



日	主食	10~11ヶ月頃		11~12ヶ月頃	
1月	ごはん	ツナと野菜の卵とじ じゃが芋のおかか和え 豆腐の味噌汁	卵 ツナ 人参 コーン 玉葱 かつおだし じゃが芋 人参 胡瓜 チーズ かつお節 醤油 豆腐 えのき茸 人参 葉葱 かつおだし 味噌	ツナと野菜の卵とじ じゃが芋のおかか和え 豆腐の味噌汁	油揚げ
2月	ごはん	たらのあんかけ わかめの和え物 レタスの味噌汁	たら 昆布だし 醤油 片栗粉 わかめ 人参 胡瓜 コーン 醤油 レタス 玉葱 人参 かつおだし 味噌	たらのフリッター わかめとコーンのサラダ レタスの味噌汁	卵 小麦粉 油 酢 砂糖 油
3月	めん	煮込みうどん 厚揚げの煮物 ヨーグルト	うどん ツナ コーン 胡瓜 もやし トマト わかめ かつおだし 醤油 厚揚げ 南瓜 かつおだし 味噌	煮込みうどん 厚揚げの煮物 ヨーグルト	
4月	ごはん	鶏肉の照り煮 胡瓜のごま和え かきたま味噌汁	鶏肉 醤油 かつおだし 胡瓜 人参 ごま 醤油 チンゲン菜 白葱 卵 かつおだし 味噌	鶏肉の照り煮 パンサンスー かきたま味噌汁	砂糖 春雨 酢 砂糖
5月	ごはん	じゃが芋の鶏肉の味噌煮 胡瓜とわかめの和え物	じゃが芋 鶏肉 昆布だし 味噌 胡瓜 わかめ ツナ 醤油	じゃが芋と厚揚げの味噌煮 胡瓜とわかめの酢の物 モロヘイヤのスープ	じゃが芋 厚揚げ 昆布だし 砂糖 味噌 酢 砂糖 モロヘイヤ 鶏肉 椎茸 昆布だし 醤油
6月	土	★お弁当・水筒を持参して下さい★			
8月	めん	煮込みうどん さつま芋煮 ヨーグルト	うどん 胡瓜 トマト ツナ かつおだし 醤油 さつま芋 かつおだし 醤油	煮込みうどん さつま芋と厚揚げ煮 ヨーグルト	厚揚げ 砂糖
9月	ごはん	鶏肉の照り煮 じゃが芋のおかか煮 豆乳コーンスープ	鶏肉 醤油 じゃが芋 人参 かつお節 醤油 人参 ほうれん草 クリームコーン 豆乳	鶏肉の照り煮 蓮根の金平 豆乳コーンスープ	砂糖 蓮根 人参 砂糖 醤油 油 じゃが芋 椎茸
10月	ごはん	野菜の卵とじ ほうれん草のごま和え お麴の味噌汁	大豆 玉葱 ほうれん草 卵 かつおだし 醤油 ほうれん草 人参 醤油 ごま 麴 葉葱 かつおだし 味噌	野菜の卵とじ 華風和え お麴の味噌汁	もやし 春雨 ごま油 酢 砂糖 えのき茸
11月	ごはん	魚の野菜あんかけ 胡瓜のおかか和え ほうれん草の味噌汁	まぐろ ビーマン 人参 玉葱 干し椎茸のだし 醤油 片栗粉 胡瓜 人参 かつお節 醤油 白葱 ほうれん草 かつおだし 味噌	魚の野菜あんかけ 胡瓜のおかか和え なめこの味噌汁	なめこ
12月	ごはん	肉じゃが 小松菜のごま和え かきたま味噌汁	豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 かつおだし 醤油 小松菜 人参 ごま 醤油 卵 葉葱 かつおだし 味噌	肉じゃが 小松菜のごま酢和え かきたま味噌汁	砂糖 砂糖 油 酢
13月	土	★お弁当・水筒を持参して下さい★			
16月	ごはん	鶏肉の磯煮 じゃが芋のツナ煮 豚汁	鶏肉 醤油 青のり じゃが芋 玉葱 人参 ツナ 醤油 豚肉 玉葱 人参 かつおだし 味噌	鶏肉の磯煮 じゃが芋のツナ煮 豚汁	砂糖 しめじ えのき茸
17月	パン	ポトフ いんげんのごま和え ヨーグルト	じゃが芋 人参 玉葱 鶏肉 トマト缶 昆布だし 醤油 さやいんげん 人参 ごま 醤油	ポトフ いんげんのごま和え ヨーグルト	砂糖
18月	ごはん	南瓜とひき肉煮 ほうれん草の味噌汁	南瓜 豚ひき肉 玉葱 人参 かつおだし 醤油 ほうれん草 人参 玉葱 かつおだし 味噌	厚揚げとひき肉煮 ほうれん草の味噌汁	厚揚げ
19月	ごはん	焼き鮭 切干大根の煮物 にらたま味噌汁	鮭 切干大根 人参 干し椎茸のだし 醤油 にら 卵 人参 かつおだし 味噌	焼き鮭 切干大根の煮物 にらたま味噌汁	鮭 干し椎茸 油揚げ 砂糖 油
20月	土	★お弁当・水筒を持参して下さい★			
22月	ごはん	さつま芋ポトフ キャベツのごま和え 飲むヨーグルト	鶏肉 じゃが芋 さつま芋 玉葱 人参 昆布だし 醤油 キャベツ 胡瓜 ごま 醤油	秋の根菜ポトフ キャベツの甘酢和え 飲むヨーグルト	蓮根 ごぼう 酢 砂糖
24月	ごはん	鶏肉のトマト煮 野菜とツナの和え物	鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 ビーマン トマト缶 昆布だし 人参 胡瓜 ツナ 醤油	鶏肉のトマト煮 スパゲティの和え物	砂糖 スパゲティ コーン
25月	ごはん	煮魚 なすの味噌煮 そうめんのすまし汁	サバ(またはツナ) 醤油 茄子 玉葱 人参 ビーマン 味噌 醤油 素麺 人参 葉葱 かつおだし 醤油	焼きサバ なすの味噌炒め そうめんのすまし汁	サバ 厚揚げ 砂糖 油
26月	ごはん	具沢山粥 豚汁	米 高野豆腐 鶏ひき肉 人参 ほうれん草 かつおだし 醤油 豚肉 人参 大根 豆腐 葉葱 かつおだし 味噌	三色そばろ丼 豚汁	生姜 ごま油 砂糖
27月	土	★お弁当・水筒を持参して下さい★			
29月	ごはん	鶏肉煮 キャベツのごま和え 小松菜と卵の味噌汁	鶏肉 醤油 キャベツ 人参 胡瓜 ごま 醤油 小松菜 人参 卵 かつおだし 味噌	鶏肉煮 キャベツのごま入りサラダ 小松菜と卵の味噌汁	砂糖 砂糖 酢 油
30月	ごはん	鮭のチーズ煮 南瓜の和え物 豆腐のすまし汁	鮭 粉チーズ パセリ 南瓜 胡瓜 玉葱 醤油 ごま 豆腐 人参 葉葱 かつおだし 醤油	鮭のチーズ焼き 南瓜の和え物 豆腐のすまし汁	砂糖

・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。 ・砂糖はきび砂糖を使っています。

・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。