



アレルギー表示 ●卵 ▲乳 ■小麦 ⑩大豆(→アレルギー対応方法)

★の日はお楽しみメニュー

局食			主な材料と体内での働き				おやつ(午前)		がやつ(午後)
日曜			21211211121121212			7.00			
ם עו	及市员	アレルギー対応食	1000000	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	献立	材料
2 ±	五目うどん さつま芋きんぴら フルーツ (バナナ)	→醤油なし五目ビーフン →醤油なし	豚肉	白菜・人参・しめじ・ほうれん草・だし昆布 ピーマン バナナ	■うどん さつま芋・油・砂糖・白ごま	だし・■⑪醤油・本みりん・塩 だし・■⑪醤油・本みりん・料理酒	■⑩ソフトせんべい	星たべよ →ルヴァン 牛乳	■⑩星型せんべい ▲ 牛乳
	鶏肉の唐揚げ ツナサラダ	→鶏肉の塩こうじ焼	鶏肉 ツナフレーク	しょうが コーン・ブロッコリー・人参	でん粉・油 マヨネーズタイプ(卵不使用)	■⑩醤油・料理酒 塩	■ルヴァン	マリービスケット →ぶどうゼリー	■▲⑩マリービスケット
4 月	ごはん味噌汁	→すまし汁	⑩赤みそ・⑩白みそ	しめじ・小松菜・玉ねぎ	米(国産)	だし		牛乳	▲牛乳
	白身魚の甘辛焼	→醤油なし	ホキ		砂糖•油	■⑩醤油・料理酒	■たべっこベイビー	ビスコ	■▲ビスコ
5 火	ほうれん草とえのきのお浸し 炊き込みごはん	→醤油なし →ごはん	⑩油揚げ	ほうれん草・太もやし・えのきたけ 人参	米(国産)	■⑪醤油・本みりん・だし ■⑪醤油・本みりん・料理酒・だし		→ぽたぽた焼き 牛乳	▲牛乳
	すまし汁	→巻麩・醤油なし		玉ねぎ・わかめ	■巻麩	だし・■⑪醤油・塩		 	
6 水	麻婆豆腐 キャベツの中華サラダ 麦入りごはん	→豚肉の中華炒め →醤油なし	⑩豆腐・豚ひき肉・■⑪鶏レバー・⑩赤みそ 平天	しょうが・にんにく・玉ねぎ・生しいたけ キャベツ・人参	油・砂糖・でん粉 ごま油 米(国産)・押麦	■⑪醤油・料理酒・鶏がらスープ ■⑪醤油・本みりん・鶏がらスープ	■⑪ソフトせんべい	ふんわりにんじんクッキー →ふかし芋 牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー砂糖・油・⑩豆腐・人参 ▲牛乳
	サポリタンスパゲティ	→豚肉のケチャップ炒め	⑩ウインナー	コーン・チンゲン菜・大根 玉ねぎ・ピーマン・しめじ	スパゲティ・油	鶏がらスープ トマトケチャップ・⑩コンソメ	■ルヴァン	おかかおにぎり	
_ .	かぼちゃサラダ	13.525333 (3.57.505)	ツナフレーク	かぼちゃ・ブロッコリー	マヨネーズタイプ(卵不使用)	塩	- /0 2 / 2	→醤油なし	■⑩醤油
/ 不	ロールパン スープ	→ごはん →鶏がらスープ		白菜・人参・さやいんげん	■▲⑩ロールパン	(⑩コンソメ			
	サバの旨煮	→サバの塩焼	さば	しょうが	砂糖	■⑩ウスターソース・■⑪醤油・料理酒	■たべっこベイビー	野菜クラッカー	■野菜クラッカー
8 金	アスパラともやしのあおさ和え 麦入りごはん	→醤油なし		アスパラガス・太もやし・人参・あおさのり	白ごま米(国産)・押麦	■⑪醤油・本みりん・だし		→星たべよ 牛乳	▲牛乳
\perp	味噌汁	→すまし汁	⑩赤みそ・⑩白みそ	小松菜・えのきたけ	さつま芋	だし		1-04- 1-04- 1-t	-07+17+4+
	焼き鳥丼	→醤油なし	鶏肉	しょうが・キャベツ	米(国産)・油・砂糖・でん粉・白ごま		■⑩ソフトせんべい	10/210/2/98	■⑪ぽたぽた焼き
