



*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	主要食材(昼)				日	献立名	主要食材(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			体の調子をよくする	午前(1-2歳)	午後(1-5歳)	血や肉・骨となる	熱や力となる	体の調子をよくする
1 (土)	鶏照り焼き丼 チゲソ菜のおかか和え そうめん汁 フルーツ	ウエハース スナックパン ミルク	鶏もも 刻みのり ▲削りぶし あおさ	精白米 そうめん	キャベツ 人参 チゲソ菜 白菜 バナナ	17 (月)	パン、シチュー ブロッコリーサラダ(ハム) コンソメスープ フルーツ	りんご 味噌おにぎり ミルク	鶏もも ハム	パン じゃがいも	人参 玉ねぎ ブロッコリー 白菜 えのきだけ 小ネギ バナナ		
3 (月)	Feもちきびご飯 豚肉生姜焼き 切干大根炒め トマトゴマ和え 味噌汁 フルーツ	クラッカー ミニ恵方巻き ミルク 節分	豚肉ロース 油揚げ わかめ	精白米 加ひん もちきび 糸こんにゃく すりごま	玉ねぎ ピーマン パプリカ 切干大根 人参 トマト 白菜 みかん	18 (火)	もちきびFeご飯 白身魚チーズ焼き 春雨中華炒め あーさ汁(豆腐) フルーツ	クラッカー りんごマフィン ミルク	白身魚 チーズ 豚肉 絹ごし豆腐 あおさ	精白米 加ひん もちきび はるさめ	トマト 人参 キャベツ しめじ いんげん みかん バナナ		
4 (火)	ご飯 鮭カレーニエル 豆腐チャンプル 温野菜サラダ 味噌汁 フルーツ	りんご ヨーグルト 黒糖	▲鮭 沖繩豆腐 わかめ	精白米 じゃがいも	キャベツ 人参 小ネギ ブロッコリー 粒コーン缶 えのきだけ バナナ	19 (水)	チャーハン 鶏肉から揚げ こぶき芋 オニオンスープ フルーツ	せんべい ケーキ ミルク お誕生日会	ベーコン 鶏もも 青のり 鶏卵	精白米 じゃがいも	玉ねぎ ピーマン パプリカ 白菜 人参 小ネギ りんご		
5 (水)	おべんとう会	せんべい マフィン ミルク				20 (木)	Feあわご飯 おでん もずくの酢の物 味噌汁 フルーツ	バナナ もちもちホー ミルク	鶏もも 厚揚げ豆腐 ▲ちくわ もずく 油揚げ	精白米 加ひん	大根 人参 トマト キャベツ チゲソ菜 みかん		
6 (木)	Feあわご飯 魚のグチャッあん 大根そぼろ煮 小松菜和え物 中華スープ(豚肉) フルーツ	バナナ 加ひん蒸しパン ミルク	▲白身魚 豚ひき肉 豚肉ロース	精白米 加ひん あわ	玉ねぎしめじ パプリカ ピーマン 大根 GP小松菜 キャベツ 人参 椎茸 竹の子缶 みかん	21 (金)	炊き込みご飯 白身魚の南蛮漬け おひたし草子ソテー 味噌汁 フルーツ	胚芽クラッカー プリン ビスケット ミルク	豚肉 乾ひしき 白身魚 ベーコン	精白米	人参、ごぼう 椎茸、ニラ 玉ねぎ ピーマン パプリカ おひたし しめじ 大根 りんご		
7 (金)	豚肉ビビンバ かぼちゃサラダ 味噌汁 フルーツ	胚芽クラッカー くずもち ミルク	豚肉 鶏卵 ▲ツナ缶	精白米 ごま うすまき麩	おひたし もやし、人参 かぼちゃ 粒コーン缶 きゅうり 大根 りんご	22 (土)	中華丼 ブロッコリートマト和え すまし汁(麩) フルーツ	ウエハース メロンパン ミルク	豚肉 わかめ	精白米 うすまき麩	白菜 人参 だけのご飯 ピーマン しいたけ ブロッコリー トマト 小松菜 みかん		
