



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	1 麦茶、赤ちゃんせんべい	2 麦茶、赤ちゃんせんべい	3 麦茶、赤ちゃんせんべい	4 麦茶、赤ちゃんせんべい	5 麦茶、赤ちゃんせんべい	6
昼食	かゆ、みそ汁、鶏ささみとブロッコリーの煮物、キャベツとにんじんの煮物	かゆ、すまし汁、豆腐と鶏ひき肉の煮物、ブロッコリーとにんじんの煮物、オレンジ	かゆ、みそ汁、さけとたまねぎの煮物、野菜のだし煮	かゆ、すまし汁、鶏ささみとじゃがいもの煮物、大根とツナのやわらか煮、バナナ	かゆ、クリームコーンスープ、ハンバーグ、にんじんの甘煮、キャベツとほうれん草のおかか煮	
午後	麦茶、赤ちゃんせんべい	麦茶、赤ちゃんせんべい	麦茶、赤ちゃんせんべい	麦茶、赤ちゃんせんべい	麦茶、赤ちゃんせんべい	
午前	8 麦茶、赤ちゃんせんべい	9 麦茶、赤ちゃんせんべい	10 麦茶、赤ちゃんせんべい	11 麦茶、赤ちゃんせんべい	12 麦茶、赤ちゃんせんべい	13
昼食	かゆ、みそ汁、鶏ひき肉とブロッコリーのとろみ煮、はるさめサラダ	かゆ、みそ汁、鶏ささみと野菜の煮物、キャベツのおひたし、バナナ	かゆ、すまし汁、肉じゃが、きゅうりとツナのあえもの	かゆ、みそ汁、さけとだいの煮物、ポテトサラダ、オレンジ	かゆ、すまし汁、鶏ささみとたまねぎの煮物、チンゲン菜としらすのあえもの	
午後	麦茶、赤ちゃんせんべい	麦茶、赤ちゃんせんべい	麦茶、赤ちゃんせんべい	麦茶、赤ちゃんせんべい	麦茶、赤ちゃんせんべい	
午前	15 麦茶、赤ちゃんせんべい	16 麦茶、赤ちゃんせんべい	17 麦茶、赤ちゃんせんべい	18 麦茶、赤ちゃんせんべい	19 麦茶、赤ちゃんせんべい	20
昼食	かゆ、みそ汁、鶏ささみとブロッコリーの煮物、キャベツとにんじんの煮物	かゆ、すまし汁、豆腐と鶏ひき肉の煮物、ブロッコリーとにんじんの煮物、オレンジ	かゆ、みそ汁、さけとたまねぎの煮物、野菜のだし煮	かゆ、すまし汁、鶏ささみとじゃがいもの煮物、大根とツナのやわらか煮、バナナ	かゆ、クリームコーンスープ、ハンバーグ、にんじんの甘煮、キャベツとほうれん草のおかか煮	
午後	麦茶、赤ちゃんせんべい	麦茶、赤ちゃんせんべい	麦茶、赤ちゃんせんべい	麦茶、赤ちゃんせんべい	麦茶、赤ちゃんせんべい	
午前	22 麦茶、赤ちゃんせんべい	23 麦茶、赤ちゃんせんべい	24 麦茶、赤ちゃんせんべい	25 麦茶、赤ちゃんせんべい	26 麦茶、赤ちゃんせんべい	27
昼食	かゆ、みそ汁、鶏ひき肉とブロッコリーのとろみ煮、はるさめサラダ	かゆ、みそ汁、鶏ささみと野菜の煮物、キャベツのおひたし、バナナ	かゆ、すまし汁、肉じゃが、きゅうりとツナのあえもの	かゆ、みそ汁、さけとだいの煮物、ポテトサラダ、オレンジ	かゆ、すまし汁、鶏ささみとたまねぎの煮物、チンゲン菜としらすのあえもの	
午後	麦茶、赤ちゃんせんべい	麦茶、赤ちゃんせんべい	麦茶、赤ちゃんせんべい	麦茶、赤ちゃんせんべい	麦茶、赤ちゃんせんべい	
午前	29	30 麦茶、赤ちゃんせんべい	旬の食材			
昼食	昭和の日	かゆ、すまし汁、豆腐と鶏ひき肉の煮物、ブロッコリーとにんじんの煮物、オレンジ	たけのこ	新たまねぎ	さより	ひらきん
午後		麦茶、赤ちゃんせんべい				



日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名 (◎は午前おやつ ○は午後おやつ)				午前おやつ	午後おやつ
			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		
1 15 月	かゆ、みそ汁、鶏ささみとブロッコリーの煮物、キャベツとにんじんの煮物	85.3(0.0) 5.8(0.0) 0.8(0.0) 0.3(0.0)	全がゆ(精白米)、焼ひ(汁物)、片栗粉	絹ごし豆腐、鶏ささみ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	キャベツ、ブロッコリー、にんじん、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ	麦茶、赤ちゃ んせんべい	麦茶、赤ちゃ んせんべい
2 16 30 火	かゆ、すまし汁、豆腐と鶏ひき肉の煮物、ブロッコリーとにんじんの煮物、オレンジ	105.4(0.0) 5.5(0.0) 2.2(0.0) 0.4(0.0)	全がゆ(精白米)、じゃがいも、片栗粉	絹ごし豆腐、鶏ひき肉	ブロッコリー、オレンジ、にんじん、チンゲンサイ、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ	麦茶、赤ちゃ んせんべい	麦茶、赤ちゃ んせんべい
