



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	鶏肉のチーズ煮 トマトのサラダ オクラの味噌汁	鶏肉 醤油 砂糖 チーズ トマト 胡瓜 砂糖 醤油 酢 オクラ 白葱 油揚げ 人参 かつおだし 味噌	鶏肉のチーズ煮 トマトサラダ ちりめんじゃこ オクラの味噌汁	牛乳 牛乳 / ビスコ
2	パン	南瓜とマカロニ煮 ほうれん草の味噌汁 ヨーグルト	南瓜 玉葱 人参 コーン 鶏肉 マカロニ 砂糖 醤油 ほうれん草 人参 レッドキャベツ かつおだし 味噌 ヨーグルト	南瓜とマカロニ煮 ケチャップ ほうれん草の味噌汁 ヨーグルト	牛乳 麦茶 / さくらご飯 米 醤油 酒
3	ごはん	白身魚の野菜あんかけ 三色和え かきたま汁	しらこ チンゲン菜 玉葱 人参 かつおだし 砂糖 味噌 胡瓜 コーン 人参 醤油 酢 砂糖 ごま油 卵 わかめ 葉葱 人参 かつおだし 醤油	白身魚の味噌あんかけ 三色和え かきたま汁	飲むヨーグルト (無添加) 牛乳 / じゃが芋
4	ごはん	鮭ご飯 鶏肉の照り煮 ひじき煮 玉葱の味噌汁	米 鮭 ごま 鶏肉 醤油 砂糖 ひじき 人参 油揚げ いんげん 大豆 砂糖 醤油 玉葱 人参 葉葱 かつおだし 味噌	鮭ご飯 鶏肉の照り煮 ひじき煮 玉葱の味噌汁	牛乳 牛乳 / パナナ
5	ごはん	厚揚げとひき肉煮 人参サラダ なめこそープ	厚揚げ 人参 ビーマン 玉葱 白葱 豚ひき肉 砂糖 味噌 人参 胡瓜 コーン 玉葱 チーズ 酢 砂糖 醤油 なめこ 白葱 ほうれん草 中華だしの素	厚揚げとひき肉の中華炒め 人参サラダ なめこそープ	牛乳 牛乳 / お子様せんべい 生姜 油 ケチャップ 醤油 中華だしの素
6	土	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★		麦茶	
日	主食	12ヶ月以降		10時おやつ 3時おやつ	
8	ごはん	ひじき入り鶏つくね じゃが芋煮 えのき茸の味噌汁	鶏ひき肉 玉葱 人参 ひじき 酒 砂糖 みりん 醤油 片栗粉 じゃが芋 人参 コーン そら豆 砂糖 醤油 えのき茸 人参 葉葱 かつおだし 味噌	ひじき入り鶏つくね じゃが芋煮 えのき茸の味噌汁	牛乳 牛乳 / ビスコ
9	ごはん	魚のムニエル 小松菜のごま酢和え 茄子のけんちん汁	鮭 小麦粉 醤油 バター みりん 小松菜 人参 もやし 酢 油 砂糖 醤油 ごま 茄子 豚肉 人参 葉葱 ごま油 かつおだし 醤油 みりん	魚のムニエル 小松菜のごま酢和え 茄子のけんちん汁	牛乳 牛乳 / レーズンスティック 小麦粉 レーズン マーガリン 砂糖 卵 B.P
10	ごはん	お豆のキッシュ風 カレーきんぴら えのきともやしのスープ	大豆 玉葱 ほうれん草 バター 卵 生クリーム 牛乳 粉チーズ じゃが芋 人参 ツナ 砂糖 醤油 卵 油 えのき茸 もやし 人参 葉葱 コンソメ 醤油	お豆のキッシュ風 カレーきんぴら えのきともやしのスープ	飲むヨーグルト (無添加) 牛乳 / パナナ
11	ごはん	ささ身の香草パン粉焼き キャベツとツナのサラダ じゃが芋のトマトスープ	鶏ささ身 パン粉 粉チーズ パセリ粉 小麦粉 バター 油 キャベツ 胡瓜 人参 玉葱 ツナ 酢 砂糖 じゃが芋 人参 玉葱 マカロニ トマト缶 コンソメ	ささ身の香草パン粉焼き キャベツとツナのサラダ じゃが芋のトマトスープ	牛乳 牛乳 / ロールパン
12	ごはん	麻婆豆腐 もやしの酢の物 ヨーグルト	豚ひき肉 豆腐 玉葱 人参 干し椎茸 白葱 にんにく 生姜 砂糖 醤油 味噌 中華だしの素 ごま油 片栗粉 もやし 胡瓜 人参 砂糖 酢 ごま ヨーグルト	麻婆豆腐 もやしの酢の物 ヨーグルト	牛乳 牛乳 / お子様せんべい
13	土	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★		麦茶	
15	ごはん	鶏肉の香り焼き じゃが芋煮 野菜入りかき卵スープ	鶏肉 生姜 酒 醤油 青のり 小麦粉 じゃが芋 人参 玉葱 砂糖 味噌 玉葱 人参 小松菜 卵 コンソメ	鶏肉の香り焼き じゃが芋煮 野菜入りかき卵スープ	牛乳 麦茶 ヨーグルト / ビスケット
