



幼児食 こんだて



令和元年12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																																																																																																																								
		血や肉・骨となる	熱や力となる	体の調子をよくする	血や肉・骨となる	熱や力となる	体の調子をよくする	血や肉・骨となる	熱や力となる			体の調子をよくする	血や肉・骨となる	熱や力となる	体の調子をよくする	血や肉・骨となる	熱や力となる	体の調子をよくする	血や肉・骨となる	熱や力となる	体の調子をよくする																																																																																																																							
2 (月)	Feあわごはん 魚から揚げ甘酢あん かぼちゃそぼろ煮 キャベツインゲンとえ 中華スープ(豚肉)フルーツ	りんご オートミールスタック ミルク	豚肉 ツナ缶 わかめ	精白米 カルライナス あわ	ピーマン パプリカ かぼちゃ キャベツ いんげん 小松菜、椎茸 タケノコ缶、 バナナ	16 (月)	カレーライス ブロッコリーおなか 和え すまし汁 フルーツヨーグルト	クラッカー ココア蒸しパン ミルク	豚肉 削り節 ヨーグルト	精白米 加ひけ じゃがいも	人参、玉ねぎ 粒コーン缶 ブロッコリー たけのこ缶 えのきだけ ネギ、バナ ナみかん缶	3 (火)	ご飯 豚肉の生姜焼き 切り干し大根炒め きゅうりトマト和え 味噌汁 フルーツ	クラッカー ちんぴん ミルク	豚肉 ツナ缶 わかめ	精白米 糸こんにゃく すりごま じゃがいも	玉ねぎ 青ピーマン パプリカ 切り干し大根 人参 きゅうり、ト マトえのきだ い	17 (火)	ご飯 レバーフライ 加-ぎんぴらごぼう 小松菜和え物 味噌汁 フルーツ	りんご 人参クラッ カ ミルク	レバー ●鶏卵 豚肉	精白米 ●パン粉 すりごま	ごぼう 人参、いんげん 小松菜、キャ ベツ 大根、小ネギ 柿	4 (水)	なすミートパ ゲティー じゃが芋ソテー かりかりきゅうり すまし汁(卵) フルーツ	せんべい コーンおにぎり ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ 鶏もも ●鶏卵	パ ゲティー じゃがいも	人参、玉ねぎ なす、しめじ トマト缶 いんげん きゅうり キャベツ、小ネギ りんご	18 (水)	もちきびFe ご飯 鮭チーズ焼き 春雨中華炒め ゆし豆腐 フルーツ	せんべい ケーキ ミルク	鮭 チーズ 豚肉ゆし豆 腐	精白米 加ひけ もちきびは るさめ	トマト 人参、キャベ ツ しめじ いんげん 小ネギ 梨	5 (木)	Feもちきびご飯 鶏肉のごま味噌焼き 冬瓜と昆布の煮物 味噌汁 フルーツ	バナナ 人参蒸しパン ミルク	鶏もも ツナ缶 刻み昆布 わかめ	精白米 加ひけ もちきび すりごま	トマト 冬瓜 小松菜 キャベツ みかん	19 (木)	ご飯 沖縄魚煮つけ もずくの酢の物 味噌汁(油揚げ) フルーツ	バナナ ミニマドレー ス ミルク	豚肉 沖縄豆腐 油揚げ もずく	精白米	大根、人参 チンゲン菜 トマト キャベツ 柿	6 (金)	きのこご飯 魚のムニエル 春雨サラダ 味噌汁 フルーツ	胚芽クラッカー 固形ヨーグルト 丸ぼうろ	油揚げ 豚肉 白身魚 ひじき	精白米 加ひけ はるさめ すりごま	しめじ、えのき 椎茸、ネギ ア ボ カ ー きゅうり、人参 おひらき、もやし 梨	20 (金)	Feあわご飯 さばりんごソースか け ジャーマンポテト ほうれん草の磯和え 味噌汁(豆腐)フルー	胚芽クラッカー バナナ クラッカー ミルク	さば ●ベーコン 絹ごし豆腐 わかめ 刻みのり	精白米 加ひけ あわ じゃがいも	玉ねぎ おひらき キャベツ 人参 柿	7 (土)	Feもちきびご飯 なすと豚肉味噌炒め ほうれん草和え物 そうめん汁 フルーツ	ウエハース 亀の甲せんべい ミルク	豚肉 削り節 あおさ	精白米 加ひけ もちきび そうめん	なす、人参 玉ねぎ チンゲン菜 白菜 みかん	21 (土)	ジュシー 豆腐チャップル きゅうりみかん酢物 味噌汁 フルーツ	ウエハース メロンパン ミルク	豚肉 沖縄豆腐 ひじき	精白米	人参、椎茸 ニラ、キャベ ツ きゅうり、白菜 玉ねぎ みかん缶 バナナ	9 (月)	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 人参しりしり(卵) 白菜ちくわ和え 味噌汁 フルーツ	クラッカー レーズンツッキー ミルク	鶏もも ●鶏卵 削り節 ちくわ わかめ	精白米	人参、玉ねぎ いんげん 白菜、冬瓜 小ネギ みかん	23 (月)	タコライス風 かぼちゃサラダ 味噌汁 フルーツ	クラッカー お好み焼き ミルク	豚ひき肉 チーズ ツナ缶	精白米 うすまぎ麩	玉ねぎ、人参 レタス、トマト