



主 食	10倍		7倍	5倍	軟飯	ごはん	3じのおやつ
	60g		70g	80g	90g	60g	
1	木	白身魚の煮物 すまし汁 きゅうりの煮物	白身魚の煮物 すまし汁 きゅうりとチーズの煮物	白身魚のあんかけ マカロニときゅうりのサラダ* すまし汁		ごはん 白身魚のあんかけ マカロニサラダ* もやしスープ	★手作りおやつ★ 【ヨーグルト和え】
2	金	ハヤシライス風 卵汁 キャベツとほうれん草のあえ物		ハヤシライス風 卵汁 キャベツとほうれん草のあえ物		カレーライス しめじのごま和え ハイン缶 卵汁	おせんべい ラムネ 牛乳
3	土	かぼちゃの煮物 すまし汁 ブロッコリーと人参あえ物		かぼちゃのそぼろあん すまし汁 ブロッコリーと人参のあえ物		ごはん チンジャオロース ブロッコリーサラダ* 野菜のみそ汁	ビスケット ラムネ 牛乳
5	月	リンゴの煮物 すまし汁 玉ねぎとふのあえ物		ミートスパゲティ すまし汁 玉ねぎとふのあえ物		ごはん ミートスパゲティ じゃこの酢の物 オクラのスープ*	★手作りおやつ★ 【フルーチェ】
6	火	じゃが芋の煮物 すまし汁 大根の煮物		じゃがいものそぼろあん すまし汁 大根の煮物		ごはん 鶏の照り焼き ホトテサラダ* スクランブルエッグ* 野菜のみそ汁	★手作りおやつ★ 【枝豆トナツ・牛乳】
7	水	すうどん 豆腐の煮物 キャベツと人参の煮物	卵うどん 豆腐の煮物 キャベツと人参の煮物	卵うどん 豆腐の煮物 ひじきの煮物		ごはん きつねうどん チーズ* 豆腐サラダ* ひじきの五目煮	おせんべい ラムネ 牛乳
8	木	白身魚の煮物 すまし汁 ブロッコリーと人参あえ物		白身魚のムニエル すまし汁 ブロッコリーと人参のあえ物		ごはん さば竜田揚げ ブロッコリー 卵の酢の物 野菜のみそ汁	★手作りおやつ★ 【チーズサンド・牛乳】
9	金	ハヤシライス風 人参スープ* 豆腐ときゅうりのあえ物				カレーライス ハイン缶 えのきのごま和え 豆腐入り人参スープ*	ビスケット ラムネ 牛乳
10	土	さつま芋の甘煮 すまし汁 ほうれん草あえ物	さつま芋の甘煮 すまし汁 納豆和え	小芋のそぼろあん すまし汁 納豆和え		親子丼 納豆和え 野菜のみそ汁	おせんべい ラムネ 牛乳
12	月	大根の煮物 すまし汁 キャベツとしらすの煮物		大根と鶏ミンチの旨煮 すまし汁 キャベツとしらすの煮物		チキンライス さつま揚げのみそ汁 ミートボール ツナサラダ* みかん缶	★手作りおやつ★ 【おやき・お茶】
13	火	豆腐の煮物 人参スープ* きゅうりと人参のあえ物		麻婆豆腐 人参スープ* 春雨サラダ*		ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ* 人参スープ*	★手作りおやつ★ 【野菜蒸しパン・牛乳】
14	水	<b>☆お弁当の日☆</b>					ビスケット ラムネ 牛乳
15	木	白身魚の煮物 すまし汁 きゅうりの煮物	白身魚の煮物 すまし汁 きゅうりとチーズの煮物	白身魚のあんかけ マカロニときゅうりのサラダ* すまし汁		ごはん 白身魚のあんかけ マカロニサラダ* もやしスープ	★手作りおやつ★ 【ビザ・牛乳】
16	金	ハヤシライス風 卵汁 キャベツとほうれん草のあえ物		ハヤシライス風 卵汁 キャベツとほうれん草のあえ物		カレーライス しめじのごま和え ハイン缶 卵汁	おせんべい ラムネ 牛乳
17	土	<b>☆親子スペシャルデー☆</b>					
19	月	リンゴの煮物 すまし汁 玉ねぎとふのあえ物		ミートスパゲティ すまし汁 玉ねぎとふのあえ物		ごはん ミートスパゲティ じゃこの酢の物 オクラのスープ*	★手作りおやつ★ 【フルーチェ】
20	火	じゃが芋の煮物 すまし汁 大根の煮物		じゃがいものそぼろあん すまし汁 大根の煮物		ごはん 鶏の照り焼き ホトテサラダ* スクランブルエッグ* 野菜のみそ汁	★手作りおやつ★ 【枝豆トナツ・牛乳】
21	水	すうどん 豆腐の煮物 キャベツと人参の煮物	卵うどん 豆腐の煮物 キャベツと人参の煮物	卵うどん 豆腐の煮物 ひじきの煮物		ごはん きつねうどん チーズ* 豆腐サラダ* ひじきの五目煮	ビスケット ラムネ 牛乳
22	木	白身魚の煮物 すまし汁 ブロッコリーと人参あえ物		白身魚のムニエル すまし汁 ブロッコリーと人参のあえ物		ごはん さば竜田揚げ ブロッコリー 卵の酢の物 野菜のみそ汁	★手作りおやつ★ 【チーズサンド・牛乳】
23	金	豆腐とキャベツのあんかけ 人参スープ* リンゴの甘煮				ちらし寿司 えのきのごま和え 豆腐入り人参スープ*	おせんべい ラムネ 牛乳
24	土	さつま芋甘煮 すまし汁 ほうれん草あえ物	さつま芋の甘煮 すまし汁 納豆和え	小芋のそぼろあん すまし汁 納豆和え		親子丼 納豆和え 野菜のみそ汁	ビスケット ラムネ 牛乳
26	月	大根の煮物 すまし汁 キャベツとしらすの煮物		大根と鶏ミンチの旨煮 すまし汁 キャベツとしらすの煮物		チキンライス さつま揚げのみそ汁 ミートボール ツナサラダ* みかん缶	★手作りおやつ★ 【おやき・お茶】
27	火	豆腐の煮物 人参スープ* きゅうりと人参のあえ物		麻婆豆腐 人参スープ* 春雨サラダ*		ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ* 人参スープ*	★手作りおやつ★ 【野菜蒸しパン・牛乳】
28	水	すうどん かぼちゃの煮物 玉ねぎとほうれん草の煮物		すうどん かぼちゃの煮物 玉ねぎと高野豆腐の煮物		ごはん 肉うどん 油揚げの酢の物 かぼちゃの煮物	おせんべい ラムネ 牛乳
29	木	白身魚の煮物 すまし汁 きゅうりの煮物	白身魚の煮物 すまし汁 きゅうりとチーズの煮物	白身魚のあんかけ マカロニときゅうりのサラダ* すまし汁		ごはん 白身魚のあんかけ マカロニサラダ* もやしスープ	★手作りおやつ★ 【ビザ・牛乳】
30	金	ハヤシライス風 卵汁 キャベツとほうれん草のあえ物		ハヤシライス風 卵汁 キャベツとほうれん草のあえ物		カレーライス しめじのごま和え ハイン缶 卵汁	ビスケット ラムネ 牛乳

月齢はあくまでも目安で、調理形態・分量・献立内容は、一人一人の発達に応じて出しています。

アレルギーのある子には、代替食・除去食をだしています。