



日	曜日	献立	おもな材料	おもな調味料	おやつ		離乳食
					もも すみれ さくら	ひよこ りす ぼんだ (午前) ひよこ りす ぼんだ (午後)	
1	火	ごはん 鶏肉のバーベキュー焼き ほうれん草のサラダ なすのみそ汁 牛乳	米 鶏肉 キャベツ 玉ねぎ ピーマン ほうれん草 玉ねぎ 人参 コーン なす 南瓜 人参 えのき わかめ	焼き肉のたれ マヨネーズ かつおだし いりこ みそ	ぶどうゼリー	バナナ 麦茶 ぶどうゼリー 牛乳	軟飯 鶏肉の治部煮 ほうれん草のお浸し なすのみそ汁
2	水	ごはん きびなごのかきあげ 胡瓜のナムル うすあげのみそ汁 牛乳	米 きびなご 玉ねぎ 人参 大葉 胡瓜 もやし 人参 わかめ うすあげ 白菜 ねぎ しめじ	小麦粉 あぶら しお ごま油 しょうゆ かつおだし いりこ みそ	フォルマッジポテト 小魚	パン 小魚 フォルマッジポテト 牛乳	軟飯 白身魚のおろし煮 胡瓜のおかかあえ 白菜のみそ汁
3	木	麦ごはん 豆腐ハンバーグのあんかけ のりサラダ あじたけえのきのみそ汁 牛乳	麦 米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 枝豆 ひじき キャベツ もやし 人参 コーン のり ごま 南瓜 玉ねぎ えのき わかめ	片栗粉 しょうゆ みりん ごま油 鶏がらだし かつおだし いりこ みそ	いちごのパイ	ヨーグルト 麦茶 いちごのパイ 牛乳	軟飯 豆腐ハンバーグのあんかけ キャベツののりあえ 南瓜のみそ汁
4	金	ごはん 白身フライ なすのミートグラタン 春雨スープ 牛乳	米 白身魚 パン粉 豚ひき肉 なす 玉ねぎ 人参 ピーマン 春雨 キャベツ 人参 ごま わかめ	あぶら しお シチュールー ケチャップ 中華だし しょうゆ	コーンマヨトースト	南瓜煮 小魚 コーンマヨトースト 牛乳	軟飯 白身魚煮 なすとひき肉煮 春雨スープ
5	土	おにぎり 冷やし中華 ジャージャン豆腐 わかめスープ 牛乳	米 麺 ハム 錦糸たまご 胡瓜 きくらげ 豆腐 豚ひき肉 玉ねぎ ニラ 白菜 玉ねぎ グリンピース わかめ	す しょうゆ さとう みそ さとう しょうゆ 鶏がらだし しょうゆ	ティラミス	ふかしじゃがいも 麦茶 ティラミス 牛乳	軟飯 野菜うどん 炒り豆腐 たまごとじ
7	月	ごはん 白身魚の梅照り焼き チーズあえ セタそうめん汁 セタゼリー 牛乳	米 白身魚 梅肉 大葉 チーズ キャベツ 胡瓜 人参 麺 オクラ 玉ねぎ コーン ゼリー	みりん さとう しょうゆ 白だし かつおだし 白だし	ヨーグルトあえ	オレンジ 麦茶 ヨーグルトあえ 牛乳	軟飯 白身魚の柔らか煮 チーズあえ そうめん汁
8	火	麦ごはん なすのそぼろのみそ炒め コーンサラダ 豆腐のすまし汁 牛乳	米 麦 豚ひき肉 玉ねぎ なす 人参 ピーマン コーン キャベツ 人参 胡瓜 豆腐 玉ねぎ 椎茸 わかめ	みそ さとう マヨネーズ かつおだし 白だし	南瓜プリン	さつま芋煮 麦茶 南瓜プリン 牛乳	軟飯 なすとそぼろ煮 キャベツのお浸し 豆腐のすまし汁
9	水	ごはん いわし生姜煮 切り干し大根煮 わかめのみそ汁 牛乳	米 いわし(3歳未満児は白身魚) しょうが 切り干し大根 大根 人参 小松菜 白菜 玉ねぎ えのき わかめ	さとう しょうゆ 白だし みりん かつおだし いりこ みそ	きなこチュロス 小魚	パン 小魚 きなこチュロス 牛乳	軟飯 白身魚の照り煮 大根煮 わかめのみそ汁
10	木	おにぎり ちゃんぽん たまごやき 大根と胡瓜のごまあえ 牛乳	米 麺 豚肉 かまぼこ キャベツ 人参 コーン きくらげ たまご グリンピース 人参 玉ねぎ 大根 胡瓜 もやし ごま	豆乳 中華だし しょうゆ ケチャップ 白だし	フルーツサンド	バナナ 麦茶 フルーツサンド 牛乳	軟飯 ちゃんぽんうどん オムレツ <small>大根と胡瓜のごまあえ(すりごま)</small>
