

日付 曜		5~6ヶ月	7~8ヶ月	9~11ヶ月	12~15ヶ月
1 日 月 18 日 木	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食		おかゆ 春野菜と鶏肉の煮物 人参ときゅうりのサラダ 豆腐と水菜のすまし汁	やわらかごはん 春野菜と鶏肉の煮物 人参ときゅうりのサラダ 豆腐と水菜のすまし汁	ごはん 春野菜カレー 切干大根のサラダ 豆腐と水菜のすまし汁
	午後食		ミルク	お茶・おかがゆ	牛乳・菓子
	食材		鶏肉・豆腐・米・じゃが芋 砂糖・人参・玉ねぎ・ きゅうり・水菜・アスパラ	鶏肉・豆腐・米・じゃが芋・油 砂糖・人参・玉ねぎ・かつおぶし きゅうり・水菜・アスパラ	鶏肉・豆腐・牛乳・米・じゃが芋・油 砂糖・ごま油・人参・玉ねぎ・ケチャップ りんご・切干大根・きゅうり・水菜・アスパラ
2 日 火 19 日 金	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食		おかゆ 麻婆豆腐 ②ほうれん草のサラダ②野菜サラダ わかめスープ	やわらかごはん 麻婆豆腐 ②ほうれん草のサラダ②春雨サラダ わかめスープ	ごはん 麻婆豆腐 ②ほうれん草のサラダ②春雨サラダ わかめスープ
	午後食		ミルク	お茶・きな粉おじや	牛乳・きな粉蒸しパン
	食材		豆腐・豚肉・味噌・ほうれん草 米・砂糖・片栗粉・もやし きゃべつ・人参・長ねぎ・きゅうり・わかめ・玉ねぎ	豆腐・豚肉・味噌・きなこ・ほうれん草 米・油・砂糖・片栗粉・春雨・もやし きゃべつ・人参・長ねぎ・きゅうり・わかめ・玉ねぎ	豆腐・豚肉・味噌・牛乳・きなこ・ほうれん草 米・ごま・油・砂糖・ごま油・片栗粉・春雨・H/M マヨネーズ・きゃべつ・人参・長ねぎ・きゅうり・わかめ・玉ねぎ・もやし
6 日 土 20 日 土	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食		焼きうどん さつまい煮 豆腐とわかめのスープ	焼きうどん さつまい煮 豆腐とわかめのスープ くだもの	焼きそば さつまい煮 豆腐とわかめのスープ くだもの
	午後食		ミルク	お茶・おじや	牛乳・菓子
	食材		豚肉・豆腐・うどん 砂糖・さつまい・人参・玉ねぎ わかめ・ピーマン	豚肉・豆腐・うどん 油・砂糖・さつまい・人参・玉ねぎ くだもの・わかめ・ピーマン	豚肉・ちくわ・豆腐・牛乳・中華めん 油・砂糖・さつまい・人参・玉ねぎ くだもの・わかめ・ピーマン
8 日 月 22 日 月	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・チーズ
	午前食		おかゆ 鶏肉の照り煮 ひじき中華和え もやしのみそ汁	やわらかごはん 鶏肉の照り煮 ひじき中華和え もやしのみそ汁	ごはん チキンカツ ひじき中華和え もやしと油揚げのみそ汁
