



日 曜	お や つ	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 火	麦茶 ビスケット	ご飯 生姜焼き 三色野菜のごま和え わかめと油揚げの味噌汁 デザート	牛乳 きな粉蒸しパン	・ぶた肉 ・油揚げ・淡色辛みそ ・牛乳・きな粉	・精白米・砂糖・いりごま ・マーガリン・薄力粉	・にんじん・あさつき ・トマトケチャップ・ほうれんそう ・にんじん・もやし ・長ねぎ・わかめ
2 水	麦茶 ソフトせんべい	食パン ハンバーグ ひじきと豆腐のサラダ ちんげんさいとじゃが芋のスープ デザート	牛乳 チャーハン	・ぶたひき肉・豆乳 ・鶏ひき肉・豆腐 ・削り節・牛乳・納豆 ・しらす干し	・食パン・パン粉・砂糖 ・じゃがいも ・精白米 ・ごま油	・たまねぎ・トマトケチャップ ・ひじき・きゅうり・にんじん ・チンゲンサイ・バナナ・あさつき
3 木	麦茶 ウエハース	ご飯 鶏肉のさつぱり煮 キャベツとえのきの磯部和え 小松菜としめじの味噌汁 デザート	牛乳 ボンデケーキ	・鶏肉 ・いんげん ・淡色辛みそ・牛乳 ・パルメザンチーズ	・精白米・調合油・砂糖 ・白玉粉 ・調合油・いりごま・薄力粉	・だいこん・にんじん ・もやし・えのきたけ ・焼きのり・キャベツ・こまつな ・ほんしめじ・パイン缶
4 金	麦茶 せんべい	ご飯 すき焼き風煮 ブロッコリーのごま和え 大根と人参の味噌汁 デザート	牛乳 バナナマフィン	・ぶた肉 ・焼き豆腐・油揚げ ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・しらたき・砂糖 ・いりごま・上白糖 ・マーガリン・薄力粉	・はくさい・こまつな・ブロッコリー ・だいこん・にんじん・あさつき・柿 ・バナナ
5 土	麦茶 クラッカー	けんちんうどん 南瓜の煮付け デザート	牛乳 ヨーグルト ソフトせんべい	・ぶた肉 ・豆腐・牛乳 ・ヨーグルト	・うどん・調合油・砂糖 ・せんべい	・ごぼう・だいこん・こまつな ・長ねぎ・かぼちゃ・バナナ
7 月	麦茶 野菜おせんべい	ご飯 鶏肉の西京焼き 切干大根の煮物 かぼちゃとほうれん草の味噌汁 デザート	牛乳 ゼリーボンチ	・鶏肉・焼き竹輪 ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・上白糖・砂糖	・切干しだいこん・にんじん ・いんげん・かぼちゃ・リンゴジュース ・ほうれんそう・たまねぎ ・みかん缶・ゼリー・もも缶・パイン缶
8 火	麦茶 ビスケット	ちゃんぽん麺 大根とじゃがいものそぼろ煮 ごぼうサラダ デザート	牛乳 鮭におにぎり	・ぶた肉・牛乳 ・かまぼこ・鮭フレーク ・淡色辛みそ・豆乳 ・鶏ひき肉・ヨーグルト	・中華めん・精白米 ・じゃがいも・調合油 ・マヨドレ・いりごま ・上白糖	・キャベツ・もやし ・にんじん・にら・だいこん ・グリーンピース・ごぼう・きゅうり
9 水	麦茶 ソフトせんべい	ご飯 大豆と鶏肉のカレー さつま芋のサラダ デザート	牛乳 チーズスコーン	・鶏肉・大豆 ・牛乳 ・パルメザンチーズ	・精白米・調合油・じゃがいも ・さつまいも・上白糖 ・いりごま・ごま油 ・マーガリン・薄力粉	・にんじん・たまねぎ ・トマトケチャップ・きゅうり ・パイン缶 ・えのきたけ・しょうが
10 木	麦茶 ウエハース	ご飯 鮭のオニオンソース キャベツとチーズのサラダ 厚揚げの味噌汁 デザート	牛乳 あんこパイ	・さけ・プロセスチーズ ・生揚げ・淡色辛みそ ・牛乳・こしあん	・精白米・上白糖・砂糖 ・調合油・パイ生地	・たまねぎ・ひじき・キャベツ ・こまつな・オレンジ
11 金	麦茶 せんべい	ご飯 テンジャオロース ピーンサラダ おふとほうれん草の味噌汁 デザート	牛乳 お好み焼き	・ぶた肉 ・淡色辛みそ・乳酸菌飲料 ・牛乳・削り節	・精白米・調合油・片栗粉 ・ごま油・上白糖・ピーン ・焼きふ・薄力粉	・ピーマン・たけのこ ・にんじん・きゅうり・ほうれんそう ・たまねぎ・キャベツ ・長ねぎ・あおのり
12 土	麦茶 クラッカー	中華丼 ワカメスープ デザート	牛乳 ゼリー せんべい	・ぶた肉 ・牛乳	・精白米・ごま油・片栗粉 ・上白糖 ・せんべい	・はくさい・にんじん ・もやし・えのき・たけのこ・長ねぎ ・乾わかめ・オレンジ・ゼリー