かぼちゃ 粒コーン缶 きゅうり 大根、みかん	10 (火)	ご飯、シチュー チンゲン菜和え コンソメスープ フルーツ	りんご ブレンドセラピー ウエハース ミルク	鶏もも 削り節	精白米 じゃがいも	人参、玉ねぎ チンゲン菜 キャベツ 白菜 しめじ 柿	24 (火)	Feもちきびご飯 魚のみそマヨ焼き 野菜炒め 芋とひじきのサラダ すまし汁 フルーツ	りんご 揚げパン ミルク	白身魚 豚肉 ひじき	精白米 加ひけ もちきび すりごま	白菜、人参 小ネギ ピーマン 椎茸、チンゲン 菜 えのきだけ 梨	11 (水)	あわご飯 さばカレー風味焼き ひじき煮物(鶏) コールスローサラダ 味噌汁 フルーツ	せんべい スイートポテト ミルク	さば 油揚げ 鶏もも ひじき わかめ	精白米 あわ	人参、小松菜 キャベツ 粒コーン缶 なめこ 小ネギ 梨	25 (水)	三色ピラフ タンドリーチキン マッシュポテト オニオンスープ フルーツ	せんべい ケーキ ミルク	●ベーコン 鶏もも ヨーグルト	精白米 じゃがいも	玉ねぎ ピーマン パプリカ レタス 粒コーン缶 白菜、人参 小ネギ、みかん	12 (木)	もずく丼ぶり もやしのナムル 豚汁 フルーツ	バナナ チーズ蒸しパン ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 ●ハム 豚肉 もずく	精白米 加ひけ	ピーマン パプリカ 粒コーン缶 もやし きゅうり、大根 人参、小ネギ りんご	26 (木)	Feあわご飯 うじら豆腐 ピーマンじゃこきんぴら 魚汁、フルーツ	バナナ オレンジゼリー せんべい ミルク	木綿豆腐 豚ひき肉 ●鶏卵 しらす干し 白身魚	精白米 加ひけ あわ	GP人参 ひじき、トマト ピーマン パプリカ 大根 チンゲン菜 梨	13 (金)	おべんとう会	胚芽クラッカー マフィン ミルク			27 (金)	沖縄そば 小松菜炒め 大根の甘酢 フルーツ	胚芽クラッカー スナックパン ミルク	豚肉 ●かまぼこ ツナ缶 刻み昆布	沖縄そば	山東菜、小ネギ 小松菜、人参 玉ねぎ、大根 きゅうり りんご	14 (土)	生活発表会			28 (土)	麦ご飯 鶏肉と小松菜カレーム煮 かぼちゃ煮物 味噌汁(豆腐)フルー ツ	ウエハース どら焼き ミルク	鶏もも 絹ごし豆腐 わかめ	精白米 押麦	小松菜 玉ねぎ 人参 かぼちゃ みかん
3 (火)	ご飯 豚肉の生姜焼き 切り干し大根炒め きゅうりトマト和え 味噌汁 フルーツ	クラッカー ちんぴん ミルク	豚肉 ツナ缶 わかめ	精白米 糸こんにゃく すりごま じゃがいも	玉ねぎ 青ピーマン パプリカ 切り干し大根 人参 きゅうり、ト マトえのきだ い	17 (火)	ご飯 レバーフライ 加-ぎんぴらごぼう 小松菜和え物 味噌汁 フルーツ	りんご 人参クラッ カ ミルク	レバー ●鶏卵 豚肉	精白米 ●パン粉 すりごま	ごぼう 人参、いんげん 小松菜、キャ ベツ 大根、小ネギ 柿	4 (水)	なすミートパ ゲティー じゃが芋ソテー かりかりきゅうり すまし汁(卵) フルーツ	せんべい コーンおにぎり ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ 鶏もも ●鶏卵	パ ゲティー じゃがいも	人参、玉ねぎ なす、しめじ トマト缶 いんげん きゅうり キャベツ、小ネギ りんご	18 (水)	もちきびFe ご飯 鮭チーズ焼き 春雨中華炒め ゆし豆腐 フルーツ	せんべい ケーキ ミルク	鮭 チーズ 豚肉ゆし豆 腐	精白米 加ひけ もちきびは るさめ	トマト 人参、キャベ ツ しめじ いんげん 小ネギ 梨	5 (木)	Feもちきびご飯 鶏肉のごま味噌焼き 冬瓜と昆布の煮物 味噌汁 フルーツ	バナナ 人参蒸しパン ミルク	鶏もも ツナ缶 刻み昆布 わかめ	精白米 加ひけ もちきび すりごま	トマト 冬瓜 小松菜 キャベツ みかん	19 (木)	ご飯 沖縄魚煮つけ もずくの酢の物 味噌汁(油揚げ) フルーツ	バナナ ミニマドレー ス ミルク	豚肉 沖縄豆腐 油揚げ もずく	精白米	大根、人参 チンゲン菜 トマト キャベツ 柿	6 (金)	きのこご飯 魚のムニエル 春雨サラダ 味噌汁 フルーツ	胚芽クラッカー 固形ヨーグルト 丸ぼうろ	油揚げ 豚肉 白身魚 ひじき	精白米 加ひけ はるさめ すりごま	しめじ、えのき 椎茸、ネギ ア ボ カ ー きゅうり、人参 おひらき、もやし 梨	20 (金)	Feあわご飯 さばりんごソースか け ジャーマンポテト ほうれん草の磯和え 味噌汁(豆腐)フルー	胚芽クラッカー バナナ クラッカー ミルク	さば ●ベーコン 絹ごし豆腐 わかめ 刻みのり	精白米 加ひけ あわ じゃがいも	玉ねぎ おひらき キャベツ 人参 柿	7 (土)	Feもちきびご飯 なすと豚肉味噌炒め ほうれん草和え物 そうめん汁 フルーツ	ウエハース 亀の甲せんべい ミルク	豚肉 削り節 あおさ	精白米 加ひけ もちきび そうめん	なす、人参 玉ねぎ チンゲン菜 白菜 みかん	21 (土)	ジュシー 豆腐チャップル きゅうりみかん酢物 味噌汁 フルーツ	ウエハース メロンパン ミルク	豚肉 沖縄豆腐 ひじき	精白米	人参、椎茸 