9 ±	平天とブロッコリーのお浸し 味噌汁	→ 一 	平天 ⑪生揚げ・⑪赤みそ・⑪白みそ	ブロッコリー・人参 大根・青ねぎ		■⑩醤油・本みりん・だし だし		一アスパラガスビスケット	▲牛乳
\dashv	星のハンバーグ	→チキンソテー	⑩ハンバーグ		油	トマトケチャップ ・ ■⑩ウスターソース	■ルヴァン	オレンジゼリー	ゼラチン・オレンジジュース
11 月	ひじきサラダ ごはん	→醤油なし		ひじき・人参・ほうれん草・コーン	砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	だし・■⑪醤油・本みりん		牛乳	砂糖 ▲牛乳
$\perp \!\!\! \perp \!\!\! \perp$	味噌汁	→ すまし汁 (白菜・まいたけ)	⑩油揚げ・⑪赤みそ・⑪白みそ	白菜・まいたけ		だし			
12 火	豚肉のチャプチェ 高野豆腐の煮物	→醤油なし →高野豆腐・醤油なし	豚肉 ⑪凍り豆腐	玉ねぎ・太もやし・ピーマン・赤パブリカ 人参・さやいんげん	緑豆春雨・油・砂糖・白ごま・ごま油 砂糖 米(国産)	■⑩醤油・本みりん・料理酒 だし・■⑪醤油・料理酒	■たべっこベイビー	→いちごゼリー	■▲⑩エースコイン
	ごはん 味噌汁	→すまし汁(わかめ・小松菜)	⑩赤みそ・⑩白みそ	わかめ・小松菜	米(国産) ■おつゆ麩	だし		牛乳	▲牛乳
+	はいないできます。	→すまし汁 (わかめ・小松菜)	しかがって・毎日かて	わかめ・小松来	■の フゆ でん粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用)	塩	■⑪ソフトせんべい	バナナ芸」パン	■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖
13 水	チンゲン菜とキャベツの塩昆布和えごはん	→お浸し		チンゲン菜・キャベツ・人参・■⑩塩昆布	米(国産)			→バナナ牛乳	▲牛乳・油・バナナ・レモン果汁▲牛乳
	すまし汁	→豆腐なし	⑩豆腐	えのきたけ・青ねぎ		だし・■⑪醤油・塩			
14 木	カレーライス しらすと大根のサラダ		牛肉 しらす	玉ねぎ・人参 大根・きゅうり・ブロッコリー 黄桃(缶詰)	米(国産)・じゃが芋・油	カレーフレーク 減塩和風ドレッシング	■ルヴァン	星たべよ →ビスコ 牛乳	■⑩星型せんべい ▲牛乳
	フルーツ(黄桃) 鶏肉の塩こうじ焼		鶏肉	奥佛(山岩)	油	塩こうじ	■たべっこベイビー	,	▲午乳 ■アスパラガスピスケット
15 金	小松菜ともやしのお浸し わかめごはん	→醤油なし	Net 3	小松菜・太もやし・人参 わかめご飯の素	米(国産)	■⑪醤油・本みりん・だし		→ぽたぽた焼き 牛乳	▲牛乳
	花麩の味噌汁	→すまし汁 (玉ねぎ・えのき)	⑩赤みそ・⑩白みそ	玉ねぎ・えのきたけ	■花麩	だし			
16 土	けんちんうどん 平天ときゅうりの梅風味和え フルーツ(オレンジ)	→ 豊田が・ラどれ・羅海なし、ピーフン → 醤油なし	10生揚げ 平天	大根・ごぼう・人参・青ねぎ・だし昆布 きゅうり・キャベツ・練り梅 オレンジ	■うどん・じゃが芋	だし・■⑪醤油・本みりん・塩 ■⑪醤油・本みりん・だし	■⑩ソフトせんべい	ヨーグルト →ぶどうゼリー	▲ヨーグルト
\dashv	+ ##	127 to 1	死内	白菜・玉ねぎ・人参・たけのこ・生しいたけ・さやいんげん	以(同亲)。冲。不(型)	ではなって → ■の将油・特	— ,, , , , , , ,	WW. 610 (370 H	⑩りんごタルト
	中華丼 揚かぼちゃ	→醤油なし	豚肉	かぼちゃ	米(国産)・油・でん粉 油	鶏がらスープ・■⑩醤油・塩塩	■ルヴァン	************************************	しいんこ タルト
