

日付	ひるごはん	エネルギーたんぱく質脂質/塩分( )は未測児	食生活				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	調味料	10ヶ月ごろ~			
01日	ちらしすし ちくわのいそべあげ すましじる	95.4(409.3) 17.5(14.3) 12.0(9.6) 2.5(2.0)	半つき米、砂糖、油、お つゆ、小麦粉	○牛乳、竹輪、錦糸卵、 うす揚、ちりめんじゃ こ、高野豆腐、卵	人参、かんぴょう (乾)、もみりのり、干し 椎茸、みつば、カットわ かめ、あおのり	かつおだし、酢、しょ うゆ、食塩		ゼリー おかし ぎゅうにゅう		
02月	れいしやぶ なすのあげやっこ みそしる(あつあげ) ごぶつきまい(なっとう)	94.3(496.4) 26.9(22.4) 23.4(18.9) 1.5(1.2)	半つき米、○氷砂糖、○ 砂糖、油	○牛乳、豚肩ロース、納 豆、厚揚げ(三角)、米 みそ(淡色辛みそ)、○ するめ、かつお節	なす、トマト*、大根お ろし、おうめ(果汁)、 サニーレタス、○かんで ん(粉)、青葱、カット わかめ	かつおだし、本みり ん、しょうゆ	こくとうスナック	うめゼリー リッツ するめ ぎゅうにゅう		
03火	かしわのたきあわせ おくらのおかかあえ みそしる(きのこ) ごぶつきまい(なっとう)	04.4(410.4) 22.1(18.2) 16.8(13.9) 1.6(1.3)	半つき米、○わり餅 粉、板こんにやく、○砂 糖、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、納 豆、一口がんと、米みそ (淡色辛みそ)、○きな 粉、うす揚、かつお節	大根、オクラ、人参、し めじ、えのき茸、いんげ ん(冷)、青葱	かつおだし、しょう ゆ、酒、○食塩	しょうゆせんべい (しおせんべい)	フルルーンもち ぎゅうにゅう		
04水	びっくりハンバーグ つけあわせ スープ(じゃがいも) ロールパン	85.8(618.8) 24.6(21.0) 24.7(21.3) 2.5(2.0)	NE Gロール、じゃが 芋、○小麦粉、パン粉、 ○砂糖、○油、マヨネー ズ、○粉糖、麦ロール	○牛乳、合挽肉、卵、○ 卵、牛乳、みそ	玉葱、7分ゆり(冷 凍)、トマト*、カット わかめ	酒、食塩、しょうゆ、こ しょう	いもけんぴ (しおせんべい)	ドーナツ ぎゅうにゅう		
05木	にくのしぐれに きゅうりのすのもの みそしる(たまねぎ) ごぶつきまい(なっとう)	06.6(423.6) 20.1(16.4) 14.6(11.8) 1.7(1.4)	半つき米、○小麦粉、糸 こんにやく、○砂糖、砂 糖、油	○牛乳、納豆、牛肉、カ ニかまぼこ、米みそ(淡 色辛みそ)	れんこん、ごぼう、胡 瓜、人参、玉葱、えのき 茸、いんげん(冷)、○ レーズン、青葱、カット わかめ	かつおだし、しょう ゆ、酢、酒、本みり ん	しおせんべい	むしばん ぎゅうにゅう		
06金	たなばたそうめん てんぷら	30.7(430.4) 11.8(9.7) 10.2(8.2) 3.6(3.0)	そうめん(干)、○砂 糖、さつまいも、油、小 麦粉、砂糖	えび(天ぷら用)、キャ ラかまぼこ、錦糸卵、卵	○4色かんでん、胡瓜、 青葱、干し椎茸	かつお・昆布だし、 しょうゆ、みりん	こくとうスナック	フルーツみつめ おかし	たなばた	
