

| 日付 曜                                                                                         |                                                                                         | 5～6ヶ月 | 7～8ヶ月                                                      | 9～11ヶ月                                                        | 12～15ヶ月                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 日 水<br>16 日 木                                                                              | 朝おやつ                                                                                    |       | お茶                                                         | お茶                                                            | 牛乳・菓子                                                                              |
|                                                                                              | 午前食    |       | おかゆ<br>味噌肉じゃが<br>ブロッコリーのおかか和え<br>きのこのすまし汁                  | やわらかごはん<br>味噌肉じゃが<br>ブロッコリーのおかか和え<br>きのこのすまし汁                 | ごはん<br>コーン入り味噌バター肉じゃが<br>ブロッコリーのおかか和え<br>きのこのすまし汁                                  |
|                                                                                              | 午後食                                                                                     |       | ミルク                                                        | お茶・豆腐がゆ                                                       | 牛乳・菓子                                                                              |
|                                                                                              | 食材                                                                                      |       | 豚肉・味噌・鰹節・米・じゃが芋<br>砂糖・人参・玉ねぎ<br>もやし・ブロッコリー・わかめ・しめじ・えのき・長ねぎ | 豚肉・味噌・鰹節・米・じゃが芋<br>砂糖・人参・玉ねぎ・豆腐<br>もやし・ブロッコリー・わかめ・しめじ・えのき・長ねぎ | 豚肉・味噌・鰹節・米・じゃが芋・バター・牛乳・油<br>砂糖・マヨネーズ・ごまあら・人参・玉ねぎ・コーン<br>もやし・ブロッコリー・わかめ・しめじ・えのき・長ねぎ |
| 2 日 木<br>20 日 月                                                                              | 朝おやつ                                                                                    |       | お茶                                                         | お茶                                                            | 牛乳・菓子                                                                              |
|                                                                                              | 午前食    |       | おかゆ<br>カレイの煮つけ<br>ひじきの五目煮<br>けんちん汁                         | やわらかごはん<br>カレイの煮つけ<br>ひじきの五目煮<br>けんちん汁                        | ごはん<br>さばのみそ焼き<br>ひじきの五目煮<br>けんちん汁                                                 |
|                                                                                              | 午後食                                                                                     |       | ミルク                                                        | お茶・おじや                                                        | ヨーグルトゼリー                                                                           |
|                                                                                              | 食材                                                                                      |       | カレイ・味噌・大豆・豆腐<br>米・砂糖・里芋・ひじき<br>人参・大根・長ねぎ                   | カレイ・味噌・大豆・豆腐<br>米・砂糖・油・里芋・ひじき<br>人参・ごぼう・大根・長ねぎ                | 鯖・味噌・大豆・豆腐・牛乳・ゼラチン・生クリーム<br>米・砂糖・油・里芋・ごま油・ひじき・切干大根<br>人参・ごぼう・大根・長ねぎ・油揚げ・ヨーグルト      |
| 3 日 金<br>21 日 火                                                                              | 朝おやつ                                                                                    |       | お茶                                                         | お茶                                                            | 牛乳・菓子                                                                              |
|                                                                                              | 午前食    |       | おかゆ<br>炒り豆腐                                                | 野菜しょうゆうどん<br>炒り豆腐<br>バナナ                                      | 野菜しょうゆラーメン<br>炒り豆腐<br>バナナ                                                          |
|                                                                                              | 午後食                                                                                     |       | ミルク                                                        | お茶・鮭がゆ                                                        | 牛乳・菓子                                                                              |
