

日	主 食	10ヶ月頃		12ヶ月以降		10時おやつ
						3時おやつ
2月	ごはん	炒り鶏 胡瓜のナムル 小松菜の味噌汁	鶏肉 人参 干し椎茸 砂糖 醤油 かつおだし 油 胡瓜 人参 ちりめんじゃこ 醤油 砂糖 ごま油 小松菜 玉葱 葉葱 かつおだし 味噌	炒り鶏 胡瓜のナムル 小松菜の味噌汁	ごぼう 蓮根 筍 さやいんげん 酒 みりん 油揚げ	牛乳 牛乳 / どら焼き
4水	ごはん	サバの味噌煮 ブロッコリーのごま和え 野菜入りかき玉汁	サバ 砂糖 味噌 ブロッコリー コーン 醤油 ごま 玉葱 人参 ほうれん草 卵 かつおだし 醤油	サバのケチャップ煮 ブロッコリーのごま和え 野菜入りかき玉スープ	ケチャップ ソース みりん コンソメ	牛乳 麦茶 / 鮭ご飯 鮭 米 ごま
5木	めん	煮込みうどん さつまいもとひじき煮 ヨーグルト	うどん もやし 胡瓜 人参 豚挽肉 干し椎茸 かつおだし 醤油 さつまい芋 ひじき 人参 砂糖 醤油 ヨーグルト	煮込みうどん さつまいもとひじき煮 ヨーグルト	さやいんげん	牛乳 牛乳／お子様せんべい
6金	ごはん	南瓜とツナ煮 胡瓜の煮びたし 大根の味噌汁	南瓜 ツナ 砂糖 醤油 胡瓜 醤油 砂糖 酢 ごま油 大根 ほうれん草 人参 かつおだし 味噌	南瓜とツナ煮 たたき胡瓜 大根のスープ	厚揚げ コンソメ ごま油	飲むヨーグルト（無添加） 牛乳 / ビスコ
7土		★お弁当・水筒を持参して下さい★		★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★		麦茶
9月	ごはん	ポトフ キャベツのごま和え ヨーグルト	ツナ 玉葱 人参 じゃが芋 しめじ かつおだし キャベツ 人参 胡瓜 油 酢 砂糖 ごま ヨーグルト	ツナカレー キャベツのごま入りサラダ ヨーグルト	お子様カレールウ	牛乳 麦茶 / みかん お子様せんべい
10火	ごはん	豚肉と大根の煮物 ツナと胡瓜の酢の物 白菜の味噌汁	豚肉 大根 人参 葉葱 砂糖 醤油 油 ツナ 胡瓜 わかめ 酢 砂糖 醤油 ごま 白菜 玉葱 人参 かつおだし 味噌	豚肉と大根の炒め煮 ツナと胡瓜の酢の物 白菜スープ	生姜 みりん 酒 コンソメ	牛乳 牛乳／もみじまんじゅう
11水	ごはん	煮魚 ほうれん草のおかか和え お麴の味噌汁	鮭 ほうれん草 しめじ かつお節 醤油 麴 えのき茸 人参 葉葱 かつおだし 味噌	魚のチーズ焼き ほうれん草のおかか和え お麴の味噌汁	粉チーズ 人参 パセリ	牛乳 麦茶／甘酒ヨーグルト 甘酒 ヨーグルト
12木	ごはん	野菜の卵とじ キャベツの煮びたし 玉葱の味噌汁	卵 じゃが芋 玉葱 赤ピーマン バター キャベツ 人参 胡瓜 油 酢 砂糖 ごま 玉葱 人参 かつおだし 味噌	ジャーマンオムレツ キャベツサラダ オニオンスープ	牛乳 こしょう ケチャップ こしょう コーン パセリ コンソメ	牛乳 麦茶 / いなり寿司 米 油揚げ
13金	ごはん	鶏肉のチーズ煮 切り干し大根の煮物 南瓜の味噌汁	鶏肉 粉チーズ 砂糖 醤油 切り干し大根 人参 干し椎茸 砂糖 醤油 南瓜 しめじ かつおだし 味噌	鶏肉のチーズ焼き 切り干し大根の炒り煮 南瓜の味噌汁	生姜 酒 さやいんげん 油揚げ 酒 油	牛乳 牛乳 / ロールパン
14土		★お弁当・水筒を持参して下さい★		★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★		麦茶
