

# 12ヶ月以降 献立表



日	主食	献立名	材料名	10時おやつ 3時おやつ	
				材料名	
2月	ごはん	スタミナ納豆丼 じゃが芋の和え物 オニオンスープ	米 鶏ひき肉 納豆 葉葱 にんにく 生姜 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 バセリ コンソメ	飲むヨーグルト (無添加タイプ) 牛乳 バナナ	
3月	ごはん	茄子のドライカレー 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 にんにく ソース ケチャップ お子様カレールウ 醤油 キャベツ ひじき 人参 ツナ 酢 砂糖 油 プレーンヨーグルト	牛乳 麦茶 蒸しパン	砂糖 油 HM 牛乳 粉チーズ
4月	ごはん	魚の甘酢ソース 磯和え お麩の味噌汁	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 みりん 麩 えのき茸 人参 葉葱 かつおだし 味噌	牛乳 牛乳 塩レモンクッキー	小麦粉 砂糖 塩 レモン果汁 油
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	牛乳 牛乳 ビスコ	
6月	ごはん	豆腐入りハンバーグ 胡瓜のじゃこ和え わかめとえのきのスープ	豚ひき肉 豆腐 玉葱 人参 干し椎茸 牛乳 パン粉 小麦粉 醤油 みりん 砂糖 片栗粉 油 胡瓜 ちりめんじゃこ 砂糖 醤油 酢 えのき茸 人参 わかめ コンソメ	牛乳 牛乳 お子様せんべい	
7月	ごはん	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★		麦茶	
9月	パン	ツナとマカロニのグラタン お麩のスープ キウイフルーツ	マカロニ ツナ 玉葱 コーン 人参 バセリ バター 小麦粉 パン粉 粉チーズ コンソメ 麩 えのき茸 葉葱 コンソメ キウイフルーツ	牛乳 麦茶 鮭ごはん	米 鮭 ごま 酒
10月	ごはん	鶏肉の味噌煮 オクラのサラダ ほうれん草と椎茸のすまし汁	鶏肉 白葱 砂糖 味噌 オクラ 人参 キャベツ コーン 砂糖 醤油 ほうれん草 椎茸 かつおだし 醤油	飲むヨーグルト (無添加タイプ) 牛乳 さつま芋の甘煮	さつま芋 砂糖
11月	ごはん	カレー ツナと胡瓜の酢の物 ヨーグルト	豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 グリンピース お子様カレールウ ツナ 胡瓜 わかめ 酢 砂糖 醤油 ごま プレーンヨーグルト	牛乳 牛乳 ロールパン	
12月	ごはん	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	鮭 バター キャベツ 人参 胡瓜 鶏ささ身 油 酢 砂糖 味噌 にら 卵 人参 中華だしの素 醤油	牛乳 牛乳 レーズン蒸しパン	レーズン 卵 HM 牛乳 黒砂糖
13月	ごはん	藤枝コロッケ たたき胡瓜 キャベツの味噌汁	じゃが芋 玉葱 豚ひき肉 椎茸 醤油 砂糖 みりん 小麦粉 パン粉 油 胡瓜 砂糖 醤油 酢 ごま油 キャベツ 油揚げ 葉葱 味噌 かつおだし	牛乳 牛乳 ビスコ	
14月	ごはん	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★		麦茶	
16月	ごはん	豆腐のそぼろあんかけ ひじき煮 えのきの味噌汁	豆腐 人参 鶏ひき肉 さやいんげん コーン かつおだし 醤油 砂糖 油 片栗粉 ひじき 人参 油あげ いんげん 大豆 ツナ 油 酒 砂糖 醤油 えのき茸 人参 葉葱 かつおだし 味噌	飲むヨーグルト (無添加タイプ) 牛乳 ミニたい焼き	