|                                                                                              | 食材                                                                                      |       | 豚肉・豆腐・砂糖<br>うどん・玉ねぎ・人参・もやし・チンゲン菜                           | 豚肉・豆腐・油・砂糖<br>うどん・玉ねぎ・人参・もやし・チンゲン菜<br>バナナ・鮭・米                 | 豚肉・豆腐・牛乳・油・ごま油・砂糖<br>中華麺・玉ねぎ・人参・もやし・チンゲン菜<br>バナナ                                   |
| 4 日 土<br>18 日 土                                                                              | 朝おやつ                                                                                    |       | お茶                                                         | お茶                                                            | 牛乳・菓子                                                                              |
|                                                                                              | 午前食   |       | 鶏そぼろがゆ<br>さつま芋煮<br>わかめと玉ねぎの味噌汁                             | 鶏そぼろがゆ<br>さつま芋煮<br>わかめと玉ねぎの味噌汁<br>バナナ                         | ごはん<br>さつま芋煮<br>油揚げの味噌汁<br>バナナ                                                     |
|                                                                                              | 午後食                                                                                     |       | ミルク                                                        | お茶・おじや                                                        | 牛乳・菓子                                                                              |
|                                                                                              | 食材                                                                                      |       | 鶏肉・味噌・米・砂糖・さつま芋<br>人参・青のり・玉ねぎ・バナナ<br>えのき・わかめ               | 鶏肉・味噌・米・砂糖・さつま芋<br>人参・青のり・玉ねぎ・バナナ<br>えのき・わかめ                  | 鶏肉・油揚げ・味噌・牛乳・米・砂糖・さつま芋<br>人参・青のり・玉ねぎ・バナナ<br>えのき・わかめ                                |
| 6 日 月<br> | 朝おやつ                                                                                    |       | お茶                                                         | お茶                                                            | 牛乳・菓子                                                                              |
|                                                                                              | 午前食  |       | おかゆ<br>鶏肉とじゃが芋の煮物<br>人参ときゅうりのサラダ<br>豆腐と水菜のすまし汁             | やわらかごはん<br>鶏肉とじゃが芋の煮物<br>人参ときゅうりのサラダ<br>豆腐と水菜のすまし汁            | ごはん<br>お月見カレー<br>切り干し大根のサラダ<br>豆腐と水菜のすまし汁                                          |
|                                                                                              | 午後食                                                                                     |       | ミルク                                                        | お茶・おふ入りがゆ                                                     | 牛乳・キャラメルおふラスク                                                                      |
|                                                                                              | 食材                                                                                      |       | 鶏肉・豆腐・米・じゃが芋<br>砂糖・人参・玉ねぎ<br>きゅうり・水菜                       | 鶏肉・豆腐・米・じゃが芋・油<br>砂糖・麩・人参・玉ねぎ<br>きゅうり・水菜                      | 鶏肉・豆腐・牛乳・卵・米・じゃが芋・油<br>砂糖・ごま油・麩・バター・人参・玉ねぎ<br>ケチャップ・切干大根・きゅうり・水菜                   |
| 7 日 火<br>22 日 水                                                                              | 朝おやつ                                                                                    |       | お茶                                                         | お茶                                                            | 牛乳・チーズ                                                                             |
|                                                                                              | 午前食  |       | おかゆ<br>鶏肉の照り煮<br>小松菜の白和え<br>なめことわかめの味噌汁                    | やわらかごはん<br>鶏肉の照り煮<br>小松菜の白和え<br>なめことわかめの味噌汁                   | ごはん<br>鶏肉のマーマレード焼き<br>小松菜の白和え<br>なめことわかめの味噌汁                                       |
