



主 食	10倍		5倍		軟飯		ごはん		3時のおやつ
	60g		80g		90g		60g		
1	金	じゃが芋の煮物 すまし汁 野菜の煮物	ハヤシライス風 すまし汁 野菜の煮物		カレーライス 卵の酢の物 パイン缶 コンソメスープ		ビスケット ラムネ 牛乳		
2	土	野菜の煮物 すまし汁 ブロッコリー煮物	野菜のごま和え すまし汁 ブロッコリーそぼろ煮		チキンライス ブロッコリー 野菜のみそ汁 ハムともやしのごま和え		おせんべい ラムネ 牛乳		
4	月	じゃが芋とキャベツの煮物 すまし汁 豆腐の煮物	じゃが芋とツナの煮物 すまし汁 豆腐とわかめのあえ物		ごはん じゃが芋とツナの煮物 豆腐とわかめのみそ汁 春雨サラダ		★手作りおやつ★ 【お好み焼き・お茶】		
5	火	野菜のきなきこ煮 すまし汁 パナコンポート	ぎせい豆腐 すまし汁 ツナサラダ		ごはん ぎせい豆腐 ツナサラダ 野菜のみそ汁		★手作りおやつ★ 【ホットケーキ・牛乳】		
6	水	かぼちゃの煮物 すうどん 野菜のあえ物	卵うどん かぼちゃの煮物 野菜とチーズのあえ物		ごはん きつねうどん かぼちゃの煮物 チーズ しめじのごま和え		ビスケット ラムネ 牛乳		
7	木	じゃが芋煮物 すまし汁 ブロッコリー煮物	ビーマンそぼろ煮 すまし汁 じゃが芋煮物		ごはん チンジャオロース 酢の物 じゃが芋と玉ねぎのみそ汁		★手作りおやつ★ 【ヨーグルト和え】		
8	金	高野豆腐ととろろ煮 野菜の煮物 人参スープ	ハヤシライス風 人参スープ マカロニサラダ		カレーライス パイン缶 マカロニサラダ 人参スープ		おせんべい ラムネ 牛乳		
9	土	リンゴ甘煮 納豆和え すまし汁	小羊のそぼろ煮 納豆和え すまし汁		ごはん ささみカツ 納豆和え 野菜のみそ汁		ビスケット ラムネ 牛乳		
11	月	じゃが芋ときなきこの煮物 野菜の煮物 すまし汁	じゃが芋とチーズのマッシュ おふと野菜の煮物 すまし汁		ごはん 揚げしゅうまい ホトサラダ 春雨スープ		★手作りおやつ★ 【ピーマン・お茶】		
12	火	野菜のトマト煮 すまし汁 パナコンポート	スパゲティトマト煮 野菜とわかめの煮物 すまし汁		ごはん イタリアンスパゲティ スクランブル わかめの酢の物 野菜のみそ汁		★手作りおやつ★ 【バナナケーキ・牛乳】		
13	水	すうどん 野菜の煮物 かぼちゃの煮物	肉うどん 小羊の煮物 野菜の煮物		ごはん 肉うどん 小羊の煮物 油揚げの酢の物		おせんべい ラムネ 牛乳		
14	木	白身魚の煮物 野菜の煮物 すまし汁	白身魚と豆腐の味噌煮 もやしとわかめの煮物 すまし汁		ごはん さばと豆腐の味噌煮 えのきごま和え もやしとわかめスープ		★手作りおやつ★ 【大豆の甘辛・お茶】		
15	金	じゃが芋の煮物 すまし汁 野菜の煮物	ハヤシライス風 すまし汁 野菜の煮物		カレーライス 卵の酢の物 パイン缶 コンソメスープ		ビスケット ラムネ 牛乳		
16	土	<b>★親子スペシャルデー★</b>							
18	月	じゃが芋とキャベツの煮物 すまし汁 豆腐の煮物	じゃが芋とツナの煮物 すまし汁 豆腐とわかめのあえ物		ごはん じゃが芋とツナの煮物 豆腐とわかめのみそ汁 春雨サラダ		★手作りおやつ★ 【お好み焼き・お茶】		
19	火	野菜のきなきこ煮 すまし汁 パナコンポート	ぎせい豆腐 すまし汁 ツナサラダ		ごはん ぎせい豆腐 ツナサラダ 野菜のみそ汁		★手作りおやつ★ 【ホットケーキ・牛乳】		
20	水	<b>★お弁当の日★</b>							
20	水	おせんべい ラムネ 牛乳							
21	木	じゃが芋煮物 すまし汁 ブロッコリー煮物	ビーマンそぼろ煮 すまし汁 じゃが芋煮物		ごはん チンジャオロース 酢の物 じゃが芋と玉ねぎのみそ汁		★手作りおやつ★ 【ヨーグルト和え】		
22	金	豆腐の煮物 すまし汁 野菜の煮物	豆腐の煮物 すまし汁 おふと野菜の煮物		ちらし寿司 ごま和え 豆腐のみそ汁		★手作りおやつ★ 【バナナケーキ・牛乳】		
23	土	リンゴ甘煮 納豆和え すまし汁	小羊のそぼろ煮 納豆和え すまし汁		ごはん ささみカツ 納豆和え 野菜のみそ汁		ビスケット ラムネ 牛乳		
25	月	じゃが芋ときなきこの煮物 野菜の煮物 すまし汁	じゃが芋とチーズのマッシュ おふとわかめの煮物 すまし汁		ごはん 揚げしゅうまい ホトサラダ 春雨スープ		★手作りおやつ★ 【ピーマン・お茶】		
26	火	野菜のトマト煮 すまし汁 パナコンポート	スパゲティトマト煮 野菜とわかめの煮物 すまし汁		ごはん イタリアンスパゲティ スクランブル わかめの酢の物 野菜のみそ汁		おせんべい ラムネ 牛乳		
27	水	すうどん 野菜の煮物 かぼちゃの煮物	肉うどん 小羊の煮物 野菜の煮物		ごはん 肉うどん 小羊の煮物 油揚げの酢の物		ビスケット ラムネ 牛乳		
28	木	白身魚の煮物 野菜の煮物 すまし汁	白身魚と豆腐の味噌煮 もやしとわかめの煮物 すまし汁		ごはん さばと豆腐の味噌煮 えのきごま和え もやしとわかめスープ		★手作りおやつ★ 【大豆の甘辛・お茶】		
29	金	じゃが芋の煮物 すまし汁 野菜の煮物	ハヤシライス風 すまし汁 野菜の煮物		カレーライス 卵の酢の物 パイン缶 コンソメスープ		おせんべい ラムネ 牛乳		
30	土	野菜の煮物 すまし汁 ブロッコリー煮物	野菜のごま和え すまし汁 ブロッコリーそぼろ煮		チキンライス ブロッコリー 野菜のみそ汁 ハムともやしのごま和え		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。