

日付	乳児 主食	献立	エネルギー たんぱく質 脂質	材 料 名			3時おやつ
				熱と力になるもの(黄)	血や肉や骨になるもの(赤)	体の調子を整えるもの(緑)	
1水	ご飯	鮭のポテト焼き 豚ひきキャベツのみそ炒め オレンジ	439 20 12.4	じゃがいも、パン粉 砂糖、ごま油、油 ホットロールパン	トラウト鮭 豚ミンチ、みそ、きな粉 豆乳、牛乳	キャベツ、玉ねぎ、人参 干しいたけ、オレンジ	揚げパン
2木	ご飯	カレー豆腐 ほうれん草しらすごま炒め バナナ	409 15.4 11.4	じゃがいも、砂糖 白玉粉	豆腐、豚ミンチ しらす、ごま、粉チーズ バター、牛乳	玉ねぎ、人参、ほうれん草 小松菜、キャベツ、干しいたけ バナナ	ボンデケーショ
3金	ご飯	散らし寿司 唐揚げ 花麩のみそ汁・いちご	454 19.4 14.5	片栗粉、砂糖、小麦粉 花麩、ホットケーキ粉	鶏肉、鶏ミンチ みそ、卵、豆乳 牛乳	人参、小松菜、きゅうり、生姜 コーン、干しいたけ、えのきたけ いちご	ひな祭りケーキ
4土	ご飯	親子丼 みそ汁 バナナ	401 17.8 9.7	じゃがいも、麩、砂糖	鶏肉、卵 みそ、カットワカメ 牛乳	玉ねぎ、人参、小松菜 切干大根、干しいたけ、バナナ	お菓子
6月	ご飯	さわらのみぞれ煮 じゃが芋きんぴら 豆腐のみそ汁・バナナ	421 17.5 10.4	じゃがいも、砂糖 糸こんにゃく	さわら、豆腐 豚肉、みそ、カットワカメ 牛乳	玉ねぎ、人参、小松菜 干しいたけ、大根、バナナ	わかめおにぎり
7火	ご飯	吉野煮 五色なます ネーブル	401 17.3 12.3	ホットケーキ粉、砂糖 じゃがいも	生揚げ、鶏肉 しらす、ごま、豆腐、卵 バター、牛乳	大根、人参、小松菜 切干大根、干しいたけ、ネーブル	ココアホットケーキ
8水	ご飯	豚肉の生姜焼き りんごサラダ 油揚げのみそ汁・バナナ	415 16.2 12.7	じゃがいも、砂糖 小麦粉、片栗粉	豚肉 ハム、油揚げ、みそ 牛乳	玉ねぎ、人参、小松菜、きゅうり 切干大根、干しいたけ、生姜 キャベツ、りんご、バナナ	みそポテト
9木	ご飯	肉じゃが 野菜の白和え りんご	409 15.4 9.2	じゃがいも、砂糖 糸こんにゃく マヨネーズ	豚肉、豆腐 ちくわ、しらす、ごま 牛乳	玉ねぎ、人参、ほうれん草 小松菜、切干大根、干しいたけ りんご	青菜のおにぎり
10金	ご飯	豚カツ ブロッコリー中華サラダ オレンジ	432 17.5 16.4	小麦粉、パン粉、油 スティックパン	豚肉、卵 ツナ缶、ごま、牛乳	ブロッコリー、人参、キャベツ コーン、オレンジ	スティックパン
11土							
13月	ご飯	白身魚のカレー天ぷら 人参しりしり 麩のみそ汁・バナナ	404 19.3 8.9	小麦粉、麩、砂糖	カラスカレイ 鶏ミンチ、ツナ缶 みそ、卵、牛乳	玉ねぎ、人参、小松菜 干しいたけ、パセリ、バナナ	鶏そぼろおにぎり
14火	ご飯	おでん風煮 キャベツのおひたし ネーブル	400 13.1 14.6	小麦粉、砂糖 板こんにゃく	生揚げ、ウインナー、ちくわ しらす、かつお節 きな粉、牛乳	人参、大根、小松菜、ほうれん草 キャベツ、干しいたけ、ネーブル	きなこクッキー
15水	ご飯	さばのみそ焼き 切干大根の煮物 りんご	400 16.2 13.4	砂糖	さば、鶏ミンチ みそ、油揚げ 牛乳	小松菜、人参、切干大根 干しいたけ、りんご	クリームコンフェ
16木	ご飯	ハンバーグ マカロニサラダ 玉ねぎのみそ汁・バナナ	451 17.1 12	片栗粉、砂糖 マカロニ マヨネーズ	合ミンチ ツナ缶、カットワカメ みそ、鮭、牛乳	玉ねぎ、人参、小松菜 きゅうり、コーン、干しいたけ バナナ	鮭おにぎり
17金	ご飯	ポークソテー 小松菜サラダ オレンジ	403 15.3 14.2	ホットケーキ粉、砂糖 マヨネーズ グラニュー糖	豚肉、ベーコン 卵、大豆、ごま 豆腐、牛乳	玉ねぎ、人参、切干大根 大豆もやし、しめじ、キャベツ 小松菜、オレンジ	豆腐チュロス
18土	ご飯	他人丼 みそ汁 りんご	436 16.6 14	じゃがいも、砂糖	豚肉、卵 油揚げ、みそ、牛乳	玉ねぎ、人参、小松菜、キャベツ 切干大根、干しいたけ、りんご	お菓子
20月	ご飯	鮭の西京焼き ひじきの炒め煮 バナナ	432 18.8 12.2	板こんにゃく 砂糖、マヨネーズ	トラウト鮭、豆腐 鶏ミンチ、大豆、油揚げ みそ、ひじき、牛乳	玉ねぎ、人参、ほうれん草 干しいたけ、バナナ	ふりかけおにぎり
22水	ご飯	チンジャオロース ツナと野菜の酢の物 ネーブル	405 14.5 14.2	じゃがいも、砂糖 マカロニ、ごま油	豚肉、ツナ缶 カットワカメ きな粉、牛乳	玉ねぎ、人参、キャベツ、竹の子 切干大根、ピーマン、干しいたけ 生姜、ネーブル	マカロニきな粉
23木	ご飯	白身魚フライタルタルソース きんぴらごぼう バナナ	452 14.4 13.3	糸こんにゃく 砂糖、マヨネーズ	カラスカレイ、豚肉 卵、かつお節、ごま 牛乳	玉ねぎ、人参、切干大根 ささがきごぼう、れんこん、パセリ バナナ	おかかおにぎり
24金	ご飯	鶏肉の味噌ころばかし キャベツのごま和え 大根のみそ汁・りんご	413 16.5 11.4	サンド食パン、砂糖 板こんにゃく じゃがいも	鶏肉、みそ 油揚げ、しらす、ごま バター、牛乳	キャベツ、人参、大根、玉ねぎ ささがきごぼう、ほうれん草 干しいたけ、小松菜、りんご	ココアサンド
25土	ご飯	三色丼 みそ汁 オレンジ	393 17 12.4	砂糖、ごま油	鶏ミンチ、卵、みそ 豆腐、牛乳	玉ねぎ、人参、ほうれん草 小松菜、干しいたけ、オレンジ	お菓子
27月	ご飯	白身魚の磯辺焼き 野菜の彩り煮 キャベツのみそ汁・バナナ	420 17.8 10.4	じゃがいも、砂糖 マヨネーズ	カラスカレイ、ベーコン 卵、みそ、油揚げ ひじき、牛乳	キャベツ、玉ねぎ、人参 干しいたけ、青のり、バナナ	ひじきおにぎり
28火	ご飯	ツナコーンコロック 春雨チャプチェ オレンジ	432 12.4 13.7	じゃがいも、砂糖 小麦粉、パン粉、油 春雨	ツナ缶、豚ミンチ しらす、ごま、卵 おから、バター、牛乳	玉ねぎ、人参、ピーマン コーン、オレンジ	ごまじゃこクッキー
29水	ご飯	鶏肉の照り焼き ひじきの白和え 麩のみそ汁・りんご	408 17.6 12.7	麩、片栗粉 マヨネーズ ホットケーキ粉、油	鶏肉、みそ 豆腐、おから、ごま 豆乳、牛乳	玉ねぎ、人参、小松菜、ほうれん草 干しいたけ、かぼちゃ りんご	かぼちゃドーナツ
30木	ご飯	根菜カレー フルーツヨーグルト	437 12.7 14	じゃがいも、小麦粉 マヨネーズ	鶏肉 ヨーグルト、生クリーム チーズ、バター、牛乳	玉ねぎ、人参、れんこん、大根 ささがきごぼう、干しいたけ バナナ、オレンジ、みかん缶、パイン缶	バナナケーキ
31金							