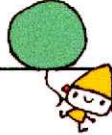




| 日 曜  | 昼 食                                               | AM<br>PM                 | おやつ | 赤:血や肉になる                                          | 黄:熱や力となる                                    | 緑:調子をととのえる                                                            | 除去献立              |
|------|---------------------------------------------------|--------------------------|-----|---------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------|
| 1 木  | ご飯 鶏肉の香味焼き<br>キャベツののりあえ<br>ねぎと豆腐の味噌汁 デザート         | 麦茶 せんべい<br>牛乳 にんじんケーキ    |     | ・若鶏もも・削り節<br>・絹ごし豆腐<br>・淡色辛みそ・普通牛乳                | ・精白米・上白糖・ごま油<br>・薄力粉<br>・調合油                | ・しょうが・長ねぎ・キャベツ<br>・にんじん・桃缶・ほうれん草<br>・りょくとうもやし                         | 牛乳→豆乳             |
| 2 金  | ご飯 こいのぼりハンバーグ<br>マカロニサラダ<br>具だくさんスープ<br>デザート      | 麦茶 ビスケット<br>牛乳 柏餅風蒸しパン   |     | ・ぶたひき肉<br>・豆乳・小豆<br>・普通牛乳                         | ・精白米・いりごま・パン粉<br>・調合油・薄力粉・マカロニ<br>・上白糖・HMI  | ・焼きのり・たまねぎ・ほうれん草<br>・トマトケチャップ・きゅうり・にんじん<br>・りんごジュース・りょくとうもやし          | 牛乳→豆乳             |
| 3 土  | けん ぼう き ねん び<br>憲 法 記 念 日                         |                          |     |                                                   |                                             |                                                                       |                   |
| 5 月  | こ だ も の ひ<br>こ だ も の ひ                            |                          |     |                                                   |                                             |                                                                       |                   |
| 6 火  | ふ り か え き ゅ う じ つ<br>振 替 休 日                      |                          |     |                                                   |                                             |                                                                       |                   |
| 7 水  | ご飯 焼き鮭<br>彩り中華和え<br>豆腐とめじのすまし汁<br>デザート            | 麦茶 黒糖<br>牛乳 パナナケーキ       |     | ・さけ・絹ごし豆腐<br>・淡色辛みそ<br>・普通牛乳・豆乳                   | ・精白米・調合油・上白糖<br>・ごま油<br>・薄力粉                | ・たまねぎ・りょくとうもやし<br>・ほうれん草 オレンジ・バナナ<br>・焼きのり・ぶなしめじ・長ねぎ                  | 牛乳→豆乳             |
| 8 木  | ご飯 豚肉とキャベツの生煮め<br>春雨サラダ<br>たまねぎとかぼちゃの味噌汁<br>デザート  | 麦茶 せんべい<br>牛乳 ジャムサンド     |     | ・豚肉<br>・淡色辛みそ<br>・普通牛乳                            | ・精白米・調合油・春雨<br>・上白糖・食パン<br>・ごま油<br>・ウエハース   | ・しょうが・たまねぎ・青ピーマン<br>・キャベツ<br>・にんじん・きゅうり・くりかぼちゃ<br>・黄桃缶・いちごジャム         | 牛乳→豆乳<br>食パン→豆乳パン |
| 9 金  | ご飯 鶏ひき肉カレー<br>マカロニサラダ<br>デザート                     | 麦茶 クラッカー<br>牛乳 マカロニきな粉   |     | ・鶏ひき肉・豆乳<br>・普通牛乳                                 | ・精白米・じゃがいも<br>・マカロニ<br>・マヨドレ・砂糖             | ・にんじん・たまねぎ・しょうが<br>・トマトケチャップ・青ピーマン<br>・きゅうり・キャベツ・ほうれん草<br>・えのきたけ・みかん缶 | 牛乳→豆乳             |
| 10 土 | ツナトマトスパゲティ<br>具だくさんスープ デザート                       | 麦茶 ビスケット<br>麦茶 おにぎり      |     | ・まぐろ水煮缶詰<br>・普通牛乳                                 | ・スパゲティ<br>・調合油・じゃがいも                        | ・たまねぎ・ホールトマト<br>・チンゲンサイ・にんじん・バナナ                                      |                   |