07土	はるさめのため きゅうりのナムル みそしる(ふ) ごぶつきまい(なっとう)	76.7(485.4) 20.4(18.8) 22.5(18.8) 2.8(1.8)	半つき米、はるさめ、ゴ マ油、おつゆ、砂糖	○牛乳、納豆、豚ハラ 肉、米みそ(淡色辛み そ)、うす揚、いりこ ま、○するめ	胡瓜、きゃべつ、○こん ぶ、ピーマン、人参、竹 の子(ゆで)、干し椎 茸、青葱、カットわかめ	かつおだし、しょう ゆ、酢、酒、食塩	しょうゆせんべい (しおせんべい)	カムカムおやつ こくとうスナック リッツ ぎゅうにゅう	ゆうすずみかい	
08日	ぎゅうどん わふうコールスロー みそしる(ふ)	69.0(387.0) 16.9(13.6) 11.5(9.4) 2.2(1.7)	半つき米、糸こんにやく、 砂糖、おつゆ	○牛乳、牛肉、米みそ (淡色辛みそ)、ちりめ んじゃこ	きゃべつ、玉葱、○ハイ ン缶、みつば、青葱、 カットわかめ	かつおだし、しょう ゆ、酒	フルーツ おかし ぎゅうにゅう			
09月	ちくぜんに もやしのごます みそしる(だいこん) ごぶつきまい(なっとう)	15.0(435.0) 19.7(16.0) 20.8(18.1) 1.6(1.3)	半つき米、板こんにやく、 ○油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、納 豆、米みそ(淡色辛み そ)、カニかまぼこ、う す揚、いりこま	もやし、大根、竹の子 (ゆで)、人参、れんこ ん、ごぼう、胡瓜、いん げん(冷)、干し椎茸、 青葱	かつおだし、しょう ゆ、酢、酒、○食塩	こくとうスナック	フライドポテト ぎゅうにゅう		
10火	ポトフ あまなつサラダ ロールパン	21.4(438.9) 19.0(15.6) 22.4(18.5) 2.4(2.0)	NE Gロール、チルドポ テト、フレンチドレッシ ング(分離型)、油、麦 ロール	○牛乳、アルトバイエル ン	○とうもろこし、玉葱、 きゃべつ、人参、かぶ、 なつみかん缶、レタス、 しめじ、胡瓜、セロリ、 ゆりかき	しょうゆ、食塩、○食 塩、こしょう	しょうゆせんべい (しおせんべい)	とうもろこし (りんご) ぎゅうにゅう	4さいじ しょくいくかつどう とうもろこしかわむぎ	
11水	ぎゅうにくのロールに マカロニサラダ みそしる(たまご) ふりかけごはん	14.1(615.0) 23.7(19.4) 22.5(18.8) 2.2(1.8)	半つき米、○砂糖、マカ ロニ、○小麦粉、マヨ ネーズ、○マーガリン、 砂糖	○牛乳、牛肉、卵、○ 卵、米みそ(淡色辛み そ)、ツナ缶	人参、いんげん(冷)、 胡瓜、サニーレタス、青 葱	かつおだし、しょう ゆ、酒、食塩	みそ汁(わかめ)	いもけんぴ (しおせんべい)	まっちゃんケーキ (チョコなし) ぎゅうにゅう	たんじょうびかい
12木	ぎゅうちゃんごはん ツナのすのもの みそしる(かぼちゃ)	09.3(407.4) 16.0(12.8) 14.6(11.7) 1.7(1.3)	半つき米、○小麦粉、板 こんにやく、○マーガリ ン、○砂糖、砂糖	○牛乳、牛肉、米みそ (淡色辛みそ)、ツナ 缶、○卵、うす揚	かぼちゃ、胡瓜、ササ ギ(ゆで)、人参、かぶ、 みつば、青葱、カットわ かめ	かつおだし、しょう ゆ、酢、酒	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		
13金	ジャージャーめん トマトサラダ スープ(じゃがいも)	40.4(377.2) 17.8(15.2) 16.3(13.9) 2.4(2.0)	ゆで中華めん、○食パン (薄い)、じゃが芋、砂 糖、○砂糖、○マーガリ ン、ゴマ油、ゆでうどん	○牛乳、合挽肉、○卵、 みそ、錦糸卵、ベーコン	トマト、玉葱、胡瓜、人 参、青葱	酢、しょうゆ、酒、食塩	こくとうスナック	フレンチトースト (ジャム/パン) ぎゅうにゅう		
