

日付	ひるごはん	エネルギーたんぱく質脂質/塩分(1は未測定)	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)		後期・完了期 10ヶ月ごろ～	10時おやつ (1歳児～ 2歳児)	おやつ (10ヶ月ごろ～ 18ヶ月ごろ)	行事
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの				
01 火	ひじきごはん ちくわのいそべあげ みそしる(きゃべつ)	426.4(341.1) 14.3(11.5) 8.5(6.8) 2.1(1.7)	半つき米、○砂糖、油、板こんにゃく、小麦粉、砂糖	竹輪、○あずき(乾)、豚モモ肉、米みそ(淡色辛みそ)、錦糸卵、うす揚、卵	きゃべつ、人参、いんげん(冷)、ひじき、青葱、あおのり	しょうゆせんべい (しおせんべい)	ぜんざい むぎぢゃ	
02 水	さげごはん ほうれんそうのいそべあえ とんじる	411.1(340.8) 17.0(14.4) 6.8(5.7) 1.2(1.0)	半つき米、里芋、○砂糖、砂糖	鮭フレーク、豚モモ肉、うす揚、米みそ(淡色辛みそ)、○するめ、いりごま	○パイナップル(天然果汁)、ほうれん草、大根、○パイン缶、人参、みつば、○アガー、もみり、青葱	いもけんぴ (しおせんべい)	フルーツゼリー カムカム おかし	
03 木	ちらしずし こまつなのびたし(がんも) すましじる	485.9(401.7) 17.2(14.0) 11.4(9.1) 2.5(2.0)	半つき米、砂糖、おつゆ麩	○牛乳、一口がんと、錦糸卵、うす揚、竹輪、ちりめんじゃこ、高野豆腐	小松菜(冷凍)、人参、かんぴょう(乾)、もみり、干し椎茸、みつば、カットわかめ	しおせんべい	ゼリー おかし ぎゅうにゅう	
04 金	さわらのしおやき さといものたきあわせ みそしる(ふ) ごぶつきまい	497.0(432.8) 23.4(21.3) 14.3(12.8) 2.6(2.1)	半つき米、里芋(冷凍)、板こんにゃく、砂糖、おつゆ麩	○牛乳、さわら、一口がんと、米みそ(淡色辛みそ)、さわら(大)	○パイン缶、人参、いんげん(冷)、青葱、カットわかめ	こくとうスナック	かんフルーツ おかし ぎゅうにゅう	
05 土	えびピラフ ブロッコリーのこまあえ コーンスープ	553.6(445.3) 20.4(16.4) 17.6(14.1) 2.4(1.9)	半つき米、マーガリン、砂糖	○牛乳、冷凍むきえび、いりごま	玉葱、○みかん缶、マッシュルーム缶	しょうゆせんべい (しおせんべい)	かんフルーツ ぎゅうにゅう	
06 日	ナポリタン グリーンサラダ スープ(ワカメ)	467.2(381.7) 14.8(12.1) 18.7(14.5) 2.2(1.7)	スパゲティ、◎じゃが芋、フレンドレッシング(分離型)、◎マーガリン、油、オリーブ油	○牛乳、◎牛肉、ベーコン、粉チーズ、いりごま	◎玉葱、玉葱、◎人参、レタス、人参、胡瓜、マッシュルーム缶、ピーマン、カットわかめ、◎にんにく、◎しょうが		ゼリー おかし ぎゅうにゅう	
07 月	やきにくふういためもの じゃこのすのもの みそしる(なす) ごぶつきまい(なっとう)	587.6(507.4) 26.1(21.6) 16.8(13.5) 1.7(1.4)	半つき米、油	○牛乳、牛肉、納豆、返りちりめん、米みそ(淡色辛みそ)、うす揚	きゃべつ、なす、玉葱、人参、ピーマン、竹の子(ゆで)、青葱	こくとうスナック	かしわもち (0～2さいじ) かしわまんじゅう ぎゅうにゅう	
08 火	にくじゃかに はるさめサラダ みそしる(はくさい) まめごはん	553.8(470.9) 18.7(15.7) 17.5(15.3) 2.0(1.7)	半つき米、じゃが芋、ONEGロール(小)、糸こんにゃく、はるさめ、○油、砂糖、○グラニュー糖、油、ゴマ油	○牛乳、牛肉、米みそ(淡色辛みそ)、カニかまぼこ、○きな粉	玉葱、えんどう豆(餡)、はくさい、人参、胡瓜、いんげん(冷)、青葱、カットわかめ	しょうゆせんべい (しおせんべい)	あげぱん ぎゅうにゅう	4さいじ えんどうまめむぎ
