

日付	ばんごはん	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				離 乳 食		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～	7ヶ月ごろ～	
01 木	にくだんごのクリームに ちんげんさいのごまあえ ごぶつきまい	373.0(298.4) 11.0(8.8) 10.7(8.5) 3.1(2.5)	半つき米、チルドポテト、 マーガリン、小麦粉、パン 粉、砂糖	合挽肉、牛乳、卵、いりご ま	チンゲンサイ、玉葱、はく さい、人参、しめじ、セロリ 粉	しょうゆ、食塩、こしょう			ほごしゃかい
02 金	ぶたとだいのこんにもの ほうれんそうとコーンのリッ みそしる(キャベツ) ごぶつきまい	319.7(255.8) 13.9(11.1) 7.2(5.7) 1.4(1.1)	半つき米、板こんにやく、 砂糖、マーガリン	豚モモ肉、一口がんと、米 みそ(淡色辛みそ)	大根、ほうれん草、人参、 きやべつ、スイートコーン 缶、小松菜、玉葱、青葱	かつおだし汁、しょうゆ、食 塩、こしょう			
03 土	やさしいため やきぎょざ みそしる(とうふ) ごぶつきまい	377.3(300.6) 15.1(12.1) 10.9(8.5) 3.1(2.5)	半つき米、油	豚モモ肉、豆腐、米みそ (淡色辛みそ)	きやべつ、トマト*、玉葱、 人参、竹の子(ゆで)、生し いたけ、にら、青葱、カット わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、食 塩、こしょう			
05 月	ロールサンドフライ ひじきサラダ みそしる(きのこ) ごぶつきまい	370.5(296.4) 13.7(11.0) 11.7(9.4) 2.0(1.6)	半つき米、油、パン粉、小 麦粉、砂糖、マヨネーズ	豚モモ肉、米みそ(淡色辛 みそ)、卵、うす揚、いりご ま	しめじ、きやべつ、いんげ ん(冷)、人参、スイートコー ン缶、ひじき、青葱	かつおだし汁、ウスター ソース、しょうゆ、ケチャッ プ、酒、食塩、こしょう			
06 火	さばのみそに いりとうふ ぶたじる ごぶつきまい	427.8(280.2) 21.5(17.3) 15.6(6.1) 1.8(1.5)	半つき米、里芋、板こんに やく、砂糖、油	鯖、豆腐、鶏ミンチ、米み そ(淡色辛みそ)、卵、豚 モモ肉、鯖(大)、ホキ骨な し(冷)	大根、人参、干し椎茸、に ら、青葱、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、 酒、みりん	白身魚のみそ煮 炒り豆腐 (たまごなし)		
07 水	にこみハンバーグ かぼちゃサラダ みそしる(えのきだけ) ごぶつきまい	434.5(347.6) 15.7(12.5) 14.8(11.9) 1.7(1.4)	半つき米、パン粉、マヨ ネーズ、マーガリン	合挽肉、米みそ(淡色辛 みそ)、牛乳、卵	玉葱、カボチャ(冷)、人 参、きやべつ、えのき茸、 マッシュルーム缶、青葱、 カットわかめ	かつおだし汁、酒、ケ チャップ、ウスターソース、 食塩、こしょう			
08 木	にんじんピラフ にらたま フレンチサラダ コーンスープ	364.1(327.7) 9.7(8.6) 10.7(8.7) 1.6(1.3)	半つき米、フレンチドレッ シング(分離型)、マーガ リン、小麦粉、油、砂糖	牛乳、卵、ツナ缶	クリームコーン缶、人参、 きやべつ、玉葱、胡瓜、 レーズン、にら、かぼちゃ	食塩、パセリ粉、こしょう			
09 金	ぶたにくのカレーやき トマトサラダ みそしる(だいこん) ごぶつきまい	316.2(253.0) 13.2(10.6) 7.7(6.2) 1.7(1.3)	半つき米、砂糖、油、片栗 粉	豚モモ肉、米みそ(淡色辛 みそ)、卵(黄)	トマト、大根、胡瓜、サニー レタス、青葱、カットわかめ	かつおだし汁、酢、しょう ゆ、カレー粉、食塩	ぶたにくの ケチャップ焼き	たのしかったね パーティー	
