

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			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	10ヶ月ごろ～	7ヶ月ごろ～	
5 金	ごぼうとひきにくのたまごとし みそしる(じゃがいも) ごぶつきまい	316.2(252.9) 11.1(8.9) 6.2(4.9) 1.5(1.2)	半つき米、じゃが芋、砂糖	合挽肉、卵、米みそ(淡色 辛みそ)、うす揚	大根、人参、ササキゴボウ (冷)、みつば、青葱、カットわ かめ	ゴボウとひき肉の煮 物	ささ身のくす煮 大根の煮物 みそ汁 おかゆ	
6 土	やさしいため あげぎょうざ みそしる(ふ) ごぶつきまい	373.9(309.7) 14.0(11.6) 11.5(9.5) 3.0(2.4)	半つき米、油、おつゆ麩	豚モモ肉、米みそ(淡色 辛みそ)	きゃべつ、トマト*、玉葱、人 参、ピーマン、竹の子(ゆ で)、生しいたけ、青葱、カッ トわかめ		白身魚の煮つけ キャベツの煮浸し みそ汁 おかゆ	
9 火	さばのみそに いりどうふ みそしる(かぼちゃ) ごぶつきまい	437.7(288.1) 21.3(17.1) 15.8(6.3) 1.8(1.5)	半つき米、板こんにゃく、 砂糖、油	鯖、豆腐、鶏ミンチ、米み そ(淡色辛みそ)、卵、うす 揚、鯖(大)、ホキ骨なし (冷)	ほうれん草、かぼちゃ、人 参、干し椎茸、にら、青葱、 しょうが	ホキのみそ煮 いりどうふ(卵なし)	豆腐のくす煮 かぼちゃの含め煮 みそ汁 おかゆ	
10 水	カレーライス だいこんパリパリサラダ とりてばのしおやき	473.2(393.8) 15.0(13.0) 17.2(14.9) 2.4(2.0)	半つき米、チルドポテト、 マーガリン、油	鶏手羽肉、牛肉、ベーコ ン	玉葱、大根、人参、水菜、に んにく、しょうが	ハヤシライス	ささ身のくす煮 人参の煮物 スープ おかゆ	おてつだいかつどう
11 木	しょうふうやき きりぼしだいこんのナムル みそしる(こまつな) ごぶつきまい	332.0(278.1) 13.0(11.6) 10.0(8.7) 1.5(1.3)	半つき米、油、砂糖、ゴマ 油	卵、鶏ミンチ、米みそ(淡 色辛みそ)、ロースハム、う す揚、豆腐	トマト*、小松菜、人参、胡 瓜、切り干しだいこん、サ ニーレタス、青葱、干し椎茸	豆腐ハンバーグ	白身魚のトマト煮 小松菜の煮浸し みそ汁 おかゆ	
12 金	かしのてりやき スパゲティーサラダ みそしる(きゃべつ) ごぶつきまい	392.5(314.0) 15.6(12.5) 14.3(11.4) 1.7(1.4)	半つき米、スパゲティー、 マヨネーズ	鶏モモ肉、ツナ缶、米みそ (淡色辛みそ)	きゃべつ、トマト、胡瓜、サ ニーレタス、青葱、しょうが、 カットわかめ		豆腐のくす煮 キャベツの煮浸し みそ汁 おかゆ	
13 土	ブルコギごはん さつまいものレモンに スープ(ワカメ)	334.5(267.5) 8.8(7.0) 3.7(2.9) 1.3(1.0)	半つき米、さつまいも、砂 糖	牛肉、いりごま	舞茸、人参、もやし、にら、サ サキゴボウ(冷)、レモン、もみ のり、カットわかめ		ささ身のくす煮 さつまいもの煮物 スープ おかゆ	
15 月	かしのなんばんづけ はくさいのにびだし みそしる(じゃがいも) ごぶつきまい	374.3(300.0) 14.7(11.7) 12.4(9.9) 1.7(1.3)	半つき米、じゃが芋、砂 糖、油、片栗粉	鶏モモ肉、米みそ(淡色 辛みそ)、ツナ缶	はくさい、トマト*、玉葱、人 参、しめじ、セロリ、しょうが、 青葱、カットわかめ		白身魚のトマト煮 人参の煮物 みそ汁 おかゆ	
16 火	にくだんごのクリームに チンゲンサイのごまあえ ごぶつきまい	370.8(296.6) 10.8(8.6) 10.6(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	玉葱、チンゲンサイ、はくさ い、人参、セロリ		豆腐のくす煮 白菜の煮浸し スープ おかゆ	

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			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	10ヶ月ごろ～	7ヶ月ごろ～	
17 水	にくととうふのにも きゃべつのごます みそしる(はくさい) ごぶつきまい	338.6(270.6) 15.1(12.0) 8.2(6.5) 1.6(1.3)	半つき米、板こんにゃく、 砂糖	焼き豆腐、牛肉、米みそ (淡色辛みそ)、カニかま ぼこ、いりごま	人参、はくさい、きゃべつ、胡 瓜、いんげん(冷)、舞茸、青 葱		ささ身のくす煮 キャベツの煮浸し みそ汁 おかゆ	
18 木	クロック にんじんのゆうぜんいり みそしる(ふ) ごぶつきまい	417.0(326.2) 11.1(8.8) 11.1(8.3) 1.7(1.3)	チルドポテト、半つき米、 パン粉、油、小麦粉、おつ ゆ麩	合挽肉、米みそ(淡色辛 みそ)、卵、たらこ	人参、トマト*、きゃべつ、玉 葱、ピーマン、えのき茸、青 葱、カットわかめ		白身魚のトマト煮 マッシュポテト みそ汁 おかゆ	おにぎりデー