3 17 水	かゆ、みそ汁、さけとたまねぎの煮物、野菜のだし煮	95.1(0.0) 5.1(0.0) 1.2(0.0) 0.4(0.0)	全がゆ(精白米)、片栗粉、砂糖	絹ごし豆腐、さけ、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、こまつな	かつおだし汁、しょうゆ	麦茶、赤ちゃ んせんべい	麦茶、赤ちゃ んせんべい
4 18 木	かゆ、すまし汁、鶏ささみとじゃがいもの煮物、大根とツナのやわらか煮、バナナ	111.9(0.0) 6.2(0.0) 0.8(0.0) 0.4(0.0)	全がゆ(精白米)、じゃがいも、片栗粉	絹ごし豆腐、鶏ささみ、ツナ水煮缶	バナナ、だいこん、にんじん、たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ	麦茶、赤ちゃ んせんべい	麦茶、赤ちゃ んせんべい
5 19 金	かゆ、クリームコーンスープ、ハンバーグ、にんじんの甘煮、キャベツとほうれん草のおかか煮	121.5(0.0) 6.3(0.0) 3.2(0.0) 0.2(0.0)	全がゆ(精白米)、片栗粉、砂糖	鶏ひき肉、絹ごし豆腐、かつお節	たまねぎ、キャベツ、にんじん、クリームコーン缶、もやし、ほうれん草	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	麦茶、赤ちゃ んせんべい	麦茶、赤ちゃ んせんべい
8 22 月	かゆ、みそ汁、鶏ひき肉とブロッコリーのとろみ煮、はるさめサラダ	100.5(0.0) 4.8(0.0) 2.1(0.0) 0.4(0.0)	全がゆ(精白米)、はるさめ、砂糖、片栗粉	鶏ひき肉、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	きゅうり、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ	麦茶、赤ちゃ んせんべい	麦茶、赤ちゃ んせんべい
9 23 火	かゆ、みそ汁、鶏ささみと野菜の煮物、キャベツのおひたし、バナナ	114.4(0.0) 6.8(0.0) 1.0(0.0) 0.5(0.0)	全がゆ(精白米)、片栗粉、砂糖	絹ごし豆腐、鶏ささみ、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、キャベツ、にんじん、だいこん、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ	麦茶、赤ちゃ んせんべい	麦茶、赤ちゃ んせんべい
10 24 水	かゆ、すまし汁、肉じゃが、きゅうりとツナのあえもの	98.3(0.0) 4.7(0.0) 1.7(0.0) 0.4(0.0)	全がゆ(精白米)、じゃがいも、焼ひ(汁物)、片栗粉、砂糖	鶏ひき肉、ツナ水煮缶	きゅうり、たまねぎ、にんじん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ	麦茶、赤ちゃ んせんべい	麦茶、赤ちゃ んせんべい
11 25 木	かゆ、みそ汁、さけとだいこんの煮物、ポテトサラダ、オレンジ	98.5(0.0) 5.2(0.0) 1.2(0.0) 0.4(0.0)	全がゆ(精白米)、じゃがいも、片栗粉	絹ごし豆腐、さけ、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、だいこん、きゅうり、にんじん、たまねぎ、こまつな	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	麦茶、赤ちゃ んせんべい	麦茶、赤ちゃ んせんべい
12 26 金	かゆ、すまし汁、鶏ささみとたまねぎの煮物、チンゲン菜としらすのあえもの	89.4(0.0) 5.8(0.0) 0.7(0.0) 0.4(0.0)	全がゆ(精白米)、片栗粉、砂糖	鶏ささみ、絹ごし豆腐、しらす干し	たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、ほうれん草、だいこん、もやし、焼きのり	かつおだし汁、しょうゆ	麦茶、赤ちゃ んせんべい	麦茶、赤ちゃ んせんべい
30 火	かゆ、すまし汁、豆腐と鶏ひき肉の煮物、ブロッコリーとにんじんの煮物、オレンジ	105.4(0.0) 5.5(0.0) 2.2(0.0) 0.4(0.0)	全がゆ(精白米)、じゃがいも、片栗粉	絹ごし豆腐、鶏ひき肉	ブロッコリー、オレンジ、にんじん、チンゲンサイ、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ	麦茶、赤ちゃ んせんべい	麦茶、赤ちゃ んせんべい