ニラ、キャベ ツ きゅうり、白菜 玉ねぎ みかん缶 バナナ	9 (月)	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 人参しりしり(卵) 白菜ちくわ和え 味噌汁 フルーツ	クラッカー レーズンツッキー ミルク	鶏もも ●鶏卵 削り節 ちくわ わかめ	精白米	人参、玉ねぎ いんげん 白菜、冬瓜 小ネギ みかん	23 (月)	タコライス風 かぼちゃサラダ 味噌汁 フルーツ	クラッカー お好み焼き ミルク	豚ひき肉 チーズ ツナ缶	精白米 うすまぎ麩	玉ねぎ、人参 レタス、トマト かぼちゃ 粒コーン缶 きゅうり 大根、みかん	10 (火)	ご飯、シチュー チンゲン菜和え コンソメスープ フルーツ	りんご ブレンドセラピー ウエハース ミルク	鶏もも 削り節	精白米 じゃがいも	人参、玉ねぎ チンゲン菜 キャベツ 白菜 しめじ 柿	24 (火)	Feもちきびご飯 魚のみそマヨ焼き 野菜炒め 芋とひじきのサラダ すまし汁 フルーツ	りんご 揚げパン ミルク	白身魚 豚肉 ひじき	精白米 加ひけ もちきび すりごま	白菜、人参 小ネギ ピーマン 椎茸、チンゲン 菜 えのきだけ 梨	11 (水)	あわご飯 さばカレー風味焼き ひじき煮物(鶏) コールスローサラダ 味噌汁 フルーツ	せんべい スイートポテト ミルク	さば 油揚げ 鶏もも ひじき わかめ	精白米 あわ	人参、小松菜 キャベツ 粒コーン缶 なめこ 小ネギ 梨	25 (水)	三色ピラフ タンドリーチキン マッシュポテト オニオンスープ フルーツ	せんべい ケーキ ミルク	●ベーコン 鶏もも ヨーグルト	精白米 じゃがいも	玉ねぎ ピーマン パプリカ レタス 粒コーン缶 白菜、人参 小ネギ、みかん	12 (木)	もずく丼ぶり もやしのナムル 豚汁 フルーツ	バナナ チーズ蒸しパン ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 ●ハム 豚肉 もずく	精白米 加ひけ	ピーマン パプリカ 粒コーン缶 もやし きゅうり、大根 人参、小ネギ りんご	26 (木)	Feあわご飯 うじら豆腐 ピーマンじゃこきんぴら 魚汁、フルーツ	バナナ オレンジゼリー せんべい ミルク	木綿豆腐 豚ひき肉 ●鶏卵 しらす干し 白身魚	精白米 加ひけ あわ	GP人参 ひじき、トマト ピーマン パプリカ 大根 チンゲン菜 梨	13 (金)	おべんとう会	胚芽クラッカー マフィン ミルク			27 (金)	沖縄そば 小松菜炒め 大根の甘酢 フルーツ	胚芽クラッカー スナックパン ミルク	豚肉 ●かまぼこ ツナ缶 刻み昆布	沖縄そば	山東菜、小ネギ 小松菜、人参 玉ねぎ、大根 きゅうり りんご	14 (土)	生活発表会			28 (土)	麦ご飯 鶏肉と小松菜カレーム煮 かぼちゃ煮物 味噌汁(豆腐)フルー ツ	ウエハース どら焼き ミルク	鶏もも 絹ごし豆腐 わかめ	精白米 押麦	小松菜 玉ねぎ 人参 かぼちゃ みかん												
4 (水)	なすミートパ ゲティー じゃが芋ソテー かりかりきゅうり すまし汁(卵) フルーツ	せんべい コーンおにぎり ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ 鶏もも ●鶏卵	パ ゲティー じゃがいも	人参、玉ねぎ なす、しめじ トマト缶 いんげん きゅうり キャベツ、小ネギ りんご	18 (水)	もちきびFe ご飯 鮭チーズ焼き 春雨中華炒め ゆし豆腐 フルーツ	せんべい ケーキ ミルク	鮭 チーズ 豚肉ゆし豆 腐	精白米 加ひけ もちきびは るさめ	トマト 人参、キャベ ツ しめじ いんげん 小ネギ 梨	5 (木)	Feもちきびご飯 鶏肉のごま味噌焼き 冬瓜と昆布の煮物 味噌汁 フルーツ	バナナ 人参蒸しパン ミルク	鶏もも ツナ缶 刻み昆布 わかめ	精白米 加ひけ もちきび すりごま	トマト 冬瓜 小松菜 キャベツ みかん	19 (木)	ご飯 沖縄魚煮つけ もずくの酢の物 味噌汁(油揚げ) フルーツ	バナナ ミニマドレー ス ミルク	豚肉 沖縄豆腐 油揚げ もずく	精白米	大根、人参 チンゲン菜 トマト キャベツ 柿	6 (金)	きのこご飯 魚のムニエル 春雨サラダ 味噌汁 フルーツ	胚芽クラッカー 固形ヨーグルト 丸ぼうろ	油揚げ 豚肉 白身魚 ひじき	精白米 加ひけ はるさめ すりごま	しめじ、えのき 椎茸、ネギ ア ボ カ ー きゅうり、人参 おひらき、もやし 梨	20 (金)	Feあわご飯 さばりんごソースか け ジャーマンポテト ほうれん草の磯和え 味噌汁(豆腐)フルー	胚芽クラッカー バナナ クラッカー ミルク	さば ●ベーコン 絹ごし豆腐 わかめ 刻みのり	精白米 加ひけ あわ じゃがいも	玉ねぎ おひらき キャベツ 人参 柿	7 (土)	Feもちきびご飯 なすと豚肉味噌炒め ほうれん草和え物 そうめん汁 フルーツ	ウエハース 亀の甲せんべい ミルク	豚肉 削り節 あおさ	精白米 加ひけ もちきび そうめん	なす、人参 玉ねぎ チンゲン菜 白菜 みかん	21 (土)	ジュシー 豆腐チャップル きゅうりみかん酢物 味噌汁 フルーツ	ウエハース