スポーツの日

14 月						
15 火	麦茶 ビスケット	ご飯 豚肉の胡麻照り焼き スパゲティサラダ 大根と小松菜の味噌汁 デザート	牛乳 すなつ麩	・ぶた肉 ・魚肉ソーセージ ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・上白糖 ・スパゲティ・砂糖 ・マヨドレ ・調合油・焼きふ	・きゅうり・にんじん・キャベツ ・だいこん・こまつな ・パイン缶
16 水	麦茶 ソフトせんべい	ご飯 鶏肉と根菜の煮物 きやべつ塩昆布和え なめこ豆腐の味噌汁 デザート	牛乳 大学いも	・鶏肉 ・豆腐・淡色辛みそ ・牛乳	・精白米・ごま油 ・上白糖 ・さつまいも・調合油 ・いりごま	・だいこん・にんじん・れんこん ・きぬきや・キャベツ・きゅうり ・塩昆布・なめこ
17 木	麦茶 ウエハース	ご飯 厚揚げの味噌炒め 三色野菜のごま和え 麩とたまねぎのすまし汁 デザート	牛乳 かぼちゃクッキー	・生揚げ ・ぶた肉 ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・じゃがいも ・こんにやく・調合油 ・上白糖・いりごま ・焼きふ・マーガリン・薄力粉	・にんじん・いんげん ・ほうれんそう・にんじん ・もやし・たまねぎ ・みかん缶・かぼちゃ
18 金	麦茶 せんべい	ご飯 八宝菜 ひじきのチーズサラダ ちんげんさいとじゃが芋のスープ デザート	牛乳 ヨーグルトケーキ	・ぶた肉 ・かまぼこ ・プロセスチーズ ・牛乳・ヨーグルト	・精白米・調合油・片栗粉 ・マヨドレ・砂糖 ・じゃがいも ・マーガリン・薄力粉	・はくさい・たまねぎ・いんげん ・にんじん・たけのこ・しょうが ・ひじき・きゅうり ・もやし・チンゲンサイ・りんご
19 土	麦茶 クラッカー	トマトの肉味噌スパゲティ 具たくさん野菜スープ デザート	牛乳 ヨーグルト せんべい	・ぶたひき肉・淡色辛みそ ・牛乳・ヨーグルト	・スパゲティ ・上白糖 ・せんべい	・たまねぎ・しょうが・にんにく ・トマト・ほうれんそう ・かぼちゃ・にんじん・バナナ
21 月	麦茶 野菜おせんべい	ご飯 鶏肉の塩こうじ焼き 三色サラダ 豆腐と油揚げの味噌汁 デザート	牛乳 ジャムサンド	・鶏肉・豆腐 ・油揚げ・淡色辛みそ ・牛乳	・精白米・塩こうじ ・ごま油・上白糖 ・マーガリン・食パン	・キャベツ・にんじん・きゅうり ・あさつき・パイン缶 ・いちごジャム
22 火	麦茶 ビスケット	ハヤシライス ブロッコリーとツナのサラダ 中華風スープ デザート	牛乳 フライドポテト	・ぶた肉 ・ツナ ・牛乳	・精白米・調合油・マヨドレ ・片栗粉 ・じゃがいも	・たまねぎ・にんじん ・マッシュルーム・にんにく・トマト ・ブロッコリー ・にんじん・チンゲンサイ・あおのり