14土	なめたけごはん にんじんのゆうぜんいり ぶたじる	19.2(441.0) 20.1(17.3) 14.7(12.6) 2.3(1.9)	半つき米、里芋、油	○牛乳、○返りちりめ ん、豚もも肉、ツナ缶、 米みそ(淡色辛みそ)、 たらこ	人参、なめ茸(味付 け)、ピーマン、大根、 みつば、青葱	かつおだし、しょう ゆ	しょうゆせんべい (しおせんべい)	カムカムおやつ こくとうスナック リッツ ぎゅうにゅう		
15日	あかうおのにつけ チンゲンサイのひたし みそしる(とうふ) ごぶつきまい	98.2(431.8) 23.5(21.2) 13.3(11.5) 2.1(1.8)	半つき米、砂糖	○牛乳、赤魚、豆腐、一 口がんと、米みそ(淡色 辛みそ)、うす揚	チンゲンサイ、人参、な めこ、青葱、カットわか め	かつおだし、しょう ゆ、本みりん、酒	ゼリー おかし ぎゅうにゅう			
16月	えびピラフ いんげんごまあえ スープ(オクラ)	63.7(386.1) 17.9(14.6) 10.7(8.8) 1.8(1.4)	半つき米、マーガリン、 砂糖	○牛乳、冷凍むきえび、 いりこま	玉葱、○みかん缶、いん げん(冷)、オクラ(冷 凍)、マッシュルーム 缶、人参	しょうゆ、コンソメ、食 塩	フルーツ おかし ぎゅうにゅう			

☆10ヶ月頃～(後期食)は、完了期食を刻んだもの・軟飯で対応します。

☆10時のおやつは、変更する場合があります。

☆0歳児クラスは、ハイハイを食べています。

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	調理法				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	調味料	10ヶ月ごろ~			
17火	チンジャオロースーポテトサラダ みそしる(はくさい) ごぶつきまい(なっとう)	85.8(48.87.7) 22.4(18.3) 20.6(16.5) 1.6(1.4)	半つき米、チルドポテト、○カンパン、マヨネーズ、油、砂糖、片栗粉	○牛乳、牛肉、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、うす揚げ	○ぶどう、ピーマン、トマト*、はくさい、人参、竹の子(ゆで)、胡瓜、玉葱、青葱、しょうが	かつおだし汁、オイスターソース、酒、しょうゆ、食塩、こしょう		しょうゆせんべい(しおせんべい)	かんぱん くだもの ぎゅうにゅう	
18水	かしわのこうみやき こうやどうふのゆうぜんだき みそしる(じゃがいも) ごぶつきまい(なっとう)	97.9(40.63) 21.4(17.3) 15.7(12.6) 2.3(1.9)	半つき米、じゃが芋、砂糖、ゴマ油	鶏もも肉、○ヨーグルト(無糖)、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、高野豆腐、うす揚げ	トマト*、人参、サニーレタス、いんげん(冷)、干し椎茸、青葱、カットわかめ	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、酒		いもけんぴ(しおせんべい)	フルーツのヨーグルトかけ(フルーツ) おかし	ひなくんれん
