

※赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。(作成者)栄養士

日曜	献立名	おやつ		おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おやつ		おもな材料(昼食)		
		午前(1・2歳児)	午後(1~5歳児)	あか	きいろ	みどり			午前(1・2歳児)	午後(1~5歳児)	あか	きいろ	みどり
1	ごはん(強化米) 豚肉しょうが焼き ひじきサラダ 魚のみそ汁 大根 ネーブル	チーズ	くずもち お茶	豚薄切り肉 干ひじき 白身魚	精白米	玉ねぎ、赤ピーマン、キャベツ、きゅうり、人参、Hコーン缶、大根、ネーブル	16	タコライス さつま芋サラダ 春雨スープ(魚) スイカ	バナナ バナナケーキ ミルク	豚ひき肉 白身魚 わかめ	精白米 紅芋(なつめ) れぼし(なつめ)	玉ねぎ、人参、レタス、トマト、りんご、白菜、スイカ	
2	へちまどんぶり かみかみごぼう くずりの甘酢あえ すまし汁 パン	バナナ	いちごジャム マフィン ミルク	鶏ひき肉 わかめ ●竹小町 (卵不使用) ◇絹ごし豆腐	精白米 くずきり	人参、玉ねぎ、しめじ、へちま、ニラ、ごぼう、きゅうり、えのきたけ、パイン	17	沖縄そば 魚のから揚げ かりかりきゅうり ネーブル	せんべい みそおにぎり お茶	豚肉 ●丸かまぼこ 刻み昆布 赤魚(骨抜き) ツナ缶	▲沖縄そば(茹) 精白米	ほうれん草 きゅうり ネーブル	
3	麦ごはん(強化米) 厚揚げのケチャップ煮 ほうれん草のツナあえ みそ汁 ヨーグルトサラダ	せんべい	スイートポテト ミルク	◇厚揚げ 豚もも肉 ツナ缶 ◇油揚げ ★Pヨーグルト	精白米	玉ねぎ、人参、Hコーン缶、パセリ、ほうれん草、白菜、バナナ、みかん缶	18	春雨のあんかけどん ブロッコリー みそ汁 バナナ	ウエハース くろ棒 りんご ミルク	豚ひき肉 わかめ	精白米 春雨(2cm) じゃが芋	人参、玉ねぎ、干しいたけ、ブロッコリー、バナナ、りんご	
4	焼きそば マヨカレーポテト コーンスープ バナナ	ウエハース	スティックパン ミルク	豚薄切り肉 ●竹小町 (卵不使用) わかめ	▲焼きそば めん じゃが芋	人参、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン、Hコーン缶、Cコーン缶、バナナ	21	夏野菜カレー かりかりきゅうり ヨーグルトサラダ コーンスープ	ネーブル うさぎまんじゅう ミルク 十五夜	鶏もも肉 ★Pヨーグルト こしあん(甘さ控えめ)	精白米 じゃが芋	人参、玉ねぎ、マッシュルーム缶、へちま、なす、ピーマン、きゅうり、りんご、桃缶、Hコーン缶、Cコーン缶、ほうれん草	
6	麦ごはん(強化米) 揚げ魚のケチャップあん 春雨の中華炒め スティックきゅうり みそ汁 ネーブル	ビスケット	蒸し芋 お茶	白身魚 豚もも肉 ◇油揚げ わかめ	精白米 さつま芋	たけのこ、人参、キャベツ、しめじ、小松菜、きゅうり、へちま、ネーブル	22	お弁当会		チーズ パン ヤクルト			
7	ごはん(強化米) 肉みそ豆腐 ほうれん草のソテー かぼちゃのバター焼 すまし汁 りんご	ネーブル	青のりクラッカー バナナ ミルク	◇厚揚げ 豚ひき肉 ●ベーコン (卵不使用) もずく	精白米	玉ねぎ、ほうれん草、黄ピーマン、かぼちゃ、えのきたけ、りんご	24	麦ごはん(強化米) チキン照り焼き 切干大根のイリチー きゅうりの中華風 みそ汁 梨	胚芽クラッカー 大学芋 お茶	鶏もも肉 豚肉 もずく(塩抜き) ◇絹ごし豆腐	精白米 さつま芋	玉ねぎ、切干大根、かんぴょう、人参、糸こんにゃく、きゅうり、梨	