| 12 月 | ご飯 マーボー豆腐<br>切り干し大根のナムル<br>さつまいもの味噌汁<br>デザート      | 麦茶 せんべい<br>牛乳 じゃこトースト    |     | ・木綿豆腐・ぶたひき肉<br>・淡色辛みそ<br>・普通牛乳<br>・しらす            | ・精白米・ごま油・上白糖<br>・片栗粉・さつまいも<br>・いりごま<br>・食パン | ・たまねぎ・長ねぎ・にら<br>・はくさい・桃缶<br>・切干しだいこん・生しいたけ<br>・チンゲンサイ                 | 牛乳→豆乳<br>食パン→豆乳パン |
| 13 火 | ご飯 鶏のからあげ<br>さつま芋のサラダ<br>マカロニスープ デザート             | 麦茶 ビスケット<br>牛乳 誕生日ケーキ    |     | ・若鶏もも<br>・普通牛乳<br>・ホイップクリーム                       | ・精白米・いりごま・片栗粉<br>・調合油・ビスケット<br>・さつまいも・上白糖   | ・焼きのり・きゅうり・にんじん<br>・たまねぎ<br>・冷凍コーン・ブロッコリー・バナナ                         | 牛乳→豆乳             |
| 14 水 | ご飯 鶏肉の治部煮<br>ひじきのサラダ<br>厚揚げの味噌汁 デザート              | 麦茶 源氏パイ<br>牛乳 コーンパン      |     | ・若鶏もも・乳酸飲料<br>・ロースハム・生揚げ<br>・淡色辛みそ・普通牛乳           | ・精白米・調合油・いりごま<br>・上白糖・HMI<br>・麩             | ・しいたけ・ごぼう・にんじん<br>・乾ひじき・いんげん・みかん缶<br>・きゅうり・こまつな・コーン                   | 牛乳→豆乳             |
| 15 木 | ご飯 鶏のマヨコーン焼き<br>切干大根の煮物<br>なすとねぎの味噌汁 デザート         | 麦茶 せんべい<br>牛乳 マカロニきな粉    |     | ・鶏<br>・焼き竹輪<br>・淡色辛みそ・普通牛乳                        | ・精白米・いりごま・調合油<br>・上白糖・マヨドレ<br>・薄力粉・なたね油     | ・焼きのり・にんじん・乾しいたけ<br>・根みつば・なす・長ねぎ・いんげん<br>・切干しだいこん・にんじん・桃缶             | 牛乳→豆乳             |
| 16 金 | 鶏南蛮うどん<br>ブロッコリーのじゃこ和え<br>デザート                    | 麦茶 クラッカー<br>牛乳 菜飯おにぎり    |     | ・若鶏むね・しらす干し<br>・プレーンヨーグルト<br>・普通牛乳                | ・うどん・上白糖<br>・精白米・いりごま                       | ・にんじん・こまつな・長ねぎ<br>・ブロッコリー<br>・バナナ                                     | 牛乳→豆乳             |
| 17 土 | 焼きそば<br>じゃがいもとめじの味噌汁<br>デザート                      | 麦茶 野菜おせんべい<br>麦茶 きな粉おはぎ  |     | ・豚肉<br>・木綿豆腐<br>・普通牛乳・プレーンヨーグルト                   | ・精白米・片栗粉<br>・じゃがいも<br>・上白糖                  | ・たまねぎ・きゅうり・ぶなしめじ<br>・もも缶・にんじん                                         |                   |
| 19 月 | ご飯 鶏の照り焼き<br>キャベツの甘酢和え デザート<br>青梗菜と豆腐の味噌汁         | 麦茶 せんべい<br>牛乳 ココアケーキ     |     | ・若鶏もも・木綿豆腐<br>・淡色辛みそ<br>・普通牛乳・豆乳                  | ・精白米・調合油・上白糖<br>・薄力粉                        | ・キャベツ・きゅうり・青梗菜<br>・ほうれん草<br>・みかん缶詰                                    | 牛乳→豆乳             |
| 20 火 | ご飯 豆腐チャンプル<br>ひじきのサラダ<br>たまねぎとかぼちゃの味噌汁<br>デザート    | 麦茶 ビスケット<br>牛乳 セサミトースト   |     | ・若鶏もも・木綿豆腐<br>・赤色辛みそ<br>・普通牛乳                     | ・精白米・調合油・片栗粉<br>・ごま油・食パン・マーガリン<br>・いりごま・上白糖 | ・にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ<br>・キャベツ・バナナ・カットわかめ<br>・にんじん・乾ひじき・きゅうり               | 牛乳→豆乳<br>食パン→豆乳パン |
| 21 水 | ご飯 豚肉のしょうが焼き<br>キャベツとほうれん草の胡麻和え<br>大根の味噌汁<br>デザート | 麦茶 黒糖<br>牛乳 クラッカーサンド     |     | ・豚肉<br>・淡色辛みそ<br>・普通牛乳                            | ・精白米・調合油<br>・上白糖<br>・いりごま・クラッカー             | ・しょうが・大根・青ピーマン<br>・にんじん・桃缶<br>・ほうれん草・キャベツ・乾わかめ                        | 牛乳→豆乳             |
| 22 木 | 食パン ホークチャップ<br>フレンチサラダ<br>青梗菜のスープ デザート            | 麦茶 せんべい<br>牛乳 おかかおにぎり    |     | ・豚肉<br>・普通牛乳・かつお節<br>・ウインナーソーセージ                  | ・食パン・精白米<br>・薄力粉・じゃがいも<br>・調合油・上白糖          | ・たまねぎ・青梗菜<br>・焼きのり・バナナ<br>・キャベツ・にんじん・きゅうり                             | 牛乳→豆乳<br>食パン→豆乳パン |
| 23 金 | ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き<br>春雨サラダ<br>ほうれん草と豆腐の味噌汁<br>デザート    | 麦茶 クラッカー<br>牛乳 ふかし芋      |     | ・さけ・淡色辛みそ<br>・絹ごし豆腐<br>・普通牛乳・豆乳・豆乳                | ・精白米・上白糖・調合油<br>・緑豆はるさめ<br>・ごま油・薄力粉         | ・キャベツ・にんじん<br>・りょくとうもやし・くりかぼちゃ<br>・たまねぎ・にんじん・きゅうり<br>・ほうれん草・みかん缶      | 牛乳→豆乳             |