18 月	味噌汁	→すまし汁(小松菜・わかめ)	⑩豆腐・⑩赤みそ・⑩白みそ	小松菜・わかめ	/m	だし		牛乳	▲牛乳
i	白身魚のカレー風味焼	→ウスターソース・	ホキ		でん粉・油	カレーパウダー・トマトケチャップ	■たべっこベイビー	ぽたぽた焼	■⑪ぽたぽた焼き
19 火	チキンとキャベツのサラダ	コンソメなし	蒸し鶏	キャベツ・人参・アスパラガス	イタリアンドレッシング	塩・■⑩ウスターソース・⑩コンソメ		→野菜クラッカー	
	ごはん すまし汁	→すまし汁(ほうれん草・えのき)		ほうれん草・えのきたけ	米(国産) ■巻麩	だし・■⑪醤油・塩		牛乳	▲牛乳
\dashv	すき焼き風煮	→焼豆腐・醤油なし	牛肉・⑩焼豆腐	人参・玉ねぎ	油・糸こんにゃく(白滝)・砂糖		■⑪ソフトせんべい	ミルクラスク	■▲⑪食パン・▲バター
20 水	プロッコリーともやしのおかか和え	→醤油なし	かつお節	ブロッコリー・太もやし		■⑩醤油・本みりん・だし		→米粉のホットケーキ	▲スキムミルク・砂糖
	麦入りごはん 味噌汁	→すまし汁	⑩赤みそ・⑩白みそ	かぼちゃ・わかめ・青ねぎ	米(国産)・押麦	だし		牛乳	▲牛乳
\dashv	醤油ラーメン	→中華麺・醤油なし、ビーフン	豚肉	玉ねぎ・赤パプリカ・しめじ・チンゲン菜	■中華麺・油・ごま油		■ルヴァン	甘味噌おにぎり	米(国産)・⑩赤みそ
21 木	大学芋 きんぴらごぼう	→醤油なし	平天	ごぼう・人参	さつま芋・油・砂糖・黒ごま 白ごま・油・砂糖	だし・■⑩醤油・本みりん・料理酒			本みりん・砂糖
	カロールシェー		9. ★ 上回	人会・エハギ・ガリンピーフ	1". b 1"# - \h	■▲⑩カリー/\2\ヹ゠\ \\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	■ t ∧ - = · · · ·	b_1 + 0	■●▲⑩いちごドームケーキ
X	クリームシチュー ツナサラダ	→ポトフ	鶏肉・▲牛乳 ツナフレーク	人参・玉ねぎ・グリンピース 白菜・ブロッコリー・コーン	じゃが芋・油	■▲⑩クリームシチューミックス 減塩和風ドレッシング	■にハっこベイビー	ドームケーキ (いちご) → バ ナナ	コマエミンクしたームケーキ
22 金	ロールパン ももゼリー	→ごはん			■▲⑩ロールパン ももゼリー			牛乳	▲牛乳
	白身魚のムニエル		ホキ	玉ねぎ	でん粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用)・砂糖	塩・■酢	■ルヴァン	ビスコ	■▲ビスコ
25 月	ブロッコリーのごま和え ごはん	→醤油なし	@ + 3.7 @ + 3.7	ブロッコリー・キャベツ・人参	白ごま 米(国産)	■⑩醤油・本みりん・だし		→ぽたぽた焼き 牛乳	▲牛乳
- - -	味噌汁	ーすまし汁 (かぼちゃ・チンゲン菜)	⑩赤みそ・⑪白みそ●卵・▲牛乳・●▲⑪ベーコン	かぼちゃ・チンゲン菜	■おつゆ麩	だし	= t-0" - = · · · · ·	30 0	フルーチーハナーハ
26 火	オープンオムレツ ほうれん草サラダ ごはん	→チキンチャップ	●卵・▲牛乳・●▲(10ペーコン 平天	玉ねぎ・人参・ピーマン ほうれん草・れんこん・コーン	油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	塩・⑩コンソメ・トマトケチャップ 塩	■にべっこベイビー	フルーチェ (いちご) → バナナ	フルーチェ(いちご) ▲牛乳
	スープ	→鶏がらスープ		大根・アスパラガス・まいたけ		⑩ コンソメ			
	赤魚の煮付け	→醤油なし	赤魚	しょうが	砂糖		■⑩ソフトせんべい	ちんすこう	■小麦粉・油