|                                                                                              | 午後食                                                                                     |       | ミルク                                                        | お茶・おじや                                                        | 牛乳・マーブル蒸しパン                                                                        |
|                                                                                              | 食材                                                                                      |       | 鶏肉・豆腐・味噌・米<br>砂糖・小松菜<br>人参・なめこ・わかめ・水菜                      | 鶏肉・豆腐・味噌・米・油<br>砂糖・小松菜<br>人参・なめこ・わかめ・水菜                       | 鶏肉・豆腐・味噌・牛乳・チーズ・米・油<br>ごま・砂糖・H/M・マーマレード・小松菜<br>人参・なめこ・わかめ・水菜                       |
| 8 日 水<br>24 日 金                                                                              | 朝おやつ                                                                                    |       | お茶                                                         | お茶                                                            | 牛乳・菓子                                                                              |
|                                                                                              | 午前食  |       | おかゆ<br>みそ豚<br>野菜サラダ<br>かぶと青菜のすまし汁                          | やわらかごはん<br>みそ豚<br>マカロニサラダ<br>かぶと青菜のすまし汁                       | ごはん<br>みそ豚<br>マカロニサラダ<br>かぶと青菜のすまし汁                                                |
|                                                                                              | 午後食                                                                                     |       | ミルク                                                        | お茶・青のりがゆ                                                      | 牛乳・菓子                                                                              |
|                                                                                              | 食材                                                                                      |       | 豚肉・味噌・豆腐・米<br>砂糖・玉ねぎ・キャベツ・きゅうり<br>人参・かぶ・ほうれん草              | 豚肉・味噌・豆腐・米・油・マカロニ<br>砂糖・玉ねぎ・キャベツ・きゅうり<br>人参・かぶ・ほうれん草・青のり      | 豚肉・味噌・豆腐・牛乳・米・油・マカロニ<br>マヨネーズ・砂糖・玉ねぎ・キャベツ・きゅうり<br>人参・かぶ・ほうれん草                      |

| 日付 曜                                                                                          |                                                                                         | 5～6ヶ月 | 7～8ヶ月                                              | 9～11ヶ月                                                      | 12～15ヶ月                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 9 日 木<br>27 日 月                                                                               | 朝おやつ                                                                                    |       | お茶                                                 | お茶                                                          | ヨーグルト                                                                        |
|                                                                                               | 午前食    |       | 野菜あんかけうどん<br>豆腐団子煮                                 | 野菜あんかけうどん<br>豆腐団子煮                                          | 野菜あんかけうどん<br>豆腐のおとし揚げ<br>ひとくちゼリー                                             |
|                                                                                               | 午後食                                                                                     |       | ミルク                                                | お茶・食パン                                                      | 牛乳・コーンマヨトースト                                                                 |
|                                                                                               | 食材                                                                                      |       | 豚肉・豆腐・鶏肉<br>砂糖・玉ねぎ・人参・キャベツ<br>長ねぎ・チンゲン菜・もやし        | 豚肉・豆腐・鶏肉・油<br>食パン・砂糖・玉ねぎ・人参・キャベツ<br>長ねぎ・チンゲン菜・もやし           | 牛乳・豚肉・かまぼこ・豆腐・鶏肉・油<br>食パン・ごま油・砂糖・マヨネーズ・玉ねぎ・人参・キャベツ<br>長ねぎ・れんこん・コーン・チンゲン菜・もやし |
| 10 日 金<br>23 日 木                                                                              | 朝おやつ                                                                                    |       | お茶                                                 | お茶                                                          | 牛乳・菓子                                                                        |
