



日	主 食	12ヶ月頃以降		10時おやつ
				3時おやつ
1	土	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★		麦茶
3	ご は 月	タンドリーチキン キャベツサラダ 豆乳コンソープ	鶏肉 にんにく ヨーグルト 醤油 ケチャップ コンソメ お子様カレールウ キャベツ 胡瓜 人参 レーズン 酢 砂糖 油 じゃが芋 人参 椎茸 クリームコーン缶 ほうれん草 豆乳 コンソメ こしょう	牛乳 麦茶／お子様せんべい ヨーグルト
4	ご は 火	南瓜とツナ煮 栄養きんぴら えのきのすまし汁	南瓜 ツナ 砂糖 醤油 豚ひき肉 ごぼう 人参 ピーマン 干し椎茸 醤油 砂糖 ごま 油 えのき茸 人参 葉葱 かつおだし 醤油	牛乳 麦茶／とうもろこしご飯 米 とうもろこし 醤油 バター
5	ご は 水	ガーリックチャーハン 厚揚げの煮物 野菜入りかき卵スープ	米 人参 玉葱 ピーマン ツナ にんにく 油 こしょう 醤油 厚揚げ 南瓜 砂糖 醤油 玉葱 人参 ほうれん草 卵 コンソメ	牛乳 牛乳／さつま芋の甘煮 さつま芋 砂糖
6	ご は 木	チンジャオロース 胡瓜の甘酢和え 冬瓜のスープ	豚肉 筍 ピーマン 人参 生姜 醤油 砂糖 ごま油 胡瓜 わかめ 酢 砂糖 冬瓜 鶏肉 人参 葉葱 コンソメ 醤油	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
7	ご は 金	カレー マカロニの和え物 ヨーグルト	豚肉 玉葱 じゃ芋 人参 マッシュルーム お子様カレールウ マカロニ 胡瓜 人参 玉葱 醤油 ヨーグルト	牛乳 牛乳／お子様せんべい
8	土	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★		麦茶
10	(月)	12(水) 13(木) 14(金)	～希望保育～ ★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★	麦茶
15	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	11ヶ月頃	12ヶ月頃以降	10時おやつ
				3時おやつ
17	ご は 月	ポトフ スティック胡瓜 ヨーグルト	豚肉 南瓜 茄子 ピーマン 玉葱 人参 かつおだし 胡瓜 ヨーグルト	夏野菜カレー お子様カレールウ スティック胡瓜 ヨーグルト
18	ご は 火	鶏肉の煮物 パンサンスー ほうれん草の味噌汁	鶏肉 玉葱 醤油 砂糖 胡瓜 人参 春雨 ごま 酢 砂糖 ほうれん草 人参 椎茸 かつおだし 味噌	中華風ローストチキン パンサンスー ほうれん草のスープ コンソメ
19	ご は 水	肉じゃが 小松菜の磯和え 豆腐の味噌汁	じゃが芋 玉葱 人参 豚肉 さやいんげん かつおだし 醤油 砂糖 小松菜 人参 もやし 醤油 焼き海苔 豆腐 人参 葉葱 かつおだし 味噌	肉じゃが みりん 油 小松菜の磯和え 豆腐の味噌汁
20	ご は 木	親子煮 小松菜の味噌汁 ヨーグルト	鶏肉 干し椎茸 人参 玉葱 白葱 卵 かつおだし 砂糖 醤油 小松菜 人参 油揚げ かつおだし 味噌 ヨーグルト	親子煮 みりん 酒 小松菜の味噌汁 ヨーグルト
21	め 金	煮込みうどん 厚揚げの煮物	うどん 胡瓜 トマト ツナ かつおだし 醤油 厚揚げ じゃが芋 砂糖 醤油	煮込みうどん 厚揚げの煮物
22	土	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★		麦茶
24	ご は 月	じゃが芋の卵とじ 納豆サラダ きのこの味噌汁	じゃが芋 豆腐 葉葱 卵 かつおだし 醤油 砂糖 納豆 チーズ 胡瓜 人参 酢 醤油 砂糖 ごま油 しめじ えのき茸 鶏肉 人参 かつおだし 味噌	じゃが芋の卵とじ 納豆サラダ きのこスープ コンソメ
25	ご は 火	鶏肉の照り煮 キャベツとツナのサラダ 茄子の味噌汁	鶏肉 砂糖 醤油 キャベツ 胡瓜 玉葱 ツナ 酢 砂糖 茄子 人参 葉葱 かつおだし 味噌	鶏肉のマーマレード煮 酒 にんにく キャベツとツナのサラダ 茄子の味噌汁
26	ご は 水	厚揚げとツナ煮 三色和え ほうれん草の味噌汁	厚揚げ ツナ 砂糖 醤油 胡瓜 コーン 人参 酢 砂糖 ごま油 醤油 ほうれん草 人参 玉葱 かつおだし 味噌	厚揚げとツナ煮 三色和え ほうれん草のスープ コンソメ
27	め 金	トマトスパゲティ モロヘイヤのスープ ヨーグルト	スパゲティ 豚ひき肉 人参 玉葱 グリンピース トマト缶 砂糖 粉チーズ 油 モロヘイヤ 鶏肉 椎茸 人参 かつおだし 醤油 ヨーグルト	スパゲティミートソース ケチャップ ソース モロヘイヤのスープ コンソメ 酒 ヨーグルト
28	ご は 金	椎茸たっぷり麻婆豆腐 切干大根の煮物	豚ひき肉 豆腐 玉葱 人参 干し椎茸 白葱 味噌 砂糖 片栗粉 ごま油 醤油 切干大根 人参 砂糖 醤油	椎茸たっぷり麻婆豆腐 にんにく 生姜 酒 中華だしの素 切干大根のサワー漬 胡瓜 ちりめんじゃこ しそ 酢 砂糖 油
29	土	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★		麦茶
31	ご は 月	鶏肉のチーズ煮 華風和え 南瓜の味噌汁	鶏肉 粉チーズ 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 南瓜 玉葱 油揚げ 葉葱 かつおだし 味噌	鶏肉のチーズ焼き 酒 生姜 華風和え 南瓜の味噌汁

・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。
・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。