



日		10~11ヶ月頃		11~12ヶ月頃	
1金	ごはん	親子煮	鶏肉 人参 玉葱 白葱 卵 かつおだし 椎茸だし 醤油	親子煮	干し椎茸 きび砂糖
		キャベツの味噌汁	キャベツ 葉葱 かつおだし 味噌	キャベツの味噌汁	油揚げ
		ヨーグルト	プレーンヨーグルト	ヨーグルト	
2土 ★お弁当・水筒を持参して下さい★					
4月	ごはん	鶏肉煮	鶏肉 醤油	鶏肉のさっぱり煮	生姜 きび砂糖 酢
		南瓜のミルク煮	南瓜 牛乳	南瓜のミルク煮	きび砂糖 パター
		和風ミネストローネ	玉葱 人参 マカロニ トマト缶 粉チーズ パセリ かつおだし 醤油	和風ミネストローネ	オリーブオイル
5火	ごはん	夏野菜ポトフ	豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 茄子 ビーマン 南瓜 昆布だし 醤油	夏野菜ポトフ	
		胡瓜のツナ和え	胡瓜 ツナ わかめ 醤油	胡瓜の酢の物	酢 きび砂糖
6水	ごはん	野菜雑炊	米 人参 玉葱 ビーマン ツナ 醤油	ガーリックチャーハン	油
		藤色じゃが芋の煮物	藤色じゃが芋 かつおだし 醤油	藤色じゃが芋のフライドポテト	油
		白菜の味噌汁	白菜 玉葱 人参 かつおだし 味噌	白菜の味噌汁	
7木	ごはん	ひじきと野菜の卵とじ	卵 鶏ひき肉 ひじき 人参 玉葱 さやいんげん かつおだし 醤油	ひじきと野菜の卵とじ	きび砂糖
		じゃが芋のツナ煮	じゃが芋 人参 ツナ 醤油	じゃが芋のきんぴら	油 きび砂糖
		豚汁	豚肉 人参 玉葱 かつおだし 味噌	豚汁	えのき茸 しめじ
8金	ごはん	焼き魚	鮭	焼き魚	
		切干大根の煮物	切干大根 人参 さやいんげん 醤油 干椎茸のだし	切干大根の炒り煮	油揚げ 干し椎茸 きび砂糖 油
		わかめの味噌汁	わかめ 玉葱 葉葱 かつおだし 味噌	わかめの味噌汁	
9土 ★お弁当・水筒を持参して下さい★					
12（火）～ 15（金） ～希望保育～ ★お弁当・水筒を持参して下さい★					
16土 ★お弁当・水筒を持参して下さい★					
18月	ごはん	麻婆豆腐	豚ひき肉 豆腐 玉葱 人参 白葱 干し椎茸のだし 味噌	麻婆豆腐	干し椎茸 油 醤油 きび砂糖 ごま油
		胡瓜のごま和え	胡瓜 人参 ごま 醤油	もやしの酢の物	もやし きび砂糖 酢
		中華スープ	チンゲン菜 白葱 卵 昆布 醤油 片栗粉	中華スープ	
19火	ごはん	豚肉のトマト煮	豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 パセリ トマト缶 醤油	豚肉のトマト煮	マッシュルーム 小麦粉 きび砂糖
		オクラのごま和え	キャベツ 人参 オクラ ごま 醤油	オクラのごま和え	コーン きび砂糖
		ヨーグルト	プレーンヨーグルト	ヨーグルト	
20水	めし	煮込みうどん	うどん 鶏肉 トマト かつおだし 醤油	煮込みうどん	コーン もやし
		胡瓜のツナ和え	胡瓜 わかめ ツナ 醤油	胡瓜のツナ和え	
21木	ごはん	ポトフ	豚肉 玉葱 じゃが芋 人参 昆布だし	ポトフ	グリーンピース
		二色和え	胡瓜 人参 醤油 ごま	胡瓜のナムル	きび砂糖 ごま油
		ヨーグルト	プレーンヨーグルト	ヨーグルト	
22金	ごはん	白身魚のあんかけ	しいら 玉葱 人参 ビーマン 醤油 昆布だし 片栗粉	白身魚のあんかけ	きび砂糖
		じゃが芋のおかか和え	じゃが芋 人参 玉葱 胡瓜 かつお節 醤油	じゃが芋のおかか和え	
		えのき茸の味噌汁	えのき茸 人参 葉葱 かつおだし 醤油	えのきの味噌汁	
23土 ★お弁当・水筒を持参して下さい★					
25月	ごはん	煮魚	サバ（またはツナ） 昆布だし 醤油	煮魚	きび砂糖
		胡瓜のごま和え	胡瓜 醤油 ごま	春雨サラダ	春雨 きび砂糖 酢 ごま油
		ほうれん草と卵の味噌汁	ほうれん草 えのき茸 人参 卵 かつおだし 味噌	ほうれん草と卵の味噌汁	
26火	めし	煮込みうどん	うどん 玉葱 人参 冬瓜 鶏肉 かつおだし 醤油	煮込みうどん	
		キャベツのツナ煮	キャベツ 人参 ツナ 醤油	キャベツサラダ	コーン 酢 きび砂糖 油
27水	ごはん	鶏肉の煮物	鶏肉 玉葱 昆布だし 醤油	鶏肉のマリネ風煮	片栗粉 酢 きび砂糖
		ひじき煮	ひじき 人参 大豆 醤油 かつおだし	ひじき煮	油揚げ さやいんげん 油 きび砂糖
		お麴の味噌汁	麴 えのき茸 人参 葉葱 かつおだし 味噌	お麴の味噌汁	もやし
28木	ごはん	豚肉と野菜煮	豚肉 緑・黄ピーマン 人参 えのき茸 醤油 片栗粉	チャブチェ風煮	春雨 油 醤油 きび砂糖
		オクラのツナ和え	オクラ 人参 ツナ 醤油	オクラのツナ和え	
		豆腐の味噌汁	豆腐 人参 葉葱 かつおだし 味噌	豆腐の味噌汁	
29金	ごはん	茄子のそぼろ煮	茄子 豚ひき肉 玉葱 ビーマン 人参 醤油 昆布だし	茄子のそぼろ煮	
		野菜のごま和え	胡瓜 コーン 人参 醤油 ごま	三色和え	ごま油 酢 きび砂糖
		ヨーグルト	プレーンヨーグルト	ヨーグルト	
30土 ★お弁当・水筒を持参して下さい★					

・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。