19木	キッズピビンバ かみかみサラダ スープ(ワカメ)	93.5(39.46) 17.9(14.3) 13.8(11.0) 1.9(1.5)	半つき米、○団子粉、砂糖、○砂糖、ゴマ油、○片栗粉	○牛乳、○豆腐、合挽肉、錦糸卵、ちりめんじゃこ、いりごま	もやし、大根、人参、れんこん、にら、水菜、カットわかめ	しょうゆ、○しょうゆ酢、酒、○本みりん、食塩		しおせんべい	みたらしだんご ぎゅうにゅう	やんちゃっこ(たんぼぼ)
20金	さばのしおやき ごもくまめ みそしる(なす) ごぶつきまい(なっとう)	29.4(5.580) 31.8(28.7) 26.6(24.3) 2.5(2.6)	半つき米、ONEGロール、板こんにゃく、○油、○グラニュー糖、砂糖、○麦ロール	○牛乳、塩鯖、納豆、大豆(乾)、米みそ(淡色辛みそ)、うす揚げ、塩鯖糖、○麦ロール(大)、さわら	なす、ごぼう、人参、青葱、刻みこんぶ	かつおだし汁、しょうゆ、○ソナモン、食塩		こくとうスナック	あげばん ぎゅうにゅう	
21土	ひじきごはん いんげんのツナあえ みそしる(だいこん)	84.3(45.0.11) 17.6(16.6) 17.9(15.0) 3.0(2.0)	半つき米、板こんにゃく、油、マヨネーズ、砂糖	○牛乳、豚もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、錦糸卵、ツナ缶、うす揚げ、○するめ	いんげん(冷)、大根、○こんぶ、人参、みつば、ひじき、青葱	かつおだし汁、しょうゆ、食塩		しょうゆせんべい(しおせんべい)	カムカムおやつ こくとうスナック リッツ ぎゅうにゅう	
22日	コロッケ ごぶつきまい のっぺいじる	55.1(37.68) 14.1(11.5) 12.8(10.5) 1.1(0.9)	半つき米、里芋、油	○牛乳、うす揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	○パイン缶、フカトウリ(冷凍)、トマト*、大根、人参、きゃべつ、青葱	かつおだし汁			フルーツ おかし ぎゅうにゅう	
23月	やきにくふういためもの じゃこのすのもの みそしる(じゃがいも) ごぶつきまい(なっとう)	29.7(44.36) 23.9(19.5) 15.5(12.5) 1.5(1.2)	半つき米、じゃが芋、油	○牛乳、牛肉、納豆、返りちりめん、米みそ(淡色辛みそ)	きゃべつ、玉葱、人参、ピーマン、竹の子(ゆで)、青葱、カットわかめ	かつおだし汁、焼肉のたれ甘口		こくとうスナック	たいやき ぎゅうにゅう	
24火	れいめん なすのみそしぎ	9.6(32.83) 17.6(14.1) 16.0(12.8) 2.5(2.0)	ゆで中華めん、○小麦粉、砂糖、○マヨネーズ、ゴマ油、○山芋粉、ゆでうどん	○牛乳、○冷凍むきいか、○卵、焼き豚、錦糸卵、米みそ(淡色辛みそ)、○かつお節	なす、○きゃべつ、トマト*、胡瓜、ピーマン、○青葱、干し椎茸、○紅しょうが、○あおのり	しょうゆ、酢、酒、○ケチャップ、○ウスターソース		しょうゆせんべい(しおせんべい)	おこのみやき ぎゅうにゅう	やんちゃっこ(ちゅうりつぷ)
25水	しょうふうやき きりほしだいのナムル みそしる(こまつな) ごぶつきまい(なっとう)	4.8(4.26.2) 23.4(20.3) 22.6(19.6) 1.8(1.5)	半つき米、油、○マヨネーズ、砂糖、ゴマ油	○牛乳、卵、納豆、鶏ミンチ、米みそ(淡色辛みそ)、ロースハム、うす揚げ、豆腐	トマト*、○胡瓜、人参、○大根、○人参、小松菜、胡瓜、切り干しだいこん、青葱、干し椎茸	かつおだし汁、○ケチャップ、本みりん、酢、しょうゆ、食塩		豆腐ハンバーグ	いもけんぴ(しおせんべい)	やさいスティック ぎゅうにゅう