23 水	麦茶 せんべい	ご飯 柳川風煮 大根のサラダ えのきと青梗菜の味噌汁 デザート	牛乳 ココアトースト	・ぶた肉 ・淡色辛みそ ・牛乳 ・ソーセージ	・精白米・いりごま ・ごま油・上白糖 ・食パン・マーガリン	・ごぼう・にんじん・たまねぎ ・切干しだいこん・きゅうり ・もやし・えのき ・チンゲンサイ・長ねぎ・みかん缶
24 木	麦茶 ウエハース	子キンライス 鮭フライ ソース ポテトサラダ 千切りスープ デザート	牛乳 ★誕生日りんごケーキ	・鶏肉・さけ ・乳酸菌飲料・牛乳 ・ホイップクリーム	・精白米・調合油・薄力粉 ・パン粉・じゃがいも・上白糖 ・マヨドレ・マーガリン	・たまねぎ・コーン缶 ・トマトケチャップ・にんじん ・きゅうり・にんじん・セロリ ・キャベツ・りんご
25 金	麦茶 せんべい	野菜ほうとううどん 鶏肉の照り焼き ほうれん草の納豆和え デザート	牛乳 チーズおかおにぎり	・油揚げ・淡色辛みそ ・鶏肉・納豆・削り節 ・ヨーグルト・牛乳 ・プロセスチーズ・削り節	・うどん・調合油 ・精白米・上白糖	・ごぼう・だいこん・にんじん ・かぼちゃ・長ねぎ ・ほうれんそう・もやし
26 土	麦茶 クラッカー	豚肉のネギ塩丼 にんじんとキャベツの味噌汁 デザート	牛乳 ゼリー せんべい	・ぶた肉 ・油揚げ・甘みそ ・牛乳	・精白米・ごま油 ・上白糖・せんべい	・もやし・にら・にんにく ・しょうが・キャベツ・にんじん ・たまねぎ・りんご・ゼリー
28 月	麦茶 野菜おせんべい	ご飯 豚肉のしょうが焼き ちくわときゅうりの胡麻和え 切り干し大根の味噌汁 デザート	麦茶 ヨーグルトボンチ	・ぶた肉 ・竹輪・淡色辛みそ ・牛乳・ヨーグルト	・精白米・調合油・上白糖 ・いりごま・ごま油	・しょうが・たまねぎ・しめじ ・ピーマン・きゅうり ・もやし・切干しだいこん ・わかめ・オレンジ・みかん缶
29 火	麦茶 ビスケット	ご飯 照り焼きつくね さつまいもの煮物 ほうれん草とたまねぎのみそ煮 デザート	牛乳 にんじんケーキ	・鶏ひき肉・豆腐 ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・片栗粉・いりごま ・調合油・上白糖・さつまいも ・薄力粉・マーガリン	・長ねぎ・ひじき・ほうれんそう ・たまねぎ・パイン缶 ・にんじん
30 水	麦茶 ソフトせんべい	ご飯 豚肉ととさげの味噌煮 キャベツとえのきの磯部和え 豆腐とわかめの味噌汁 デザート	牛乳 きな粉すなつ麩	・ぶた肉・甘みそ ・豆腐・淡色辛みそ ・牛乳・きな粉	・精白米・さといも ・こんにやく・上白糖 ・調合油・焼き麩	・にんじん・グリーンピース ・もやし・えのき・長ねぎ・みかん缶 ・焼きのり・キャベツ・わかめ
31 木	麦茶 ウエハース	食パン かぼちゃグラタン キャベツサラダ レタスとコーンのスープ デザート	牛乳 ハロウィンかぼちゃ蒸しパン	・ぶたひき肉・牛乳 ・プロセスチーズ	・食パン ・マカロニ・マヨドレ ・調合油・薄力粉 ・マーガリン・上白糖	・たまねぎ・にんじん・かぼちゃ ・トマトケチャップ・キャベツ ・きゅうり・レタス・コーン ・かぼちゃ

