



離乳食	曜日	後期(9~11ヶ月)				中期(7~8ヶ月)				初期(5~6ヶ月)			
		昼		夕		昼		夕		昼		夕	
		使用食材一覧	使用食材一覧	使用食材一覧	使用食材一覧	使用食材一覧	使用食材一覧	使用食材一覧	使用食材一覧	使用食材一覧	使用食材一覧	使用食材一覧	
1	火	かゆ 鶏肉と白菜のやわらか煮 トマトとほうれん草のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・白菜・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・トマト・ ほうれん草・豆腐・玉ねぎ・ 味噌	かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 かぼちゃのサラダ みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・ 人参・出し汁・かぼちゃ・ 花ふ・ワカメ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と白菜のやわらか煮 トマトとほうれん草のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・白菜・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・トマト・ ほうれん草・豆腐・玉ねぎ・ 味噌	かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 かぼちゃのサラダ みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・ 人参・出し汁・かぼちゃ・ 花ふ・ワカメ・味噌・オレンジ	かゆペースト 白菜・人参ペースト トマト・ほうれん草ペースト 豆腐・玉ねぎペースト	おかゆ・白菜・人参・トマト・ ほうれん草・豆腐・玉ねぎ	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト かぼちゃペースト フルーツ(オレンジ)	おかゆ・玉ねぎ・人参・か ぼちゃ・オレンジ
2	水	かゆ 助宗タラとキャベツのみそ煮 じゃが芋ののろみ煮 すまし汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・スケソウタラ・キャベ ツ・人参・出し汁・味噌・じゃ が芋・片栗粉・大根・醤油・りん ご	かゆ たくたく野菜そうめん さつま芋のマッシュ フルーツ(バナナ)	ソーメン・鶏肉・小松菜・玉ね ぎ・人参・出し汁・砂糖・醬 油・さつま芋・バナナ	かゆ 助宗タラとキャベツのみそ煮 じゃが芋ののろみ煮 すまし汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・スケソウタラ・キャベ ツ・人参・出し汁・味噌・じゃ が芋・片栗粉・大根・醤油・りん ご	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 大根の煮物 みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・小松菜・ しらす干し・焼ふ・味噌	かゆペースト キャベツ・人参ペースト じゃが芋ペースト 大根ペースト・りんごペースト	おかゆ・キャベツ・人参・ じゃが芋・大根・りんご	そうめんペースト 小松菜・玉ねぎ・人参ペースト さつま芋ペースト バナナペースト	ソーメン・小松菜・玉ね ぎ・人参・さつま芋・バナ ナ
3	木	かゆ 鶏肉とれんこんのトマト煮 ほうれん草サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・れん こん・トマト・水・精製塩・ほう れん草・かぼちゃ・ワカメ・出 し汁・味噌	かゆ 豆腐と玉ねぎののろみ煮 白菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・出し 汁・砂糖・醤油・片栗粉・白 菜・人参・なす・味噌	かゆ 鶏肉と玉ねぎのトマト煮 ほうれん草サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・トマ ト・水・精製塩・ほうれん草・ かぼちゃ・ワカメ・出し汁・味 噌	かゆ 豆腐と玉ねぎののろみ煮 白菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・出し 汁・砂糖・醤油・片栗粉・白 菜・人参・なす・味噌	かゆペースト 玉ねぎ・トマトペースト ほうれん草ペースト かぼちゃペースト	おかゆ・玉ねぎ・トマト・ほ うれん草・かぼちゃ	かゆペースト 豆腐・玉ねぎペースト 白菜・人参ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・白 菜・人参