| 24 土 | 味噌肉うどん<br>ひじきとキャベツのごま酢和え<br>デザート                  | 麦茶 せんべい<br>麦茶 おにぎり       |     | ・豚肉・油揚げ<br>・淡色辛みそ・普通牛乳                            | ・うどん・上白糖<br>・いりごま                           | ・くりかぼちゃ・長ねぎ・はくさい<br>・乾ひじき・キャベツ・にんじん・バナナ                               |                   |
| 26 月 | ご飯 ポークカレー<br>かぼちゃサラダ<br>デザート                      | 麦茶 せんべい<br>牛乳 コーンフレーク    |     | ・豚肉・豆乳<br>・普通牛乳                                   | ・精白米・じゃがいも・調合油<br>・マヨドレ・コーンフレーク<br>・薄力粉・上白糖 | ・にんじん・たまねぎ<br>・トマトケチャップ・桃缶<br>・くりかぼちゃ・きゅうり                            | 牛乳→豆乳             |
| 27 火 | 食パン 鶏肉のトマト煮<br>マカロニサラダ<br>豆腐のスープ デザート             | 麦茶 ビスケット<br>牛乳 鮭おにぎり     |     | ・鶏もも・魚肉ソーセージ<br>・木綿豆腐<br>・普通牛乳・さけ                 | ・食パン・調合油<br>・マカロニ・上白糖<br>・マヨドレ・精白米<br>・いりごま | ・にんにく・たまねぎ・ブロッコリー<br>・ホールトマト・キャベツ<br>・トマトケチャップ・きゅうり<br>・にんじん・長ねぎ・みかん缶 | 牛乳→豆乳<br>食パン→豆乳パン |
| 28 水 | ご飯 豚肉と野菜の味噌炒め<br>じゃがいもとツナのサラダ<br>小松菜の味噌汁 デザート     | 麦茶 サッポロポテト<br>牛乳 きなこトースト |     | ・豚肉・乳酸飲料<br>・淡色辛みそ・普通牛乳<br>・魚肉ソーセージ<br>・淡色辛みそ・ツナ缶 | ・精白米・調合油・じゃがいも<br>・マーガリン<br>・食パン・上白糖        | ・キャベツ・たまねぎ・にんじん<br>・青ピーマン・桃缶<br>・こまつな<br>・えのきたけ                       | 牛乳→豆乳<br>食パン→豆乳パン |
| 29 木 | カレー南蛮うどん<br>ポテトサラダ<br>デザート                        | 麦茶 せんべい<br>牛乳 きんぴらおにぎり   |     | ・若鶏むね<br>・魚肉ソーセージ<br>・ヨーグルト・普通牛乳                  | ・うどん・じゃがいも<br>・マヨドレ・いりごま<br>・精白米・上白糖・ごま油    | ・にんじん・こまつな・長ねぎ<br>・きゅうり・バナナ・ごぼう                                       | 牛乳→豆乳             |
| 30 金 | ご飯 ハンバーグ<br>大豆と野菜の胡麻和え<br>じゃがいもとめじのスープ<br>デザート    | 麦茶 クラッカー<br>牛乳 あずき蒸しパン   |     | ・若鶏もも・鶏卵<br>・大豆水煮・あずき<br>・普通牛乳・豆乳                 | ・精白米・上白糖<br>・いりごま・薄力粉<br>・じゃがいも・調合油         | ・たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ<br>・桃缶<br>・いんげん                                      | 牛乳→豆乳             |
| 31 土 | 豚肉と野菜のあんかけ丼<br>ポトフ デザート                           | 麦茶 せんべい<br>麦茶 おにぎり       |     | ・豚肉・油揚げ<br>・ウインナーソーセージ<br>・ヨーグルト・普通牛乳             | ・精白米・ごま油・上白糖<br>・片栗粉<br>・じゃがいも              | ・だいずもやし・ぶなしめじ<br>・にんじん・ひじき・バナナ<br>・こねぎ・たまねぎ                           |                   |



| 日  | 曜 | おひる                                                                                                                                                                                                 | 主な材料                               | 午後おやつ        | 主な材料       |
|----|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|--------------|------------|
| 1  | 木 | 10倍がゆ<br>豆腐とほうれん草のだし煮<br>野菜のだし煮<br>澄まし汁                                                                                                                                                             | 米<br>豆腐・ほうれん草<br>キャベツ・人参           | 麦茶<br>にんじん粥  | 米<br>人参    |
| 2  | 金 | 10倍がゆ<br>豆腐と玉ねぎのだし煮<br>野菜のだし煮<br>澄まし汁                                                                                                                                                               | 米<br>豆腐・たまねぎ<br>人参・小松菜・もやし         | 麦茶<br>きな粉粥   | 米<br>きな粉   |
| 3  | 土 |  <div>けんぼうきねんび<br/>憲法記念日</div>   |                                    |              |            |
