

日付	献立名			食材名				栄養価
	昼食	おやつ	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他		
1月	きのこのスパゲッティ(米粉めん) さつまいもの甘煮 スープ(チンゲン菜・豆腐・わかめ)	○スキムミルク ○ひじきの混ぜおにぎり	豚かたロース、かつお節、木綿豆腐、スキムミルク、豚ひき肉	たまねぎ、えのきたけ、ぶらめし、にんじん、チンゲンサイ、カットわかめ、干しひじき、干しいたけ	米粉めん、炒め油、さつまいも、てんさい含蜜糖、ごま油、うるち米	こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、水、かつおだし、戻し汁	エネルギー 578kcal たんぱく質 23.1g 脂質 12.8g 炭水化物 97.9g 塩分 1.6g	
2月	ごはん 鶏肉の南蛮漬け ほうれん草とえのきのお浸し 味噌汁(かぼちゃ・たまねぎ・わかめ) オレンジ(45g)	○スキムミルク ○米粉ホットケーキ	鶏もも肉、かつお節、スキムミルク、大豆粉、絹ごし豆腐、豆乳	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、黄パプリカ、ほうれん草、えのきたけ、かぼちゃ、カットわかめ、パルンシアオレンジ	うるち米、かたかり粉、揚げ油、てんさい含蜜糖、米粉、調合油	水、米粉、こいくちしょうゆ、かつおだし、米みそ、ベーキングパウダー	エネルギー 672kcal たんぱく質 29.9g 脂質 23.6g 炭水化物 90.5g 塩分 1.5g	
3月	ごはん 魚のクリームコーン焼き 枝豆入りおからポテトサラダ(ドレッシング) スープ(キャベツ・にんじん・たまねぎ・ねぎ)	○スキムミルク ○みそおにぎり	キングクリップ、おから、スキムミルク、ツナ缶	コーン缶、えだまめ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、葉ねぎ、味付けり	うるち米、米粉、じゃがいも、てんさい含蜜糖、調合油、ごま油	水、食塩、バセリ、米粉、かつおだし、こいくちしょうゆ、米みそ、本みりん	エネルギー 567kcal たんぱく質 25.9g 脂質 7.3g 炭水化物 103.2g 塩分 1.5g	
4月	ごはん 花コウアイ ちりめんじゃこにんじんのナムル 中華風コーンスープ りんご(45g)	○スキムミルク ○にんじんのクッキー	鶏ももミンチ、スキムミルク、大豆粉、豆乳	たまねぎ、干しいたけ、しょうが、キャベツ、グリーンピース、りょうごちやうし、にら、にんじん、コーン缶、葉ねぎ、りんご	うるち米、かたかり粉、ごま油、すりごま、米粉、てんさい含蜜糖、調合油	水、こいくちしょうゆ、食塩、ごま油、かつおだし、ベーキングパウダー	エネルギー 585kcal たんぱく質 27.5g 脂質 16.3g 炭水化物 87.2g 塩分 1.8g	
5月	ごはん さばの唐揚げ きゅうりとトマトのサラダ 味噌汁(豆腐・ごま油・えのき)	○スキムミルク ○セツアめし	さば、しらす干し、木綿豆腐、スキムミルク、ウインナーソーセージ	きゅうり、トマト、えのきたけ、ごま油、にんじん、オクラ、シーワーカー	うるち米、かたかり粉、揚げ油、てんさい含蜜糖、ごま油、米粉めん	水、こいくちしょうゆ、本みりん、おろししょうが、米粉、かつおだし、米みそ、食塩	エネルギー 639kcal たんぱく質 27.7g 脂質 22.2g 炭水化物 87.7g 塩分 1.6g	
6月	三色丼(豚肉・にんじん・ほうれん草) 味噌汁(豆腐・わかめ) バナナ(45g)	○ゆかりおにぎり	豚ひき肉、絹ごし豆腐	にんじん、ほうれん草、カットわかめ、バナナ	うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、いりごま	水、食塩、こいくちしょうゆ、かつおだし、米みそ、ゆかり	エネルギー 507kcal たんぱく質 16.6g 脂質 9.9g 炭水化物 91.4g 塩分 1.2g	
8月	ごはん 春雨入り麻婆豆腐 なすの揚げだし スープ(ほうれん草・たまねぎ・コーン)	○スキムミルク ○ごまコロッケ	木綿豆腐、豚ひき肉、かつお節、スキムミルク、大豆粉、豆乳	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、なす、ほうれん草、コーン缶	うるち米、ほろめ、ごま油、てんさい含蜜糖、かたかり粉、揚げ油、米粉、調合油、いりごま	水、米みそ、こいくちしょうゆ、かつおだし、食塩、ベーキングパウダー、ビュアココア	エネルギー 638kcal たんぱく質 25.0g 脂質 23.0g 炭水化物 88.2g 塩分 1.6g	