|                                                                                               | 午前食    |       | おかゆ<br>鮭の照り焼き<br>人参のきんぴら<br>野菜の味噌汁                 | やわらかごはん<br>鮭の照り焼き<br>人参のきんぴら<br>野菜の味噌汁                      | ごはん<br>鮭の照り焼き<br>れんこんの金平<br>野菜の味噌汁                                           |
|                                                                                               | 午後食                                                                                     |       | ミルク                                                | お茶・マカロニきな粉                                                  | 牛乳・マカロニきな粉                                                                   |
|                                                                                               | 食材                                                                                      |       | 鮭・豚肉・味噌・米<br>砂糖<br>人参・キャベツ・玉ねぎ・もやし                 | 鮭・豚肉・味噌・きな粉・米<br>砂糖・マカロニ<br>人参・キャベツ・玉ねぎ・もやし                 | 鮭・豚肉・油揚げ・味噌・牛乳・きな粉・米<br>油・砂糖・ごま・ごま油・マカロニ・れんこん<br>人参・キャベツ・玉ねぎ・もやし             |
| 11 日 土<br>25 日 土                                                                              | 朝おやつ                                                                                    |       | お茶                                                 | お茶                                                          | 牛乳・菓子                                                                        |
|                                                                                               | 午前食    |       | 和風パスタ<br>かぼちゃ煮<br>わかめと豆腐のスープ                       | 和風パスタ<br>かぼちゃ煮<br>わかめと豆腐のスープ<br>バナナ                         | ごはん<br>かぼちゃ煮<br>わかめと豆腐のスープ<br>バナナ                                            |
|                                                                                               | 午後食                                                                                     |       | ミルク                                                | お茶・おじや                                                      | 牛乳・菓子                                                                        |
|                                                                                               | 食材                                                                                      |       | ツナ・うどん・砂糖・玉ねぎ<br>しめじ・えのき・わかめ<br>豆腐                 | ツナ・スパゲティ・油・砂糖・玉ねぎ<br>しめじ・えのき・バナナ・わかめ<br>豆腐・米                | ツナ・牛乳・スパゲティ・油・砂糖・玉ねぎ<br>しめじ・えのき・バナナ・わかめ<br>豆腐                                |
| 14 日 火<br>28 日 火                                                                              | 朝おやつ                                                                                    |       | お茶                                                 | お茶                                                          | 牛乳・菓子                                                                        |
|                                                                                               | 午前食  |       | おかゆ<br>豆腐入りのしどり<br>ひじきの和え物<br>白菜とえのきの味噌汁           | やわらかごはん<br>豆腐入りのしどり<br>ひじきの和え物<br>白菜とえのきの味噌汁                | ごはん<br>豆腐入りのしどり<br>ひじきの和え物<br>白菜とえのきの味噌汁                                     |
|                                                                                               | 午後食                                                                                     |       | ミルク                                                | お茶・煮込みうどん                                                   | 牛乳・菓子                                                                        |
|                                                                                               | 食材                                                                                      |       | 鶏肉・豆腐・味噌・米・パン粉<br>砂糖・青のり・ひじき・小松菜<br>人参・白菜・えのき・わかめ  | 鶏肉・豆腐・味噌・米・パン粉・うどん<br>砂糖・青のり・ひじき・小松菜<br>人参・白菜・えのき・わかめ       | 鶏肉・豆腐・味噌・牛乳・米・パン粉<br>砂糖・ごま油・青のり・ひじき・小松菜<br>コーン・人参・白菜・えのき・わかめ                 |
| 15 日 水<br>28 日 火                                                                              | 朝おやつ                                                                                    |       | お茶                                                 | お茶                                                          | 牛乳・チーズ                                                                       |