4	金	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 小松菜のしらすサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・小松菜・ しらす干し・焼ふ・味噌	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 大根の煮物 みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・スケソウタラ・人参・ 出し汁・大根・チンゲン菜・ 味噌・りんご	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 小松菜のしらすサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・小松菜・ しらす干し・焼ふ・味噌	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 大根の煮物 みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・スケソウタラ・人参・ 出し汁・大根・チンゲン菜・ 味噌・りんご	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 小松菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・小 松菜	かゆペースト 人参ペースト 大根ペースト チンゲン菜ペースト・りんごペースト	おかゆ・人参・大根・チン ゲン菜・りんご
5	土	かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし煮 白菜と人参のみそ煮 すまし汁・ヨーグルト	おかゆ・シロイトタラ・玉ね ぎ・出し汁・白菜・人参・味 噌・ソーメン・豆腐・醤油・ ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉とキャベツのたくたく煮 かぼちゃのほっこり煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・人 参・出し汁・砂糖・醤油・かぼ ちゃ・なす・味噌	かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし煮 白菜と人参のみそ煮 すまし汁・ヨーグルト	おかゆ・シロイトタラ・玉ね ぎ・出し汁・白菜・人参・味 噌・ソーメン・豆腐・醤油・ ヨーグルト・砂糖	かゆペースト 玉ねぎペースト 白菜・人参ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・玉ねぎ・白菜・人 参・豆腐	かゆペースト キャベツ・人参ペースト かぼちゃペースト	おかゆ・キャベツ・人参・ かぼちゃ		
6	日	かゆ 鶏肉と玉ねぎののろみ煮 きゅうりと人参のサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し 汁・砂糖・醤油・片栗粉・きゅ うり・人参・チンゲン菜	かゆ 助宗タラと人参のわかめ煮 玉ねぎのトマト煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・人参・ ワカメ・出し汁・玉ねぎ・トマ ト・水・精製塩・れんこん・花 ふ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と玉ねぎののろみ煮 きゅうりと人参のサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し 汁・砂糖・醤油・片栗粉・きゅ うり・人参・チンゲン菜	かゆペースト 玉ねぎペースト 人参ペースト チンゲン菜ペースト	おかゆ・スケソウタラ・人参・ ワカメ・出し汁・玉ねぎ・トマ ト・水・精製塩・花ふ・味噌・ オレンジ	かゆペースト 玉ねぎペースト 人参ペースト チンゲン菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・チ ンゲン菜	かゆペースト 人参ペースト 玉ねぎ・トマトペースト フルーツ(オレンジ)	おかゆ・人参・玉ねぎ・ト マト・オレンジ
7	月	かゆ 鶏肉のたくたく味噌うどん 小松菜と人参のだし煮 フルーツ(りんご)	うどん・鶏肉・大根・かぼ ちゃ・出し汁・味噌・小松菜・ 人参・りんご	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 豆腐とほうれん草のしらす煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・豆腐・ほ うれん草・しらす干し・じゃが 芋・味噌	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 豆腐とほうれん草のしらす煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・豆腐・ほ うれん草・しらす干し・じゃが 芋・味噌	かゆペースト 大根・かぼちゃペースト 小松菜・人参ペースト りんごペースト	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・豆腐・ほ うれん草・しらす干し・じゃが 芋・味噌	かゆペースト 玉ねぎペースト 人参ペースト チンゲン菜ペースト	うどん・大根・かぼちゃ・小 松菜・人参・りんご	かゆペースト 玉ねぎペースト 豆腐・ほうれん草ペースト じゃが芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・豆 腐・ほうれん草・じゃが芋