| 5  | 月 |  <div>こどもの日</div>               |                                    |              |            |
| 6  | 火 |  <div>ふりかえきゅうじつ<br/>振替休日</div>  |                                    |              |            |
| 7  | 水 | 10倍がゆ<br>南瓜のだし煮<br>野菜のだし煮<br>澄まし汁                                                                                                                                                                   | 米<br>かぼちゃ<br>たまねぎ・ピーマン・キャベツ        | 麦茶<br>かぼちゃ粥  | 米<br>かぼちゃ  |
| 8  | 木 | 10倍がゆ<br>豆腐とたまねぎのだし煮<br>野菜のだし煮<br>澄まし汁                                                                                                                                                              | 米<br>豆腐・たまねぎ<br>もやし・ほうれん草          | 麦茶<br>豆腐粥    | 米<br>豆腐    |
| 9  | 金 | 10倍がゆ<br>じゃが芋と豆腐のだし煮<br>野菜のだし煮<br>澄まし汁                                                                                                                                                              | 米<br>じゃが芋・豆腐<br>たまねぎ・人参・キャベツ・ほうれん草 | 麦茶<br>ほうれん草粥 | 米<br>ほうれん草 |
| 10 | 土 | 10倍がゆ<br>豆腐と野菜のだし煮<br>澄まし汁                                                                                                                                                                          | 米<br>豆腐・玉ねぎ・人参・青梗菜・じゃが芋            | 麦茶<br>ハイハイ   |            |
| 12 | 月 | 10倍がゆ<br>さつまいもと豆腐のだし煮<br>野菜のだし煮<br>澄まし汁                                                                                                                                                             | 米<br>さつまいも・豆腐<br>たまねぎ・白菜・青梗菜       | 麦茶<br>トマト粥   | 米<br>トマト   |
| 13 | 火 | 10倍がゆ<br>じゃが芋と豆腐のだし煮<br>野菜のだし煮<br>澄まし汁                                                                                                                                                              | 米<br>じゃが芋・豆腐<br>玉ねぎ・ほうれん草・キャベツ・人参  | 麦茶<br>豆腐粥    | 米<br>豆腐    |
| 14 | 水 | 10倍がゆ<br>豆腐と人参のだし煮<br>野菜のだし煮<br>澄まし汁                                                                                                                                                                | 米<br>豆腐・人参<br>人参・小松菜・もやし           | 麦茶<br>きな粉粥   | 米<br>きな粉   |
| 15 | 木 | 10倍がゆ<br>豆腐のだし煮<br>野菜のだし煮<br>澄まし汁                                                                                                                                                                   | 米<br>豆腐<br>人参・なす                   | 麦茶<br>豆腐粥    | 米<br>豆腐    |
| 16 | 金 | 10倍がゆ<br>豆腐とブロッコリーのだし煮<br>野菜のだし煮<br>澄まし汁                                                                                                                                                            | 米<br>豆腐・ブロッコリー<br>人参・小松菜           | 麦茶<br>小松菜粥   | 米<br>小松菜   |
| 17 | 土 | 10倍がゆ<br>豆腐と野菜のだし煮<br>澄まし汁                                                                                                                                                                          | 米<br>じゃが芋・たまねぎ・豆腐                  | 麦茶<br>ハイハイ   |            |
| 19 | 月 | 10倍がゆ<br>豆腐とほうれん草のだし煮<br>野菜のだし煮<br>澄まし汁                                                                                                                                                             | 米<br>豆腐・ほうれん草<br>キャベツ・ほうれん草        | 麦茶<br>ほうれん草粥 | 米<br>ほうれん草 |
