



日	主食	12ヶ月以降	10時おやつ 3時おやつ
1	ごはん 水	鶏肉のさっぱり煮 鶏肉 生姜 にんにく 醤油 砂糖 酢 磯和え ほうれん草 もやし 人参 海苔 醤油 みりん 豆腐の味噌汁 豆腐 人参 葉葱 かつおだし 味噌	牛乳 牛乳 / スティックパン
2	ごはん 木	ひじきオムレツ 卵 鶏ひき肉 ひじき 人参 玉葱 いんげん 味噌 砂糖 みりん 酒 油 スティック胡瓜 胡瓜 えのきのすまし汁 えのき茸 人参 葉葱 かつおだし 醤油	牛乳 牛乳 / じゃが芋餅 じゃが芋 片栗粉 バター
3	めん 金	煮込みうどん うどん ツナ コーン 胡瓜 もやし トマト わかめ かつおだし 酢 砂糖 醤油 油 厚揚げの煮物 厚揚げ 南瓜 砂糖 醤油 ヨーグルト ヨーグルト	牛乳 牛乳 / お子様せんべい
4	土	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★	
6	ごはん 月	焼きしゅうまい 豚ひき肉 玉葱 キャベツ コーンフレーク 生姜 酒 醤油 ごま油 片栗粉 たたき胡瓜 胡瓜 酢 砂糖 醤油 ごま油 モロヘイヤのスープ 鶏肉 椎茸 人参 モロヘイヤ コンソメ 酒 醤油	牛乳 牛乳 / ミニたい焼き
7	めん 火	七夕にゆうめん そうめん 胡瓜 オクラ 人参 トマト かつおだし 醤油 みりん じゃが芋とツナ煮 じゃが芋 ツナ 砂糖 醤油 ヨーグルト ヨーグルト	牛乳 牛乳 / さつま芋の甘煮 さつま芋 砂糖
8	ごはん 水	鶏肉のカレー風味焼き 鶏肉 小麦粉 酒 醤油 みりん お子様カレールウ キャベツサラダ キャベツ 胡瓜 人参 レーズン 油 酢 砂糖 冬瓜のスープ 冬瓜 人参 葉葱 コンソメ 醤油	飲むヨーグルト(無添加) 牛乳 / バナナ
9	ごはん 木	焼き鮭 鮭 ひじきの煮物 ひじき 人参 油揚げ さやいんげん 大豆 ツナ 油 酒 砂糖 醤油 南瓜の味噌汁 南瓜 えのき茸 人参 小松菜 かつおだし 味噌	牛乳 牛乳 / 黄粉ご飯 黄粉 砂糖 米
10	ごはん 金	炒り鶏 鶏肉 人参 ごぼう 蓮根 干し椎茸 さやいんげん 筍 酒 みりん 砂糖 醤油 かつおだし 油 ツナと胡瓜の酢の物 胡瓜 ツナ わかめ 酢 砂糖 醤油 ごま 豆腐とオクラの味噌汁 豆腐 オクラ 人参 白葱 かつおだし 味噌	牛乳 牛乳 / ビスケット
11	土	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★	
13	ごはん 月	野菜たっぷり夏マーボー 豆腐 豚ひき肉 茄子 トマト ピーマン 生姜 にんにく ごま油 味噌 醤油 酒 砂糖 片栗粉 じゃが芋にらスープ じゃが芋 にら 人参 コンソメ バナナ バナナ	飲むヨーグルト(無添加) 牛乳 / クッキー
14	ごはん 火	ポトフ 豚肉 玉葱 じゃが芋 人参 コンソメ キャベツの甘酢和え キャベツ 人参 コーン 砂糖 酢	牛乳 麦茶 / 甘酒ヨーグルト 甘酒 ヨーグルト
15	ごはん 水	厚揚げの煮物 厚揚げ 南瓜 砂糖 醤油 もやしのツナ和え もやし 胡瓜 人参 ツナ 砂糖 醤油 藤枝スープ 春雨 鶏肉 レッドキャベツ 人参 筍 椎茸 葉葱 かつおだし 醤油	牛乳 牛乳 / バナナ
16	ごはん 木	鶏肉の照り煮 鶏肉 玉葱 みりん 醤油 キャベツとひじきのサラダ キャベツ 人参 コーン ツナ ひじき 砂糖 酢 油 人参のポタージュ 人参 玉葱 牛乳 コンソメ パセリ	牛乳 牛乳 / 藤色フライドポテト 藤色じゃが芋 油