8	スパゲティミートソース トマトサラダ ポテトとベーコンのスープ パン	チーズ	レタスと鮭のおにぎり お茶	牛ひき肉 豚ひき肉 ★粉チーズ ●ベーコン (卵不使用)	▲スパゲティ じゃが芋	人参、玉ねぎ、マッシュルーム缶、トマト、セロリ、ピーマン、トマト、レタス、きゅうり、ほうれん草、Cコーン缶、パセリ、パイン	25	豚肉のみそどんぶり パンキンサラダ そうめん汁 バナナ	ウエハース カステラ ミルク	豚薄切り肉	精白米 じゃが芋 ▲そうめん	赤ピーマン チンゲン菜 玉ねぎ かぼちゃ バナナ	
9	三色ごはん さばの塩焼き もずくの酢物 みそ汁 梨	バナナ	マドレーヌ ミルク	鶏ひき肉 豚ひき肉 さば(生) もずく ◇豆腐 わかめ	精白米	人参、小松菜、きゅうり、梨	27	麦ごはん(強化米) さばのみそ焼き ひじきの煮物 スライストマト 豚汁 ネーブル	クラッカー かりかり小魚 バナナ ミルク	さば(生) 干ひじき ◇油揚げ 豚肉	精白米 ごま	人参、小松菜、トマト、とうがん、ごぼう、干しいたけ、ネーブル、バナナ	
10	麦ごはん(強化米) 納豆みそ 鶏肉のさっぱり煮 人参シリシリー すまし汁 スイカ	胚芽クラッカー	フライドポテト 乳飲料	豚ひき肉 ◇ひきわり 納豆 鶏もも肉 ツナ缶	精白米 じゃが芋	人参、ブロッコリー、もやし、とうがん、しめじ、スイカ	28	ジャージャーうどん ささみのコンフレク揚げ コーンスープ りんご	梨 ねぎじやこ おにぎり お茶	豚ひき肉 鶏ささみ しらす干し	▲茹うどん ●コーンフレーク(除く) 精白米	キャベツ、人参、玉ねぎ、長ねぎ、えのきたけ、トマト、Hコーン缶、Cコーン缶、ほうれん草、りんご	
11	きのこごはん キャベツのおかかあえ ゆし豆腐 バナナ	ウエハース	メロンパン ミルク	◇油揚げ ツナ缶 ◇ゆし豆腐	精白米	しめじ、えのきたけ、干しいたけ、人参、キャベツ、きゅうり、バナナ	29	ごはん(強化米) 豆腐ハンバーグ こんにゃくのソテー きゅうりとしらすの甘酢 みそ汁 パイン	チーズ ケーキ ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 ◇豆腐 鶏ささみ しらす干し わかめ	精白米	玉ねぎ、糸こんにゃく、人参、Hコーン缶、小松菜、きゅうり、大根、しめじ、パイン	
13	もずくどんぶり ポテトサラダ スライストマト 魚のみそ汁 ネーブル	クラッカー	黒糖アガラサー ミルク	もずく(塩抜き) 豚ひき肉 白身魚	精白米 じゃが芋	ピーマン、赤ピーマン、Hコーン缶、かぼちゃ、きゅうり、りんご、レーズン、トマト、とうがん、ネーブル	30	ごはん(強化米) 豚肉のケチャップ煮 かぼちゃの煮物 もずくの酢物 なめこ汁 梨	バナナ ココア蒸しパン ミルク	豚薄切り肉 もずく(塩抜き) ◇絹ごし豆腐 わかめ	精白米	玉ねぎ、マッシュルーム缶、かぼちゃ、しめじ、ニラ、きゅうり、なめこ水煮、梨	
14	ロールパン ハンバーグ2 コーンサラダ 豆乳シチュー ヨーグルトサラダ	梨	ひじきおにぎり お茶	豚ひき肉 牛ひき肉 鶏もも肉 ★Pヨーグルト	◎ロールパン	玉ねぎ、Hコーン缶、キャベツ、ブロッコリー、かぼちゃ、人参、玉ねぎ、ほうれん草、バナナ、みかん缶	★食材、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。 ★食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき実施しています。 ★「離乳食献立表」は、該当者へのおみお配りしています。 ★幼児食移行期(1~1歳半頃)は、咀嚼能力に合わせて調理法や食材を替える場合があります。 ★季節の果物は、変更となる場合があります。						
15	ごはん(強化米) 鮭のマヨコーン焼 しゃきしゃき炒め きゅうりとみかんの甘酢 みそ汁 梨	チーズ	揚げパン ミルク	鮭 豚薄切り肉 ●竹小町 (卵不使用) わかめ	◎ロールパン 精白米	玉ねぎ、しめじ、赤ピーマン、Cコーン缶、糸こんにゃく、もやし、ごぼう、人参、きゅうり、みかん缶、大根、梨							