11	金	ごはん ひじき入りナゲット オクラ納豆 南瓜のみそ汁 牛乳	米 豆腐 玉ねぎ 人参 ひじき ひきわり納豆 もやし オクラ えのき 南瓜 玉ねぎ ねぎ わかめ	あぶら 片栗粉 中華だし 白だし かつおだし いりこ みそ	さつま芋蒸しパン	ヨーグルト 麦茶 さつま芋蒸しパン 牛乳 小魚	軟飯 豆腐ナゲット オクラ納豆 たまごスープ
12	土	おにぎり 肉みそうどん 天ぷら 胡瓜の塩昆布あえ 牛乳	米 麺 豚肉 玉ねぎ 白菜 ねぎ 鶏肉 大根 大葉 胡瓜 人参 キャベツ 塩昆布	かつおだし みそ あぶら す しょうゆ 白だし	南瓜マフィン	ふかしじゃがいも 麦茶 南瓜マフィン 牛乳	軟飯 肉みそうどん 鶏肉おろし煮 胡瓜のおかかあえ
14	月	ごはん ごまみそ 豚肉のケチャップ煮 和風マカロニサラダ 豆苗のみそ汁 牛乳	米 ごま 豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン マカロニ 大葉 胡瓜 かつお節 豆苗 玉ねぎ じゃが芋 人参	みそ さとう みりん ケチャップ コンソメ す さとう しょうゆ かつおだし いりこ みそ	一口ミルフィーユ	さつま芋煮 麦茶 一口ミルフィーユ 牛乳	軟飯 豚肉のケチャップ煮 和風マカロニサラダ 豆苗のみそ汁
15	火	ごはん きびなごのレモンマヨ南蛮 高野豆腐の煮物 オクラのすまし汁 牛乳	米 きびなご 玉ねぎ 胡瓜 人参 レモン 高野豆腐 大根 人参 南瓜 グリンピース オクラ 玉ねぎ 人参 しめじ	す さとう しょうゆ マヨネーズ レモン汁 みりん しょうゆ かつおだし 白だし	バナナケーキ	オレンジ 麦茶 バナナケーキ 牛乳	軟飯 白身魚のしょうゆ煮 煮南瓜 オクラのすまし汁

16	水	<p>麦ごはん 手作りさつまあげ 枝豆サラダ 水菜のみそ汁 牛乳</p>	<p>米 麦 白身魚すり身 豆腐 人参 ひじき たまご 枝豆 胡瓜 大根 水菜 じゃがいも 人参 えのき</p>	<p>片栗粉 あぶら しお マヨネーズ かつおだし いりこ みそ</p>	<p>レモンバタートースト 小魚</p>	<p>南瓜煮 麦茶 レモンバタートースト 牛乳 小魚</p>	<p>軟飯 すり身団子煮 枝豆サラダ 水菜のみそ汁</p>
17	木	<p>パン ハワイアンポーク コールスローサラダ 南瓜のポタージュ くだもの 牛乳</p>	<p>食パン 豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ パイン缶 ハム キャベツ 胡瓜 もやし コーン 南瓜 玉ねぎ パセリ すいか</p>	<p>ケチャップ しょうゆ ドレッシング レモン汁 牛乳 シチュールー</p>	<p>ひじき枝豆おにぎり</p>	<p>バナナ 麦茶 ひじき枝豆おにぎり 牛乳</p>	<p>軟飯 豚肉のトマト煮 コーンサラダ 南瓜のポタージュ すいか</p>
18	金	<p>麦ごはん マーボーなす オクラのおかかあえ きのこのみそ汁 牛乳</p>	<p>麦 米 豚ひき肉 豆腐 なす 玉ねぎ 人参 ピーマン オクラ えのき もやし かつお節 白菜 椎茸 しめじ えのき</p>	<p>みそ さとう しょうゆ 白だし かつおだし いりこ みそ</p>	<p>ココアのふくれ菓子</p>	<p>ふかしじゃがいも 麦茶 ココアのふくれ菓子 小魚 牛乳</p>	<p>軟飯 麻婆なす オクラのおかかあえ きのこのみそ汁</p>
19	土	<p>おにぎり トマトスパゲティ 中華胡瓜 コーンスープ 牛乳</p>	<p>米 麺 大豆 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 ピーマン トマト缶 胡瓜 もやし ごま コーン 玉ねぎ ほうれん草</p>	<p>ケチャップ しょうゆ ごま油 しお コンソメ しょうゆ</p>	<p>メロンソーダゼリー</p>	<p>パン 麦茶 メロンソーダゼリー 牛乳</p>	<p>軟飯 トマトスパゲティ 胡瓜のお浸し コーンスープ</p>