17	ごはん 金	和風スパゲティ スパゲティ 鶏肉 ツナ 椎茸 玉葱 人参 にんにく 葉葱 ごま油 醤油 めんつゆ コショウ レタススープ レタス しめじ 人参 コンソメ ヨーグルト ヨーグルト	牛乳 牛乳 / ビスケット
18	土	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★	
21	ごはん 火	夏野菜カレー 豚肉 南瓜 茄子 ピーマン 玉葱 人参 お子様カレールウ キャベツのごま入りサラダ キャベツ 人参 胡瓜 ごま 酢 砂糖 油 飲むヨーグルト(無添加) 飲むヨーグルト	牛乳 牛乳 / ビスコ
22	ごはん 水	ピビンバ 豚ひき肉 白葱 生姜 にんにく もやし 人参 ほうれん草 トマト ごま油 砂糖 みりん 酒 醤油 じゃが芋とツナ煮 じゃが芋 ツナ 砂糖 醤油 わかめスープ わかめ 玉葱 人参 コンソメ 醤油	牛乳 牛乳 / お子様せんべい
23	ごはん 木	鶏肉のマリネ 鶏肉 玉葱 生姜 小麦粉 レモン果汁 酢 砂糖 醤油 冬瓜のスープ 冬瓜 小松菜 コンソメ ごま油 バナナヨーグルト バナナ ヨーグルト	牛乳 牛乳 / 黄粉トースト 黄粉 砂糖 マーガリン 食パン
24	ごはん 金	魚の蒲焼き さば 生姜 酒 片栗粉 醤油 みりん 砂糖 油 胡瓜の甘酢和え 胡瓜 わかめ 酢 砂糖 茄子のけんちん汁 茄子 人参 豚肉 葉葱 ごま油 かつおだし 醤油 みりん	牛乳 牛乳 / ビスケット
25	土	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★	
27	ごはん 月	厚揚げと南瓜煮 厚揚げ 南瓜 砂糖 醤油 春雨の酢の物 春雨 胡瓜 人参 コーン 酢 砂糖 醤油 ヨーグルト ヨーグルト	牛乳 牛乳 / お子様せんべい
28	ごはん 火	鶏肉のチーズ焼き 鶏肉 生姜 酒 醤油 粉チーズ 南瓜煮 南瓜 人参 玉葱 醤油 砂糖 ミネストローネ キャベツ さやいんげん 玉葱 人参 マカロニ トマト缶 コンソメ	牛乳 牛乳 / さつま芋の甘煮 さつま芋 砂糖
29	ごはん 水	ツナオムレツ 卵 ツナ 人参 コーン 玉葱 バター コショウ 納豆サラダ 納豆 チーズ 胡瓜 人参 酢 醤油 砂糖 ごま油 きのこスープ しめじ えのき茸 鶏肉 人参 コンソメ	牛乳 麦茶 / 塩昆布ごはん 塩昆布 米 かつお節 葉葱
30	ごはん 木	茄子入りハンバーグ 鶏・豚ひき肉 茄子 玉葱 ピーマン バン粉 牛乳 ケチャップ ソース 砂糖 南瓜のグラッセ 南瓜 バター 砂糖 コンソメ えのきと人参のスープ えのき茸 人参 葉葱 コンソメ	牛乳 牛乳 / ロールパン
31	ごはん 金	鮭のムニエル 鮭 小麦粉 塩コショウ バター ほうれん草のマヨコーンและ ほうれん草 人参 もやし コーン ツナ 醤油 マヨネーズ 豚汁 豚肉 人参 大根 里芋 豆腐 葉葱 かつおだし 味噌	牛乳 麦茶 / ヨーグルト

・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。

・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。

※献立はお子さんの月齢でご覧ください。