8	火	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 チンゲン菜のたくたく煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・チンゲ ン菜・花ふ・味噌	かゆ 助宗タラとさつま芋のほっこり煮 白菜と人参の煮物 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・さつま 芋・出し汁・白菜・人参・玉ね ぎ・ワカメ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 チンゲン菜のたくたく煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・チンゲ ン菜・花ふ・味噌	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト チンゲン菜ペースト	おかゆ・スケソウタラ・さつま 芋・出し汁・白菜・人参・玉ね ぎ・ワカメ・味噌・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎペースト 人参ペースト チンゲン菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・チ ンゲン菜	かゆペースト さつま芋ペースト 白菜・人参ペースト 玉ねぎペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・さつま芋・白菜・ 人参・玉ねぎ・オレンジ
9	水	かゆ 助宗タラとかぼちゃのほっこり煮 キャベツと人参のサラダ みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・かぼ ちゃ・出し汁・キャベツ・人 参・豆腐・味噌・ヨーグルト・ 砂糖	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松 菜・出し汁・砂糖・醤油・人 参・なす・味噌	かゆペースト かぼちゃペースト キャベツ・人参ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・スケソウタラ・かぼ ちゃ・出し汁・キャベツ・人 参・豆腐・味噌・ヨーグルト・ 砂糖	かゆペースト かぼちゃペースト キャベツ・人参ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松 菜・出し汁・砂糖・醤油・人 参・なす・味噌	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 白菜ペースト ほうれん草ペースト・バナナペースト	おかゆ・かぼちゃ・キャベ ツ・人参・豆腐	かゆペースト 玉ねぎ・小松菜ペースト 人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・ 人参
10	木	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜ときゅうりのサラダ スープ・フルーツ(バナナ)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・白菜・ きゅうり・ほうれん草・ワカメ・ バナナ	かゆ 助宗タラと人参ののろみ煮 玉ねぎと人参ののろみ煮 みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・スケソウタラ・人参・ 水・精製塩・玉ねぎ・人参・ 出し汁・片栗粉・焼ふ・味噌・ りんご	かゆペースト 玉ねぎペースト 白菜ペースト りんごペースト	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・白菜・ きゅうり・ほうれん草・ワカメ・ バナナ	かゆペースト 玉ねぎペースト 白菜ペースト ほうれん草ペースト・バナナペースト	おかゆ・スケソウタラ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・白菜・ きゅうり・ほうれん草・ワカメ・ バナナ	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 白菜ペースト ほうれん草ペースト・バナナペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・白 菜・ほうれん草・バナナ	かゆペースト トマトペースト 玉ねぎ・人参ペースト りんごペースト	おかゆ・トマト・玉ねぎ・人 参・りんご