メロンパン ミルク	豚肉 沖縄豆腐 ひじき	精白米	人参、椎茸 ニラ、キャベ ツ きゅうり、白菜 玉ねぎ みかん缶 バナナ	9 (月)	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 人参しりしり(卵) 白菜ちくわ和え 味噌汁 フルーツ	クラッカー レーズンツッキー ミルク	鶏もも ●鶏卵 削り節 ちくわ わかめ	精白米	人参、玉ねぎ いんげん 白菜、冬瓜 小ネギ みかん	23 (月)	タコライス風 かぼちゃサラダ 味噌汁 フルーツ	クラッカー お好み焼き ミルク	豚ひき肉 チーズ ツナ缶	精白米 うすまぎ麩	玉ねぎ、人参 レタス、トマト かぼちゃ 粒コーン缶 きゅうり 大根、みかん	10 (火)	ご飯、シチュー チンゲン菜和え コンソメスープ フルーツ	りんご ブレンドセラピー ウエハース ミルク	鶏もも 削り節	精白米 じゃがいも	人参、玉ねぎ チンゲン菜 キャベツ 白菜 しめじ 柿	24 (火)	Feもちきびご飯 魚のみそマヨ焼き 野菜炒め 芋とひじきのサラダ すまし汁 フルーツ	りんご 揚げパン ミルク	白身魚 豚肉 ひじき	精白米 加ひけ もちきび すりごま	白菜、人参 小ネギ ピーマン 椎茸、チンゲン 菜 えのきだけ 梨	11 (水)	あわご飯 さばカレー風味焼き ひじき煮物(鶏) コールスローサラダ 味噌汁 フルーツ	せんべい スイートポテト ミルク	さば 油揚げ 鶏もも ひじき わかめ	精白米 あわ	人参、小松菜 キャベツ 粒コーン缶 なめこ 小ネギ 梨	25 (水)	三色ピラフ タンドリーチキン マッシュポテト オニオンスープ フルーツ	せんべい ケーキ ミルク	●ベーコン 鶏もも ヨーグルト	精白米 じゃがいも	玉ねぎ ピーマン パプリカ レタス 粒コーン缶 白菜、人参 小ネギ、みかん	12 (木)	もずく丼ぶり もやしのナムル 豚汁 フルーツ	バナナ チーズ蒸しパン ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 ●ハム 豚肉 もずく	精白米 加ひけ	ピーマン パプリカ 粒コーン缶 もやし きゅうり、大根 人参、小ネギ りんご	26 (木)	Feあわご飯 うじら豆腐 ピーマンじゃこきんぴら 魚汁、フルーツ	バナナ オレンジゼリー せんべい ミルク	木綿豆腐 豚ひき肉 ●鶏卵 しらす干し 白身魚	精白米 加ひけ あわ	GP人参 ひじき、トマト ピーマン パプリカ 大根 チンゲン菜 梨	13 (金)	おべんとう会	胚芽クラッカー マフィン ミルク			27 (金)	沖縄そば 小松菜炒め 大根の甘酢 フルーツ	胚芽クラッカー スナックパン ミルク	豚肉 ●かまぼこ ツナ缶 刻み昆布	沖縄そば	山東菜、小ネギ 小松菜、人参 玉ねぎ、大根 きゅうり りんご	14 (土)	生活発表会			28 (土)	麦ご飯 鶏肉と小松菜カレーム煮 かぼちゃ煮物 味噌汁(豆腐)フルー ツ	ウエハース どら焼き ミルク	鶏もも 絹ごし豆腐 わかめ	精白米 押麦	小松菜 玉ねぎ 人参 かぼちゃ みかん																								
5 (木)	Feもちきびご飯 鶏肉のごま味噌焼き 冬瓜と昆布の煮物 味噌汁 フルーツ	バナナ 人参蒸しパン ミルク	鶏もも ツナ缶 刻み昆布 わかめ	精白米 加ひけ もちきび すりごま	トマト 冬瓜 小松菜 キャベツ みかん	19 (木)	ご飯 沖縄魚煮つけ もずくの酢の物 味噌汁(油揚げ) フルーツ	バナナ ミニマドレー ス ミルク	豚肉 沖縄豆腐 油揚げ もずく	精白米	大根、人参 チンゲン菜 トマト キャベツ 柿	6 (金)	きのこご飯 魚のムニエル 春雨サラダ 味噌汁 フルーツ	胚芽クラッカー 固形ヨーグルト 丸ぼうろ	油揚げ 豚肉 白身魚 ひじき	精白米 加ひけ はるさめ すりごま	しめじ、えのき 椎茸、ネギ ア ボ カ ー きゅうり、人参 おひらき、もやし 梨	20 (金)	Feあわご飯 さばりんごソースか け ジャーマンポテト ほうれん草の磯和え 味噌汁(豆腐)フルー	胚芽クラッカー バナナ クラッカー ミルク	さば ●ベーコン 絹ごし豆腐 わかめ 刻みのり	精白米 加ひけ あわ じゃがいも	玉ねぎ おひらき キャベツ 人参 柿	7 (土)	Feもちきびご飯 なすと豚肉味噌炒め ほうれん草和え物 そうめん汁 フルーツ	ウエハース 亀の甲せんべい ミルク	豚肉 削り節 あおさ	精白米 加ひけ もちきび そうめん	なす、人参 玉ねぎ チンゲン菜 白菜 みかん	21 (土)	ジュシー 豆腐チャップル きゅうりみかん酢物 味噌汁 フルーツ	ウエハース メロンパン ミルク	豚肉 沖縄豆腐 ひじき	精白米	人参、椎茸 ニラ、キャベ ツ きゅうり、白菜 玉ねぎ みかん缶 バナナ	9 (月)	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 人参しりしり(卵) 白菜ちくわ和え 味噌汁 フルーツ	クラッカー レーズンツッキー ミルク	鶏もも ●鶏卵 削り節 ちくわ わかめ	精白米	人参、玉ねぎ いんげん 白菜、冬瓜 小ネギ みかん	23 (月)	タコライス風 かぼちゃサラダ 