9月	ごはん さばの唐揚げ 切り干し大根の煮物 味噌汁(さつまいも・たまねぎ・わかめ) バナナ(45g)	○スキムミルク ○にんじんのオレンジマフィン	さば、油揚げ、スキムミルク、大豆粉	しょうが、長ねぎ、切干しいたけ、にんじん、ごま油、たまねぎ、カットわかめ、バナナ、オレンジジュース	うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、さつまいも、調合油、米粉	水、こいくちしょうゆ、清酒、かつおだし、米みそ、ベーキングパウダー	エネルギー 627kcal たんぱく質 27.6g 脂質 18.1g 炭水化物 94.9g 塩分 1.5g	
10月	夏野菜カレー キャベツときゅうりのサラダ すまし汁(豆腐・ねぎ)	○スキムミルク ○わかめじやこおにぎり	豚かたロース、木綿豆腐、スキムミルク、しらす干し	たまねぎ、にんじん、なす、青ピーマン、赤パプリカ、キャベツ、ごま油、きゅうり、コーン缶、葉ねぎ、カットわかめ	うるち米、じゃがいも、炒め油、てんさい含蜜糖、いりごま	水、カレールー、米粉、こいくちしょうゆ、かつおだし、食塩	エネルギー 614kcal たんぱく質 26.4g 脂質 14.2g 炭水化物 100.2g 塩分 2.1g	
11月	ごはん 鶏肉のマスタード焼き 冬瓜のぜんあん 味噌汁(豆腐・ごま油・にんじん) りんご(45g)	○スキムミルク ○オートミールバナナクッキー	鶏もも肉、木綿豆腐、スキムミルク、大豆粉、豆乳	バセリ、とうがん、えだまめ、にんじん、しょうがのおろし汁、ごま油、りんご、バナナ	うるち米、じゃがいも、かたかり粉、オートミール、調合油、米粉	水、あらかみマスタード、ウスターソース、こいくちしょうゆ、かつおだし、本みりん、米みそ	エネルギー 594kcal たんぱく質 30.0g 脂質 14.5g 炭水化物 92.8g 塩分 1.4g	
12月	お弁当会	○スキムミルク ○きな粉カップケーキ	スキムミルク、豆乳、大豆粉		米粉、てんさい含蜜糖、調合油	水、ベーキングパウダー	エネルギー 188kcal たんぱく質 12.7g 脂質 5.0g 炭水化物 25.0g 塩分 0.4g	
13月	豚丼 すまし汁(豆腐・チンゲン菜・えのき) オレンジ(45g)	○青菜おにぎり	鶏もも肉、木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、パルンシアオレンジ、ごま油	うるち米、てんさい含蜜糖	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩	エネルギー 434kcal たんぱく質 15.6g 脂質 5.7g 炭水化物 80.5g 塩分 0.9g	
15月	海の日							
16月	ごはん 豆焼と野菜のほろ煮 小松菜のツナ和え 味噌汁(さつまいも・たまねぎ・わかめ) りんご(45g)	○スキムミルク ○にんじんのスコーン	木綿豆腐、鶏ひき肉、ツナ缶、かつお節、スキムミルク、豆乳、大豆粉	たまねぎ、にんじん、干しいたけ、ごま油、カットわかめ、りんご	うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、かたかり粉、さつまいも、調合油、米粉	水、戻し汁、かつおだし、こいくちしょうゆ、食塩、米みそ、ベーキングパウダー	エネルギー 588kcal たんぱく質 27.8g 脂質 16.8g 炭水化物 87.4g 塩分 1.5g	
17月	ごはん 魚の味噌マヨ焼き ズッキーニとパプリカのサラダ すまし汁(豚肉・じゃがいも・にんじん)	○スキムミルク ○コーンとごま油のおにぎり	キングクリップ、除去マヨネーズ、豚かたロース、スキムミルク	ズッキーニ、たまねぎ、赤パプリカ、黄パプリカ、にんじん、ごま油、コーン缶	うるち米、ごま油、いりごま、てんさい含蜜糖、じゃがいも	水、米みそ、こいくちしょうゆ、米粉、かつおだし、食塩	エネルギー 569kcal たんぱく質 27.6g 脂質 9.5g 炭水化物 96.1g 塩分 1.6g	