11	金	かゆ 鶏肉とさつま芋のほっこり煮 小松菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・さつま芋・玉 ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・小 松菜・人参・なす・味噌	かゆ 豆腐とチンゲン菜のコトコ煮 キャベツと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・チンゲン菜・ 出し汁・砂糖・醤油・キャベ ツ・人参・かぼちゃ・味噌	かゆペースト さつま芋・玉ねぎペースト 小松菜・人参ペースト	おかゆ・鶏肉・さつま芋・玉 ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・小 松菜・人参・なす・味噌	かゆペースト 豆腐とチンゲン菜のコトコ煮 キャベツと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・チンゲン菜・ 出し汁・砂糖・醤油・キャベ ツ・人参・かぼちゃ・味噌	かゆペースト さつま芋・玉ねぎペースト 小松菜・人参ペースト	おかゆ・さつま芋・玉ね ぎ・小松菜・人参	かゆペースト 豆腐・チンゲン菜ペースト キャベツ・人参ペースト かぼちゃペースト	おかゆ・豆腐・チンゲン 菜・キャベツ・人参・かぼ ちゃ
12	土	かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 大根のやわらか煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・人参・出し汁・大根・花 ふ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのみそ煮 じゃが芋と人参のほっこり煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し 汁・味噌・じゃが芋・人参・白 菜・醤油	かゆペースト 玉ねぎペースト 大根ペースト フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・人参・出し汁・大根・花 ふ・味噌・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎペースト 大根ペースト フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し 汁・味噌・じゃが芋・人参・白 菜・醤油	かゆペースト 玉ねぎペースト 大根ペースト フルーツ(オレンジ)	おかゆ・玉ねぎ・人参・大 根・オレンジ	かゆペースト じゃが芋・人参ペースト 白菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・じゃが 芋・人参・白菜
13	日	かゆ 豆腐とかぼちゃのコトコ煮 トマトサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・かぼちゃ・人 参・出し汁・砂糖・醤油・トマ ト・キャベツ・ワカメ・味噌	かゆ 白糸タラとれんこんのだし煮 きゅうりサラダ みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・れんこ ん・人参・出し汁・きゅうり・玉 ねぎ・味噌	かゆペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・豆腐・かぼちゃ・人 参・出し汁・砂糖・醤油・トマ ト・キャベツ・ワカメ・味噌	かゆペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・シロイトタラ・人参・ 出し汁・きゅうり・玉ねぎ・味 噌	かゆペースト 豆腐・かぼちゃ・人参ペースト	おかゆ・豆腐・かぼちゃ・ 人参・トマト・キャベツ	かゆペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・人参・玉ねぎ