味噌汁 フルーツ	クラッカー お好み焼き ミルク	豚ひき肉 チーズ ツナ缶	精白米 うすまぎ麩	玉ねぎ、人参 レタス、トマト かぼちゃ 粒コーン缶 きゅうり 大根、みかん	10 (火)	ご飯、シチュー チンゲン菜和え コンソメスープ フルーツ	りんご ブレンドセラピー ウエハース ミルク	鶏もも 削り節	精白米 じゃがいも	人参、玉ねぎ チンゲン菜 キャベツ 白菜 しめじ 柿	24 (火)	Feもちきびご飯 魚のみそマヨ焼き 野菜炒め 芋とひじきのサラダ すまし汁 フルーツ	りんご 揚げパン ミルク	白身魚 豚肉 ひじき	精白米 加ひけ もちきび すりごま	白菜、人参 小ネギ ピーマン 椎茸、チンゲン 菜 えのきだけ 梨	11 (水)	あわご飯 さばカレー風味焼き ひじき煮物(鶏) コールスローサラダ 味噌汁 フルーツ	せんべい スイートポテト ミルク	さば 油揚げ 鶏もも ひじき わかめ	精白米 あわ	人参、小松菜 キャベツ 粒コーン缶 なめこ 小ネギ 梨	25 (水)	三色ピラフ タンドリーチキン マッシュポテト オニオンスープ フルーツ	せんべい ケーキ ミルク	●ベーコン 鶏もも ヨーグルト	精白米 じゃがいも	玉ねぎ ピーマン パプリカ レタス 粒コーン缶 白菜、人参 小ネギ、みかん	12 (木)	もずく丼ぶり もやしのナムル 豚汁 フルーツ	バナナ チーズ蒸しパン ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 ●ハム 豚肉 もずく	精白米 加ひけ	ピーマン パプリカ 粒コーン缶 もやし きゅうり、大根 人参、小ネギ りんご	26 (木)	Feあわご飯 うじら豆腐 ピーマンじゃこきんぴら 魚汁、フルーツ	バナナ オレンジゼリー せんべい ミルク	木綿豆腐 豚ひき肉 ●鶏卵 しらす干し 白身魚	精白米 加ひけ あわ	GP人参 ひじき、トマト ピーマン パプリカ 大根 チンゲン菜 梨	13 (金)	おべんとう会	胚芽クラッカー マフィン ミルク			27 (金)	沖縄そば 小松菜炒め 大根の甘酢 フルーツ	胚芽クラッカー スナックパン ミルク	豚肉 ●かまぼこ ツナ缶 刻み昆布	沖縄そば	山東菜、小ネギ 小松菜、人参 玉ねぎ、大根 きゅうり りんご	14 (土)	生活発表会			28 (土)	麦ご飯 鶏肉と小松菜カレーム煮 かぼちゃ煮物 味噌汁(豆腐)フルー ツ	ウエハース どら焼き ミルク	鶏もも 絹ごし豆腐 わかめ	精白米 押麦	小松菜 玉ねぎ 人参 かぼちゃ みかん																																				
6 (金)	きのこご飯 魚のムニエル 春雨サラダ 味噌汁 フルーツ	胚芽クラッカー 固形ヨーグルト 丸ぼうろ	油揚げ 豚肉 白身魚 ひじき	精白米 加ひけ はるさめ すりごま	しめじ、えのき 椎茸、ネギ ア ボ カ ー きゅうり、人参 おひらき、もやし 梨	20 (金)	Feあわご飯 さばりんごソースか け ジャーマンポテト ほうれん草の磯和え 味噌汁(豆腐)フルー	胚芽クラッカー バナナ クラッカー ミルク	さば ●ベーコン 絹ごし豆腐 わかめ 刻みのり	精白米 加ひけ あわ じゃがいも	玉ねぎ おひらき キャベツ 人参 柿	7 (土)	Feもちきびご飯 なすと豚肉味噌炒め ほうれん草和え物 そうめん汁 フルーツ	ウエハース 亀の甲せんべい ミルク	豚肉 削り節 あおさ	精白米 加ひけ もちきび そうめん	なす、人参 玉ねぎ チンゲン菜 白菜 みかん	21 (土)	ジュシー 豆腐チャップル きゅうりみかん酢物 味噌汁 フルーツ	ウエハース メロンパン ミルク	豚肉 沖縄豆腐 ひじき	精白米	人参、椎茸 ニラ、キャベ ツ きゅうり、白菜 玉ねぎ みかん缶 バナナ	9 (月)	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 人参しりしり(卵) 白菜ちくわ和え 味噌汁 フルーツ	クラッカー レーズンツッキー ミルク	鶏もも ●鶏卵 削り節 ちくわ わかめ	精白米	人参、玉ねぎ いんげん 白菜、冬瓜 小ネギ みかん	23 (月)	タコライス風 かぼちゃサラダ 味噌汁 フルーツ	クラッカー お好み焼き ミルク	豚ひき肉 チーズ ツナ缶	精白米 うすまぎ麩	玉ねぎ、人参 レタス、トマト かぼちゃ 粒コーン缶 きゅうり 大根、みかん	10 (火)	ご飯、シチュー チンゲン菜和え コンソメスープ フルーツ	りんご ブレンドセラピー ウエハース ミルク	鶏もも 削り節	精白米 じゃがいも	人参、玉ねぎ チンゲン菜 キャベツ 白菜 しめじ 柿	24 (火)	Feもちきびご飯 魚のみそマヨ焼き 野菜炒め 芋とひじきのサラダ すまし汁 フルーツ	りんご 揚げパン ミルク	白身魚 豚肉 ひじき	精白米 加ひけ もちきび すりごま	白菜、人参 小ネギ ピーマン 椎茸、チンゲン 菜 えのきだけ 梨	11 (水)	あわご飯 さばカレー風味焼き ひじき煮物(鶏) コールスローサラダ 味噌汁 フルーツ	せんべい スイートポテト ミルク	さば 油揚げ 鶏もも ひじき わかめ	精白米 あわ	人参、小松菜 キャベツ 粒コーン缶 なめこ 小ネギ 梨	25 (水)	三色ピラフ タンドリーチキン マッシュポテト オニオンスープ フルーツ	せんべい ケーキ ミルク	●ベーコン 鶏もも ヨーグルト	精白米 じゃがいも	玉ねぎ ピーマン パプリカ レタス 粒コーン缶 白菜、人参 小ネギ、みかん	12 (木)	もずく丼ぶり もやしのナムル 豚汁 フルーツ	バナナ チーズ蒸しパン ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 ●ハム 豚肉 もずく	精白米 加ひけ	ピーマン パプリカ 粒コーン缶 もやし きゅうり、大根 人参、小ネギ りんご	26 (木)	Feあわご飯 うじら豆腐 ピーマンじゃこきんぴら 魚汁、フルーツ	バナナ オレンジゼリー せんべい ミルク	木綿豆腐 豚ひき肉 ●鶏卵 しらす干し 白身魚	精白米 加ひけ あわ	GP人参 ひじき、トマト ピーマン パプリカ 大根 チンゲン菜 梨	13 (金)	おべんとう会	胚芽クラッカー マフィン ミルク			27 (金)	沖縄そば 小松菜炒め 大根の甘酢 フルーツ	胚芽クラッカー スナックパン ミルク	豚肉 ●かまぼこ ツナ缶 刻み昆布	沖縄そば	山東菜、小ネギ 小松菜、人参 玉ねぎ、大根 きゅうり りんご	14 (土)	生活発表会			28 (土)	麦ご飯 鶏肉と小松菜カレーム煮 かぼちゃ煮物 味噌汁(豆腐)フルー ツ	ウエハース どら焼き ミルク	鶏もも 絹ごし豆腐 わかめ	精白米 押麦	小松菜 玉ねぎ 人参 かぼちゃ みかん																																																
7 (土)	Feもちきびご飯 なすと豚肉味噌炒め ほうれん草和え物 そうめん汁 フルーツ	ウエハース 亀の甲せんべい ミルク	豚肉 削り節 あおさ	精白米 加ひけ もちきび そうめん	なす、人参 玉ねぎ チンゲン菜 白菜 みかん	21 (土)	ジュシー 豆腐チャップル きゅうりみかん酢物 味噌汁 フルーツ	ウエハース メロンパン ミルク	豚肉 沖縄豆腐 ひじき	精白米	人参、椎茸 ニラ、キャベ ツ きゅうり、白菜 玉ねぎ みかん缶 バナナ	9 (月)	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 人参しりしり(卵) 白菜ちくわ和え 味噌汁 フルーツ	クラッカー レーズンツッキー ミルク	鶏もも ●鶏卵 削り節 ちくわ わかめ	精白米	人参、玉ねぎ いんげん 白菜、冬瓜 小ネギ みかん	23 (月)	タコライス風 かぼちゃサラダ 味噌汁 フルーツ	クラッカー お好み焼き ミルク	豚ひき肉 チーズ ツナ缶	精白米 うすまぎ麩	玉ねぎ、人参 レタス、トマト かぼちゃ 粒コーン缶 きゅうり 大根、みかん	10 (火)	ご飯、シチュー チンゲン菜和え コンソメスープ フルーツ	りんご ブレンドセラピー ウエハース ミルク	鶏もも 削り節	精白米 じゃがいも	人参、玉ねぎ チンゲン菜 キャベツ 白菜 しめじ 柿	24 (火)	Feもちきびご飯 魚のみそマヨ焼き 野菜炒め 芋とひじきのサラダ すまし汁 フルーツ	りんご 揚げパン ミルク	白身魚 豚肉 ひじき	精白米 加ひけ もちきび すりごま	白菜、人参 小ネギ ピーマン 椎茸、チンゲン 菜 えのきだけ 梨	11 (水)	あわご飯 さばカレー風味焼き ひじき煮物(鶏) コールスローサラダ 味噌汁 フルーツ	せんべい スイートポテト ミルク	さば 油揚げ 鶏もも ひじき わかめ	精白米 あわ	人参、小松菜 キャベツ 粒コーン缶 なめこ 小ネギ 梨	25 (水)	三色ピラフ タンドリーチキン マッシュポテト オニオンスープ フルーツ	せんべい ケーキ ミルク	●ベーコン 鶏もも ヨーグルト	精白米 じゃがいも	玉ねぎ ピーマン パプリカ レタス 粒コーン缶 白菜、人参 小ネギ、みかん	12 (木)	もずく丼ぶり もやしのナムル 豚汁 フルーツ	バナナ チーズ蒸しパン ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 ●ハム 豚肉 もずく	精白米 加ひけ	ピーマン パプリカ 粒コーン缶 もやし きゅうり、大根 人参、小ネギ りんご	26 (木)	Feあわご飯 うじら豆腐 ピーマンじゃこきんぴら 魚汁、フルーツ	バナナ オレンジゼリー せんべい ミルク	木綿豆腐 豚ひき肉 ●鶏卵 しらす干し 白身魚	精白米 加ひけ あわ	GP人参 ひじき、トマト ピーマン パプリカ 大根 チンゲン菜 梨	13 (金)	おべんとう会	胚芽クラッカー マフィン ミルク			27 (金)	沖縄そば 小松菜炒め 大根の甘酢 フルーツ	胚芽クラッカー スナックパン ミルク	豚肉 ●かまぼこ ツナ缶 刻み昆布	沖縄そば	山東菜、小ネギ 小松菜、人参 玉ねぎ、大根 きゅうり りんご	14 (土)	生活発表会			28 (土)	麦ご飯 鶏肉と小松菜カレーム煮 かぼちゃ煮物 味噌汁(豆腐)フルー ツ	ウエハース どら焼き ミルク	鶏もも 絹ごし豆腐 わかめ	精白米 押麦	小松菜 玉ねぎ 人参 かぼちゃ みかん																																																												