19 金	グラタン(かしわ) わふうコールスロー スープ(きのこ) ごぶつきまい	336.6(269.2) 12.4(9.9) 7.1(5.7) 2.3(1.7)	半つき米、マカロニ、小麦 粉、マーガリン	牛乳、冷凍むきえび、鶏 モモ肉、ちりめんじゃこ、 粉チーズ、ベーコン	きゃべつ、玉葱、人参、舞 茸、マッシュルーム缶、しめ じ、えのき茸		豆腐のくす煮 人参の煮物 スープ おかゆ	
20 土	はるさめいため ネパネパあえ(なめたけ) みそしる(とうふ) ごぶつきまい	335.4(268.3) 9.9(7.9) 9.5(7.6) 1.8(1.4)	半つき米、長芋、はるさ め、ゴマ油	豚バラ肉、豆腐、米みそ (淡色辛みそ)	きゃべつ、オクラ(冷凍)、 ピーマン、人参、竹の子(ゆ で)、なめ茸(味付け)、干し 椎茸、青葱、カットわかめ		ささ身のくす煮 オクラの煮浸し みそ汁 おかゆ	
22 月	チキンライス かぶサラダ ブロッコリーのチーズやき スープ(じゃがいも)	369.7(294.1) 10.8(8.6) 11.0(8.8) 2.1(1.6)	半つき米、じゃが芋、フレ ンチドレッシング(分離 型)、油	鶏モモ肉、ピザ用チーズ、 ベーコン	玉葱、かぶ、りんご、人参、 マッシュルーム缶、グリーンピー ス(冷凍)		白身魚の煮つけ 人参の煮物 スープ おかゆ	
23 火	チンジャオロースー きゅうりのすのもの みそしる(たまねぎ) ごぶつきまい	330.9(263.2) 12.6(10.1) 8.2(6.3) 1.3(1.1)	半つき米、砂糖、油、片栗 粉	牛肉、米みそ(淡色辛み そ)、カニかまぼこ、うす揚	ピーマン、玉葱、トマト*、胡 瓜、人参、竹の子(ゆで)、サ ニーレタス、青葱、しょうが、 カットわかめ		豆腐のくす煮 かぼちゃの含め煮 みそ汁 おかゆ	
24 水	ぶたにくのカレーやき ほうれんそうのいそべあえ みそしる(はくさい) ごぶつきまい	335.1(268.7) 15.5(12.4) 8.6(6.9) 1.8(1.4)	半つき米、砂糖、油、片栗 粉	豚モモ肉、米みそ(淡色 辛みそ)、卵(黄)	ほうれん草、はくさい、トマト *、サニーレタス、もみのり、 青葱、カットわかめ	豚肉のケチャップ ソテー	ささ身のくす煮 ほうれん草の煮浸し みそ汁 おかゆ	
25 木	ハンバーグ かぼちゃサラダ みそしる(キャベツ) ごぶつきまい	445.7(356.6) 16.4(13.1) 15.2(12.1) 1.9(1.5)	半つき米、パン粉、マヨ ネーズ、油	合挽肉、米みそ(淡色辛 みそ)、卵、牛乳	玉葱、かぼちゃ、トマト*、 きゃべつ、人参、サニーレタ ス、青葱、カットわかめ		白身魚の煮つけ キャベツの煮浸し みそ汁 おかゆ	デザートデー
26 金	あかうおのてりやき しらあえ(ほうれんそう) みそしる(だいこん) ごぶつきまい	333.8(278.1) 17.1(15.4) 7.0(5.9) 2.0(1.7)	半つき米、板こんにゃく、 砂糖	赤魚、豆腐、米みそ(淡色 辛みそ)、白みそ、いりご ま、うす揚	ゴボウ・大根、ほうれん草、人 参、こんぶ、青葱		豆腐のくす煮 大根の煮物 みそ汁 おかゆ	
27 土	かしわのさっぱりやき にらたま みそしる(たまねぎ) ごぶつきまい	374.1(336.2) 17.2(14.5) 13.1(10.6) 1.2(1.0)	半つき米、油、砂糖	鶏モモ肉、卵、米みそ(淡 色辛みそ)、うす揚	玉葱、トマト*、大根おろし、 サニーレタス、にら、青葱、 しょうが、かぼちゃ		ささ身のくす煮 白菜の煮浸し みそ汁 おかゆ	
29 月	ポークピカタ ポテトサラダ みそしる(かぶ) ごぶつきまい	374.9(300.5) 14.3(11.4) 11.9(9.5) 1.4(1.1)	半つき米、チルドポテト、 マヨネーズ、小麦粉、油	豚モモ肉、卵、米みそ(淡 色辛みそ)、うす揚	ブチブロッコリー(冷凍)、トマト *、かぶ、胡瓜、人参、玉 葱、かぶ・葉		白身魚のトマト煮 人参の煮物 みそ汁 おかゆ	
30 火	しろみざかなのあんかけ きんぴられんこん みそしる(ふ) ごぶつきまい	336.0(278.3) 16.2(14.9) 7.8(6.4) 2.5(2.0)	半つき米、油、片栗粉、砂 糖、おつゆ麩	かれい、米みそ(淡色辛 みそ)、いりごま、かれい (大)	れんこん、玉葱、きゃべつ、 人参、竹の子(ゆで)、生しい たけ、ピーマン、青葱、カット わかめ		豆腐のくす煮 キャベツの煮浸し みそ汁 おかゆ	
31 水	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	373.0(299.0) 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	トマト*、きゃべつ、いんげん (冷)、人参、しめじ、スイートコー ン・ホール缶、ひじき、青葱		ささ身のくす煮 オクラの煮浸し みそ汁 おかゆ	