17月	ごはん	南瓜と厚揚げ煮 野菜のごま和え あじさいスープ	南瓜 厚揚げ 砂糖 味噌 キャベツ 人参 ごま 醤油 砂糖 春雨 人参 レッドキャベツ コンソメ	牛乳 麦茶 オレンジ / ビスケット	
18月	ごはん	魚のカレー風味ムニエル 納豆サラダ 茄子のけんちん汁	しいら 小麦粉 お子様カレールウ バター 納豆 チーズ 胡瓜 人参 酢 醤油 砂糖 ごま油 茄子 豚肉 人参 葉葱 ごま油 かつおだし 醤油 みりん	牛乳 牛乳 黄粉トースト	食パン 黄粉 砂糖 マーガリン
19月	ごはん	ツナのトマトスパゲティ コーン入り人参サラダ レタススープ	スパゲティ ツナ 玉葱 人参 にんにく 生姜 トマト缶 ケチャップ ソース 砂糖 コンソメ コーン 人参 胡瓜 玉葱 チーズ 砂糖 醤油 レタス 玉葱 人参 コンソメ	牛乳 牛乳 トマトとごまのグリッシーニ	小麦粉 トライイースト はちみつ トマトジュース オリーブ油 ごま
20月	ごはん	中華風ローストチキン じゃが芋のおかか和え かきたま汁	鶏肉 玉葱 醤油 みりん にんにく 生姜 ごま ごま油 じゃが芋 人参 コーン かつお節 醤油 卵 葉葱 かつおだし 醤油 片栗粉	牛乳 麦茶 ヨーグルト / お子様せんべい	
21月	ごはん	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★		麦茶	
23月	ごはん	チーズオムレツ マカロニの和え物 えのきともやしのスープ	卵 チーズ コーン 人参 玉葱 グリンピース バター マカロニ 胡瓜 人参 玉葱 醤油 えのき茸 もやし 人参 葉葱 コンソメ 醤油	牛乳 牛乳 ビスケット	
24月	ごはん	スパイシーチキン トマトサラダ きのこスープ	鶏肉 ごま にんにく 生姜 小麦粉 醤油 砂糖 酒 みりん ごま油 りんごジュース トマト 胡瓜 玉葱 コーン 油 砂糖 酢 醤油 しめじ えのき茸 人参 豚肉 コンソメ	牛乳 麦茶 さくらご飯	米 醤油 酒
25月	ごはん	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 胡瓜 トマト 玉葱 酢 砂糖 醤油 油 ほうれん草 人参 かつお節 醤油 なめこ 豆腐 葉葱 かつおだし 味噌	牛乳 牛乳 さつま芋の甘煮	さつま芋 砂糖
26月	ごはん	鶏肉の味噌漬け焼き ごぼうの煮物 豆腐のすまし汁	鶏肉 味噌 砂糖 醤油 酒 ごぼう 人参 ごま 酒 砂糖 醤油 豆腐 人参 葉葱 かつおだし 醤油	飲むヨーグルト (無添加タイプ) 牛乳 じゃが芋餅	じゃが芋 片栗粉 バター
27月	ごはん	ビビンバ じゃが芋煮 わかめスープ	米 豚ひき肉 もやし 人参 ほうれん草 白葱 生姜 にんにく 酒 砂糖 みりん 醤油 ごま油 じゃが芋 砂糖 醤油 わかめ 人参 白葱 えのき茸 中華だしの素	牛乳 麦茶 メロン / お子様せんべい	
28月	ごはん	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★		麦茶	
30月	ごはん	焼き肉 中華サラダ モロヘイヤのスープ	豚肉 玉葱 ビーマン 人参 生姜 酒 みりん 砂糖 醤油 もやし 胡瓜 人参 ごま油 酢 砂糖 醤油 モロヘイヤ 椎茸 鶏肉 酒 醤油 コンソメ	牛乳 牛乳 味噌ダレご飯	米 味噌 さとう みりん ごま

・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。

・マヨネーズ:マヨネーズ風ドレッシング(卵不使用) ・BP:ベーキングパウダー HM:ホットケーキミックス

・太字が普通食には入っていない食材・調味料になります。