18月	ごはん 鶏肉の唐揚げ 切り干し大根のツナトマト煮 すまし汁(豆腐・ごま油・えのき) オレンジ(45g)	○スキムミルク ○おから米粉ココアマフィン	鶏もも肉、ツナ缶、木綿豆腐、スキムミルク、大豆粉、おから、豆乳	しょうがのおろし汁、切干しいたけ、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、ごま油、えのきたけ、パルンシアオレンジ	うるち米、かたかり粉、揚げ油、炒め油、てんさい含蜜糖、米粉、調合油	水、おろしにんにく、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、トマトピューレ、食塩、ベーキングパウダー、ビュアココア	エネルギー 681kcal たんぱく質 29.3g 脂質 27.3g 炭水化物 84.3g 塩分 1.6g	
19月	ごはん 赤魚の煮つけ 豆焼と野菜の炒め物 味噌汁(大根・わかめ)	○スキムミルク ○じゃーしーおにぎり	赤魚、木綿豆腐、スキムミルク、豚かたロース	たまねぎ、にんじん、キャベツ、干しいたけ、だいこん、カットわかめ、ごぼう、しいたけ	うるち米、てんさい含蜜糖、炒め油	水、こいくちしょうゆ、本みりん、料理酒、戻し汁、食塩、かつおだし、米みそ	エネルギー 603kcal たんぱく質 27.9g 脂質 9.8g 炭水化物 103.5g 塩分 1.4g	
20月	鶏やさい丼 すまし汁(豆腐・ごま油・えのきたけ) バナナ(45g)	○わかめおにぎり	鶏もも肉、木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、ごま油、えのきたけ、バナナ、カットわかめ	うるち米、てんさい含蜜糖、かたかり粉、いりごま	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩	エネルギー 477kcal たんぱく質 16.0g 脂質 7.6g 炭水化物 88.4g 塩分 1.4g	
22月	ごはん さばの梅おろし焼き 春雨の和え物 すまし汁(豆腐・ごま油・にんじん)	○スキムミルク ○バナナの米粉蒸しパン	さば、かつお節、木綿豆腐、スキムミルク、豆乳、大豆粉	梅干し、にんじん、きゅうり、きりあげ、ごま油、バナナ	うるち米、てんさい含蜜糖、ほろめ、ごま油、調合油、米粉	水、米みそ、本みりん、こいくちしょうゆ、米粉、かつおだし、食塩、ベーキングパウダー	エネルギー 513kcal たんぱく質 26.7g 脂質 13.9g 炭水化物 75.7g 塩分 1.6g	
23月	三色丼(豚肉・にんじん・ほうれん草) コールスローサラダ すまし汁(豆腐・わかめ) りんご(45g)	○スキムミルク ○コーンひじきおにぎり	豚ひき肉、木綿豆腐、スキムミルク	にんじん、ほうれん草、キャベツ、コーン缶、レモン、カットわかめ、りんご、干しいたけ	うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、いりごま、調合油	水、こいくちしょうゆ、米粉、食塩、かつおだし	エネルギー 597kcal たんぱく質 23.7g 脂質 12.9g 炭水化物 101.7g 塩分 1.5g	
24月	ごはん 赤魚の唐揚げ甘酢あんかけ いんげんとじゃがいもの炒め物 味噌汁(ごま油・たまねぎ・油揚げ)	○スキムミルク ○ココアケーキ	赤魚、油揚げ、スキムミルク、豆乳、大豆粉	さやいんげん、にんじん、コーン缶、ごま油、たまねぎ	うるち米、かたかり粉、揚げ油、てんさい含蜜糖、じゃがいも、炒め油、米粉、調合油	水、米粉、こいくちしょうゆ、食塩、かつおだし、米みそ、ベーキングパウダー、ビュアココア	エネルギー 602kcal たんぱく質 26.2g 脂質 19.5g 炭水化物 85.4g 塩分 1.2g	
25月	ごはん 豚肉のねぎ塩レモン炒め わかめサラダ 味噌汁(じゃがいも・たまねぎ・ほうれん草) オレンジ(45g)	○スキムミルク ○ツナみそおにぎり	豚かたロース、しらす干し、スキムミルク、ツナ缶	長ねぎ、にんじん、レモン、キャベツ、きゅうり、コーン缶、カットわかめ、たまねぎ、ほうれん草、パルンシアオレンジ、味付けり	うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、じゃがいも	水、食塩、ごま油、こいくちしょうゆ、米粉、かつおだし、米みそ、本みりん	エネルギー 619kcal たんぱく質 26.3g 脂質 12.4g 炭水化物 104.1g 塩分 1.6g	
