



曜日	月	火	水	木	金	土	月	火	水	木	金	土	
日	14 28	1 15	2 16 30	3 17	4 18	5 19	7 21	8 22	9 23	10 24	11 25	12 26	
乳児 午前おやつ	牛乳 せんべい	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい	牛乳 ビスケット	
主食	軟飯	しらす軟飯	軟飯	軟飯	軟飯	豚そぼろ軟飯	うどんのケチャップ炒め	軟飯	カレーライス	軟飯	ゆかり軟飯	味噌煮込みうどん	
副食	豆腐ハンバーグ ツナ和え トマト 味噌汁	松風焼き 南瓜の甘煮 コーンとえ 味噌汁	ミートボールの煮物 切干大根の煮物 ブロッコリー 味噌汁	つくねのケチャップ煮 フレンチサラダ チーズ わかめスープ	めかじきと野菜の煮物 酢の物 味噌汁	じゃが芋と人参の煮物 ゆかり和え 味噌汁	ツナサラダ スティック胡瓜 豆腐スープ	めかじきの揚げ煮 磯辺ポテト トマト 味噌汁	鶏レバーのワイン煮 二色和え	つくねの煮物 人参の甘煮 おおか和え 味噌汁	コーン入り卵焼き 野菜炒め ブロッコリー 味噌汁	ツナと大根の煮物 二色和え	
	胚芽米	胚芽米 しらす 塩	胚芽米	胚芽米	胚芽米	胚芽米	乾めん 豚ひき肉 玉葱 人参 なたね油 ケチャップ	胚芽米 鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 南瓜 りんご 小麦粉 バター カレー粉 塩 醤油 スキムミルク 中濃ソース ケチャップ	胚芽米 鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 南瓜 りんご 小麦粉 バター カレー粉 塩 醤油 スキムミルク 中濃ソース ケチャップ	胚芽米 鶏ひき肉 玉葱 片栗粉 醤油 砂糖 かつおだし	胚芽米 ゆかり 塩	乾めん 豚肉 玉葱 人参 チンゲンサイ みりん 大豆味噌 いりこ・昆布だし	
材料	豆腐 豚ひき肉 玉葱 塩 なたね油 みりん 醤油 砂糖 片栗粉	鶏ひき肉 玉葱 干しいたけ 片栗粉 醤油 大豆味噌 酒 砂糖 なたね油	豚ひき肉 玉葱 片栗粉 醤油 砂糖 かつおだし	鶏ひき肉 玉葱 片栗粉 ケチャップ 砂糖 かつおだし	めかじき 酒 じゃが芋 人参 玉葱 なたね油 かつおだし	じゃが芋 人参 玉葱 醤油 砂糖 かつおだし	ツナ缶 キャベツ 人参 穀物酢 塩 なたね油	じゃが芋 塩 青のり	じゃが芋 塩 青のり	人参 チンゲンサイ 大豆味噌 いりこ・昆布だし	鶏レバー 赤ワイン 砂糖 醤油 葱 生姜	玉葱 キャベツ 大豆味噌 いりこ・昆布だし	じゃが芋 わかめ 葱 大豆味噌 いりこ・昆布だし
	ツナ缶 もやし 人参 醤油	南瓜 醤油 砂糖	南瓜 醤油 砂糖	白菜 玉葱 大豆味噌 いりこ・昆布だし	白煮 玉葱 大豆味噌 いりこ・昆布だし	ほうれん草 葱 大豆味噌 いりこ・昆布だし	ほうれん草 葱 大豆味噌 いりこ・昆布だし	豆腐 玉葱 人参 塩 醤油 ガラスープ かつおだし	豆腐 玉葱 人参 塩 醤油 ガラスープ かつおだし	豆腐 玉葱 人参 塩 醤油 ガラスープ かつおだし	豆腐 玉葱 人参 塩 醤油 ガラスープ かつおだし	豆腐 玉葱 人参 塩 醤油 ガラスープ かつおだし	豆腐 玉葱 人参 塩 醤油 ガラスープ かつおだし
デザート	いちご 牛乳	バナナ 牛乳	バナナ 牛乳	オレンジ 牛乳	オレンジ 牛乳	バナナ 牛乳	バナナ 牛乳	オレンジ 牛乳	オレンジ 牛乳	バナナ 牛乳	いちご 牛乳	バナナ 牛乳	
3時おやつ	昆布軟飯	ココア米粉蒸しパン	フライドポテト	ジャムバターサンド	肉うどん	いちごジャムの 米粉蒸しパン	混ぜ軟飯	人参ケーキ	ぶどうゼリー せんべい	パンキンバターサンド	マカロニあべかわ	わかめ軟飯	
材料	胚芽米 佃煮昆布	米粉 ココア ベーキングパウダー 砂糖 穀物酢 調整豆乳 なたね油	じゃが芋 なたね油 塩	食パン バター いちごジャム	乾めん 豚肉 人参 葱 醤油 みりん かつお・昆布だし	米粉 ベーキングパウダー 砂糖 なたね油 調整豆乳 穀物酢 いちごジャム	胚芽米 しらす 小松菜 醤油 塩	小麦粉 ベーキングパウダー 寒天 砂糖 人参 スキムミルク バター 牛乳 鶏卵	ぶどうジュース 寒天 砂糖 せんべい	丸パン 南瓜 バター 砂糖	マカロニ 黄な粉 砂糖 塩	胚芽米 わかめご飯の素	
	給与目標量												
エネルギーKcal 480	463	516	447	485	429	437	554	478	469	441	463	424	
タンパク質g 20.0	18.0	20.1	17.2	21.1	19.6	13.2	20.6	19.6	18.5	18.2	19.7	16.0	
補食	麦茶 菓子・果物	麦茶 菓子・果物	麦茶 おおか軟飯	麦茶 りんごゼリー・菓子	麦茶 南瓜のマッシュ	麦茶 菓子	麦茶 蒸かし芋	麦茶 菓子・果物	麦茶 菓子・果物	麦茶 わかめ軟飯	麦茶 みかんゼリー・菓子	麦茶 菓子	
材料			胚芽米 かつお節 醤油	りんごジュース 寒天 砂糖	南瓜 砂糖		じゃが芋 塩			胚芽米 わかめご飯の素	みかんジュース 寒天 砂糖		

* □で囲まれた食材は、アレルギーの確認が必要な加工食品です。