26木	チャンプル かぼちゃのぶくめに みそしる(ふ) ごぶつきまい(なっとう)	86.5(31.66) 14.8(12.0) 11.7(9.4) 1.6(1.3)	半つき米、砂糖、ゴマ油、おつゆ麩	豆腐、納豆、豚バラ肉、米みそ(淡色辛みそ)	○すいか、カボチャ(冷)、もやし、にら、竹の子(ゆで)、人参、青葱、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、こしょう		しおせんべい	すいか	すいかわり
27金	ハヤシライス パインサラダ	75.5(47.74) 20.1(17.1) 16.0(12.9) 2.1(1.7)	半つき米、チルドポテト、○砂糖、フレンチドレッシング(分離型)、油	○牛乳、牛肉、○あずき(乾)、○するめ	玉葱、人参、きゃべつ、パイン缶、胡瓜、マッシュルーム缶、グリーンピース(冷凍)、○かんてん(粉)	ハヤシライス、酒、ケチャップ、ウスターソース、○食塩		こくとうスナック	みずようかん カムカム ぎゅうにゅう	やんちゃっこ(ひまわり)
28土	チャーハン はるさめサラダ スープ(もやし)	29.4(44.94) 19.4(16.7) 16.4(13.9) 2.0(1.7)	半つき米、はるさめ、油、砂糖、ゴマ油	○牛乳、卵、焼き豚、○返りちりめん、カニかまぼこ	玉葱、もやし、人参、胡瓜、青葱、カットわかめ	しょうゆ、酢、酒、食塩、こしょう		しょうゆせんべい(しおせんべい)	カムカムおやつ こくとうスナック リッツ ぎゅうにゅう	
29日	ハンバーグ フレンチサラダ みそしる(ふ) ごぶつきまい	86.9(48.29) 23.8(19.4) 19.0(15.2) 1.9(1.6)	半つき米、パン粉、フレンチドレッシング(分離型)、おつゆ麩、油	○牛乳、合挽肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵、牛乳	玉葱、トマト*、きゃべつ、人参、胡瓜、レズン、青葱、カットわかめ	かつおだし汁、ケチャップ、ウスターソース、食塩			ゼリー おかし ぎゅうにゅう	
30月	ぶたにくのカレーやき だいずサラダ(ツナ) スープ(パツダル) ロールパン	21.5(44.29) 21.4(17.9) 17.9(15.0) 1.9(1.6)	○半つき米、NEGロール、マヨネーズ、油、片栗粉、砂糖、麦ロール	豚もも肉、大豆(乾)、ツナ缶、卵(黄)	トマト*、玉葱、胡瓜、人参、サニーレタス、○青菜ふりかけ	しょうゆ、食塩、カレー粉		豚肉のケチャップ焼き	こくとうスナック	おにぎり(後期 なんはん) むぎちゃ
31火	あかうおのてりやき やさいのいため みそしる(とうふ) ごぶつきまい(なっとう)	18.7(36.68) 23.3(21.4) 10.6(9.4) 1.8(1.6)	半つき米、○砂糖、○ねりごま、油、砂糖	赤魚、○牛乳、納豆、豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、○するめ、アルトハイエルン	きゃべつ、玉葱、人参、ピーマン、なめこ、○アサガオ、青葱、カットわかめ	かつおだし汁、本みりん、しょうゆ、酒、ケチャップ、食塩、こしょう		しょうゆせんべい(しおせんべい)	ごまミルクプリン(後期 ゼリー) カムカム むぎちゃ	

☆10ヶ月頃~(後期食)は、完了期食を刻んだもの・軟飯で対応します。  
 ☆10時のおやつは、変更する場合があります。  
 ☆0歳児クラスは、ハイハイを食べています。