10 土	にくのしぐれに きゅうりのナムル みそしる(ふ) ごぶつきまい	342.9(274.1) 11.2(9.0) 8.9(7.1) 2.2(1.7)	半つき米、糸こんにやく、 砂糖、油、おつゆ麩、ゴマ 油	牛肉、米みそ(淡色辛み そ)、うす揚、いりごま	胡瓜、れんこん、ごぼう、 人参、いんげん(冷)、青 葱、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、 酒、酢、食塩			
12 月	グラタン(かしわ) わふうコールスロー スープ(じゃがいも) ごぶつきまい	357.5(286.5) 12.7(10.2) 7.5(6.0) 2.0(1.6)	半つき米、じゃが芋、マカ ロニ、小麦粉、マーガリン	牛乳、冷凍むきえび、鶏モ モ肉、ベーコン、ちりめん じゃこ、粉チーズ	きやべつ、玉葱、トマト*、 人参、マッシュルーム缶	食塩、酒、しょうゆ、パセリ 粉、こしょう			
13 火	きやべつミンチ にんじんのゆうぜんいり みそしる(ふ) ごぶつきまい	377.6(302.6) 12.2(9.8) 11.7(9.4) 1.5(1.2)	半つき米、パン粉、油、小 麦粉、おつゆ麩	合挽肉、卵、米みそ(淡色 辛みそ)、牛乳、たらこ	きやべつ、人参、トマト*、 玉葱、ピーマン、サニーレ タス、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、しょう ゆ			
14 水	ぶたみそどん さんしょくごまサラダ けんちんじる	382.9(306.3) 17.4(14.0) 11.8(9.5) 2.8(2.1)	半つき米、里芋(冷凍)、 油、砂糖	豚モモ肉、卵、豆腐、赤み そ、竹輪、うす揚	大根、胡瓜、レタス、人 参、青葱、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、 酒、食塩			くじら クッキング
15 木	さげのしおやき なのはなのあえもの ちくわのいそべあげ みそ汁(キャベツ) ごぶつきまい	366.1(312.8) 19.8(18.1) 10.5(9.5) 2.3(2.0)	半つき米、油、小麦粉、砂 糖	塩鮭、竹輪、米みそ(淡色 辛みそ)、いりごま、卵、塩 鮭(大)	菜の花、きやべつ、青葱、 カットわかめ、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ			おにぎりデー

日付	ばんごはん	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)				離 乳 食		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～	7ヶ月ごろ～	
16 金	からあげ やさいのうまに みそしる(こまつな) ごぶつきまい	427.7(314.3) 19.0(13.2) 15.8(10.6) 1.7(1.3)	半つき米、板こんにやく、 油、片栗粉、砂糖	鶏モモ肉、米みそ(淡色辛 みそ)、うす揚	小松菜、トマト*、竹の子 (ゆで)、人参、れんこん、 いんげん(冷)、干し椎茸、 しょうが、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、酒			
17 土	にくととうふのもの きゅうりのすのもの みそしる(ふ) ごぶつきまい	341.1(272.6) 15.3(12.2) 8.3(6.7) 1.6(1.2)	半つき米、板こんにやく、 砂糖、おつゆ麩	焼き豆腐、牛肉、米みそ (淡色辛みそ)、カニかま ぼこ、うす揚	人参、胡瓜、いんげん (冷)、青葱、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、 酢、酒			
19 月	さかなのさくさくやき きりぼしだいこんのナムル みそしる(はくさい) ごぶつきまい	334.9(267.9) 16.6(13.3) 8.8(7.0) 1.6(1.2)	半つき米、パン粉、マヨ ネーズ、油、ゴマ油	かさい、米みそ(淡色辛み そ)、ロースハム	ブチブロッコリー(冷凍)、はく さい、胡瓜、水菜、切り干 しだいこん	かつおだし汁、酢、ウス ターソース、しょうゆ、食塩			
20 火	そばめし わかごぼうのもの みそしる(じゃがいも)	344.3(275.4) 10.5(8.4) 8.9(7.1) 1.9(1.5)	焼きそばめん、米、じゃが 芋、油、砂糖、ゴマ油	豚ひき肉、うす揚、米みそ (淡色辛みそ)	若ごぼう、きやべつ、人 参、玉葱、青葱、カットわ かめ	かつおだし汁、焼きそば ソース、しょうゆ、酒			