16	ごはん	カレー 胡瓜のじゃこ和え 飲むヨーグルト	豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 グリンピース 粉チーズ お子様カレールウ 胡瓜 ちりめんじゃこ 砂糖 醤油 酢 飲むヨーグルト (無添加)	カレー 胡瓜のじゃこ和え 飲むヨーグルト	牛乳 牛乳 / メロンパン
17	ごはん	チーズ入りオムレツ ほうれん草のレモン酢 じゃがにらスープ	卵 チーズ コーン 人参 玉葱 グリンピース バター 油 ほうれん草 キャベツ 人参 かつお節 砂糖 醤油 レモン果汁 じゃが芋 人参 にら コンソメ	チーズ入りオムレツ ほうれん草のレモン酢 じゃがにらスープ	牛乳 牛乳 / さつまいの甘煮 さつまい 砂糖
18	ごはん	焼き肉 わかめスープ 甘酒ヨーグルト	豚肉 玉葱 ビーマン 赤ビーマン 玉葱 生姜 みりん 酒 醤油 砂糖 油 わかめ 玉葱 人参 コンソメ 醤油 ヨーグルト 甘酒	焼き肉 わかめスープ 甘酒ヨーグルト	牛乳 牛乳 / 甘辛おやき 米 醤油 砂糖 油
19	ごはん	メキシカンライス スパイスチキン レタススープ	米 玉葱 人参 ビーマン 黄ピーマン コーン ツナ お子様カレールウ コンソメ 油 鶏肉 にんにく 生姜 ごま 小麦粉 醤油 砂糖 酒 みりん ごま油 りんごジュース レタス 玉葱 人参 コンソメ	メキシカンライス スパイスチキン レタススープ	牛乳 麦茶 ヨーグルト / お子様せんべい
20	土	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★		麦茶	
22	ごはん	ごぼうのドライカレー ほうれん草のスープ	ごぼう 豚ひき肉 玉葱 人参 生姜 にんにく レーズン お子様カレールウ ケチャップ バター ほうれん草 人参 椎茸 コンソメ	ごぼうのドライカレー ほうれん草のスープ	飲むヨーグルト (無添加) 牛乳 / マカロニの安倍川 マカロニ 黄粉 砂糖
23	ごはん	魚のラヴィゴットソース 南瓜煮 オクラのスープ	しらこ トマト 玉葱 胡瓜 黄ピーマン ビーマン 酢 砂糖 油 塩コショウ 小麦粉 南瓜 胡瓜 玉葱 ごま 砂糖 醤油 オクラ 人参 麩 コンソメ	魚のラヴィゴットソース 南瓜煮 オクラのスープ	牛乳 牛乳 / ビスケット
24	めん	サラダうどん 厚揚げとじゃが芋煮	うどん ツナ コーン 胡瓜 もやし トマト わかめ 醤油 酢 砂糖 中華だしの素 ごま油 厚揚げ じゃが芋 砂糖 醤油	サラダうどん 厚揚げとじゃが芋煮	牛乳 麦茶 / パナナヨーグルト ヨーグルト パナナ
25	ごはん	鶏肉の照り煮 いんげんのごま和え きのこスープ	鶏肉 白葱 醤油 みりん 砂糖 梅酒 人参 さやいんげん もやし 砂糖 醤油 ごま しめじ えのき茸 人参 コンソメ	鶏肉の照り煮 いんげんのごま和え きのこスープ	牛乳 牛乳 / ロールパン
26	ごはん	豚肉とキャベツの味噌炒め ツナと胡瓜の酢の物 豆腐のすまし汁	豚肉 キャベツ 玉葱 ビーマン 味噌 醤油 酒 砂糖 油 片栗粉 ツナ 胡瓜 わかめ 酢 砂糖 醤油 ごま 豆腐 人参 葉葱 かつおだし 醤油	豚肉とキャベツの味噌炒め ツナと胡瓜の酢の物 豆腐のすまし汁	牛乳 牛乳 / お子様せんべい
27	土	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★		麦茶	
29	ごはん	麻婆茄子 胡瓜の甘酢和え にらたまスープ	茄子 人参 白葱 豚肉 生姜 にんにく 酒 醤油 砂糖 味噌 片栗粉 ごま油 胡瓜 わかめ 酢 砂糖 にら 人参 卵 中華だしの素 醤油	麻婆茄子 胡瓜の甘酢和え にらたまスープ	牛乳 牛乳 / パウムクーヘン
30	ごはん	焼き魚 きんぴらごぼう オニオンスープ	鮭 ごぼう 人参 酒 醤油 砂糖 みりん 醤油 ごま 玉葱 人参 コンソメ パセリ	焼き魚 きんぴらごぼう オニオンスープ	飲むヨーグルト (無添加) 牛乳 / さつまいの甘煮 さつまい 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。
 ・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。
 ・BP：ベーキングパウダー HM：ホットケーキミックス
 ・砂糖はきび砂糖を使っています。