| 20 | 火 | 10倍がゆ<br>豆腐と人参のだし煮<br>野菜のだし煮<br>澄まし汁                                                                                                                                                                | 米<br>豆腐・人参<br>たまねぎ・キャベツ            | 麦茶<br>にんじん粥  | 米<br>人参    |
| 21 | 水 | 10倍がゆ<br>豆腐とキャベツのだし煮<br>野菜のだし煮<br>澄まし汁                                                                                                                                                              | 米<br>豆腐・キャベツ<br>たまねぎ・人参・ほうれん草      | 麦茶<br>豆腐粥    | 米<br>豆腐    |
| 22 | 木 | 10倍がゆ<br>さつまいもと豆腐のだし煮<br>野菜のだし煮<br>澄まし汁                                                                                                                                                             | 米<br>さつまいも・豆腐<br>人参・たまねぎ・ブロッコリー    | 麦茶<br>さつまいも粥 | 米<br>さつまいも |
| 23 | 金 | 10倍がゆ<br>豆腐とほうれん草のだし煮<br>野菜のだし煮<br>澄まし汁                                                                                                                                                             | 米<br>豆腐・ほうれん草<br>キャベツ・人参もやし・たまねぎ   | 麦茶<br>かぼちゃ粥  | 米<br>かぼちゃ  |
| 24 | 土 | 10倍がゆ<br>豆腐と野菜のだし煮<br>澄まし汁                                                                                                                                                                          | 米<br>豆腐・かぼちゃ・白菜・キャベツ・人参            | 麦茶<br>ハイハイ   |            |
| 26 | 月 | 10倍がゆ<br>豆腐とじゃが芋のだし煮<br>野菜のだし煮<br>澄まし汁                                                                                                                                                              | 米<br>豆腐・じゃが芋<br>人参・たまねぎ・ブロッコリー     | 麦茶<br>かぼちゃ粥  | 米<br>かぼちゃ  |
| 27 | 火 | 10倍がゆ<br>豆腐とトマト煮<br>野菜のだし煮<br>澄まし汁                                                                                                                                                                  | 米<br>豆腐・トマト<br>玉ねぎ・人参・ブロッコリー       | 麦茶<br>豆腐粥    | 米<br>豆腐    |
| 28 | 水 | 10倍がゆ<br>豆腐とじゃが芋のだし煮<br>野菜のだし煮<br>澄まし汁                                                                                                                                                              | 米<br>豆腐・じゃがいも<br>キャベツ・たまねぎ・人参      | 麦茶<br>きな粉粥   | 米<br>きな粉   |
| 29 | 木 | 10倍がゆ<br>じゃが芋と豆腐のだし煮<br>野菜のだし煮<br>澄まし汁                                                                                                                                                              | 米<br>じゃが芋・豆腐<br>人参・小松菜             | 麦茶<br>にんじん粥  | 米<br>人参    |
| 30 | 金 | 10倍がゆ<br>じゃが芋と豆腐のだし煮<br>野菜のだし煮<br>澄まし汁                                                                                                                                                              | 米<br>じゃが芋・豆腐<br>たまねぎ・人参・キャベツ・ほうれん草 | 麦茶<br>ほうれん草粥 | 米<br>ほうれん草 |
| 31 | 土 | 10倍がゆ<br>じゃが芋と豆腐のだし煮<br>野菜のだし煮<br>澄まし汁                                                                                                                                                              | 米<br>じゃが芋・豆腐<br>人参・もやし・たまねぎ        | 麦茶<br>おいも粥   | 米<br>じゃが芋  |

※離乳食の味付け・・・初期中期（だし昆布のみ）