



日	主食	11ヶ月頃		12ヶ月頃以降		10時おやつ 3時おやつ	
		1	ごはん	ひじきご飯(軟飯) じゃが芋とツナ煮 豆腐のすまし汁 ヨーグルト	米 ひじき 干し椎茸 油揚げ 人参 豚ひき肉 油 醤油 砂糖 じゃが芋 ツナ 砂糖 醤油 豆腐 人参 葉葱 かつおだし 醤油 ヨーグルト	ひじきご飯 じゃが芋とツナ煮 豆腐のすまし汁 ヨーグルト	牛乳 牛乳 さつま芋の甘煮 さつま芋 砂糖
2	土	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★				麦茶	
7	ごはん	ポトフ キャベツサラダ	鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 醤油 キャベツ 胡瓜 人参 油 酢 砂糖	ポトフ キャベツサラダ	コンソメ	牛乳 牛乳 / ドーナツ HM 砂糖 卵 牛乳 油	
8	めん	煮込みうどん かぶの煮物 ヨーグルト	うどん キャベツ 豚肉 人参 玉葱 かつおだし 醤油 かぶ 人参 かつお節 醤油 ヨーグルト	煮込みうどん かぶの煮物 ヨーグルト		牛乳 引き渡し訓練のため 午後のおやつはありません	
9	土	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★				麦茶	
11	ごはん	ポークビーンズ キャベツとひじきの サラダ	大豆 豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 トマトジュース 砂糖 パセリ キャベツ ひじき 人参 ツナ 油 酢 砂糖	ポークビーンズ キャベツとひじきのサラダ	ソース ケチャップ	牛乳 麦茶 / じゃこご飯 ちりめんじゃこ 米 葉葱 ごま油 醤油	
12	ごはん	南瓜のツナ煮 もやしの和え物 わかめの味噌汁	南瓜 ツナ 砂糖 醤油 もやし 胡瓜 人参 砂糖 酢 ごま わかめ 白葱 かつおだし 味噌	南瓜のツナ煮 もやしの和え物 わかめの味噌汁		飲むヨーグルト(無添加) 牛乳 / ロールパン	
13	ごはん	焼きサバ 胡瓜の酢の物 じゃが芋のトマトスープ	サバ 醤油 胡瓜 わかめ ごま 酢 砂糖 じゃが芋 人参 玉葱 マカロニ トマト缶 かつおだし 砂糖	焼きサバ 胡瓜の酢の物 じゃが芋のトマトスープ	コンソメ	牛乳 牛乳 / クッキー	
14	ごはん	シーチキンピラフ 鶏肉のマーマレード煮 レタスの味噌汁 甘酒ヨーグルト	米 玉葱 人参 ツナ マッシュルーム パセリ バター 鶏肉 マーマレードジャム 醤油 レタス 玉葱 人参 かつおだし 味噌 ヨーグルト 甘酒	シーチキンピラフ 鶏肉のマーマレード煮 レタスの味噌汁 甘酒ヨーグルト	コンソメ にんにく 酒	牛乳 麦茶 / カステラ	
15	ごはん	豚肉の味噌煮 トマトサラダ お麩のすまし汁	豚肉 玉葱 味噌 醤油 砂糖 トマト 胡瓜 玉葱 コーン 油 酢 砂糖 醤油 麩 えのき茸 人参 葉葱 かつおだし 醤油	豚肉の味噌煮 トマトサラダ お麩のすまし汁	酒	牛乳 牛乳 / ビスコ	
16	土	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★				麦茶	
18	ごはん	魚の味噌煮 磯和え 春雨のかきたま汁	しいら 玉葱 人参 コーン 砂糖 味噌 ほうれん草 もやし 醤油 焼き海苔 春雨 人参 卵 葉葱 かつおだし 醤油	魚の味噌煮 磯和え 春雨のかきたま汁		牛乳 牛乳 バウムクーヘン	