	午後食		ミルク	お茶・おじや	牛乳・菓子
	食材		鶏肉・味噌・米 砂糖・ひじき 人参・きゅうり・コーン・もやし・しめじ・万能ねぎ	鶏肉・味噌・米 砂糖・ひじき 人参・きゅうり・コーン・もやし・しめじ・万能ねぎ	鶏肉・ハム・味噌・油揚げ・牛乳・米・チーズ 薄力粉・パン粉・油・砂糖・ごま油・ごま・ひじき 人参・きゅうり・コーン・もやし・しめじ・万能ねぎ
9 日 火 23 日 火	朝おやつ		お茶	お茶	ヨーグルト
	午前食		おかゆ カレーのみそ焼き 五目豆 わかめと水菜のすまし汁	やわらかごはん カレーのみそ焼き 五目豆 わかめと水菜のすまし汁	ごはん 鯖のみそ焼き カレー風味五目豆 わかめと水菜のすまし汁
	午後食		ミルク	お茶・食パン	牛乳・じゃこマヨトースト
	食材		カレー・大豆・豚肉・味噌 米・砂糖 人参・わかめ・水菜・青のり	カレー・大豆・豚肉・味噌 米・油・砂糖・食パン 人参・ごぼう・わかめ・水菜・青のり	鯖・大豆・豚肉・ヨーグルト・味噌・しらす・牛乳 米・マヨネーズ・ごま・油・砂糖・食パン 人参・ごぼう・わかめ・水菜・青のり
10 日 水 24 日 水	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食		おかゆ 鶏むね肉のやみつぎ煮 高野豆腐の煮物 じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	やわらかごはん 鶏むね肉のやみつぎ煮 高野豆腐の煮物 じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	ごはん 鶏むね肉のやみつぎチキン 高野豆腐の煮物 じゃが芋と玉ねぎのみそ汁
	午後食		ミルク	お茶・鮭がゆ	牛乳・菓子
	食材		鶏肉・高野豆腐・味噌 米・砂糖・じゃが芋 大根・人参・玉ねぎ・万能ねぎ	鶏肉・高野豆腐・牛乳・味噌 米・砂糖・じゃが芋・鮭 大根・人参・玉ねぎ・万能ねぎ	鶏肉・高野豆腐・牛乳・味噌 米・砂糖・じゃが芋・ケチャップ 大根・人参・玉ねぎ・万能ねぎ
11 日 木 26 日 金	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・チーズ
	午前食		プルコギ風がゆ ほうれん草のナムル 大根とわかめのスープ	プルコギ風がゆ ほうれん草のナムル 大根とわかめのスープ	プルコギ風丼 ほうれん草のナムル 大根とわかめのスープ ゼリー
	午後食		ミルク	お茶・おじや	牛乳・マカロニミート
	食材		豚肉・味噌・米 砂糖・片栗粉・玉ねぎ・人参 にら・ほうれん草・もやし・大根・わかめ	豚肉・味噌・米・油 砂糖・片栗粉・玉ねぎ・人参 にら・ほうれん草・もやし・大根・わかめ	豚肉・味噌・牛乳・米・ごま油・油 砂糖・ごま・片栗粉・マカロニ・玉ねぎ・人参 にら・ほうれん草・もやし・大根・わかめ・ケチャップ