14	月	かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 じゃが芋のマッシュ みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・人参・出し汁・じゃが芋・ チンゲン菜・なす・味噌・りん ご	かゆ 鶏肉と野菜のたくたく煮 人参サラダ みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松 菜・出し汁・砂糖・醤油・人 参・さつま芋・味噌	かゆペースト 玉ねぎペースト 人参ペースト チンゲン菜ペースト・りんごペースト	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・人参・出し汁・じゃが芋・ チンゲン菜・なす・味噌・りん ご	かゆペースト 玉ねぎペースト 人参ペースト チンゲン菜ペースト・りんごペースト	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・人参・出し汁・じゃが芋・ チンゲン菜・なす・味噌・りん ご	かゆペースト 玉ねぎペースト 人参ペースト チンゲン菜ペースト・りんごペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・ じゃが芋・チンゲン菜・りん ご	かゆペースト 玉ねぎ・小松菜ペースト 人参ペースト さつま芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・ 人参・さつま芋
15	火	かゆ 鶏肉と白菜のやわらか煮 かぶとほうれん草のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・白菜・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・かぶ・ほ うれん草・豆腐・玉ねぎ・味 噌	かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 かぼちゃのサラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・人参・出し汁・かぼちゃ・ 花ふ・ワカメ・味噌	かゆペースト 白菜・人参ペースト かぶ・ほうれん草ペースト 豆腐・玉ねぎペースト	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・人参・出し汁・かぼちゃ・ 花ふ・ワカメ・味噌	かゆペースト 白菜・人参ペースト かぶ・ほうれん草ペースト 豆腐・玉ねぎペースト	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松 菜・出し汁・砂糖・醤油・人 参・さつま芋・味噌	かゆペースト 白菜・人参ペースト かぶ・ほうれん草ペースト 豆腐・玉ねぎペースト	おかゆ・白菜・人参・か ぶ・ほうれん草・豆腐・玉 ねぎ	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト かぼちゃペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・か ぼちゃ



# 都賀せいわ保育園

リトルキッズ	昼食	3色食品群			3色食品群以外の使用食材			1~2歳児			3~5歳児		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	午後おやつ	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	
1	火	ご飯 鶏肉と白菜のさっぱり炒め トマトとほうれん草のおかか和え みそ汁(豆腐・玉ねぎ)	ごま油・ご飯・わかめ せんべい・砂糖・米粉 片栗粉・油	花かつお・牛乳・鶏肉 ・豆乳・豆腐・味噌	トマト・ほうれん草・玉ねぎ ・人参・白菜・万能ねぎ	ベーキングパウダー・出し 汁・醤油・酢・水	牛乳 わかめせんべい 牛乳 米粉のキャラメルケーキ	490 kcal 18.8 g 15.0 g 73.3 g 1.2 g	乳・小麦	603 kcal 22.8 g 17.6 g 92.2 g 1.5 g	乳・小麦	590 kcal 26.6 g 16.2 g 92.2 g 1.4 g	乳・小麦
2	水	ご飯 ●ちんちゃん風き風(北海道) ●いもち風(北海道) すまし汁(大根・油揚げ) フルーツ(りんご)	ご飯・じゃが芋・バター ・砂糖・小魚すなっく ・片栗粉・油	牛乳・鮭・豚肉・味噌・ 油揚げ	キャベツ・きゅうり・しめ じ・ピーマン・りんご・人 参・大根	ふりかけ・みりん風調味 料・酒・出し汁・醤油・ 水	牛乳 小魚すなっく 牛乳 肉ふりかけごはん 塩もみきゅうり	497 kcal 21.9 g 14.3 g 76.7 g 1.2 g	乳・小麦	618 kcal 27.0 g 16.7 g 98.0 g 1.5 g	乳・小麦	680 kcal 25.8 g 16.7 g 92.2 g 1.4 g	乳・小麦
3	木	ご飯 れんこん鶏つくね マカロニソナサラダ みそ汁(かぼちゃ・ワカメ)	かぼちゃ&にんじん リング・ご飯・バター・ 鶏肉・豆乳・味噌・冷 蔵ベーチーズ Ca+Fe	ツナフレック缶・牛乳・ 鶏肉・豆乳・味噌・ Ca+Fe	かぼちゃ・トマト・ほうれ ん草・れんこん・ワカメ・ 玉ねぎ・生姜	ベーキングパウダー・み りん風調味料・酒・出し 汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 かぼちゃ&にんじん リング 牛乳 チーズスコーン	543 kcal 20.9 g 21.5 g 70.4 g 1.9 g	乳・小麦	680 kcal 25.8 g 26.5 g 89.5 g 2.4 g	乳・小麦	616 kcal 30.9 g 23.0 g 77.1 g 1.9 g	乳・小麦