9 (月)	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 人参しりしり(卵) 白菜ちくわ和え 味噌汁 フルーツ	クラッカー レーズンツッキー ミルク	鶏もも ●鶏卵 削り節 ちくわ わかめ	精白米	人参、玉ねぎ いんげん 白菜、冬瓜 小ネギ みかん	23 (月)	タコライス風 かぼちゃサラダ 味噌汁 フルーツ	クラッカー お好み焼き ミルク	豚ひき肉 チーズ ツナ缶	精白米 うすまぎ麩	玉ねぎ、人参 レタス、トマト かぼちゃ 粒コーン缶 きゅうり 大根、みかん	10 (火)	ご飯、シチュー チンゲン菜和え コンソメスープ フルーツ	りんご ブレンドセラピー ウエハース ミルク	鶏もも 削り節	精白米 じゃがいも	人参、玉ねぎ チンゲン菜 キャベツ 白菜 しめじ 柿	24 (火)	Feもちきびご飯 魚のみそマヨ焼き 野菜炒め 芋とひじきのサラダ すまし汁 フルーツ	りんご 揚げパン ミルク	白身魚 豚肉 ひじき	精白米 加ひけ もちきび すりごま	白菜、人参 小ネギ ピーマン 椎茸、チンゲン 菜 えのきだけ 梨	11 (水)	あわご飯 さばカレー風味焼き ひじき煮物(鶏) コールスローサラダ 味噌汁 フルーツ	せんべい スイートポテト ミルク	さば 油揚げ 鶏もも ひじき わかめ	精白米 あわ	人参、小松菜 キャベツ 粒コーン缶 なめこ 小ネギ 梨	25 (水)	三色ピラフ タンドリーチキン マッシュポテト オニオンスープ フルーツ	せんべい ケーキ ミルク	●ベーコン 鶏もも ヨーグルト	精白米 じゃがいも	玉ねぎ ピーマン パプリカ レタス 粒コーン缶 白菜、人参 小ネギ、みかん	12 (木)	もずく丼ぶり もやしのナムル 豚汁 フルーツ	バナナ チーズ蒸しパン ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 ●ハム 豚肉 もずく	精白米 加ひけ	ピーマン パプリカ 粒コーン缶 もやし きゅうり、大根 人参、小ネギ りんご	26 (木)	Feあわご飯 うじら豆腐 ピーマンじゃこきんぴら 魚汁、フルーツ	バナナ オレンジゼリー せんべい ミルク	木綿豆腐 豚ひき肉 ●鶏卵 しらす干し 白身魚	精白米 加ひけ あわ	GP人参 ひじき、トマト ピーマン パプリカ 大根 チンゲン菜 梨	13 (金)	おべんとう会	胚芽クラッカー マフィン ミルク			27 (金)	沖縄そば 小松菜炒め 大根の甘酢 フルーツ	胚芽クラッカー スナックパン ミルク	豚肉 ●かまぼこ ツナ缶 刻み昆布	沖縄そば	山東菜、小ネギ 小松菜、人参 玉ねぎ、大根 きゅうり りんご	14 (土)	生活発表会			28 (土)	麦ご飯 鶏肉と小松菜カレーム煮 かぼちゃ煮物 味噌汁(豆腐)フルー ツ	ウエハース どら焼き ミルク	鶏もも 絹ごし豆腐 わかめ	精白米 押麦	小松菜 玉ねぎ 人参 かぼちゃ みかん																																																																								
10 (火)	ご飯、シチュー チンゲン菜和え コンソメスープ フルーツ	りんご ブレンドセラピー ウエハース ミルク	鶏もも 削り節	精白米 じゃがいも	人参、玉ねぎ チンゲン菜 キャベツ 白菜 しめじ 柿	24 (火)	Feもちきびご飯 魚のみそマヨ焼き 野菜炒め 芋とひじきのサラダ すまし汁 フルーツ	りんご 揚げパン ミルク	白身魚 豚肉 ひじき	精白米 加ひけ もちきび すりごま	白菜、人参 小ネギ ピーマン 椎茸、チンゲン 菜 えのきだけ 梨	11 (水)	あわご飯 さばカレー風味焼き ひじき煮物(鶏) コールスローサラダ 味噌汁 フルーツ	せんべい スイートポテト ミルク	さば 油揚げ 鶏もも ひじき わかめ	精白米 あわ	人参、小松菜 キャベツ 粒コーン缶 なめこ 小ネギ 梨	25 (水)	三色ピラフ タンドリーチキン マッシュポテト オニオンスープ フルーツ	せんべい ケーキ ミルク	●ベーコン 鶏もも ヨーグルト	精白米 じゃがいも	玉ねぎ ピーマン パプリカ レタス 粒コーン缶 白菜、人参 小ネギ、みかん	12 (木)	もずく丼ぶり もやしのナムル 豚汁 フルーツ	バナナ チーズ蒸しパン ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 ●ハム 豚肉 もずく	精白米 加ひけ	ピーマン パプリカ 粒コーン缶 もやし きゅうり、大根 人参、小ネギ りんご	26 (木)	Feあわご飯 うじら豆腐 ピーマンじゃこきんぴら 魚汁、フルーツ	バナナ オレンジゼリー せんべい ミルク	木綿豆腐 豚ひき肉 ●鶏卵 しらす干し 白身魚	精白米 加ひけ あわ	GP人参 ひじき、トマト ピーマン パプリカ 大根 チンゲン菜 梨	13 (金)	おべんとう会	胚芽クラッカー マフィン ミルク			27 (金)	沖縄そば 小松菜炒め 大根の甘酢 フルーツ	胚芽クラッカー スナックパン ミルク	豚肉 ●かまぼこ ツナ缶 刻み昆布	沖縄そば	山東菜、小ネギ 小松菜、人参 玉ねぎ、大根 きゅうり りんご	14 (土)	生活発表会			28 (土)	麦ご飯 鶏肉と小松菜カレーム煮 かぼちゃ煮物 味噌汁(豆腐)フルー ツ	ウエハース どら焼き ミルク	鶏もも 絹ごし豆腐 わかめ	精白米 押麦	小松菜 玉ねぎ 人参 かぼちゃ みかん																																																																																				