27)	小松菜と白菜のお浸し ごはん	→醤油なし		小松菜・白菜・えのきたけ	米(国産)	■⑩醤油・本みりん・だし		→ふかし芋 牛乳	砂糖・塩 ▲牛乳
	味噌汁	→すまし汁	⑪赤みそ・⑪白みそ	かぼちゃ・太もやし・青ねぎ	以/同去/	だし	— ,, —,	△ I I Librio	
	ハヤシライス キャベツのサラダ	→カレーライス	1 午 公	玉ねぎ・人参・しめじ キャベツ・きゅうり・コーン・赤パブリカ	米(国産)・押麦・油 コーンクリーミードレッシング	■⑩ハヤシルウ・トマトケチャップ	■ルワアン	今川焼 →いちごゼリー	■●▲⑩今川焼
28 木	フルーツ(りんご)			りんご				→いろこセリー	▲牛乳
j 1		- 姉キレ コン		キャベツ・玉ねぎ・人参・チンゲン菜	■焼きそば用麺・油・でん粉	料理酒・⑩中濃ソース・とんかつソース・■⑪醤油	■⑪ソフトせんべい	星たべよ	■⑩星型せんべい
	焼きそば	→焼きビーフン	פאמו	11 2 100 70 7777	= //10 C10/13/2 /B C70///			±/C .01	O —— — · · ·

- 味噌や醤油は大豆の含まない調味料で味付け対応します■ 牛乳の代替対応はお茶・豆乳・ジュースです■ 献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい



(完了期:12~18か月ごろ)



アレルギー表示 ●卵 ▲乳 ■小麦 ⑩大豆

	主な材料と体内での働き				おやつ(午前)		おやつ(午後)	
日曜付日	昼食	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	献立	材料
	 五目うどん	豚肉	白菜・人参・しめじ・ほうれん草・だし昆布	■うどん	だし・■⑩醤油・本みりん・塩	アンパンマンベビーせんべい	12.	野菜ハイハイン
2 土	さつま芋きんぴら フルーツ (バナナ)		ピーマン バナナ	さつま芋・油・砂糖	だし・■⑪醤油・本みりん・料理酒			
4 月	鶏肉の塩こうじ焼 ツナサラダ 軟飯	鶏肉	コーン・ブロッコリー・人参	油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	塩こうじ塩	おやさいぼーる(さつまいも)	マンナビスケット	■▲⑩マンナビスケット
	味噌汁 白身魚の甘辛焼	⑩赤みそ・⑩白みそホキ	しめじ・小松菜・玉ねぎ	砂糖•油	だし ■⑩醤油・料理酒	ハイハイン	マンナウTハース	■▲⑩マンナウエハース
5 火	ほうれん草とえのきのお浸し 炊き込み軟飯 すまし汁	⑩油揚げ	ほうれん草・太もやし・えのきたけ 人参 玉ねぎ・わかめ	**(国産) ■ 巻麸	■⑩醤油・本みりん・だし ■⑪醤油・本みりん・料理酒・だし だし・■⑪醤油・塩	,,,,,,	(3) 32/()	
6 水	麻婆豆腐 キャベツの中華サラダ 麦入り軟飯	⑩豆腐・豚ひき肉・■⑪鶏レバー・⑩赤みそ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・生しいたけキャベツ・人参	油・砂糖・でん粉 米(国産)・押麦	■⑩醤油・料理酒・鶏がらスープ ■⑪醤油・本みりん・鶏がらスープ	アンパンマンベビーせんべい	ふんわりにんじんクッキー	■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・⑩豆腐・人参
	中華スープ		コーン・チンゲン菜・大根		鶏がらスープ			