4	金	納豆ごはん 豚肉のオニオンス 小松菜のしらす和え みそ汁(焼ふ・ごぼ)	ごま油・ご飯・ちりめん こしすなっく・砂糖・小麦 粉・焼ふ・油	しらす干し・牛乳・豚 肉・納豆・粉豆腐・味 噌	コーン・ごぼう・パプリ カ・黄・玉ねぎ・小松菜・人 参	酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 ちりめんこしすなっく 牛乳 粉豆腐チヂミ	495 kcal 24.7 g 18.9 g 61.2 g 1.5 g	乳・小麦	616 kcal 30.9 g 23.0 g 75.3 g 1.9 g	乳・小麦	652 kcal 32.4 g 19.8 g 95.4 g 1.6 g	乳・小麦
5	土	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラの竜田揚げ 鶏肉と白菜のみそ煮 すまし汁(ソーメン・豆腐) ヨーグルト	ごま油・ご飯・わかめ ・片栗粉・油	シロイタダ・ヨーグル ト・牛乳・鶏肉・豆乳・ 豆腐・味噌	パセリ・ほうれん草・レ ーズン・玉ねぎ・人参・白 菜	ふりかけ・ベーキング パウダー・出し汁・醤油・ 水・精製塩	牛乳 ごま油せんべい 牛乳 ほうれん草の蒸しパン	526 kcal 22.4 g 16.8 g 75.6 g 1.3 g	乳・小麦	652 kcal 27.7 g 19.7 g 95.4 g 1.6 g	乳・小麦	601 kcal 21.2 g 17.3 g 97.5 g 0.9 g	乳・小麦
6	日	豚肉の甘酢ケチャップ きゅうりのコンソラダ スープ(チンゲン菜・長ねぎ)	いわしせんべい・ごま 油・砂糖・小魚すなっ く・片栗粉・油	きな粉・牛乳・豚肉 ・豆乳・味噌	きゅうり・コーン・チン ゲン菜・パプリカ赤・ピ ーマン・玉ねぎ・人参・長 ねぎ	ケチャップ・酒・出し汁 ・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 いわしせんべい 牛乳 きな粉の蒸しパン	488 kcal 17.7 g 14.8 g 77.2 g 0.8 g	乳・小麦	601 kcal 21.2 g 17.3 g 97.5 g 0.9 g	乳・小麦	578 kcal 26.9 g 22.3 g 72.9 g 1.6 g	乳・小麦
7	月	ほうとう風うどん 小松菜の醤油炒め フルーツ(りんご)	うどん・ソフトな塩せん べい・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・味噌・油 揚げ	あおさ・かぼちゃ・ キャベツ・りんご・小松 菜・人参・大根	ウスターソース・ケチャ ップ・出し汁・醤油・水・精 製塩	牛乳 ソフトな塩せん べい 牛乳 お好み焼き	470 kcal 21.8 g 18.4 g 59.0 g 1.4 g	乳・小麦	578 kcal 26.9 g 22.3 g 72.9 g 1.6 g	乳・小麦	543 kcal 20.5 g 16.7 g 82.9 g 1.5 g	乳・小麦
8	火	豚井 チンゲン菜のひじき煮 みそ汁(花ふ・万能ねぎ)	ご飯・りんごジャム・花 ふ・砂糖・小魚すなっ く・小麦粉・油	牛乳・豆乳・豚肉・味 噌	インゲン・コーン・チン ゲン菜・ひじき・玉ねぎ・人 参・万能ねぎ	ベーキングパウダー・み りん風調味料・酒・出し 汁・醤油・水	牛乳 小魚せんべい 牛乳 豆乳ホットケーキ	446 kcal 17.1 g 14.3 g 66.7 g 1.2 g	乳・小麦	543 kcal 20.5 g 16.7 g 82.9 g 1.5 g	乳・小麦	751 kcal 34.8 g 23.6 g 107.7 g 1.2 g	乳・小麦
9	水	ご飯 鮭フライ コールスローサラダ 鶏汁(鶏肉・豆腐・茹小 豆)	ごま・ごま油・ご飯・し らす・わかめ・せんべい・ パン粉・砂糖・小麦 粉・片栗粉・油	ヨーグルト・牛乳・鶏 肉・鮭・豆乳・豆腐・味 噌・茹小豆	かぼちゃ・キャベツ・な めこ・人参	ベーキングパウダー・ 酒・出し汁・醤油・酢・ 水・精製塩	牛乳 しらす・わかめせんべい 牛乳 ごまあんまん風	597 kcal 27.6 g 19.4 g 84.4 g 1.0 g	乳・小麦	751 kcal 34.8 g 23.6 g 107.7 g 1.2 g	乳・小麦	541 kcal 20.0 g 17.1 g 84.5 g 2.4 g	乳・卵・小麦