日付 曜		5~6ヶ月	7~8ヶ月	9~11ヶ月	12~15ヶ月
12日 金 29日 月	朝おやつ		お茶	お茶	ヨーグルト
	午前食		ちゃんぽんうどん 肉団子煮 バナナ	ちゃんぽんうどん 肉団子煮 バナナ	ちゃんぽん麺 菊花しゅうまい バナナ
	午後食		ミルク	お茶・青のりがゆ	牛乳・チーズ焼きおにぎり
	食材		豚肉・うどん 片栗粉・砂糖 きゃべつ・人参・玉ねぎ・もやし・バナナ	豚肉・うどん 片栗粉・砂糖・米・青のり きゃべつ・人参・玉ねぎ・もやし・バナナ	豚肉・かまぼこ・牛乳・チーズ・中華めん ごま油・片栗粉・砂糖・しゅうまいの皮・米・ヨーグルト きゃべつ・人参・玉ねぎ・もやし・バナナ
13日 土 27日 土	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食		豚がゆ 粉ふき芋 玉ねぎとえのきのみそ汁	豚がゆ 粉ふき芋 玉ねぎとえのきのみそ汁 バナナ	豚丼 粉ふき芋 油揚げのみそ汁 バナナ
	午後食		ミルク	お茶・おじや	牛乳・菓子
	食材		豚肉・味噌・米・砂糖 じゃが芋・玉ねぎ・人参 青のり・えのき・わかめ	豚肉・味噌・米・砂糖 じゃが芋・玉ねぎ・人参 青のり・えのき・わかめ・バナナ	豚肉・油揚げ・味噌・牛乳・米・砂糖 油・じゃが芋・玉ねぎ・人参 青のり・えのき・わかめ・バナナ
15日 月 31日 水	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食		おかゆ 和風ハンバーグ ツナサラダ 大根となめこのみそ汁	やわらかごはん 和風ハンバーグ ツナサラダ 大根となめこのみそ汁	ごはん 和風ハンバーグ ツナサラダ 大根となめこのみそ汁
	午後食		ミルク	お茶・おじや	牛乳・菓子
	食材		豆腐・豚肉・ツナ・味噌・米 片栗粉・砂糖・えのき・玉ねぎ・人参 ひじき・きゃべつ・きゅうり・大根・なめこ	豆腐・豚肉・ツナ・味噌・米 片栗粉・砂糖・えのき・玉ねぎ・人参 ひじき・きゃべつ・きゅうり・大根・なめこ	豆腐・豚肉・ツナ・味噌・牛乳・米 油・片栗粉・砂糖・えのき・玉ねぎ・人参 ひじき・きゃべつ・きゅうり・大根・なめこ
16日 火	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食		おかゆ 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ ミネストローネ	やわらかごはん 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ ミネストローネ	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ポテトサラダ ミネストローネ
	午後食		ミルク	お茶・煮込みうどん	牛乳・ココアおふラスク
	食材		鶏肉・米・じゃが芋 砂糖・人参 きゅうり・きゃべつ・玉ねぎ・トマト	鶏肉・米・油・じゃが芋 マカロニ・砂糖・人参・うどん きゅうり・きゃべつ・玉ねぎ・トマト	鶏肉・卵・ベーコン・牛乳・米・油・じゃが芋 マヨネーズ・マカロニ・麺・バター・砂糖・人参 きゅうり・きゃべつ・玉ねぎ・トマト・マーマレード
17日 水 30日 火	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食		おかゆ カレーのみそ焼き 小松菜の白和え きのこのすまし汁	やわらかごはん カレーのみそ焼き 小松菜の白和え きのこのすまし汁	ごはん さわらのみそネーズ焼き 小松菜の白和え きのこのすまし汁
	午後食		ミルク	お茶・おじや	牛乳・クラッカージャムサンド
	食材		カレー・味噌 米・砂糖・小松菜・人参 しめじ・えのき・長ねぎ・わかめ	カレー・味噌 米・砂糖・小松菜・人参 しめじ・えのき・長ねぎ・わかめ	鶏肉・豆腐・チーズ・牛乳・味噌・ジャム 米・砂糖・油・ごま・小松菜・人参 しめじ・えのき・長ねぎ・わかめ
25日 木 	朝おやつ		お茶	お茶	ヨーグルト
	午前食		夕やけがゆ 鶏肉と野菜の炒め煮 ブロッコリー ココロスープ	夕やけがゆ マカロニソテー ブロッコリー ココロスープ	夕やけごはん マカロニグラタン ブロッコリー ココロスープ
	午後食		ミルク	お茶・煮込みうどん	牛乳・ホットケーキ
	食材		鶏肉・米 人参・玉ねぎ ブロッコリー・かぶ・アスパラ	鶏肉・米・うどん マカロニ・人参・玉ねぎ ブロッコリー・かぶ・アスパラ	鶏肉・スキムミルク・チーズ・牛乳・卵・米 マカロニ・油・バター・薄力粉・パン粉・マヨネーズ 人参・玉ねぎ・ブロッコリー・かぶ・アスパラ