|                                                                                               | 午前食  |       | おかゆ<br>麻婆豆腐<br>野菜の和え物<br>わかめスープ                    | やわらかごはん<br>麻婆豆腐<br>野菜の和え物<br>わかめスープ                         | ごはん<br>麻婆豆腐<br>野菜とハムの和え物<br>わかめスープ                                           |
|                                                                                               | 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                                                                                      |       | 豆腐・豚肉・味噌・米<br>砂糖・片栗粉・人参・長ねぎ<br>椎茸・もやし・きゅうり・わかめ・玉ねぎ | 豆腐・豚肉・味噌・米<br>油・砂糖・片栗粉・ごま・ごま油・人参・長ねぎ<br>椎茸・もやし・きゅうり・わかめ・玉ねぎ | 豆腐・豚肉・味噌・ハム・チーズ・牛乳・米<br>油・砂糖・片栗粉・ごま・ごま油・人参・長ねぎ<br>椎茸・にら・もやし・きゅうり・わかめ・玉ねぎ     |
| 17 日 金                                                                                        | 朝おやつ                                                                                    |       | お茶                                                 | お茶                                                          | 牛乳・菓子                                                                        |
|                                                                                               | 午前食  |       | おかゆ<br>野菜と豚肉の煮物<br>キャベツとささみのサラダ<br>野菜のスープ          | やわらかごはん<br>チャブチェ<br>キャベツとささみのサラダ<br>野菜のスープ                  | ごはん<br>チャブチェ<br>キャベツとささみのサラダ<br>コーンと野菜のスープ                                   |
|                                                                                               | 午後食                                                                                     |       | ミルク                                                | お茶・さつま芋がゆ                                                   | 牛乳・ふかし芋                                                                      |
|                                                                                               | 食材                                                                                      |       | 豚肉・鶏肉・米<br>砂糖・もやし<br>玉ねぎ・人参・キャベツ・ほうれん草             | 豚肉・鶏肉・米・春雨<br>砂糖・さつま芋・もやし<br>玉ねぎ・人参・キャベツ・ほうれん草              | 豚肉・鶏肉・牛乳・米・春雨・ごま油<br>砂糖・ごま・マヨネーズ・さつま芋・もやし<br>玉ねぎ・人参・にら・コーン・キャベツ・ほうれん草        |
| 30 日 木<br> | 朝おやつ                                                                                    |       | お茶                                                 | お茶                                                          | 牛乳・菓子                                                                        |
|                                                                                               | 午前食  |       | おかゆ<br>スコップコロケ<br>ブロッコリーのサラダ<br>コンソメスープ            | やわらかごはん<br>スコップコロケ<br>ブロッコリーのサラダ<br>コンソメスープ                 | わかめごはん<br>スコップコロケ<br>ブロッコリーのサラダ<br>コンソメスープ                                   |
|                                                                                               | 午後食                                                                                     |       | ミルク                                                | お茶・食パン                                                      | 牛乳・りんごトースト                                                                   |
|                                                                                               | 食材                                                                                      |       | 豚肉・米・じゃが芋・パン粉<br>砂糖・玉ねぎ<br>キャベツ・人参                 | 豚肉・米・じゃが芋・油・パン粉<br>砂糖・食パン・玉ねぎ<br>キャベツ・人参                    | 豚肉・牛乳・米・じゃが芋・油・パン粉<br>砂糖・ごま油・食パン・玉ねぎ・ケチャップ・わかめ<br>コーン・キャベツ・人参・りんご            |
| 31 日 金<br> | 朝おやつ                                                                                    |       | お茶                                                 | お茶                                                          | 牛乳・菓子                                                                        |
|                                                                                               | 午前食  |       | おかゆ<br>おばけハンバーグ<br>ツナサラダ<br>きのこほうれん草のスープ           | やわらかごはん<br>おばけハンバーグ<br>ツナサラダ<br>きのこほうれん草のスープ                | ごはん<br>おばけハンバーグ<br>ツナサラダ<br>きのこほうれん草のミルクスープ                                  |
|                                                                                               | 午後食                                                                                     |       | ミルク                                                | お茶・かぼちゃがゆ                                                   | 牛乳・かぼちゃマフィン                                                                  |
