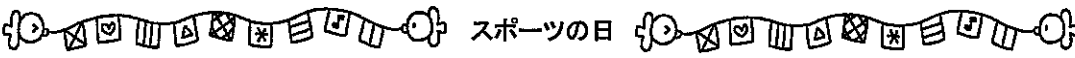


日	曜	午前 おやつ (乳児)	昼食献立名					午後のおやつ (乳・幼児)
			主食 (乳・幼児)	副食 1 (乳・幼児)	副食 2 (乳・幼児)	副食 3 (乳・幼児)	汁物 (乳・幼児)	
1	木	果物	ごはん	高野豆腐の含め煮	じゃこサラダ		みそ汁	ひじきごはん
			米	高野豆腐 鶏肉 人参・いんげん 砂糖・みりん しょうゆ・だし汁	きゃべつ 人参 きゅうり ちりめんじゃこ しょうゆ 油 酢・塩		小松菜 だし汁 みそ	米 人参 豚ひき ひじき だし汁・砂糖 塩・しょうゆ・酒
2	金	玄米せんべい	ごはん	豆乳シチュー	海藻サラダ	フルーツ		もちもちパンケーキ
			米	豚肉 じゃがいも 玉ねぎ・人参 油 コンソメ 豆乳	わかめ 春雨 ツナ缶 きゃべつ きゅうり 油・砂糖・しょうゆ 酢・ごま油	バナナ		米粉 ベーキングパウダー 豆乳 砂糖 塩 油
3	土	玄米せんべい	ブルコギ丼		フルーツ		みそ汁	わかめおにぎり
			米 豚肉 にんにく・玉ねぎ・人参 にら・もやし しょうゆ・みりん・酒・ごま油 砂糖・みそ 白ごま・片栗粉・油		バナナ		わかめ 豆腐 だし汁 みそ	米 わかめ
5	月	玄米せんべい	ごはん	肉じゃが	コールスローサラダ	しらす佃煮	みそ汁	にんじんドーナツ
			米	豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参・いんげん 油・砂糖・しょうゆ	きゃべつ きゅうり 人参 油・酢・砂糖 塩	釜揚げしらす 酒 みりん 砂糖 しょうゆ	厚揚げ 玉ねぎ だし汁 みそ	米粉 砂糖・豆腐 ベーキングパウダー 油・豆乳 レモン汁 人参
6	火	蒸し野菜	ごはん	厚揚げハンバーグ	小松菜サラダ		みそ汁	わかめおにぎり
			米	豚ひき・厚揚げ 玉ねぎ・じゃがいも 高野豆腐 米粉・パン粉 ケチャップ・ソース 砂糖	小松菜 ツナ缶 人参 きゅうり しょうゆ・塩 酢・油		にら もやし だし汁 みそ	米 わかめ
7	水	玄米せんべい	ごはん	チリコンカン	切干大根の ごまサラダ	じゃこおかか	みそ汁	ツナごはん
			米	豚ひき 大豆水煮 玉ねぎ・人参 にんにく コンソメ・ケチャップ 塩 油	切干大根 きゅうり・人参 マヨネーズ しょうゆ 白ごま	ちりめんじゃこ 煮干し節 しょうゆ みりん 砂糖 白ごま ごま油	小松菜 だし汁 みそ	米 ツナ缶 人参 砂糖 しょうゆ みりん
8	木	果物	ごはん	豆腐とひじきの煮物	春雨サラダ		すまし汁	プレーンクッキー
			米	豆腐・人参 ひじき 片栗粉 砂糖 塩 だし汁	春雨 きゅうり 人参 油・砂糖 塩・酢		鶏肉 玉ねぎ だし汁 しょうゆ 塩	米粉 片栗粉 ベーキングパウダー 砂糖・豆乳 塩・油

日 曜	午前 おやつ (乳児)	昼 食 献 立 名					午後のおやつ (乳・幼児)	
		主 食 (乳・幼児)	副食 1 (乳・幼児)	副食 2 (乳・幼児)	副食 3 (乳・幼児)	汁物 (乳・幼児)		
9	金	玄米せんべい	ふりかけごはん	厚揚げマーボー	もやしのナムル		みそ汁	スイートポテト
		米 いわし・昆布粉末 青のり 白ごま しょうゆ・酢	厚揚げ・豚ひき 人参 ピーマン・長ねぎ にんにく・高野豆腐 油・ごま油・砂糖 しょうゆ・みそ 酒・片栗粉	もやし・きゅうり 人参・長ねぎ 白ごま 砂糖・しょうゆ 酢・ごま油		わかめ だし汁 みそ	さつまいも 砂糖 豆乳クリーム 豆乳	
10	土	玄米せんべい	ビーフン	フルーツ			すまし汁	鮭おにぎり
		ビーフン・豚肉 きやべつ・もやし 人参・ニラ 鶏がらスープ しょうゆ・塩	バナナ			豆腐 わかめ だし汁 しょうゆ 塩	米 鮭フレーク	
12	月							
13	火	蒸し野菜	ごはん	鶏ちゃん	大根サラダ		みそ汁	かぼちゃの パンケーキ
		米	鶏肉・きやべつ 玉ねぎ・人参 もやし・油 にんにく・本だし みそ・酒 しょうゆ・砂糖	大根 人参 マヨドレ 塩		豆腐 わかめ だし汁 みそ	米粉 かぼちゃ ベーキングパウダー 豆乳 砂糖 塩 油	
14	水	玄米せんべい	ふりかけごはん	鮭の照り焼き	きやべつのごま酢和え		秋の豚汁	肉ごはん
		米 いわし・昆布粉末 青のり 白ごま しょうゆ・酢	鮭 みりん しょうゆ 油	きやべつ わかめ 白ごま 砂糖 しょうゆ 酢		豚肉 れんこん 人参・大根 だし汁 みそ	米 豚肉 人参 ひじき 砂糖・しょうゆ 酒・だし汁 塩	
15	木	果物	ごはん	豚肉と厚揚げの 味噌炒め	ポテトサラダ	じゃこおかか	みそ汁	レモンマフィン
		米	厚揚げ 豚肉 たけのこ・ピーマン 玉ねぎ・生姜 油・みそ・しょうゆ 酒・砂糖	じゃがいも 人参 きゅうり マヨドレ・砂糖・塩	ちりめんじゃこ 煮干し節 しょうゆ みりん 砂糖 白ごま ごま油	大根 だし汁 みそ	米粉 砂糖 ベーキングパウダー 油・豆乳 レモン汁	
16	金	玄米せんべい	ごはん	高野豆腐のはさみ煮	わかめサラダ		みそ汁	蒸かしいも
		米	高野豆腐・鶏ひき 豆腐・長ねぎ 人参 砂糖・酒 しょうゆ だし汁 片栗粉	わかめ きやべつ きゅうり 油・ごま油 砂糖・酢 しょうゆ		小松菜 厚揚げ だし汁 みそ	さつまいも	