大根 小ネギ ｽｲｶ	10 (水)	三色丼 キャベツしらす和え 味噌汁 フルーツ	せんべい	バナナ ミルク	豚ひき肉 しらす干し 油揚げ	精白米	人参、小松菜 もやし キャベツ 大根 小ネギ りんご	26 (金)	おべんとう会	胚芽クラッカー	マフィン ミルク					11 (木)	Feあわご飯 鮭フライ(刻み)ス きんぴらごぼう 温野菜サラダ 味噌汁 フルーツ	バナナ	ミニキャロット ミルク	鮭 ●鶏卵 豚肉	精白米 加うけ あわ 小麦粉 ●パン粉 糸こんにゃく ごま	玉ねぎ ごぼう 人参 ニラ しめじ いんげん キャベツ 粒コーン缶 オクラ	27 (土)	はーと♡にこにレクレーション										12 (金)	カレーライス ほうれん草の磯和え すまし汁 卵レタス フルーツヨーグルト	胚芽クラッカー	プリン クラッカー ミルク	鶏もも肉 ●鶏卵 ヨーグルト	精白米 加うけ じゃがいも 小麦粉	人参、玉ねぎ 粒コーン缶 GP 刺し草 白菜 きざみのり レタス、小ネギ バナナ	29 (月)	ハヤシライス もやしのナムル すまし汁 フルーツ	クラッカー	ちんびん ミルク	鶏もも肉 ●ハム	精白米 加うけ じゃがいも	玉ねぎ、人参 マッシュルーム トマト、GP もやし きゅうり 椎茸、小松菜 バナナ	13 (土)	ご飯 麻婆豆腐 ブロッコリー和え 中華スープ フルーツ	ウエハース	メロンパン ミルク	絹ごし豆腐 豚ひき肉 チーズ 削り節	精白米 はるさめ	しいたけ 人参、玉ねぎ たけのこ ニラ ブロッコリー チンゲン菜 粒コーン缶 もやし、りん	30 (火)	タコライス風 温野菜サラダ 味噌汁 フルーツ	りんご	大学芋 ミルク	豚ひき肉 チーズ 絹ごし豆腐	精白米	玉ねぎ、人参 レタス、トマト ブロッコリー キャベツ 粒コーン缶 へちま ｽｲｶ	16 (火)	ご飯 鶏肉のごま味噌焼き 大根と昆布の煮物 味噌汁 フルーツ	クラッカー	グレープゼリー 丸ぼうろ ミルク	鶏もも肉 ツナ缶	精白米 すりごま	トマト、大根 刻み昆布 小松菜、山東菜 わかめ バナナ	31 (水)	Feあわご飯 魚から揚げ甘酢あん ジャーマンポテト コーンクリームスープ フルーツ	せんべい	シーフードゼリー せんべい ミルク	白身魚 ●ベーコン	精白米 加うけ あわ じゃがいも	玉ねぎ ピーマン コーン缶 粒コーン缶 白菜 みかん																																																																																																		
10 (水)	三色丼 キャベツしらす和え 味噌汁 フルーツ	せんべい	バナナ ミルク	豚ひき肉 しらす干し 油揚げ	精白米	人参、小松菜 もやし キャベツ 大根 小ネギ りんご	26 (金)	おべんとう会	胚芽クラッカー	マフィン ミルク																																																																																																																																																																																
11 (木)	Feあわご飯 鮭フライ(刻み)ス きんぴらごぼう 温野菜サラダ 味噌汁 フルーツ	バナナ	ミニキャロット ミルク	鮭 ●鶏卵 豚肉	精白米 加うけ あわ 小麦粉 ●パン粉 糸こんにゃく ごま	玉ねぎ ごぼう 人参 ニラ しめじ いんげん キャベツ 粒コーン缶 オクラ	27 (土)	はーと♡にこにレクレーション																																																																																																																																																																																		
12 (金)	カレーライス ほうれん草の磯和え すまし汁 卵レタス フルーツヨーグルト	胚芽クラッカー	プリン クラッカー ミルク	鶏もも肉 ●鶏卵 ヨーグルト	精白米 加うけ じゃがいも 小麦粉	人参、玉ねぎ 粒コーン缶 GP 刺し草 白菜 きざみのり レタス、小ネギ バナナ	29 (月)	ハヤシライス もやしのナムル すまし汁 フルーツ	クラッカー	ちんびん ミルク	鶏もも肉 ●ハム	精白米 加うけ じゃがいも	玉ねぎ、人参 マッシュルーム トマト、GP もやし きゅうり 椎茸、小松菜 バナナ																																																																																																																																																																													
13 (土)	ご飯 麻婆豆腐 ブロッコリー和え 中華スープ フルーツ	ウエハース	メロンパン ミルク	絹ごし豆腐 豚ひき肉 チーズ 削り節	精白米 はるさめ	しいたけ 人参、玉ねぎ たけのこ ニラ ブロッコリー チンゲン菜 粒コーン缶 もやし、りん	30 (火)	タコライス風 温野菜サラダ 味噌汁 フルーツ	りんご	大学芋 ミルク	豚ひき肉 チーズ 絹ごし豆腐	精白米	玉ねぎ、人参 レタス、トマト ブロッコリー キャベツ 粒コーン缶 へちま ｽｲｶ																																																																																																																																																																													
16 (火)	ご飯 鶏肉のごま味噌焼き 大根と昆布の煮物 味噌汁 フルーツ	クラッカー	グレープゼリー 丸ぼうろ ミルク	鶏もも肉 ツナ缶	精白米 すりごま	トマト、大根 刻み昆布 小松菜、山東菜 わかめ バナナ	31 (水)	Feあわご飯 魚から揚げ甘酢あん ジャーマンポテト コーンクリームスープ フルーツ	せんべい	シーフードゼリー せんべい ミルク	白身魚 ●ベーコン	精白米 加うけ あわ じゃがいも	玉ねぎ ピーマン コーン缶 粒コーン缶 白菜 みかん																																																																																																																																																																													

★ 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。