22 木	ポークピカタ マカロニサラダ みそしる(さといも) ごぶつきまい	394.4(316.0) 15.4(12.3) 13.0(10.4) 1.6(1.3)	半つき米、里芋(冷凍)、 マカロニ、マヨネーズ、小 麦粉、油	豚モモ肉、卵、米みそ(淡 色辛みそ)、ツナ缶	ブチブロッコリー(冷凍)、トマト *、胡瓜、きやべつ、しめ じ、人参、青葱	かつおだし汁、食塩、パセ リ粉、こしょう		デザートデー	
23 金	かしわのさっぱりやき かきあげ みそしる(はくさい) ごぶつきまい	448.1(359.1) 19.8(15.8) 15.1(12.1) 1.2(1.0)	半つき米、小麦粉、油	鶏モモ肉、冷凍むきえび、 卵、米みそ(淡色辛みそ)	トマト*、かぼちゃ、はくさ い、玉葱、大根おろし、人 参、サニーレタス、みつ ば、青葱、しょうが、カット わかめ	かつおだし汁、食塩			
24 土	ぶたにくのスープに あげシューマイ じゃこのすのもの ごぶつきまい	380.2(311.9) 15.8(13.0) 11.8(9.8) 3.6(2.7)	半つき米、はるさめ、油	エビ入りシューマイ(冷)、 厚揚げ(三角)、豚モモ 肉、返りちりめん	チンゲンサイ、人参、しめ じ、竹の子(ゆで)	しょうゆ、食塩、こしょう			
26 月	はっぼうさい きんぴられんこん みそしる(かぼちゃ) ごぶつきまい	358.5(284.0) 16.5(13.1) 8.1(6.2) 3.6(2.7)	半つき米、油、砂糖	豚モモ肉、冷凍むきいか、 冷凍むきえび、米みそ(淡 色辛みそ)、うす揚、いりご ま	玉葱、はくさい、れんこん、 かぼちゃ、人参、竹の子 (ゆで)、生しいたけ、青葱	かつおだし汁、しょうゆ、 酒、食塩、こしょう			
27 火	ハヤシライス はくさいサラダ	389.4(311.5) 9.9(7.9) 10.3(8.2) 1.7(1.4)	半つき米、じゃが芋、フレ ンチドレッシング(分離 型)、マーガリン	牛肉	玉葱、はくさい、人参、胡 瓜、マッシュルーム缶、グ リンピース(冷凍)、レーズン	ハヤシルウ、酒、ケチャッ プ、ウスターソース			
28 水	ごぼうとひきにくのたまごとし こまつなのひびたし(かんも) みそしる(たまねぎ) ごぶつきまい	319.9(255.9) 12.4(9.9) 7.3(5.8) 1.7(1.4)	半つき米、砂糖	合挽肉、卵、一口がんも、 米みそ(淡色辛みそ)	小松菜、ササキゴボリ (冷)、人参、玉葱、みつ ば、青葱、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酒	ごぼうの煮物		
29 木	ぶたとこんにやくのみそいため ほうれんそうのいそへあえ みそしる(きやべつ) ごぶつきまい	310.1(241.8) 11.8(9.0) 6.6(4.9) 1.9(1.6)	半つき米、板こんにやく、 砂糖、油	豚モモ肉、米みそ(淡色辛 みそ)、うす揚	ほうれん草、しろ葱、きや べつ、チンゲンサイ、しめ じ、人参、竹の子(ゆで)、 もみのり、青葱	かつおだし汁、しょうゆ、酒			
30 金	チンジャオロースー ポテトサラダ みそ汁(はくさい) ごぶつきまい	368.6(293.3) 12.0(9.6) 11.8(9.3) 1.2(1.0)	半つき米、じゃが芋、マヨ ネーズ、砂糖、油、片栗粉	牛肉、米みそ(淡色辛み そ)	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、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、オ イスターソース、酒、こしょ う			
31 土	かしわのてりやき だいこんさっぱりサラダ みそしる(とうふ) ごぶつきまい	328.3(263.2) 14.9(11.9) 9.1(7.3) 1.9(1.6)	半つき米	鶏モモ肉、豆腐、米みそ (淡色辛みそ)、カニかま ぼこ	大根、トマト*、サニーレタ ス、水菜、青葱、しょうが、 カットわかめ	かつおだし汁、ノンオイル 和風ドレッシング、しょう ゆ、酒、みりん、食塩			