09 水	コロッケ マカロニサラダ スープ(きゃべつ) ロールパン	653.6(567.2) 20.0(17.3) 28.4(23.7) 2.6(2.1)	チルドポテト、NEGRロール、○砂糖、○小麦粉、パン粉、マカロニ、油、マヨネーズ、小麦粉、○マーガリン、麦ロール	○牛乳、○卵、合挽肉、ツナ缶、卵	アヲ トウモロコシ(冷凍)、人参、玉葱、きゃべつ、胡瓜	いもけんぴ (しおせんべい)	ココアケーキ ぎゅうにゅう	たんじょうびかい
10 木	きつねうどん うのはないり	542.2(459.7) 22.8(19.0) 22.6(18.8) 3.7(3.0)	ゆでうどん、○サンドイッチパン、砂糖、板こんにゃく、油	○牛乳、うす揚、おから、かまぼこ赤飯、○ホイップクリーム、合挽肉	○いちご、青葱、人参、どろろこんぶ	しおせんべい	フルーツサンド ぎゅうにゅう	あじみクッキング
11 金	はるのすし さといものそばろに すましじる	533.4(442.3) 18.5(15.1) 11.4(9.2) 2.4(1.9)	半つき米、里芋(冷凍)、○小麦粉、砂糖、○砂糖	○牛乳、豆腐、鶏ミンチ、錦糸卵、うす揚、ちりめんじゃこ、高野豆腐	筍(生)、えんどう豆(餡)、ふき、人参、○レーズン、もみり、みつば、カットわかめ	こくとうスナック	むしパン ぎゅうにゅう	2さいじ えんどうまめむぎ
12 土	チャーハン パインサラダ スープ(ワカメ)	533.0(452.2) 18.9(16.3) 17.9(15.1) 2.4(2.0)	半つき米、フレンドレッシング(分離型)、油	○牛乳、卵、焼き豚、○返りちりめん、いりごま	玉葱、きゃべつ、パイン缶、人参、胡瓜、青葱、カットわかめ	しょうゆせんべい (しおせんべい)	カムカムおやつ おやつ ぎゅうにゅう	びよよししょくかい
13 日	なめたげごはん こうやどうふのたまごとじ みそしる(こまつな)	462.9(381.3) 15.8(12.8) 12.1(9.9) 1.9(1.5)	半つき米、砂糖	○牛乳、ツナ缶、卵、米みそ(淡色辛みそ)、うす揚、高野豆腐	○みかん缶、小松菜、なめ茸(味付け)、きゃべつ、人参、玉葱、みつば、いんげん(冷)	高野豆腐煮	かんフルーツ おかし ぎゅうにゅう	
14 月	かしわのたきあわせ きゃべつのできつけ みそしる(なす) ごぶつきまい(なっとう)	599.0(510.8) 24.9(20.8) 22.4(19.4) 2.3(1.9)	半つき米、○ホットケーキ粉、板こんにゃく、○マーガリン、○ホットケーキシロップ、砂糖	○牛乳、鶏モモ肉、納豆、一口がんと、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、カニかまぼこ、いりごま	大根、人参、なす、新きゃべつ、胡瓜、いんげん(冷)、レモン、青葱	こくとうスナック	ホットケーキ ぎゅうにゅう	
15 火	しょうふうやき アスパラのこまあえ みそしる(ふ) ごぶつきまい(なっとう)	541.7(441.7) 24.7(20.5) 21.4(17.5) 2.3(1.9)	半つき米、○チルドポテト、油、おつゆ麩、砂糖	○牛乳、卵、納豆、鶏ミンチ、○ピザ用チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、○ベーコン、黒ごま、豆腐	トマト*、人参、グリーンアスパラガス、サニーレタス、青葱、○ピーマン、干し椎茸、カットわかめ	豆腐ハンバーグ	しょうゆせんべい (しおせんべい)	ピザポテト ぎゅうにゅう
16 水	かしわとやさいのスープに トマトサラダ ロールパン	529.6(449.0) 21.4(17.9) 21.1(17.6) 2.2(1.8)	チルドポテト、NEGRロール、○団子粉、○砂糖、○ねりごま、油、砂糖、麦ロール	○牛乳、鶏モモ肉、○豆腐、○白みそ、ベーコン	玉葱、新きゃべつ、トマト、人参、胡瓜、セロリ	いもけんぴ (しおせんべい)	ごみそだんご ぎゅうにゅう	