11 (水)	あわご飯 さばカレー風味焼き ひじき煮物(鶏) コールスローサラダ 味噌汁 フルーツ	せんべい スイートポテト ミルク	さば 油揚げ 鶏もも ひじき わかめ	精白米 あわ	人参、小松菜 キャベツ 粒コーン缶 なめこ 小ネギ 梨	25 (水)	三色ピラフ タンドリーチキン マッシュポテト オニオンスープ フルーツ	せんべい ケーキ ミルク	●ベーコン 鶏もも ヨーグルト	精白米 じゃがいも	玉ねぎ ピーマン パプリカ レタス 粒コーン缶 白菜、人参 小ネギ、みかん	12 (木)	もずく丼ぶり もやしのナムル 豚汁 フルーツ	バナナ チーズ蒸しパン ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 ●ハム 豚肉 もずく	精白米 加ひけ	ピーマン パプリカ 粒コーン缶 もやし きゅうり、大根 人参、小ネギ りんご	26 (木)	Feあわご飯 うじら豆腐 ピーマンじゃこきんぴら 魚汁、フルーツ	バナナ オレンジゼリー せんべい ミルク	木綿豆腐 豚ひき肉 ●鶏卵 しらす干し 白身魚	精白米 加ひけ あわ	GP人参 ひじき、トマト ピーマン パプリカ 大根 チンゲン菜 梨	13 (金)	おべんとう会	胚芽クラッカー マフィン ミルク			27 (金)	沖縄そば 小松菜炒め 大根の甘酢 フルーツ	胚芽クラッカー スナックパン ミルク	豚肉 ●かまぼこ ツナ缶 刻み昆布	沖縄そば	山東菜、小ネギ 小松菜、人参 玉ねぎ、大根 きゅうり りんご	14 (土)	生活発表会			28 (土)	麦ご飯 鶏肉と小松菜カレーム煮 かぼちゃ煮物 味噌汁(豆腐)フルー ツ	ウエハース どら焼き ミルク	鶏もも 絹ごし豆腐 わかめ	精白米 押麦	小松菜 玉ねぎ 人参 かぼちゃ みかん																																																																																																
12 (木)	もずく丼ぶり もやしのナムル 豚汁 フルーツ	バナナ チーズ蒸しパン ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 ●ハム 豚肉 もずく	精白米 加ひけ	ピーマン パプリカ 粒コーン缶 もやし きゅうり、大根 人参、小ネギ りんご	26 (木)	Feあわご飯 うじら豆腐 ピーマンじゃこきんぴら 魚汁、フルーツ	バナナ オレンジゼリー せんべい ミルク	木綿豆腐 豚ひき肉 ●鶏卵 しらす干し 白身魚	精白米 加ひけ あわ	GP人参 ひじき、トマト ピーマン パプリカ 大根 チンゲン菜 梨	13 (金)	おべんとう会	胚芽クラッカー マフィン ミルク			27 (金)	沖縄そば 小松菜炒め 大根の甘酢 フルーツ	胚芽クラッカー スナックパン ミルク	豚肉 ●かまぼこ ツナ缶 刻み昆布	沖縄そば	山東菜、小ネギ 小松菜、人参 玉ねぎ、大根 きゅうり りんご	14 (土)	生活発表会			28 (土)	麦ご飯 鶏肉と小松菜カレーム煮 かぼちゃ煮物 味噌汁(豆腐)フルー ツ	ウエハース どら焼き ミルク	鶏もも 絹ごし豆腐 わかめ	精白米 押麦	小松菜 玉ねぎ 人参 かぼちゃ みかん																																																																																																												
13 (金)	おべんとう会	胚芽クラッカー マフィン ミルク			27 (金)	沖縄そば 小松菜炒め 大根の甘酢 フルーツ	胚芽クラッカー スナックパン ミルク	豚肉 ●かまぼこ ツナ缶 刻み昆布	沖縄そば	山東菜、小ネギ 小松菜、人参 玉ねぎ、大根 きゅうり りんご	14 (土)	生活発表会			28 (土)	麦ご飯 鶏肉と小松菜カレーム煮 かぼちゃ煮物 味噌汁(豆腐)フルー ツ	ウエハース どら焼き ミルク	鶏もも 絹ごし豆腐 わかめ	精白米 押麦	小松菜 玉ねぎ 人参 かぼちゃ みかん																																																																																																																								
14 (土)	生活発表会			28 (土)	麦ご飯 鶏肉と小松菜カレーム煮 かぼちゃ煮物 味噌汁(豆腐)フルー ツ	ウエハース どら焼き ミルク	鶏もも 絹ごし豆腐 わかめ	精白米 押麦	小松菜 玉ねぎ 人参 かぼちゃ 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。