



日	主食	10～11ヶ月頃		11～12ヶ月頃	
2月	ごはん			スタミナ納豆丼 じゃが芋の和え物 玉葱の味噌汁	米 鶏ひき肉 納豆 葉葱 ごま油 醤油 砂糖 酢 じゃが芋 人参 胡瓜 チーズ 醤油 玉葱 人参 昆布だし 味噌
3月	ごはん			茄子のそぼろ煮 キャベツとひじきのサラダ ヨーグルト	茄子 豚ひき肉 玉葱 グリンピース 砂糖 醤油 片栗粉 キャベツ ひじき 人参 ツナ 酢 砂糖 油 プレーンヨーグルト
4月	ごはん			魚の甘酢ソース 磯和え お麴の味噌汁	まぐろ 玉葱 砂糖 ごま 醤油 酢 片栗粉 油 ほうれん草 もやし 焼き海苔 醤油 麴 えのき茸 人参 葉葱 かつおだし 味噌
5月	ごはん			ささ身の香草パン粉焼き キャベツの甘酢和え 南瓜の味噌汁	鶏ささ身 パン粉 粉チーズ バセリ 小麦粉 バター 油 キャベツ 胡瓜 酢 砂糖 南瓜 玉葱 人参 油揚げ 葉葱 かつおだし 味噌
6月	ごはん			豆腐入りハンバーグ 胡瓜の和え物 わかめとえのきの味噌汁	豚ひき肉 豆腐 玉葱 人参 干し椎茸 牛乳 パン粉 小麦粉 醤油 砂糖 片栗粉 油 胡瓜 砂糖 醤油 酢 えのき茸 人参 わかめ 昆布だし 味噌
7月	土	★お弁当・水筒を持参して下さい★			
9月	パン	ツナとマカロニ煮 お麴のスープ	マカロニ ツナ 玉葱 コーン 人参 バセリ 牛乳 粉チーズ 麴 えのき茸 葉葱 昆布だし 醤油	ツナとマカロニ煮 お麴のスープ	バター 小麦粉 パン粉
10月	ごはん	鶏肉の味噌煮 オクラのサラダ ほうれん草のすまし汁	鶏肉 白葱 味噌 オクラ 人参 キャベツ コーン 醤油 ほうれん草 椎茸 かつおだし 醤油	鶏肉の味噌煮 オクラのサラダ ほうれん草のすまし汁	砂糖 砂糖
11月	ごはん	ポトフ ツナと胡瓜の和え物 ヨーグルト	豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 グリンピース 昆布だし ツナ 胡瓜 わかめ 醤油 ごま プレーンヨーグルト	ポトフ ツナと胡瓜の酢の物 ヨーグルト	酢 砂糖
12月	ごはん	焼き鮭 キャベツの煮浸し にらたまスープ	鮭 キャベツ 人参 胡瓜 鶏ささ身 味噌 にら 卵 人参 昆布だし 醤油	鮭のバター焼き キャベツの味噌ダレサラダ にらたまスープ	バター 油 酢 砂糖
13月	ごはん	じゃが芋のそぼろ煮 胡瓜の煮浸し キャベツの味噌汁	じゃが芋 玉葱 豚ひき肉 椎茸 醤油 胡瓜 醤油 キャベツ 油揚げ 葉葱 味噌 かつおだし	じゃが芋のそぼろ煮 たたき胡瓜 キャベツの味噌汁	砂糖 砂糖 酢 ごま油
14月	土	★お弁当・水筒を持参して下さい★			
		8～9ヶ月頃		11～12ヶ月頃	
16月	ごはん	豆腐とそぼろ煮 ひじき煮	豆腐 人参 鶏ひき肉 かつおだし 片栗粉 ひじき 人参 大豆 ツナ	豆腐のそぼろあんかけ ひじき煮 えのきの味噌汁	さやいんげん コーン 醤油 砂糖 油 油あげ いんげん 油 砂糖 醤油 えのき茸 人参 葉葱 かつおだし 味噌
17月	ごはん	南瓜とツナ煮 野菜の煮浸し お麴のスープ	南瓜 ツナ かつおだし キャベツ 人参 ごま 麴 人参 かつおだし	南瓜と厚揚げ煮 野菜のごま和え あじさいスープ	厚揚げ 砂糖 味噌 醤油 砂糖 春雨 人参 レッドキャベツ かつおだし 醤油