	午前 おやつ	主食	昼食	3時 おやつ	血や肉や骨 となる 赤の食品	熱や力 となる 黄の食品	体の調子を 整える 緑の食品	エネルギー たんぱく質 脂質・食塩
1日 月 18日 木	牛乳 菓子	ごはん	春野菜カレー 切干大根のサラダ 豆腐と水菜のすまし汁	牛乳 菓子	とりにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ さまあぶら じゃがいも あぶら さとう	にんじん きりぼしだいじん たまねぎ きゅうり けちやつぶ みずな りんご あすばら	481kcal たんぱく質 脂: 18.1g 塩: 1.7g
2日 火 19日 金	牛乳 菓子	ごはん	麻婆豆腐 ②ほうれん草のサラダ ⑩春雨サラダ わかめスープ	牛乳 きな粉蒸しパン	とうふ ぎゅうにゅう ぶたにく きなこ みそ かにかま	こめ・こま かたくりこ あぶら はるさめ さとう H/M こまあぶら まよねーず	きゃべつ わかめ にんじん たまねぎ ながねぎ ほうれん草 きゅうり もやし	530kcal たんぱく質 脂: 22.4g 塩: 1.5g
6日 土 20日 土	牛乳 菓子	焼きそば	さつま芋煮 豆腐とわかめのスープ ⑥オレンジ ②バナナ	牛乳 菓子	ぶたにく ちくわ とうふ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら さとう さつまいも	にんじん ビーマン たまねぎ くだもの わかめ	481kcal たんぱく質 脂: 16.0g 塩: 1.3g
8日 月 22日 月	牛乳 チーズ	ごはん	チキンカツ ひじき中華和え もやしと油揚げのみそ汁	牛乳 菓子	とりにく あぶらあげ はむ ぎゅうにゅう みそ ちーず	こめ さとう はくりきこ こまあぶら ばんこ こま あぶら	ひじき もやし にんじん しめじ きゅうり ほんのうねぎ こーん	494kcal たんぱく質 脂: 18.2g 塩: 1.7g
9日 火 23日 火	ヨーグルト	ごはん	鯖のみそ焼き カレー風味五目豆 わかめと水菜のすまし汁	牛乳 じゃこマヨトースト	さば みそ だいず しらす ぶたにく よーぐるど	こめ こんにゃく まよねーず さとう こま しょうぼん あぶら	にんじん あおのり ごぼう わかめ みずな	509kcal たんぱく質 脂: 20.4g 塩: 1.6g
10日 水 24日 水	牛乳 菓子	ごはん	鶏むね肉のやみつきチキン 高野豆腐の煮物 じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	牛乳 菓子	とりにく こうやとうふ ぎゅうにゅう みそ	こめ さとう じゃがいも	けちやつぶ ほんのうねぎ だいこん にんじん たまねぎ	460kcal たんぱく質 脂: 12.4g 塩: 1.4g
11日 木 26日 金	牛乳 菓子	ブルコギ風丼	ほうれん草のナムル 大根とわかめのスープ ゼリー	牛乳 マカロニミート	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ こま こまあぶら かたくりこ あぶら まかろに さとう	たまねぎ もやし にんじん だいこん にら わかめ ほうれん草 けちやつぶ	530kcal たんぱく質 脂: 18.8g 塩: 1.8g
12日 金 29日 月	牛乳 菓子	ちゃんぽん麺	菊花しゅうまい バナナ	牛乳 チーズ焼きおにぎり	ぶたにく かまほこ ぎゅうにゅう ちーず	ちゅうかめん しゅうまいのかわ こまあぶら こめ かたくりこ さとう	きゃべつ ばなな にんじん たまねぎ もやし	496kcal たんぱく質 脂: 17.5g 塩: 1.9g
13日 土 27日 土	牛乳 菓子	豚丼	粉ふき芋 油揚げのみそ汁 バナナ	牛乳 菓子	ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ わかめ にんじん ばなな あおのり えのき	478kcal たんぱく質 脂: 17.8g 塩: 1.3g
15日 月 31日 水	牛乳 菓子	ごはん	和風ハンバーグ ツナサラダ 大根となめこのみそ汁	牛乳 菓子	とうふ ぎゅうにゅう ぶたにく つな みそ	こめ あぶら かたくりこ さとう	えのき にんじん たまねぎ きゅうり ひじき だいこん きゃべつ なめこ	466kcal たんぱく質 脂: 19.5g 塩: 1.3g
16日 火	牛乳 菓子	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き ポテトサラダ ミネストローネ	牛乳 ココアおふラスク	とりにく たまご ペーこん ぎゅうにゅう	こめ まかろに あぶら ぶ じゃがいも ばたー まよねーず さとう	まーまれーど たまねぎ にんじん とまと きゅうり きゃべつ	532kcal たんぱく質 脂: 24.3g 塩: 1.5g
17日 水 30日 火	牛乳 チーズ	ごはん	さわらのみそネーズ焼き 小松菜の白和え きのこのすまし汁	牛乳 クラッカージャムサンド	さわら みそ とうふ ちーず ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら こま	こまつな ながねぎ にんじん わかめ しめじ えのき	455kcal たんぱく質 脂: 20.3g 塩: 1.6g
25日 木 	牛乳 菓子	タヤけごはん	マカロニグラタン ブロッコリー ココロスープ	牛乳 ホットケーキ	とりにく たまご すきむみるく ちーず ぎゅうにゅう	こめ はくりきこ まかろに ばんこ あぶら まよねーず ばたー	にんじん あすばら たまねぎ ぶろっこりー かぶ	517kcal たんぱく質 脂: 18.6g 塩: 1.3g