19	ごはん	新じゃがと 焼き豆腐の炒め煮 大根と胡瓜の酢の物 えのきのすまし汁	じゃが芋 玉葱 人参 さやえんどう 焼き豆腐 豚肉 油 砂糖 醤油 大根 胡瓜 酢 砂糖 えのき茸 人参 葉葱 かつおだし 醤油	新じゃがと焼き豆腐の炒め煮 大根と胡瓜の酢の物 えのきのすまし汁	酒 みりん	牛乳 牛乳 / バナナ	
20	めん	スープスパゲティ 胡瓜の甘酢和え ヨーグルト	スパゲティ 鶏肉 玉葱 人参 ビーマン コーン しめじ マッシュルーム かつおだし 醤油 胡瓜 わかめ 酢 砂糖 ヨーグルト	スープスパゲティ 胡瓜の甘酢和え ヨーグルト	コンソメ	飲むヨーグルト(無添加) 牛乳 / ビスケット	
21	ごはん	ハンバーグ 南瓜のツナ煮 切干大根の味噌汁	鶏・豚ひき肉 玉葱 パン粉 牛乳 油 醤油 砂糖 南瓜 玉葱 人参 ツナ 砂糖 味噌 切干大根 もやし 人参 葉葱 かつおだし 味噌	ハンバーグ 南瓜のツナ煮 切干大根の味噌汁	ケチャップ ソース	牛乳 牛乳 / じゃが芋煮 じゃが芋 醤油 砂糖	
22	ごはん	鶏肉の照り煮 華風和え 玉葱の味噌汁	鶏肉 砂糖 醤油 ほうれん草 人参 もやし 春雨 ごま油 酢 砂糖 醤油 ごま 玉葱 人参 かつおだし 味噌	鶏肉の照り煮 華風和え 玉葱の味噌汁		牛乳 牛乳 お子様せんべい	
23	土	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★				麦茶	
25	ごはん	チーズオムレツ じゃが芋のツナ煮 ほうれん草のすまし汁	卵 チーズ コーン 人参 玉葱 グリンピース バター じゃが芋 玉葱 人参 ツナ 砂糖 醤油 ほうれん草 人参 しめじ かつおだし 醤油	チーズオムレツ じゃが芋のツナ煮 ほうれん草のすまし汁		牛乳 麦茶 / 鮭ごはん 米 鮭 ごま	
26	ごはん	三色そばろ井 ひじき煮 南瓜の味噌汁	米 鶏ひき肉 ほうれん草 卵 生姜 かつおだし 砂糖 ごま油 醤油 ひじき 人参 油揚げ 大豆 いんげん 油 砂糖 醤油 南瓜 玉葱 葉葱 かつおだし 味噌	三色そばろ井 ひじき煮 南瓜の味噌汁	酒 酒 みりん	飲むヨーグルト(無添加) 牛乳 / ロールパン	
27	ごはん	魚の甘酢ソース ほうれん草のおかか和え 素麺の味噌汁	まぐろ 玉葱 片栗粉 酢 砂糖 醤油 ごま油 ほうれん草 しめじ 油 醤油 かつお節 素麺 椎茸 人参 葉葱 かつおだし 味噌	魚の甘酢ソース ほうれん草のおかか和え 素麺の味噌汁		牛乳 牛乳 / ミニたい焼き	
28	ごはん	鶏肉の照り煮 キャベツサラダ 大根の味噌汁	鶏肉 醤油 砂糖 キャベツ 人参 コーン ツナ 酢 砂糖 油 大根 ほうれん草 かつおだし 味噌	鶏肉の照り煮 キャベツサラダ 大根の味噌汁	みりん にんにく	牛乳 麦茶 / ヨーグルト	
29	金	～お弁当の日～ ★お弁当・水筒を持参して下さい★				麦茶	
30	土	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★				麦茶	

・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。

※献立はお子さんの月齢でご覧ください。

・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。