



日	主食	9ヶ月頃		11ヶ月頃	
1	め			煮込みうどん	うどん 豚肉 チンゲン菜 もやし 玉葱 人参 椎茸 ごま油
木	ん			厚揚げの煮物	醤油 かつおだし
				ヨーグルト	厚揚げ 砂糖 醤油
					ヨーグルト
2	ご			ツナオムレツ	卵 ツナ コーン 人参 玉葱 グリンピース バター こしょう
金	は			じゃが芋の和え物	じゃが芋 人参 玉葱 胡瓜 チーズ 醤油
	ん			ほうれん草の味噌汁	えのき茸 ほうれん草 かつおだし 味噌
3	土	★お弁当・水筒を持参して下さい★			
5	ご	大豆と野菜煮	大豆 豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 かつおだし	ポークビーンズ	バセリ トマトジュース 砂糖
月	は	キャベツとツナの煮浸し	キャベツ 胡瓜 玉葱 ツナ	キャベツとツナのサラダ	酢 砂糖
	ん			ヨーグルト	ヨーグルト
6	ご	豚肉と野菜煮	豚肉 玉葱 ビーマン 赤ビーマン 人参 かつおだし	焼き肉	砂糖 醤油 油
火	は	胡瓜のごま和え	胡瓜 人参 ごま	春雨サラダ	春雨 醤油 砂糖 酢 ごま油
	ん			えのきともやしの味噌汁	えのき茸 もやし 味噌
7	ご	ツナと南瓜煮	ツナ 南瓜 玉葱 かつおだし	サバのおろし煮	サバ 砂糖 醤油
水	は	ほうれん草のごま和え	ほうれん草 人参 ごま	ほうれん草のごま和え	もやし 砂糖 醤油
	ん			南瓜の味噌汁	油揚げ 味噌
8	ご	じゃが芋と鶏肉煮	鶏肉 じゃが芋 人参 かつおだし	鶏肉煮	砂糖 味噌 ごま油
木	は	胡瓜の煮浸し	胡瓜 人参 ごま	もやしの酢の物	もやし 酢 砂糖
	ん			じゃがにらスープ	にら かつおだし 醤油
9	ご	さつま芋入り粥	米 人参 さつま芋	吹き寄せご飯	しめじ ごぼう 鶏肉 グリンピース 醤油
金	は	鶏肉の煮物	鶏肉 かつおだし	厚揚げの煮物	厚揚げ 砂糖 醤油
	ん	小松菜と卵のすまし汁	小松菜 玉葱 人参 卵 かつおだし	小松菜と卵のすまし汁	醤油
10	土	★お弁当・水筒を持参して下さい★			
13	ご	豚肉と野菜煮	豚肉 白葱 玉葱 ビーマン 干し椎茸	厚揚げの煮物	厚揚げ 生姜 にんにく 酢 砂糖 醤油 片栗粉 ごま油
火	は	胡瓜の煮浸し	胡瓜 人参 ごま	胡瓜漬け	酢 醤油 ごま油
	ん	チンゲン菜のスープ	チンゲン菜 白葱 卵 かつおだし	チンゲン菜の味噌汁	かつおだし 味噌
14	ご	煮魚	鮭	鮭の変わり西京焼き	鮭 味噌 砂糖 バター
水	は	ほうれん草の煮浸し	ほうれん草 かつお節	ほうれん草のおかか和え	しめじ 油 醤油
	ん	豚肉入りまし汁	人参 豚肉 椎茸 葉葱 かつおだし	けんちん汁	ごぼう 醤油 ごま油
15	ご	野菜と豚ひき肉の卵とじ	にら 玉葱 人参 豚ひき肉 卵 かつおだし	野菜と豚ひき肉の卵とじ	砂糖 醤油
木	は	胡瓜の煮浸し	胡瓜 わかめ かつお節	胡瓜の甘酢和え	酢 砂糖
	ん			えのきと人参の味噌汁	味噌
16	ご	雑炊	米 高野豆腐 鶏ひき肉 人参 ほうれん草	三色そばろ丼	生姜 かつおだし 砂糖 醤油 酒 ごま油
金	は	切干大根の煮物	切干大根 人参 かつお節	切干大根のナムル	胡瓜 砂糖 酢 醤油 ごま ごま油
	ん	かきたま汁	卵 人参 葉葱 かつおだし	かきたま汁	醤油
17	土	★運動会★			
19	ご	白菜と豚肉のとりみあん	豚肉 白菜 椎茸 人参 かつおだし 片栗粉		
月	は	南瓜煮	南瓜 かつおだし		
	ん	ヨーグルト	プレーンヨーグルト		
20	ご	豚肉と野菜煮	豚肉 人参 大根 豆腐 かつおだし		
火	は	野菜の煮浸し	胡瓜 キャベツ コーン かつお節		
21	ご	鶏肉と野菜煮	鶏肉 干し椎茸 人参		
水	は	かぶ煮物	かぶ 胡瓜 人参 かつおだし		
22	ご	煮魚	鮭 ほうれん草		
木	は	切干大根の煮物	切干大根 人参 干し椎茸		
23	ご	大根とツナ煮	大根 小松菜 ツナ かつおだし		
金	は	さつま芋とひじき煮	さつま芋 ひじき 人参		
24	土	★お弁当・水筒を持参して下さい★			
26	ご	ボトフ	豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 かつおだし		
月	は	キャベツのごま入りサラダ	キャベツ 胡瓜 人参 ごま		
	ん	ヨーグルト	プレーンヨーグルト		
27	め	煮込みうどん	うどん ツナ 玉葱 白菜 人参 かつおだし 醤油		
火	ん	じゃが芋煮	じゃが芋 かつお節		
28	ご	鶏肉と小松菜の煮物	鶏肉 小松菜 椎茸 かつおだし 味噌		
水	は	野菜のごま和え	人参 もやし さやいんげん ごま 醤油		
29	ご	ささ身のチーズ煮	鶏ささ身 粉チーズ		
木	は	ほうれん草のツナ和え	ほうれん草 もやし 人参 ツナ 醤油		
	ん	かぶの味噌汁	かぶ 玉葱 人参 かつおだし 味噌		
30	ご	鶏肉と南瓜のミルク煮	南瓜 玉葱 コーン 人参 鶏肉 牛乳		
金	は	レタスの味噌汁	レタス 玉葱 人参 かつおだし 味噌		
31	土	★お弁当・水筒を持参して下さい★			

・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。