日付	ひるごはん	エネルギーたんぱく質脂質/塩分(は未満児)	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			後期・完了期	10時おやつ (1歳児~2歳児)	おやつ (10ヶ月ごろ~18ヶ月ごろ)	行事
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	10ヶ月ごろ~			
17木	ラーメン かぼちゃのぶくめに	4082(451.5) 17.7(17.2) 10.1(8.7) 1.8(1.8)	ゆで中華めん、○カンパン、砂糖、ゆでうどん	○牛乳、豚モモ肉、ゆで卵、かまぼこ赤奴	○メロン、カボチャ(冷)、きゃべつ、玉葱、もやし、人参、青葱、しょうが	ラーメン (ゆでたまごなし)	しおせんべい	かんぱん くだもの ぎゅうにゅう	はるのえんそく べんとうび
18金	はるさめのいため さつまいもてんぷら みそしる(とうふ) ごぶつきまい(なっとう)	6157(495.9) 23.1(19.2) 21.7(17.4) 2.2(1.8)	半つき米、さつまいも、○砂糖、はるさめ、油、小麦粉、ゴマ油	○牛乳、納豆、豚バラ肉、豆腐、○あずき(乾)、米みそ(淡色辛みそ)、○するめ、卵	きゃべつ、ピーマン、人参、竹の子(ゆで)、干し椎茸、○かんでん(粉)、青葱、カットわかめ		こくとうスナック	みずようかん カムカム ぎゅうにゅう	
19土	ブルコギごはん いんげんのツナあえ スープ(オクラ)	5352(450.8) 18.2(17.0) 16.2(13.6) 2.2(1.3)	半つき米、マヨネーズ	○牛乳、牛肉、ツナ缶、○するめ	いんげん(冷)、オクラ(冷凍)、○こんぶ、人参、舞茸、もやし、にら、卵、わかめ(冷)、もみり		しょうゆせんべい (しおせんべい)	カムカムおやつ おやつ ぎゅうにゅう	
20日	かんいきゅうしょく			○牛乳				おかし ぎゅうにゅう	くんえんのため おそうじ
21月	にくとごぼうのたきあわせ なます(うすあげ) みそしる(きゃべつ) ごぶつきまい(なっとう)	4516(363.0) 18.4(14.8) 14.8(11.8) 1.6(1.3)	半つき米、板こんにゃく、砂糖、油	○牛乳、納豆、牛肉、米みそ(淡色辛みそ)、うす揚	大根、人参、ごぼう、○いちご、きゃべつ、いんげん(冷)、青葱、カットわかめ		こくとうスナック	いちごぎゅうにゅうかけ (後期 ミルクかけ) おかし	
22火	かしわのごうみやき こうやどろぶのたまごとし みそしる(ふ) ごぶつきまい(なっとう)	4634(378.8) 20.6(16.7) 14.8(11.9) 1.7(1.4)	半つき米、ゴマ油、おつゆ、砂糖	鶏モモ肉、○ヨーグルト(無糖)、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、卵、高野豆腐	トマト*、きゃべつ、玉葱、人参、サニーレタス、みつば、青葱、カットわかめ	高野豆腐煮	しょうゆせんべい (しおせんべい)	フルーツのヨーグルトかけ (後期 ヨーグルトなし) おかし	5さいじ うめシロップ
23水	サーモンフライ だいすサラダ(ツナ) みそしる(しめじ) ごぶつきまい(なっとう)	6462(546.7) 31.0(27.5) 27.1(22.4) 1.6(1.3)	半つき米、○北海道ミルクパン、マヨネーズ、油、パン粉、小麦粉、○麦ロール	○牛乳、鮭、納豆、大豆(乾)、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ缶、卵、鮭(大)	トマト*、胡瓜、しめじ、小松菜、人参、サニーレタス		いもけんび (しおせんべい)	かしばん ぎゅうにゅう	
