



日	主食	10~11ヶ月頃	11~12ヶ月頃
9	木	野菜と豚ひき煮 豚ひき肉 赤ピーマン ピーマン キャベツ 味噌 じゃが芋のおかか和え じゃが芋 かつお節 醤油 卵スープ 卵 人参 にら かつおだし 醤油	野菜と豚ひき煮 砂糖 じゃが芋のおかか和え 卵スープ
10	金	鶏肉のチーズ煮 鶏肉 粉チーズ 醤油 二色和え 人参 胡瓜 かつおだし 醤油 かぶの味噌汁 かぶ 玉葱 人参 かつおだし 味噌	鶏肉のチーズ煮 砂糖 二色和え かぶの味噌汁
11	土	★お弁当・水筒を持参して下さい★	
13	月	肉じゃが じゃが芋 玉葱 人参 豚肉 かつおだし 醤油 ブロッコリーのおかか和え ブロッコリー かつお節 醤油 わかめの味噌汁 わかめ 人参 白葱 かつおだし 味噌	肉じゃが さやいんげん 砂糖 みりん 油 ブロッコリーのおかか和え わかめの味噌汁
14	火	煮込みうどん うどん 鶏肉 人参 大根 白菜 干し椎茸 白葱 かつおだし 醤油 南瓜のツナ煮 南瓜 ツナ 醤油 ヨーグルト プレーンヨーグルト	煮込みうどん みりん 酒 南瓜のツナ煮 砂糖 ヨーグルト
15	水	にら玉 にら 玉葱 豚ひき肉 卵 醤油 片栗粉 胡瓜の煮浸し 胡瓜 わかめ 醤油 白菜の味噌汁 白菜 玉葱 人参 かつおだし 味噌	にら玉 中華だし 砂糖 酢 ごま油 春雨とわかめのサラダ 春雨 コーン 酢 砂糖 ごま油 白菜スープ コンソメ
16	木	ポトフ 豚肉 玉葱 じゃが芋 人参 かつおだし 醤油 キャベツのおかか煮 キャベツ 胡瓜 かつお節 ヨーグルト プレーンヨーグルト	ポトフ コンソメ キャベツの甘酢和え 酢 砂糖 ヨーグルト
17	金	ささ身煮 ささ身 醤油 野菜のツナ和え キャベツ 胡瓜 人参 ツナ 醤油 豆腐の味噌汁 豆腐 人参 葉葱 かつおだし 味噌	ささ身フライ 小麦粉 バン粉 油 ケチャップ ソース 野菜サラダ コーン 油 酢 砂糖 豆腐の味噌汁
18	土	★お弁当・水筒を持参して下さい★	
20	月	豚肉のトマト煮 豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 トマト缶 パセリ粉 ほうれん草のツナ和え ほうれん草 もやし 人参 ツナ 醤油 ヨーグルト プレーンヨーグルト	豚肉のトマト煮 コンソメ ケチャップ 砂糖 酒 ほうれん草のツナ和え ヨーグルト
21	火	お粥 または 軟飯 魚のあんかけ まぐろ 醤油 人参 片栗粉 じゃが芋煮 じゃが芋 人参 かつお節 醤油 ほうれん草と椎茸の味噌汁 ほうれん草 椎茸 かつおだし 味噌	竹の子ご飯 筍 人参 油揚げ 醤油 砂糖 酒 魚のソース焼き 小麦粉 ソース じゃが芋煮 そら豆 コーン ほうれん草と椎茸の味噌汁
22	水	鶏肉煮 鶏肉 醤油 南瓜のミルク煮 南瓜 牛乳 ミネストローネ キャベツ 玉葱 人参 マカロニ トマト缶	オレンジチキン にんにく オレンジジュース 小麦粉 南瓜のミルク煮 バター 砂糖 ミネストローネ さやいんげん コンソメ
23	木	煮魚 鮭 切干大根煮 切干大根 人参 干し椎茸 醤油 ほうれん草の味噌汁 ほうれん草 えのき茸 人参 かつおだし 味噌	焼き魚 切干大根の炒り煮 油揚げ いんげん 砂糖 酒 油 ほうれん草の味噌汁
24	金	～お弁当の日～ ★お弁当・水筒を持参して下さい★	
25	土	★お弁当・水筒を持参して下さい★	
27	月	野菜と豚ひき煮 豚ひき肉 じゃが芋 人参 玉葱 コーン 味噌 キャベツのごま和え キャベツ 人参 胡瓜 ごま 醤油 えのきともやしのすまし汁 えのき茸 もやし 人参 葉葱 かつおだし 醤油	厚揚げのミートソース 厚揚げ ケチャップ 砂糖 キャベツのごま入りサラダ 油 酢 砂糖 えのきともやしのスープ コンソメ
28	火	ピーマンと豚肉煮 ピーマン 人参 豚肉 醤油 胡瓜の煮浸し 胡瓜 ツナ 醤油 わかめの味噌汁 わかめ 玉葱 かつおだし 味噌	チンジャオロース 筍 生姜 砂糖 ごま油 胡瓜のじゃこ和え ちりめんじゃこ 砂糖 酢 わかめスープ コンソメ 醤油
30	木	魚のあんかけ たら 人参 片栗粉 醤油 ひじき煮 ひじき 人参 大豆 醤油 コーンスープ じゃが芋 人参 椎茸 ほうれん草 コーン缶 牛乳	魚のフリッター 卵 小麦粉 油 ひじき煮 いんげん 油揚げ 砂糖 みりん 油 コーンスープ コンソメ

・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。