8 (土)	Fe麦ご飯 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 加ひん 押麦 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 みかん	24 (月)	振替休日						
10 (月)	Feもちきびご飯 鶏肉のさっぱり煮 チンゲン菜炒め 白菜ちくわ和え 味噌汁 フルーツ	クラッカー さつま芋クッキー ミルク	鶏もも ▲ツナ缶 ▲ちくわ わかめ	精白米 加ひん もちきび	チゲソ菜 キャベツ 白菜、大根 みかん	25 (火)	きのこカレー ブロッコリーのおかかあえ すまし汁 フルーツヨーグルト	胚芽クラッカー おひたし蒸しパン ミルク	鶏もも ▲削り節 ヨーグルト	精白米 加ひん じゃがいも	人参、玉ねぎ しめじ 小ネギ マツタケ ブロッコリー だけのご飯 えのきだけ パプリカ みかん		
12 (水)	スパゲティホーリタ 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 鶏ごぼうお握り ミルク	ウイダー 鶏もも 鶏卵	スパゲティ じゃがいも	玉ねぎ ピーマン、人参 マツタケ いんげん きゅうり もやし 小ネギ みかん	26 (水)	Fe麦ご飯 豆腐ハンバーグ いんげんおかか和え イナムル汁 フルーツ	せんべい ホットケーキ ミルク	木綿豆腐 鶏ひき肉 ひしき 豚肉 鶏卵 ▲削り節 ▲かまぼこ	精白米 加ひん 押麦 こんにゃく	GP 人参 トマト キャベツ いんげん 椎茸、小ネギ みかん		
13 (木)	ご飯 サバ竜田揚げ ごまかボチャ ほうれん草の磯和え 味噌汁(豆腐)フルーツ	バナナ スイートポテト ミルク	▲さば 刻みのり 絹ごし豆腐	精白米 すりごま	かぼちゃ おひたし キャベツ 人参 しめじ 小ネギ みかん	27 (木)	沖縄そば からし菜炒め(ツナ) 大根の甘酢 フルーツ	胚芽クラッカー いなり寿司 ミルク	豚肉 ▲かまぼこ 刻み昆布 ▲ツナ缶	沖縄そば	山東菜 小ネギ からし菜 人参、玉ねぎ 大根、きゅうり りんご		
14 (金)	Feあわご飯 鮭のみそマヨ焼き 野菜炒め 芋とひじきのサラダ すまし汁 フルーツ	胚芽クラッカー グレープゼリー 丸ぼうろ	鮭 豚肉 乾ひしき	精白米 加ひん あわ すりごま	白菜、人参、 ピーマン 小ネギ、椎茸 チンゲン菜 えのきだけ バナナ	28 (金)	ご飯 レバーフライ きんぴらごぼう おひたし草子ナムル 味噌汁 フルーツ	胚芽クラッカー おひたし蒸しパン せんべい ミルク	レバー 鶏卵 豚肉 ハム	精白米 パン粉 糸こんにゃく すりごま	ごぼう 人参 ニラ、しめじ おひたし もやし、大根 小ネギ、りんご		
15 (土)	豚肉味噌丼ぶり レタスキゅうり和え すまし汁 フルーツ	ウエハース 亀の甲せんべい ミルク	豚肉ロース	精白米 加ひん すりごま	人参 キャベツ 玉ねぎ レタス きゅうり 白菜 小松菜 バナナ	29 (土)	Feもちきびご飯 なす豚肉味噌炒め 白菜昆布和え物 コンソメスープ フルーツ	バナナ スナックパン ミルク	豚肉 減塩昆布	精白米 加ひん もちきび すりごま	なす、人参 玉ねぎ 白菜 大根 粒コーン缶 小ネギ バナナ		

★ 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。