7 木	ナポリタンスパゲティ かぼちゃサラダ ロールパン スープ	⑩ツナフレーク	玉ねぎ・ピーマン・しめじ かぼちゃ・ブロッコリー 白菜・人参・さやいんげん	■スパゲティ・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) ■▲⑩ロールパン	トマトケチャップ・⑩コンソメ 塩 ⑩コンソメ	おやさいぼーる (さつまいも)	おかか入り軟飯	米(国産)・かつお節 ■⑪醤油
8 金	ウェイン 白身魚の旨煮 アスパラともやしのあおさ和え 麦入り軟飯	からすがれい	しょうが グリーンアスパラガス・太もやし・人参・あおさのり	砂糖 米(国産)・押麦	■⑩ウスターソース・■⑩醤油・料理酒 ■⑪醤油・本みりん・だし	ハイハイン	アンパンマンベビーせんべい	ベビーせんべい
	味噌汁	⑩赤みそ・⑪白みそ	小松菜・えのきたけ	さつま芋	だし			
9 ±	焼き鳥丼(軟飯) ブロッコリーのお浸し 味噌汁	鶏肉 ⑩生揚げ・⑩赤みそ・⑩白みそ	しょうが・キャベツ ブロッコリー・人参 大根・青ねぎ	米(国産)・油・砂糖・でん粉	■⑩醤油・本みりん・塩 ■⑪醤油・本みりん・だし だし	アンパンマンベビーせんべい	野菜ハイハイン	野菜ハイハイン
11 月	豆腐と野菜の煮物 ひじきサラダ 軟飯	⑪豆腐	玉ねぎ・人参 ひじき・人参・ほうれん草・コーン	砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	だし・■⑪醤油 だし・■⑪醤油・本みりん	おやさいぼーる (さつまいも)	オレンジゼリー	ゼラチン・オレンシジュース砂糖
	味噌汁	⑩油揚げ・⑪赤みそ・⑪白みそ	白菜・まいたけ	43. 京东	だし こ の概念 + 7.40 / NATE() 10.11	0.40.45		- • @ -> · +
12 火	豚肉のチャブチェ 高野豆腐の煮物 軟飯 味噌汁	豚肉 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	玉ねぎ・太もやし・ピーマン・赤パブリカ人参・さやいんげんわかめ・小松菜	緑豆春雨・油・砂糖 砂糖 米(国産) ■おつの麩	■⑩醤油・本みりん・料理酒 だし・■⑩醤油・料理酒 だし	ハイハイン	マンテヒスケット	■▲⑩マンナビスケット
	さけのマヨネーズ焼	さけ	17/7/87 * 17/144	でん粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用)	塩	アンパンマンベビーせんべい	バナナ蒸しパン	■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖
13 水	チンゲン菜とキャベツの塩昆布和え 軟飯 すまし汁	⑩豆腐	チンゲン菜・キャベツ・人参・■⑩塩昆布 えのきたけ・青ねぎ	米(国産)	だし・■⑪醤油・塩			▲牛乳・油・パナナ・レモン果汁
	鶏ミンチと野菜の煮物	鶏ひき肉	人参	じゃが芋	だし・■⑩醤油	おやさいぼーる (さつまいも)	アンバンマンベビーせんべい	ベビーせんべい
14 木	しらすと大根のサラダ 軟飯	しらす	大根・きゅうり・ブロッコリー	米(国産)	減塩和風ドレッシング(ノンオイル)			
	フルーツ(黄桃)	鶏肉	黄桃(缶詰)	ich.	塩こうじ	1) / 1) / 2)	72.45.70.7	■▲⑩マンナウエハース
15 金	鶏肉の塩こうじ焼 小松菜ともやしのお浸し わかめ入り軟飯 花麩の味噌汁	 「 	小松菜・太もやし・人参 わかめご飯の素 玉ねぎ・えのきたけ	油 米(国産) ■ 花麩	■⑪醤油・本みりん・だし だし	ハイハイン	Q J F J I N - X	■▲⋓々クナウエバース
16 土	けんちんうどん きゅうりの梅風味和え フルーツ (オレンジ)	⑩生揚げ	大根・人参・青ねぎ・だし昆布 きゅうの・キャベツ・練り梅 オレンジ	■うどん・じゃが芋	だし・■⑪醤油・本みりん・塩 ■⑪醤油・本みりん・だし	アンパンマンベビーせんべい	ヨーグルト	▲ヨーグルト