|                                                                                               | 食材                                                                                      |       | 豚肉・ツナ・米<br>パン粉・玉ねぎ<br>キャベツ・人参・きゅうり・しめじ・ほうれん草・かぼちゃ  | 豚肉・ツナ・米<br>パン粉・玉ねぎ<br>キャベツ・人参・きゅうり・しめじ・ほうれん草・かぼちゃ           | 豚肉・卵・ツナ・ベーコン・牛乳・米<br>パン粉・H/M・油・バター・玉ねぎ・ケチャップ<br>キャベツ・人参・きゅうり・しめじ・ほうれん草・かぼちゃ  |

|                                                                                               | 午前<br>おやつ | 主食             | 昼食                                         | 3時<br>おやつ         | 血や肉や骨<br>となる<br>赤の食品                                   | 熱や力<br>となる<br>黄の食品                            | 体の調子を<br>整える<br>緑の食品                                 | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質・食塩                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------|--------------------------------------------|-------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 1 日 水<br>16 日 木                                                                               | 牛乳<br>菓子  | ごはん            | コーン入り味噌バター肉じゃが<br>ブロッコリーのおかか和え<br>きのこのすまし汁 | 牛乳<br>菓子          | ぶたにく<br>みそ<br>かつおぶし<br>ぎゅうにゅう                          | こめ まよねーず<br>じゃがいも ごま<br>ばたー あぶら<br>さとう        | にんじん ぶろっこーり<br>たまねぎ わかめ<br>こーん しめじ・えのき<br>もやし ながねぎ   | 454kcal<br>15.3g<br>脂: 14.7g<br>塩: 1.1g |
| 2 日 木<br>20 日 月                                                                               | 牛乳<br>菓子  | ごはん            | さばのみそ焼き<br>ひじきの五目煮<br>けんちん汁                | ヨーグルトゼリー          | さば・みそ ぎゅうにゅう<br>よーぐると ぜらんちん<br>だいず なまくりーむ<br>とうふ あぶらあげ | こめ ごまあぶら<br>さとう<br>あぶら<br>さといも                | ひじき ながねぎ<br>にんじん じゃむ<br>ごぼう きりぼしだい<br>だいこん           | 497kcal<br>22.6g<br>脂: 21.5g<br>塩: 1.5g |
| 3 日 金<br>21 日 火                                                                               | 牛乳<br>菓子  | 野菜しょうゆ<br>ラーメン | 卵焼き<br>バナナ                                 | 牛乳<br>菓子          | ぶたにく<br>たまご<br>ぎゅうにゅう<br>かにかま                          | あぶら<br>ごまあぶら<br>さとう<br>ちゅうかめん                 | たまねぎ ばなな<br>にんじん ながねぎ<br>もやし ほうれんそう<br>ちんげんさい        | 456kcal<br>19.1g<br>脂: 17.3g<br>塩: 1.6g |
| 4 日 土<br>18 日 土                                                                               | 牛乳<br>菓子  | 鶏そぼろ丼          | さつま芋煮<br>油揚げの味噌汁<br>バナナ                    | 牛乳<br>菓子          | とりにく<br>あぶらあげ<br>みそ<br>ぎゅうにゅう                          | こめ<br>さとう<br>さつまいも                            | にんじん えのき<br>あおのり わかめ<br>たまねぎ<br>ばなな                  | 483kcal<br>16.2g<br>脂: 13.5g<br>塩: 1.3g |
| 6 日 月<br>    | 牛乳<br>菓子  | ごはん            | お月見カレー<br>切り干し大根のサラダ<br>豆腐と水菜のすまし汁         | 牛乳<br>キャラメルおふラスク  | とりにく<br>とうふ<br>ぎゅうにゅう<br>たまご                           | こめ ごまあぶら<br>じゃがいも ふ<br>あぶら ばたー<br>さとう         | にんじん きりぼしだい<br>たまねぎ きゅうり<br>けちゃっぶ みすな                | 466kcal<br>16.7g<br>脂: 19.2g<br>塩: 1.5g |
| 7 日 火<br>22 日 水                                                                               | 牛乳<br>チーズ | ごはん            | 鶏肉のマーマレード焼き<br>小松菜の白和え<br>なめことわかめの味噌汁      | 牛乳<br>マーブル蒸しパン    | とりにく ちーず<br>とうふ とうにゅう<br>みそ<br>ぎゅうにゅう                  | こめ H/M<br>あぶら<br>ごま<br>さとう                    | まーまれーど わかめ<br>こまつな みすな<br>にんじん<br>なめこ                | 510kcal<br>21.4g<br>脂: 22.3g<br>塩: 1.8g |
| 8 日 水<br>24 日 金                                                                               | 牛乳<br>菓子  | ごはん            | みそ豚<br>マカロニサラダ<br>かぶと青菜のすまし汁               | 牛乳<br>菓子          | ぶたにく<br>みそ<br>とうふ<br>ぎゅうにゅう                            | こめ さとう<br>あぶら<br>まかろに<br>まよねーず                | たまねぎ かぶ<br>きゃべつ ほうれんそう<br>きゅうり<br>にんじん               | 510kcal<br>18.0g<br>脂: 22.1g<br>塩: 1.4g |
| 9 日 木<br>27 日 月                                                                               | ヨーグルト     | 野菜あんかけうどん      | 豆腐のおとし揚げ<br>ひとくちゼリー                        | 牛乳<br>コーンマヨトースト   | かまぼこ よーぐると<br>ぶたにく とりにく<br>とうふ<br>ぎゅうにゅう               | じゃがいも さとう<br>あぶら まよねーず<br>しょくばん<br>ごまあぶら      | たまねぎ れんこん<br>にんじん こーん・はせり<br>きゃべつ ちんげんさい<br>ながねぎ もやし | 404kcal<br>17.6g<br>脂: 18.1g<br>塩: 1.9g |
| 10 日 金<br>23 日 木                                                                              | 牛乳<br>菓子  | ごはん            | 鮭の照り焼き<br>れんこんの金平<br>野菜の味噌汁                | 牛乳<br>マカロニきな粉     | さけ ぎゅうにゅう<br>ぶたにく きなこ<br>あぶらあげ<br>みそ                   | こめ ごまあぶら<br>あぶら まかろに<br>さとう<br>ごま             | れんこん もやし<br>にんじん<br>きゃべつ<br>たまねぎ                     | 447kcal<br>22.4g<br>脂: 14.9g<br>塩: 1.2g |