18月	ごはん	煮魚 納豆の和え物 茄子のけんちん汁	しいら 昆布だし 納豆 胡瓜 人参 茄子 豚肉 人参 葉葱 かつおだし	魚のムニエル 納豆サラダ 茄子のけんちん汁	小麦粉 バター チーズ 酢 醤油 砂糖 ごま油 ごま油 醤油
19月	め	煮込みうどん 人参の和え物	うどん ツナ 玉葱 人参 トマト缶 かつおだし 人参 胡瓜 玉葱 ごま	煮込みうどん コーン入り人参サラダ	醤油 コーン チーズ 砂糖 醤油
20月	ごはん	鶏肉煮 じゃが芋のおかか煮 かきたま汁	鶏肉 玉葱 ごま 昆布だし じゃが芋 人参 かつお節 卵 葉葱 かつおだし 片栗粉	鶏肉の味噌煮 じゃが芋のおかか和え かきたま汁	味噌 砂糖 ごま油 コーン 醤油 醤油
21月	土	★お弁当・水筒を持参して下さい★			
23月	ごはん	野菜の卵とじ マカロニと野菜煮 人参のすまし汁	卵 チーズ 人参 玉葱 かつおだし マカロニ 胡瓜 人参 玉葱 かつお節 人参 玉葱 葉葱 かつおだし	チーズオムレツ マカロニの和え物 えのきともやしのすまし汁	コーン グリンピース バター 醤油 えのき茸 もやし かつおだし 醤油
24月	ごはん	鶏肉煮 トマトの和え物 お麴のすまし汁	鶏肉 ごま 昆布だし トマト 胡瓜 玉葱 かつお節 人参 麴 かつおだし	スパイシーチキン風煮 トマトサラダ きのこの味噌汁	醤油 砂糖 ごま油 りんごジュース コーン 油 砂糖 酢 醤油 しめじ えのき茸 人参 豚肉 かつおだし 味噌
25月	ごはん	ツナのトマト煮 ほうれん草のおかか和え 豆腐のすまし汁	ツナ 胡瓜 トマト 玉葱 ほうれん草 人参 かつお節 豆腐 葉葱 かつおだし	魚のマリネ ほうれん草のおかか和え なめこの味噌汁	あじ 小麦粉 酢 砂糖 醤油 油 醤油 なめこ 味噌
26月	ごはん	鶏肉のおかか煮 豆腐の煮物 人参のすまし汁	鶏肉 かつお節 豆腐 人参 かつおだし 人参 葉葱 かつおだし	鶏肉の味噌漬け焼き ごぼうの煮物 豆腐のすまし汁	味噌 砂糖 醤油 ごぼう 人参 ごま 砂糖 醤油 豆腐 人参 葉葱 かつおだし 醤油
27月	ごはん	野菜雑炊 じゃが芋のおかか煮 わかめのすまし汁	米 豚ひき肉 人参 ほうれん草 白葱 かつおだし じゃが芋 かつお節 わかめ 人参 白葱 かつおだし	ビビンバ風雑炊 じゃが芋のおかか煮 わかめの味噌汁	もやし 砂糖 醤油 ごま油 砂糖 醤油 えのき茸 味噌
28月	土	★お弁当・水筒を持参して下さい★			
30月	ごはん	豚肉と野菜煮 胡瓜の煮浸し 鶏肉のすまし汁	豚肉 玉葱 ビーマン 人参 胡瓜 人参 かつお節 鶏肉 かつおだし	豚肉と野菜の炒め煮 中華サラダ モロヘイヤの味噌汁	砂糖 醤油 油 もやし ごま油 酢 砂糖 醤油 モロヘイヤ 椎茸 かつおだし 味噌

・材料に記載されていなくても、片栗粉でとろみをつけることがあります。

・食物アレルギー事故防止のため、食べたことがない食材がないかチェックし、必ずご家庭で食べておくようにしましょう。

※献立はお子さんの月齢でご覧ください。