26月	ドライカレー チンゲン菜とちりめんじゃこの和え物 すまし汁(冬瓜・ねぎ)	○スキムミルク ○大芋芋	豚ひき肉、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、しょうがのおろし、干しぶどう、チンゲンサイ、りょうごちやうし、とうがん、葉ねぎ	うるち米、炒め油、かたかり粉、さつまいも、揚げ油、てんさい含蜜糖、いりごま	水、おろしにんにく、カレールー、こいくちしょうゆ、かつおだし、食塩	エネルギー 600kcal たんぱく質 21.6g 脂質 20.2g 炭水化物 88.8g 塩分 1.5g	
27月	マーボー丼 スープ(チンゲン菜・ねぎ・わかめ) みかん(50g)	○おからおにぎり	鶏ももミンチ、絹ごし豆腐、かつお節	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、葉ねぎ、カットわかめ、みかん	うるち米、ごま油、てんさい含蜜糖、かたかり粉	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、米みそ、食塩、本みりん	エネルギー 469kcal たんぱく質 17.1g 脂質 6.3g 炭水化物 87.9g 塩分 0.9g	
29月	ごはん 豚肉とかぼちゃの煮物 きゅうりとにんじんのコールスローサラダ 味噌汁(ごま油・なめこ)	○スキムミルク ○芋くずていぶら	豚かたロース、スキムミルク	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶、レモン、ごま油、なめこ	うるち米、じゃがいも、炒め油、てんさい含蜜糖、調合油、さつまいも、さつまいもでんぷ、白玉粉、揚げ油	水、だし粉、こいくちしょうゆ、米粉、食塩、かつおだし、米みそ	エネルギー 638kcal たんぱく質 22.3g 脂質 20.3g 炭水化物 97.2g 塩分 1.3g	
30月	ごはん 魚のこま焼き チンゲン菜の中華和え スープ(豚肉・キャベツ・たまねぎ・にんじん) バナナ(45g)	○スキムミルク ○あずき蒸しパン	キングクリップ、かつお節、豚かたロース、スキムミルク、ゆで小豆、豆乳、大豆粉	チンゲンサイ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、バナナ	うるち米、いりごま、調合油、ごま油、てんさい含蜜糖、米粉	水、こいくちしょうゆ、本みりん、米粉、かつおだし、食塩、ベーキングパウダー	エネルギー 535kcal たんぱく質 28.4g 脂質 11.6g 炭水化物 82.1g 塩分 1.5g	
31月	ごはん 鶏つくねの生煮焼き みずのフレッシュサラダ スープ(レタス・もずく) オレンジ(45g)	○スキムミルク ○豆乳チーズケーキ	鶏ひき肉、スキムミルク、大豆粉、豆乳、プロセッセーズ	たまねぎ、しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじん、ごま油、レタス、もずく、パルンシアオレンジ	うるち米、かたかり粉、調合油、てんさい含蜜糖、米粉	水、こいくちしょうゆ、本みりん、米粉、食塩、ごま油、かつお・昆布だし、ベーキングパウダー	エネルギー 557kcal たんぱく質 26.9g 脂質 15.3g 炭水化物 82.3g 塩分 1.6g	

日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
1 月	軟飯 すり豆腐 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ	うるち米、さつまいも	水、かつおだし
2 火	軟飯 すり豆腐 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、青ピーマン、ほうれんそう、かぼちゃ	うるち米	水、かつおだし
3 水	軟飯 白身魚のペースト 野菜のペースト	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、たまねぎ、キャベツ	うるち米、かたくり粉、じゃがいも	水、かつおだし
4 木	軟飯 すり豆腐 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、キャベツ	うるち米	水、かつおだし
5 金	軟飯 白身魚のペースト 野菜のペースト	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、こまつな、きゅうり	うるち米、かたくり粉	水、かつおだし
6 土	軟飯 すり豆腐 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう	うるち米	水、かつおだし