24木	たにんどん もやしのごます みそしる(じゃがいも)	7081(459.7) 26.7(19.5) 25.2(14.9) 3.8(1.8)	半つき米、ONEGロール(小)、○じゃが芋、じゃが芋、○マーガリン、砂糖、油、○油、○小麦粉、○山芋粉、○マヨネーズ	○牛乳、牛肉、○牛肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、カニかまぼこ、かまぼこ赤奴、いりごま、○冷凍むぎいかり、○卵、○かつお節	玉葱、○玉葱、もやし、○人参、胡瓜、みつば、青葱、○にんにく、○しょうが、カットわかめ、○青葱、○紅しょうが、○きゃべつ、○あおのり	ぎゅうどん	しおせんべい	カレー パン (0~2歳児 おこのみやき) ぎゅうにゅう	ぜんたいクッキング
25金	ボンゴレ あまなつサラダ スープ(もやし)	4923(426.2) 15.4(13.0) 11.0(8.7) 2.0(1.6)	○半つき米、スバグティ、フレンチドレッシング(分離型)、油、オリーブ油	あざり水煮缶、ベーコン	玉葱、ホールトマト缶詰、もやし、なつみかん缶、レタス、人参、胡瓜、マッシュルーム缶、ピーマン、○だいこん(葉)、カットわかめ	こくとうスナック	おにぎり (後期 なんはん) むぎぢゃ		
26土	ぶたにくのしょうがやき ぎりぼしだいこんのナムル みそしる(ふ) ごぶつきまい(なっとう)	6016(507.7) 30.1(25.3) 21.0(17.6) 2.3(1.9)	半つき米、油、砂糖、おつゆ、ゴマ油	○牛乳、豚モモ肉、納豆、○返りちりめん、米みそ(淡色辛みそ)、ローズハム	トマト*、玉葱、スライスした胡瓜、切り干しだいこん、サニーレタス、青葱、しょうが、カットわかめ	しょうゆせんべい (しおせんべい)	カムカムおやつ おやつ ぎゅうにゅう		
27日	コロケ(れいとう) アスパラソテー スープ(わかめ) ごぶつきまい	444.5(370.6) 11.7(9.5) 13.0(10.8) 1.2(0.9)	半つき米、油、マーガリン	○牛乳、いりごま	グリーンアスパラガス、トマト*、きゃべつ、スライスした胡瓜、カットわかめ			ゼリー おかし ぎゅうにゅう	
28月	ぶたにくのカレーやき ひじきサラダ スープ(ベジタブル) ロールパン	5199(464.7) 22.3(18.8) 25.7(22.7) 2.6(2.1)	NEGロール、○油、砂糖、油、片栗粉、マヨネーズ、麦ロール	○牛乳、豚モモ肉、卵(黄)、いりごま	トマト*、玉葱、スライスした胡瓜、サニーレタス、いんげん(冷)、人参、ひじき	ぶたにくの ケチャップ焼き	こくとうスナック	フライドポテト ぎゅうにゅう	
29火	ちくせんに きゅうりもみ みそしる(とうふ) ごぶつきまい(なっとう)	5290(419.9) 22.3(17.8) 15.6(12.5) 1.8(1.5)	半つき米、板こんにゃく、○わらび餅粉、○砂糖、砂糖	○牛乳、鶏モモ肉、納豆、豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉、うす揚、ちりめんじゃこ	胡瓜、人参、れんこん、ごぼう、竹の子(ゆで)、いんげん(冷)、干し椎茸、青葱、カットわかめ	しょうゆせんべい (しおせんべい)	プルルーンもち ぎゅうにゅう		
30水	キッズピビンバ きゃべつのごます スープ(わかめ)	5170(426.7) 18.0(14.8) 15.2(12.4) 2.1(1.7)	半つき米、○食パン(薄い)、砂糖、○砂糖、○マーガリン、ゴマ油、○麦ロール	○牛乳、合挽肉、鶏糸卵、カニかまぼこ、いりごま、○いりごま	きゃべつ、もやし、人参、胡瓜、にら、○あおのり、カットわかめ	いもけんび (しおせんべい)	わふうラスク ぎゅうにゅう		
31木	あかうおのてりやき しらあえ(ほうれんそう) みそしる(きゃべつ) ごぶつきまい(なっとう)	5629(459.9) 26.4(22.8) 18.3(15.0) 2.0(1.6)	半つき米、○小麦粉、板こんにゃく、○マーガリン、○砂糖、砂糖	○牛乳、赤魚、納豆、豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、いりごま、○卵	きゃべつ、ほうれん草、人参、青葱、カットわかめ	しおせんべい	ロックビスケット (チョコなし) ぎゅうにゅう		