| 11 日 土<br>25 日 土                                                                              | 牛乳<br>菓子  | 和風パスタ          | かぼちゃ煮<br>わかめと豆腐のスープ<br>バナナ                 | 牛乳<br>菓子          | つな<br>ぎゅうにゅう<br>とうふ                                    | ずばけてい<br>あぶら<br>さとう                           | たまねぎ わかめ<br>しめじ かぼちゃ<br>えのき<br>ばなな                   | 435kcal<br>16.5g<br>脂: 13.5g<br>塩: 1.3g |
| 14 日 火<br>28 日 火                                                                              | 牛乳<br>菓子  | ごはん            | 豆腐入りのしどり<br>ひじきの和え物<br>白菜とえのきの味噌汁          | 牛乳<br>菓子          | とりんく<br>とうふ<br>みそ<br>ぎゅうにゅう                            | こめ ごま<br>ばんこ<br>さとう<br>ごまあぶら                  | あおのり にんじん<br>ひじき はくさい<br>こまつな えのき<br>こーん わかめ         | 462kcal<br>17.0g<br>脂: 16.5g<br>塩: 1.5g |
| 15 日 水<br>29 日 水                                                                              | 牛乳<br>チーズ | ごはん            | 麻婆豆腐<br>野菜とハムの和え物<br>わかめスープ                | 牛乳<br>クラッカージャムサンド | とうふ ちーず<br>ぶたにく ぎゅうにゅう<br>みそ<br>はむ                     | こめ ごまあぶら<br>あぶら ごま<br>さとう<br>かたくりこ            | にんじん もやし<br>ながねぎ きゅうり<br>しいたけ わかめ<br>にら たまねぎ         | 472kcal<br>20.3g<br>脂: 20.0g<br>塩: 1.9g |
| 17 日 金                                                                                        | 牛乳<br>菓子  | ごはん            | チャブチェ<br>キャベツとささみのサラダ<br>コーンと野菜のスープ        | 牛乳<br>ふかし芋        | ぶたにく<br>とりにく<br>ぎゅうにゅう                                 | こめ ごま<br>はるさめ まよねーず<br>ごまあぶら さつまいも<br>さとう     | もやし こーん<br>たまねぎ きゃべつ<br>にんじん ほうれんそう<br>にら            | 468kcal<br>18.6g<br>脂: 14.9g<br>塩: 1.0g |
| 30 日 木<br> | 牛乳<br>菓子  | わかめごはん         | スコップコロケ<br>ブロッコリーとかにかまのサラダ<br>コンソメスープ      | 牛乳<br>りんごトースト     | ぶたにく<br>かにかま<br>ぎゅうにゅう                                 | こめ さとう<br>じゃがいも ごまあぶら<br>あぶら しょくばん<br>ばんこ ばたー | わかめ きゃべつ<br>たまねぎ にんじん<br>けちゃっぶ りんご<br>こーん ぶろっこーり     | 448kcal<br>16.0g<br>脂: 13.5g<br>塩: 1.4g |
| 31 日 金<br> | 牛乳<br>菓子  | ごはん            | おばけハンバーグ<br>ツナサラダ<br>きのこほうれん草のミルクスープ       | 牛乳<br>かぼちゃマフィン    | ぶたにく ぎゅうにゅう<br>たまご<br>つな<br>ペーこん                       | こめ ばたー<br>ばんこ さとう<br>H/M<br>あぶら               | たまねぎ きゅうり<br>けちゃっぶ しめじ<br>きゃべつ ほうれんそう<br>にんじん かぼちゃ   | 529kcal<br>20.8g<br>脂: 24.8g<br>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。
- ・8(水)は園外保育の為、のいちご組は弁当を持参してください。  
(雨天時も)

| 今月の平均栄養量 |       |       |      |
|----------|-------|-------|------|
| エネルギー    | たんぱく質 | 脂質    | 食塩   |
| 470kcal  | 18.6g | 17.7g | 1.4g |

## 2025年 10月 給食献立表 (幼児)

|                                                                                               | 主食             | 昼食                                         | 3時<br>おやつ          | 血や肉や骨<br>となる<br>赤の食品                                  | 熱や力<br>となる<br>黄の食品                            | 体の調子を<br>整える<br>緑の食品                                | エネルギー<br>たんばく質<br>脂質・食塩                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------------------------------|--------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 1 日 水<br>16 日 木                                                                               | ごはん            | コーン入り味噌バター肉じゃが<br>ブロッコリーのおかか和え<br>きのこのすまし汁 | 牛乳<br>菓子           | ぶたにく<br>みそ<br>かつおぶし<br>ぎゅうにゅう                         | こめ まよねーず<br>じゃがいも ごま<br>ばたー あぶら<br>さとう        | にんじん ほうろっこー<br>たまねぎ わかめ<br>こーん しめじ・えのき<br>もやし ながねぎ  | 491kcal<br>16.6g<br>脂: 13.9g<br>塩: 1.5g |
| 2 日 木<br>20 日 月                                                                               | ごはん            | さばのみそ焼き<br>ひじきの五目煮<br>けんちん汁                | ヨーグルトゼリー           | さば・みそ ぎゅうにゅう<br>よーくると ぜらちん<br>だいず なまくりーむ<br>とうふ あぶらあげ | こめ ごまあぶら<br>さとう<br>あぶら<br>さといも                | ひじき ながねぎ<br>にんじん じゃむ<br>ごぼう きりぼしだいこん<br>だいこん        | 534kcal<br>24.8g<br>脂: 21.3g<br>塩: 1.9g |
| 3 日 金<br>21 日 火                                                                               | 野菜しょうゆ<br>ラーメン | 卵焼き<br>バナナ                                 | 牛乳<br>菓子           | ぶたにく<br>たまご<br>ぎゅうにゅう<br>かにかま                         | あぶら<br>ごまあぶら<br>さとう<br>ちゅうかめん                 | たまねぎ ばなな<br>にんじん ながねぎ<br>もやし ほうれんそう<br>ちんげんさい       | 498kcal<br>21.2g<br>脂: 18.7g<br>塩: 1.7g |