⇒その他連絡事項

献立を変更する場合があります。ご了承ください。



今月の平均栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
494kcal	20.2g	18.7g	1.6g

	主食	昼食	3時 おやつ	血や肉や骨 となる 赤の食品	熱や力 となる 黄の食品	体の調子を 整える 緑の食品	エネルギー たんぱく質 脂質・食塩
1日月 18日木	ごはん	春野菜カレー 切干大根のサラダ 豆腐と水菜のすまし汁	牛乳 菓子	とりにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら じゃがいも あぶら さとう	にんじん きりぼしだい たまねぎ きゅうり けちゃっぶ みすな りんご あすばら	536kcal たんぱく質 17.0g 脂質 19.2g 食塩 2.4g
2日火 19日金	ごはん	麻婆豆腐 ②ほうれん草のサラダ ⑩春雨サラダ わかめスープ	牛乳 きな粉蒸しパン	とうふ ぎゅうにゅう ぶたにく きなこ みそ かにかま	こめ・ごま かたくりこ あぶら はるさめ さとう H/M ごまあぶら まよねーず	きゃべつ わかめ にんじん たまねぎ ながねぎ ほうれん草 きゅうり もやし	586kcal たんぱく質 21.1g 脂質 23.7g 食塩 1.8g
6日土 20日土	焼きそば	さつま芋煮 豆腐とわかめのスープ ⑥オレンジ ⑳バナナ	牛乳 菓子	ぶたにく ちくわ とうふ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら さとう さつまいも	にんじん ビーマン たまねぎ くだもの わかめ	531kcal たんぱく質 18.9g 脂質 17.1g 食塩 1.5g
8日月 22日月	ごはん	チキンカツ ひじき中華和え もやしと油揚げのみそ汁	牛乳 菓子	とりにく あぶらあげ はむ ぎゅうにゅう みそ	こめ さとう はくりきこ ごまあぶら ばんこ ごま あぶら	ひじき もやし にんじん しめじ きゅうり ほんのうねぎ こーん	533kcal たんぱく質 25.9g 脂質 16.6g 食塩 1.7g
9日火 23日火	ごはん	鯖のみそ焼き カレー風味五目豆 わかめと水菜のすまし汁	牛乳 じゃこマヨトースト	さば みそ だいす しらす ぶたにく	こめ こんにゃく まよねーず さとう ごま しょうぼん あぶら	にんじん あおりの ごぼう わかめ みすな	595kcal たんぱく質 28.5g 脂質 23.4g 食塩 2.4g
10日水 24日水	ごはん	鶏むね肉のやみつきチキン 高野豆腐の煮物 じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	牛乳 菓子	とりにく こやとうふ ぎゅうにゅう みそ	こめ さとう じゃがいも	けちゃっぶ ほんのうねぎ だいこん にんじん たまねぎ	506kcal たんぱく質 24.6g 脂質 12.6g 食塩 1.7g
11日木 26日金	ブルコギ風丼	ほうれん草のナムル 大根とわかめのスープ ゼリー	牛乳 マカロニミート	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ ごま ごまあぶら かたくりこ あぶら まかろに さとう	たまねぎ もやし にんじん だいこん にら わかめ ほうれん草 けちゃっぶ	584kcal たんぱく質 24.8g 脂質 18.6g 食塩 2.0g
12日金 29日月	ちゃんぽん麺	菊花しゅうまい バナナ	牛乳 チーズ焼きおにぎり	ぶたにく かまぼこ ぎゅうにゅう ちーず	ちゅうかめん しゅうまいのかわ ごまあぶら こめ かたくりこ さとう	きゃべつ ばなな にんじん たまねぎ もやし	545kcal たんぱく質 22.4g 脂質 18.5g 食塩 2.3g
13日土 27日土	豚丼	粉ふき芋 油揚げのみそ汁 バナナ	牛乳 菓子	ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ わかめ にんじん ばなな あおりの えのき	520kcal たんぱく質 18.5g 脂質 17.8g 食塩 1.6g
15日月 31日水	ごはん	和風ハンバーグ ツナサラダ 大根となめこのみそ汁	牛乳 菓子	とうふ ぎゅうにゅう ぶたにく つな みそ	こめ あぶら かたくりこ さとう	えのき にんじん たまねぎ きゅうり ひじき だいこん きゃべつ なめこ	513kcal たんぱく質 19.3g 脂質 21.6g 食塩 1.7g
16日火	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き ポテトサラダ ミネストローネ	牛乳 ココアおふラスク	とりにく たまご パーこん ぎゅうにゅう	こめ まかろに あぶら ふ じゃがいも ばたー まよねーず さとう	まーまれーど たまねぎ にんじん とまと きゅうり きゃべつ	596kcal たんぱく質 23.6g 脂質 27.4g 食塩 1.8g
17日水 30日火	ごはん	さわらのみそネーズ焼き 小松菜の白和え きのこのすまし汁	牛乳 クラッカー-ジャムサンド	さわら みそ とうふ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ごま	こまつな ながねぎ にんじん わかめ しめじ えのき	488kcal たんぱく質 22.7g 脂質 19.5g 食塩 1.6g
25日木 	タヤけごはん	マカロニグラタン ブロッコリー ココロスープ	牛乳 ホットケーキ	とりにく たまご すきむみるく ちーず ぎゅうにゅう	こめ はくりきこ まかろに ばんこ あぶら まよねーず ばたー	にんじん あすばら たまねぎ ぶろっこりー かぶ	566kcal たんぱく質 22.4g 脂質 18.3g 食塩 1.6g

⇒その他連絡事項



献立を変更する場合があります。ご了承ください。
10日は園外保育です。お弁当を持参してください。(雨天でも)

今月の平均栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
546kcal	22.3g	19.6g	1.8g