16月	ごはん	鶏肉の照り煮 藤色じゃが芋の煮物 キャベツの味噌汁	鶏肉 玉葱 砂糖 醤油 藤色じゃが芋 人参 玉葱 胡瓜 チーズ 砂糖 醤油 キャベツ 人参 葉葱 かつおだし 味噌	鶏肉の照り焼き 藤色じゃが芋の和え物 キャベツの味噌汁	油揚げ	牛乳 牛乳／お子様せんべい
17火	ごはん	サバのアップルオニオンソース煮 人参の煮びたし ミネストローネ	サバ りんご 玉葱 酢 砂糖 醤油 人参 胡瓜 玉葱 チーズ 砂糖 醤油 キャベツ 玉葱 人参 マカロニ かつおだし トマト缶	サバのアップルオニオンソース 人参の和え物 ミネストローネ	酒 生姜 小麦粉 油 コーン さやいんげん コンソメ こしょう	飲むヨーグルト（無添加） 牛乳 / 大学芋 さつまい芋 砂糖 油
18水	ごはん	小豆粥 煮魚 磯和え 豆腐とわかめの味噌汁	米 小豆 鮭 ほうれん草 もやし 人参 焼きのり 醤油 豆腐 人参 わかめ 白葱 かつおだし 味噌	小豆ご飯 焼き鮭 磯和え 豆腐とわかめの味噌汁	みりん	牛乳 麦茶 / カステラ
19木	ごはん	豚肉の味噌煮 南瓜煮 かぶのすまし汁	豚肉 玉葱 ピーマン 味噌 砂糖 醤油 南瓜 玉葱 胡瓜 ごま 砂糖 醤油 かぶ 玉葱 人参 かつおだし 醤油	豚肉の味噌焼き肉 南瓜の和え物 かぶのスープ	酒 コンソメ パセリ	牛乳 牛乳 / ビスコット
20金	ごはん	豆腐のあんかけ 二色なます えのきのすまし汁	豆腐 豚肉 玉葱 人参 ほうれん草 じゃが芋 砂糖 味噌 大根 胡瓜 酢 砂糖 えのき茸 人参 葉葱 かつおだし 醤油	豆腐のカレーあんかけ 二色なます えのきのすまし汁	お子様カレールウ コンソメ	牛乳 牛乳／バウムクーヘン
21土		★お弁当・水筒を持参して下さい★		★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★		麦茶
24火	ごはん	麻婆大根 ほうれん草のごま和え わかめのすまし汁	大根 白葱 豚挽肉 砂糖 醤油 味噌 ごま油 ほうれん草 人参 もやし 醤油 砂糖 ごま わかめ 人参 白葱 えのき茸 かつおだし 醤油	麻婆大根 華風和え わかめスープ	にんにく 生姜 酒 中華だしの素 春雨 酢 ごま油 コンソメ	牛乳 牛乳 / パナナ
25水	ごはん	煮魚 白菜の煮びたし きのこ汁	まぐろ 砂糖 醤油 白菜 胡瓜 砂糖 酢 椎茸 えのき茸 人参 鶏肉 葉葱 かつおだし 味噌	魚の香り焼き 白菜の和え物 きのこ汁	生姜 にんにく みりん 里芋	牛乳 牛乳 / ちんすこう 小麦粉 砂糖 油
26木	めん	スープスパゲティ キャベツサラダ ヨーグルト	鶏肉 玉葱 人参 ピーマン コーン しめじ かつおだし 醤油 スパゲティ キャベツ 胡瓜 人参 油 酢 砂糖 ヨーグルト	スープスパゲティ キャベツサラダ ヨーグルト	マッシュルーム コンソメ	飲むヨーグルト（無添加） 牛乳 / ビスコ
27金	ごはん	さつまい芋とツナ煮 小松菜の味噌汁	さつまい芋 ツナ 砂糖 醤油 小松菜 人参 玉葱 かつおだし 味噌	さつまい芋とツナ煮 小松菜のスープ	厚揚げ コンソメ	牛乳 牛乳／お子様せんべい
28土		★お弁当・水筒を持参して下さい★		★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★		麦茶
30月	ごはん	すき焼き風煮込み かきたま味噌汁 ヨーグルト	豚肉 白葱 白菜 えのき茸 椎茸 焼き豆腐 砂糖 醤油 人参 卵 かつおだし 味噌 ヨーグルト	すき焼き風煮込み 春雨のかきたま味噌汁 みかん	酒 みりん 春雨 みかん	牛乳 牛乳 / ドーナツ

※献立はお子さんの月齢でご覧ください。