18 月	中華丼(軟飯) かぼちゃの旨煮 味噌汁	豚肉 ⑪豆腐・⑩赤みそ・⑪白みそ	白菓・玉ねぎ・人参・たけのこ・生しいたけ・さやいんけんかぼちゃ小松菜・わかめ	米(国産)・油・でん粉	鶏がらスープ・■⑪醤油・塩 だし・■⑪醤油 だし	おやさいぼーる(さつまいも)	野菜ハイハイン	野菜ハイハイン
19 火	白身魚のケチャップソテー チキンとキャベツのサラダ 軟飯	ホキ ■蒸し鶏(ほぐし)	キャベツ・人参・グリーンアスパラガス	米(国産)	トマトケチャップ	ハイハイン	マンナビスケット	■▲⑩マンナビスケット
	すまし汁 すき焼き風煮	牛肉・⑩焼豆腐	ほうれん草・えのきたけ 人参・玉ねぎ	■巻麩 油・砂糖	だし・■⑪醤油・塩 だし・■⑪醤油・本みりん	アンパンマンベビーせんべい	ミルクラスク	■▲⑩食パン・▲バター
20 水	ブロッコリーともやしのおかか和え 麦入り軟飯 味噌汁	かつお節	ブロッコリー・太もやし かぼちゃ・わかめ・青ねぎ	米(国産)・押麦	■⑩醤油・本みりん・だし			▲スキムミルク・砂糖
21 木	無入りうどん さつま芋の旨煮 チンゲン菜と人参の煮浸し	£6	玉ねぎ・赤パプリカ チンゲン菜・人参	■うどん さつま芋	だし・■⑪醤油 だし・■⑪醤油 だし・■⑪醤油	おやさいぼーる (さつまいも)	甘味噌入り軟飯	米(国産)・⑪赤みそ 本みりん・砂糖
22 金	クリームシチュー ツナサラダ ロールパン	鶏肉・▲牛乳 ⑪ツナフレーク	人参・玉ねぎ・グリンピース 白菜・ブロッコリー・コーン	じゃが芋・油 ■▲⑩ロールパン	■▲⑩クリームシチューミックス 減塩和風ドレッシング(ノンオイル)	ハイハイン	マンナウエハース	■▲⑩マンナウエハース
	ももゼリー			ももゼリー				
25 月	白身魚のムニエル ブロッコリーの和え物 軟飯	ホキ	玉ねぎ ブロッコリー・キャベツ・人参	でん粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) ・砂糖 米(国産)	塩・■酢 ■⑩醤油・本みりん・だし	おやさいほーる (さつまいも)	アンパンマンベビーせんべい	ベビーせんべい
	味噌汁	⑩赤みそ・⑩白みそ	かぼちゃ・チンゲン菜	■おつゆ麩	だし	10.20.20		110-4-4
26 火	チキンソテー ほうれん草サラダ 軟飯 フープ	鶏肉	ほうれん草・コーン 大根・グリーンアスパラガス・まいたけ	油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	塩・トマトケチャップ 塩 ⑩コンソメ	ハイハイン	フルーツ(バナナ)	N
	スープ 赤魚の煮付け	赤魚	しょうが	砂糖	(10) コンソメ だし・■(10) 醤油・料理酒	アンパンマンベビーせんべい	蒸さつま芋	さつま芋
27 水	小松菜と白菜のお浸し		小松菜・白菜・えのきたけ		■⑩醤油・本みりん・だし			
28 木	軟飯 味噌汁 ハヤシライス(軟飯) キャベツのサラダ フルーツ(りんご)	⑩赤みそ・⑩白みそ 牛肉	かぼちゃ・太もやし・青ねぎ 玉ねぎ・人参・しめじ キャベツ・きゅうり・コーン・赤バブリカ りんご	米(国産) ・ 押麦・油 コーンクリーミードレッシング	だし ■⑪ハヤシルウ・トマトケチャップ	おやさいぼーる (さつまいも)	マンナビスケット	■▲⑩マンナビスケット
зо ±	焼きそば ひじきとさつま芋の煮物 フルーツ (パイン)	豚肉 ⑪生揚げ	キャベツ・玉ねぎ・人参・チンゲン菜 ひじき・さやいんげん パイン(缶詰)	■焼きそば用麺・油・でん粉 さつま芋・砂糖	料理酒・⑩中濃ソース・とんかつソース・■⑩醤油 だし・■⑪醤油・料理酒	アンパンマンベビーせんべい	野菜ハイハイン	野菜ハイハイン