10	木	パインライス 白菜ときゅうりの和え物 スープ(ほうれん草・ワカメ) フルーツ(バナナ)	ご飯・じゃが芋・ほうれ ん草と小松菜せんべ い・マヨネーズ・砂糖・ 片栗粉・油	しらす干し・牛乳・豚 肉	きゅうり・パセリ・バナ ナ・ほうれん草・ワカメ・玉 ねぎ・人参・白菜	SBハヤシの王子さま 顆粒・ケチャップ・酒・出し 汁・醤油・水・精製塩	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべ い 牛乳 しらすのハッシュポテ トスティック野菜	445 kcal 16.7 g 14.6 g 68.0 g 1.9 g	乳・卵・小麦	541 kcal 20.0 g 17.1 g 84.5 g 2.4 g	乳・卵・小麦	541 kcal 20.0 g 17.1 g 84.5 g 2.4 g	乳・卵・小麦
11	金	ご飯 鶏肉とさつま芋のり塩炒め風 スバゲティサラダ みそ汁(なす・しめじ)	ご飯・さつま芋・スバ ゲティ・バター・わか めせんべい・砂糖・小 麦粉・米粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・味 噌	あおさ・しめじ・なす・ 玉ねぎ・小松菜・人参	ベーキングパウダー・出 し汁・酢・精製塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 米粉のドーナッツ	526 kcal 18.2 g 17.9 g 77.2 g 1.1 g	乳・小麦	652 kcal 22.0 g 21.5 g 97.5 g 1.4 g	乳・小麦	516 kcal 26.5 g 15.3 g 72.4 g 1.2 g	乳・小麦
12	土	鉄分強化！ふりかけご飯 豚肉の大根炒め みそ汁(花ふ・ごぼ) フルーツ(オレンジ)	ごま・ごま油・ご飯・し らす・わかめ・せんべい ・片栗粉	きな粉・スケツクタ ラ・牛乳・豆乳・豚肉・味 噌	オレンジ・ごぼう・玉 ねぎ・人参・生姜・大根・万 能ねぎ	ふりかけ・みりん風調 味料・酒・出し汁・醤油・ 水	牛乳 小魚すなっく 牛乳 ヘルシーくすもち	421 kcal 21.5 g 13.2 g 57.7 g 1.0 g	乳・小麦	516 kcal 26.5 g 15.3 g 72.4 g 1.2 g	乳・小麦	616 kcal 27.4 g 17.0 g 95.9 g 1.9 g	乳・小麦・え び
13	日	ご飯 豆腐とエビのうま煮 鶏レバーのごまかりん焼き みそ汁(キャベツ・ワカメ)	イチゴジャム・かぼ ちゃ&にんじんリン グ・ごま・ご飯・砂糖 ・小麦粉・片栗粉・油	エビ・牛乳・鶏レバ ー・豆乳・豆腐・味噌	かぼちゃ・キャベツ・ト マト・ワカメ・人参	ウスターソース・ケチャ ップ・ベーキングパウ ダー・みりん風調味料・ 酒・出し汁・醤油	牛乳 かぼちゃ&にんじん リング 牛乳 イチゴジャム蒸しパン	495 kcal 22.1 g 14.5 g 75.1 g 1.5 g	乳・小麦・え び	616 kcal 27.4 g 17.0 g 95.9 g 1.9 g	乳・小麦・え び	575 kcal 20.1 g 18.6 g 89.6 g 0.9 g	乳・小麦
14	月	ご飯 カラスカレイのねぎ塩だれ じゃが芋と豚肉の甘辛がらめ みそ汁(チンゲン菜・なす) フルーツ(りんご)	ごま油・ご飯・じゃが 芋・とうもろこしすな っく・砂糖・小麦粉・油	カラスカレイ・牛乳・豆 乳・豚肉・味噌・茹小 豆	チンゲン菜・なす・りん ご・黄桃缶・寒天・玉 ねぎ・人参・長ねぎ	酒・出し汁・醤油・水・精 製塩	牛乳 とうもろこしすなっ く 牛乳 フルーツ豆乳寒天あんこせ	465 kcal 16.7 g 15.7 g 70.5 g 0.8 g	乳・小麦	575 kcal 20.1 g 18.6 g 89.6 g 0.9 g	乳・小麦	603 kcal 22.8 g 17.6 g 92.2 g 1.5 g	乳・小麦
15	火	ご飯 鶏肉と白菜のさっぱり炒め かぶとほうれん草のおかか和え みそ汁(豆腐・玉ねぎ)	ごま油・ご飯・じゃが 芋・とうもろこしすな っく・砂糖・小麦粉・油	花かつお・牛乳・鶏 肉・豆乳・豆腐・味噌	かぶ・ほうれん草・玉 ねぎ・人参・青ねぎ・白 菜	ベーキングパウダー・出 し汁・醤油・酢・水	牛乳 ごま油せんべい 牛乳 米粉のキャラメルケーキ	493 kcal 19.1 g 15.2 g 73.3 g 1.2 g	乳・小麦	608 kcal 23.2 g 17.7 g 92.3 g 1.5 g	乳・小麦	590 kcal 26.6 g 16.2 g 92.2 g 1.4 g	乳・小麦

\*当園では午前おやつを提供していません。  
(1、2歳児のみお粥牛乳を提供しております。)

食べ物はよく噛んで食べましょう。よく噛  
むことで、食後予防や消化の負担が軽減し、  
お腹に良い影響を与えています。

※3色食品群は食品中に含まれる栄養素を見た目で分かりやすくする為の目安です。3色食品群に分類されない食材は、「3色食品群以外の使用食材」に記載しております。

※調味料のアレルギー表示は弊社でお届けしたものに限りません。また、コンタミ等のアレルギーの詳細は「予定献立表」でご確認下さい。

※都合により、献立を変更する場合がございます。

※1~2歳児の栄養価は、午前おやつ・昼食・午後おやつの合計栄養価になります。

タイハイイック  
お祭りポスター  
が楽しいポスター

ハッピー・ハロウィン!  
たのしそです〜