21	月	海 の 日					
22	火	<p>ごはん 白身魚の塩こうじ焼き 切り干し大根の中華あえ 豆腐のすまし汁 牛乳</p>	<p>米 白身魚 玉ねぎ 青のり ハム 切り干し大根 大根 人参 胡瓜 ごま 豆腐 玉ねぎ ねぎ</p>	<p>塩こうじ す さとう しょうゆ ごま油 かつおだし 白だし</p>	<p>おさかなドーナツ</p>	<p>さつま芋煮 麦茶 おさかなドーナツ 牛乳</p>	<p>軟飯 白身魚の磯部焼き 切り干し大根煮 おふのすまし汁</p>
23	水	<p>麦ごはん カレー 冬瓜と鶏肉の含め煮 夏野菜の梅サラダ 牛乳</p>	<p>米 麦 豚肉 玉ねぎ 人参 グリンピース 鶏肉 南瓜 冬瓜 大根 胡瓜 オクラ コーン もやし 梅 かつお節</p>	<p>カレー 牛乳 かつおだし 白だし しょうゆ</p>	<p>納豆トースト 小魚</p>	<p>バナナ 麦茶 納豆トースト 牛乳 小魚</p>	<p>軟飯 肉じゃが 鶏肉の含め煮 夏野菜サラダ</p>
24	木	<p>ごはん 鶏肉のチーズ焼き パンサンデー えいごのスープ 牛乳</p>	<p>米 鶏肉 チーズ 玉ねぎ パセリ ハム 春雨 胡瓜 人参 マカロニ キャベツ 玉ねぎ 人参</p>	<p>塩こしょう す さとう しょうゆ ごま油 コンソメ しょうゆ</p>	<p>とうもろこし</p>	<p>南瓜煮 麦茶 とうもろこし 牛乳</p>	<p>軟飯 鶏肉のチーズ焼き パンサンデー えいごのスープ</p>
25	金	<p>ごはん ゴーヤチャンプルー ひじきとコーンのごまマヨあえ おふのお吸い物 牛乳</p>	<p>米 豚肉 たまご 豆腐 にがうり 玉ねぎ 人参 もやし 胡瓜 コーン ひじき ごま 麩 椎茸 ねぎ わかめ</p>	<p>鶏がらだし しょうゆ マヨネーズ かつおだし 白だし</p>	<p>バナナパウンドケーキ</p>	<p>ヨーグルト 麦茶 バナナパウンドケーキ 牛乳 小魚</p>	<p>軟飯 豆腐チャンプルー ひじきとコーンのごまあえ 豆腐のお吸い物</p>
26	土	<p>おにぎり 塩焼きそば トマトのマリネ 冬瓜のみそ汁 牛乳</p>	<p>米 麺 豚肉 キャベツ もやし 人参 トマト 胡瓜 玉ねぎ わかめ 冬瓜 えのき 人参 ねぎ</p>	<p>鶏がらし しお ごま油 オリーブオイル す しお かつおだし いりこ みそ</p>	<p>じゃがいももち</p>	<p>オレンジ 麦茶 じゃがいももち 牛乳</p>	<p>軟飯 塩焼きそば トマトの和え物 えのきのみそ汁</p>
28	月	<p>麦ごはん 豚肉の生姜焼き 春雨の酢の物 オクラのみそ汁 牛乳</p>	<p>米 麦 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン ハム 春雨 胡瓜 人参 ごま 豆腐 オクラ しめじ ねぎ</p>	<p>しょうが さとう しょうゆ す さとう しょうゆ かつおだし いりこ みそ</p>	<p>ココアサンド</p>	<p>さつま芋煮 麦茶 ココアサンド 牛乳</p>	<p>軟飯 豚肉と野菜煮 春雨の酢の物 オクラのみそ汁</p>
29	火	<p>ごはん 鶏肉のタルタル焼き 小松菜のお浸し 沢煮椀 牛乳</p>	<p>米 鶏肉 たまご 玉ねぎ パセリ 小松菜 もやし 人参 えのき かつお節 大根 人参 ねぎ 椎茸</p>	<p>マヨネーズ す しょうゆ 白だし 白だし しょうゆ</p>	<p>フルーツ寒天</p>	<p>ふかしじゃがいも 麦茶 フルーツ寒天 牛乳</p>	<p>軟飯 鶏肉のたまごとじ 小松菜のお浸し 沢煮椀</p>