(後期:9~11か月ごろ)



アレルギー表示 ●卵 ▲乳 ■小麦 ⑪大豆

日曜	D4	主な材料と体内での働き				おやつ(午前)	おやつ(午後)	
日曜日日	昼食	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	献立	材料
2 ±	鶏肉と野菜のうどん さつま芋の煮物 フルーツ(バナナ)	鶏ひき肉	白菜・人参	■うどん さつま芋	だし・■⑪醤油 だし・■⑪醤油	アンバンマンベビーせんべい	野菜ハイハイン	野菜ハイハイン
4 月	5倍がゆ	鶏ささみ	ブロッコリー・人参	じゃが芋 米(国産)	だし・■⑪醤油 だし・■⑪醤油	おやさいぼーる (さつまいも)	マンナビスケット	■▲⑩マンナビスケット
5 火	味噌汁 白身魚とほうれん草の煮物 人参の煮物 5倍がゆ	たら	小松菜・玉ねぎ ほうれん草・白菜 人参	米(国産)	だし・■⑪醤油 だし・■⑪醤油	ハイハイン	マンナウエハース	■▲⑩マンナウエハース
6 水	5倍かゆ	⑪豆腐	玉ねぎ 玉ねぎ・人参 キャベツ・あおさのり	★(国産)	だし・■⑪醤油 だし・■⑪醤油	アンパンマンベビーせんべい	にんじんの甘煮	人参 だし
7 木	スープ 鶏ささみと野菜のうどん 白菜と人参の煮浸し かぼちゃの煮物	鶏ささみ	大根・チンゲン菜 ブロッコリー・玉ねぎ 白菜・人参 かぼちゃ	■うどん	だし・塩 だし・■⑪醤油 だし・■⑪醤油 だし・■⑪醤油	おやさいぼーる (さつまいも)	きなこ入り5倍がゆ	米(国産) ⑪きな粉
8 金	白身魚と野菜の煮物 さつま芋の煮物 5倍がゆ	からすがれい	玉ねぎ・人参	さつま芋 米(国産)	だし・■⑪醤油 だし・■⑪醤油	ハイハイン	アンパンマンベビーせんべい	ベビーせんべい
C +	味噌汁 鶏ミンチとキャベツの磯煮 ブロッコリーと人参の煮浸し	⑩赤みそ鶏ひき肉	小松菜 キャベツ・あおさのり ブロッコリー・人参	■巻麩	だし・■⑪醤油 だし・■⑪醤油	アンパンマンベビーせんべい	野菜ハイハイン	野菜ハイハイン
9 ±	5倍がゆ 味噌汁 豆腐と野菜の煮物	⑩赤みそ⑩豆腐	大根・青ねぎ 玉ねぎ・人参	米(国産)	だし・■⑪醤油	おやさいぼーる (さつまいも)	りんごのコンボート	りんご
11 月	白菜の磯煮 5倍がゆ 味噌汁	⑪赤みそ	白菜・あおさのり ほうれん草	米(国産)■そうめん	だし・■⑪醤油 だし			砂糖
12 火	5倍がゆ	鶏ひき肉	玉ねぎ・ピーマン 人参	米(国産)	だし・■⑪醤油 だし・■⑪醤油	ハイハイン	マンナビスケット	■▲⑩マンナビスケット
13 水	味噌汁 白身魚とチンゲン菜の煮物 かぼちゃの旨煮 5倍がゆ	たら	小松菜 チンゲン菜・キャベツ かぼちゃ	■おつゆ麩 米(国産)	だし・■⑪醤油 だし・■⑪醤油	アンバンマンベビーせんべい	フルーツ(バナナ)	バナナ
	スープ 鶏ミンチと野菜の煮物 しらすとブロッコリーの煮浸し	⑩豆腐 鶏ひき肉 しらす	青ねぎ 人参 ブロッコリー・大根	じゃが芋	だし・塩 だし・■⑪醤油 だし・■⑪醤油	おやさいぼーる (さつまいも)	アンバンマンベビーせんべい	ベビーせんべい
14 木	5倍がゆ スープ 豆腐と野菜の煮物	⑩豆腐	大根・ほうれん草	米(国産)	だし・塩	ハイハイン	マンナウエハース	■▲⑪マンナウエハース
15 金	さつま芋の煮物	⑩赤みそ	玉ねぎ	さつま芋 米(国産) ■花麩	だし・■⑪醤油 だし			
16 土	魚入りうどん キャベツの磯煮 じゃが芋の煮物	たら	大根・人参 キャベツ・あおさのり	■ うどん じゃが芋	だし・■⑪醤油 だし・■⑪醤油 だし・■⑪醤油	アンパンマンベビーせんべい	ヨーグルト	▲ヨーグルト