8 月	軟飯 すり豆腐 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう	うるち米	水、かつおだし
9 火	軟飯 白身魚のペースト 野菜のペースト	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、たまねぎ、こまつな	うるち米、かたくり粉、さつまいも	水、かつおだし
10 水	軟飯 すり豆腐 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、キャベツ、青ピーマン、こまつな	うるち米、じゃがいも	水、かつおだし
11 木	軟飯 すり豆腐 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、こまつな、とうがん	うるち米、じゃがいも	水、かつおだし
12 金	お弁当会	◎野菜がゆ		にんじん、こまつな	うるち米	水
13 土	軟飯 すり豆腐 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ	うるち米	水、かつおだし
15 月	海の日					
16 火	軟飯 すり豆腐 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな	うるち米、さつまいも	水、かつおだし
17 水	軟飯 白身魚のペースト 野菜のペースト	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、たまねぎ、こまつな、黄パプリカ	うるち米、かたくり粉、じゃがいも	水、かつおだし
18 木	軟飯 すり豆腐 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、こまつな	うるち米	水、かつおだし
19 金	軟飯 白身魚のペースト 野菜のペースト	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、だいごん	うるち米、かたくり粉	水、かつおだし
20 土	軟飯 すり豆腐 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、こまつな	うるち米	水、かつおだし
22 月	軟飯 白身魚のペースト 野菜のペースト	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、きゅうり、こまつな、たまねぎ	うるち米、かたくり粉	水、かつおだし
23 火	軟飯 すり豆腐 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、ほうれんそう、キャベツ	うるち米	水、かつおだし
24 水	軟飯 白身魚のペースト 野菜のペースト	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、たまねぎ、こまつな	うるち米、かたくり粉、じゃがいも	水、かつおだし
25 木	軟飯 すり豆腐 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ	うるち米、じゃがいも	水、かつおだし
26 金	軟飯 すり豆腐 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、青ピーマン、チンゲンサイ	うるち米	水、かつおだし
27 土	軟飯 すり豆腐 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ	うるち米	水、かつおだし
29 月	軟飯 すり豆腐 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、こまつな、たまねぎ、かぼちゃ	うるち米	水、かつおだし
30 火	軟飯 白身魚のペースト 野菜のペースト	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、チンゲンサイ	うるち米、かたくり粉	水、かつおだし
31 水	軟飯 すり豆腐 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな	うるち米	水、かつおだし

※離乳食の段階は目安であり、子どもの成長や発達に合わせて進めていきます。

※行事・材料等の都合により献立を変更する事があります。