	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩 分
基準栄養量	555kcal	20.5g	14.5g	300mg	2.8mg	250μg	0.24mg	0.40mg	20mg	4.1g	1.7g
今月の平均栄養量	503kcal	19.5g	15.1g	208mg	2.0mg	194μg	0.36mg	0.36mg	27mg	4.5g	1.6g

※ 食材の調達状況により、メニュー変更になる場合があります



日	曜	おひる	主な材料	午後おやつ	主な材料	
1	火	軟飯 ツナと豆腐のだし煮 野菜のだし煮 すまし汁	米 ツナ・豆腐 人参・ほうれん草・もやし	麦茶 きな粉がゆ	米 きな粉	
2	水	軟飯 鶏団子 野菜のだし煮 すまし汁	鶏肉・豆腐 玉ねぎ・人参	麦茶 しらすがゆ	米 しらす	
3	木	軟飯 鶏肉と大根のだし煮 野菜のだし煮 すまし汁	米 鶏肉・大根 人参・もやし・キャベツ	麦茶 人参がゆ	米 人参	
4	金	軟飯 豆腐と豚肉のだし煮 野菜のだし煮 すまし汁	米 豆腐・豚肉 ブロッコリー・大根・人参	麦茶 ブロッコリーがゆ	米 ブロッコリー	
5	土	煮込みうどん かぼちゃと豚肉のだし煮 すまし汁	うどん・大根・小松菜 かぼちゃ・豚肉	麦茶 ハイハイ		
7	月	軟飯 鶏肉とかぼちゃのだし煮 野菜のだし煮 すまし汁	米 鶏肉・南瓜 人参・ほうれん草・玉ねぎ	麦茶 ほうれん草がゆ	米 ほうれん草	
8	火	軟飯 じゃが芋と鶏肉のだし煮 野菜のだし煮 すまし汁	米 じゃが芋・鶏肉 もやし・人参・大根	麦茶 人参がゆ	米 人参	
9	水	軟飯 鶏肉とさつま芋のだし煮 野菜のだし煮 すまし汁	米 鶏肉・さつま芋 人参・玉ねぎ・ほうれん草	麦茶 さつま芋がゆ	米 さつま芋	
10	木	軟飯 鮭と豆腐のだし煮 野菜のだし煮 すまし汁	米 鮭・豆腐 玉ねぎ・キャベツ・人参	麦茶 鮭がゆ	米 鮭	
11	金	軟飯 豚肉と豆腐のだし煮 野菜のだし煮 すまし汁	米 豚肉・豆腐 人参・玉ねぎ・ほうれん草	麦茶 ほうれん草がゆ	米 ほうれん草	
12	土	軟飯 豚肉と野菜のだし煮 すまし汁	米 豚肉・人参・白菜・もやし	麦茶 ハイハイ		
14	月	 スポーツの日 				
15	火	軟飯 豚肉と豆腐のだし煮 野菜のだし煮 すまし汁	米 豚肉・豆腐 人参・キャベツ・大根	麦茶 豆腐がゆ	米 豆腐	
16	水	軟飯 鶏肉と豆腐のだし煮 野菜のだし煮 すまし汁	米 鶏肉・豆腐 大根・人参・キャベツ	麦茶 さつま芋がゆ	米 さつま芋	
17	木	軟飯 豚肉とじゃが芋のだし煮 野菜のだし煮 すまし汁	米 豚肉・じゃが芋 人参・ほうれん草・玉ねぎ	麦茶 南瓜がゆ	米 南瓜	
18	金	軟飯 豚肉とじゃが芋のだし煮 野菜のだし煮 すまし汁	米 豚肉・じゃが芋 白菜・人参・玉ねぎ	麦茶 人参がゆ	米 人参	
19	土	トマトヌバゲティ 野菜のだし煮 すまし汁	トマト・豚肉・玉ねぎ 人参・南瓜	麦茶 ハイハイ		
21	月	軟飯 鶏肉と豆腐のだし煮 野菜のだし煮 すまし汁	米 鶏肉・豆腐 キャベツ・人参	麦茶 豆腐がゆ	米 豆腐	
22	火	軟飯 ツナと豆腐のだし煮 野菜のだし煮 すまし汁	米 ツナ・豆腐 玉ねぎ・人参・ブロッコリー	麦茶 ツナがゆ	米 ツナ	
23	水	軟飯 豆腐としらすのだし煮 野菜のだし煮 すまし汁	米 豆腐・しらす 人参・玉ねぎ・もやし	麦茶 きな粉がゆ	米 きな粉	
24	木	軟飯 鮭とじゃが芋のだし煮 野菜のだし煮 すまし汁	米 鮭・じゃが芋 玉ねぎ・人参・キャベツ	麦茶 鮭がゆ	米 鮭	
25	金	煮込みうどん 鶏肉と南瓜のだし煮 すまし汁	うどん・人参・大根・ほうれん草 鶏肉・南瓜	麦茶 南瓜がゆ	米 南瓜	
26	土	軟飯 豚肉と野菜のだし煮 すまし汁	米 豚肉・キャベツ・人参・玉ねぎ	麦茶 ハイハイ	米 ハイハイ	
28	月	軟飯 豚肉と豆腐のだし煮 野菜のだし煮 すまし汁	米 豚肉・豆腐 玉ねぎ・もやし	麦茶 しらすがゆ	米 しらす	
29	火	軟飯 鶏肉団子 野菜のだし煮 すまし汁	米 鶏肉・豆腐 ほうれん草・玉ねぎ・人参	麦茶 さつま芋がゆ	米 さつま芋	
30	水	軟飯 豚肉と里芋のだし煮 野菜のだし煮 すまし汁	米 豚肉・里芋 人参・もやし・キャベツ	麦茶 きな粉がゆ	米 きな粉	
31	木	パン粥 南瓜と豚肉のだし煮 野菜のだし煮 すまし汁	食パン かぼちゃ・豚肉 玉ねぎ・人参・キャベツ	麦茶 南瓜がゆ	米 南瓜	

※離乳食の味付け・・・初期(だし昆布)