| 4 日 土<br>18 日 土                                                                               | 鶏そぼろ丼          | さつま芋煮<br>油揚げの味噌汁<br>バナナ                    | 牛乳<br>菓子           | とりにく<br>あぶらあげ<br>みそ<br>ぎゅうにゅう                         | こめ<br>さとう<br>さつまいも                            | にんじん えのき<br>あおりの わかめ<br>たまねぎ<br>ばなな                 | 538kcal<br>17.7g<br>脂: 14.0g<br>塩: 1.7g |
| 6 日 月<br>    | ごはん            | お月見カレー<br>切り干し大根のサラダ<br>豆腐と水菜のすまし汁         | 牛乳<br>キャラメルおふラスク   | とりにく<br>とうふ<br>ぎゅうにゅう<br>たまご                          | こめ ごまあぶら<br>じゃがいも ふ<br>あぶら ばたー<br>さとう         | にんじん きりぼしだいこん<br>たまねぎ きゅうり<br>けちゃっぷ みすな             | 507kcal<br>18.2g<br>脂: 19.3g<br>塩: 1.9g |
| 7 日 火<br>22 日 水                                                                               | ごはん            | 鶏肉のマーマレード焼き<br>小松菜の白和え<br>なめことわかめの味噌汁      | 牛乳<br>マーブル蒸しパン     | とりにく とうにゅう<br>とうふ<br>みそ<br>ぎゅうにゅう                     | こめ H/M<br>あぶら<br>ごま<br>さとう                    | まーまれーど わかめ<br>こまつな みすな<br>にんじん<br>なめこ               | 554kcal<br>21.9g<br>脂: 21.8g<br>塩: 1.7g |
| 8 日 水<br>24 日 金                                                                               | ごはん            | みそ豚<br>マカロニサラダ<br>かぶと青菜のすまし汁               | 牛乳<br>菓子           | ぶたにく<br>みそ<br>とうふ<br>ぎゅうにゅう                           | こめ さとう<br>あぶら<br>まかろに<br>まよねーず                | たまねぎ かぶ<br>きやべつ ほうれんそう<br>きゅうり<br>にんじん              | 566kcal<br>20.2g<br>脂: 24.2g<br>塩: 1.8g |
| 9 日 木<br>27 日 月                                                                               | 野菜あんかけ<br>うどん  | 豆腐のおとし揚げ<br>ひとくちゼリー                        | 牛乳<br>コーンマヨトースト    | かまぼこ とりにく<br>ぶたにく<br>とうふ<br>ぎゅうにゅう                    | じゃがいも さとう<br>あぶら まよねーず<br>しょうばん<br>ごまあぶら      | たまねぎ れんこん<br>にんじん こーん・はせ<br>きやべつ ちんげんさい<br>ながねぎ もやし | 458kcal<br>19.1g<br>脂: 20.6g<br>塩: 2.3g |
| 10 日 金<br>23 日 木                                                                              | ごはん            | 鮭の照り焼き<br>れんこんの金平<br>野菜の味噌汁                | 牛乳<br>マカロニきな粉      | さけ ぎゅうにゅう<br>ぶたにく きなこ<br>あぶらあげ<br>みそ                  | こめ ごまあぶら<br>あぶら まかろに<br>さとう<br>ごま             | れんこん もやし<br>にんじん<br>きやべつ<br>たまねぎ                    | 480kcal<br>25.2g<br>脂: 14.3g<br>塩: 1.5g |
| 11 日 土<br>25 日 土                                                                              | 和風パスタ          | かぼちゃ煮<br>わかめと豆腐のスープ<br>バナナ                 | 牛乳<br>菓子           | つな<br>ぎゅうにゅう<br>とうふ                                   | ずばけいてい<br>あぶら<br>さとう                          | たまねぎ わかめ<br>しめじ かぼちゃ<br>えのき<br>ばなな                  | 474kcal<br>18.1g<br>脂: 13.9g<br>塩: 1.3g |
| 14 日 火<br>28 日 火                                                                              | ごはん            | 豆腐入りのしどり<br>ひじきの和え物<br>白菜とえのきの味噌汁          | 牛乳<br>菓子           | とりんく<br>とうふ<br>みそ<br>ぎゅうにゅう                           | こめ ごま<br>ばんこ<br>さとう<br>ごまあぶら                  | あおりの にんじん<br>ひじき はくさい<br>こまつな えのき<br>こーん わかめ        | 499kcal<br>18.7g<br>脂: 16.9g<br>塩: 1.6g |
| 15 日 水<br>29 日 水                                                                              | ごはん            | 麻婆豆腐<br>野菜とハムの和え物<br>わかめスープ                | 牛乳<br>クラッカー・ジャムサンド | とうふ ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>みそ<br>はむ                        | こめ ごまあぶら<br>あぶら ごま<br>さとう<br>かたくりこ            | にんじん もやし<br>ながねぎ きゅうり<br>しいたけ わかめ<br>にら たまねぎ        | 505kcal<br>20.3g<br>脂: 19.1g<br>塩: 2.0g |
| 17 日 金                                                                                        | ごはん            | チャプチェ<br>キャベツとささみのサラダ<br>コーンと野菜のスープ        | 牛乳<br>ふかし芋         | ぶたにく<br>とりにく<br>ぎゅうにゅう                                | こめ ごま<br>はるさめ まよねーず<br>ごまあぶら さつまいも<br>さとう     | もやし こーん<br>たまねぎ きやべつ<br>にんじん ほうれんそう<br>にら           | 510kcal<br>20.6g<br>脂: 14.2g<br>塩: 1.3g |
| 30 日 木<br> | わかめごはん         | スコップコロッケ<br>ブロッコリーとかにかまのサラダ<br>コンソメスープ     | 牛乳<br>りんごトースト      | ぶたにく<br>かにかま<br>ぎゅうにゅう                                | こめ さとう<br>じゃがいも ごまあぶら<br>あぶら しょうばん<br>ばんこ ばたー | わかめ きやべつ<br>たまねぎ にんじん<br>けちゃっぷ りんご<br>こーん ほうろっこー    | 489kcal<br>17.3g<br>脂: 13.1g<br>塩: 1.9g |
| 31 日 金<br> | ごはん            | おばけハンバーグ<br>ツナサラダ<br>きのこほうれん草のミルクスープ       | 豆乳カルピス<br>かぼちゃマフィン | ぶたにく ぎゅうにゅう<br>たまご<br>つな<br>ベーコン                      | こめ ばたー<br>ばんこ さとう<br>H/M<br>あぶら               | たまねぎ きゅうり<br>けちゃっぷ しめじ<br>きやべつ ほうれんそう<br>にんじん かぼちゃ  | 592kcal<br>23.3g<br>脂: 27.1g<br>塩: 1.5g |

⇒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。
- ・8(水)は園外保育の為、弁当を持参してください。  
(雨天時も)



| 今月の平均栄養量 |       |       |      |
|----------|-------|-------|------|
| エネルギー    | たんばく質 | 脂質    | 食塩   |
| 513kcal  | 20.2g | 18.2g | 1.7g |