



Main menu table with columns for Day, Snack, Lunch, Dessert, and three food categories: Red (Blood/Meat), Yellow (Heat/Strength), and Green (Seasoning/Flavor). Rows include items like 鶏肉のさつぱり煮, 大豆と鶏肉のカレー, 豚肉の胡麻照り焼き, etc.

スポーツの日 (Sports Day) with a cartoon character illustration.

Continuation of the menu table for the month, including items like 豚肉のネギ塩丼, 鶏肉のさつぱり煮, 鶏肉の照り焼き, etc.

Nutritional information table with columns for Energy, Protein, Fat, Calcium, Iron, Vitamins A, B1, B2, C, Fiber, and Salt. Values are provided for standard and average monthly consumption.

※ 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)