18 月	鶏ささみと野菜の煮物 かぼちゃの旨煮 5倍がゆ 味噌汁	鶏ささみ (の豆腐・の赤みそ	白菜・人参かぼちゃ	米(国産)	だし・■⑪醤油 だし・■⑪醤油 だし	おやさいぼーる (さつまいも)	野菜ハイハイン	野菜ハイハイン
19 火	白身魚と玉ねぎの磯煮 キャベツと人参の煮浸し 5倍がゆ	からすがれい	玉ねぎ・あおさのり キャベツ・人参	米(国産)	だし・■⑪醤油 だし・■⑪醤油	ハイハイン	マンナビスケット	■▲⑩マンナビスケット
20 水	味噌汁 豆腐と野菜の煮物 ブロッコリーと大根の煮浸し 5倍がゆ	⑩豆腐	ほうれん草 玉ねぎ・人参 プロッコリー・大根	★(国産)	だし・■⑪醤油 だし・■⑪醤油	アンパンマンベビーせんべい	パンがゆ	■▲⑩食パン ▲スキムミルク
	味噌汁魚入りうどんさつま芋の旨煮	⑩赤みそ たら	かぼちゃ・青ねぎ 玉ねぎ・赤パプリカ	■うどん さつま芋	だし・■⑪醤油 だし・■⑪醤油	おやさいぼーる (さつまいも)	みそ入り5倍がゆ	米(国産) (①赤みそ
21 木	チンゲン菜と人参の煮浸し 鶏ミンチとじゃが芋の煮物	鶏ひき肉	チンゲン菜・人参 人参	じゃが芋・砂糖	だし・■⑪醤油	ハイハイン	マンナウエハース	■▲⑩マンナウエハース
22 金	ブロッコリーと白菜の煮浸し	⑪赤みそ	ブロッコリー・白菜 玉ねぎ	米(国産) ■巻麩	だし・■⑪醤油 だし			
25 月	5倍かゆ	からすがれい	玉ねぎ・かぼちゃ・あおさのり ブロッコリー・キャベツ	米(国産)	だし・■⑪醤油 だし・■⑪醤油	おやさいほーる (さつまいも)	アンパンマンベビーせんべい	ベビーせんべい
26 火	味噌汁 鶏ささみと野菜の煮物 ほうれん草としらすの煮浸し 5倍がゆ	⑩赤みそ 鶏ささみ しらす	チンゲン菜 玉ねぎ・ピーマン ほうれん草・白菜	■おつゆ麩 米(国産)	だし・■⑪醤油 だし・■⑪醤油	ハイハイン	フルーツ (バナナ)	バナナ
	味噌汁 白身魚と野菜の煮物 小松菜と白菜の煮湯し	⑩赤みそ たら	人参・大根 玉ねぎ・人参 小松菜・白菜		だし だし・■⑪醤油 だし・■⑪醤油	アンパンマンベビーせんべい	蒸さつま芋	さつま芋
27 水	5倍がゆ 味噌汁 鶏肉と野菜の煮物	⑩赤みそ鶏ひき肉	かぼちゃ・青ねぎ	米(国産)	だし だし・■⑪醤油	おやさいぼーる (さつまいも)	マンナビスケット	■▲⑩マンナビスケット
28 木	ブロッコリーの煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	⑩赤みそ	ブロッコリー ほうれん草	米(国産) じゃが芋	だし・■⑪醤油 だし			
зо ±	鶏ささみと野菜のうどん さつま芋の煮物 チンゲン菜とキャベツの煮浸し	鶏ささみ	人参・玉ねぎ チンゲン菜・キャベツ	■うどん さつま芋	だし・■⑪醤油 だし・■⑪醤油 だし・■⑪醤油	アンパンマンベビーせんべい	野菜ハイハイン	野菜ハイハイン



(中期:7~8か月ごろ)



アレルギー表示 ●卵 ▲乳 ■小麦 ⑪大豆

口曜			主な材料と	体内での働き		ŧ	5やつ(午後)
日曜 日	昼食	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	材料
	鶏肉と野菜のうどん	鶏ひき肉	白菜・人参	■うどん	だし・■⑪醤油	野菜ハイハイン	野菜ハイハイン
2 ±	さつま芋の煮物		1 No. 1	さつま芋	だし・■⑩醤油		
	フルーツ(バナナ) 		バナナ				
+	鶏ささみとブロッコリーの煮物	鶏ささみ	ブロッコリー・人参		だし・■⑪醤油	マンナビスケット	■▲⑩マンナビスケット
4 月	じゃが芋の煮物			じゃが芋	だし・■⑪醤油		
. , ,	7倍がゆ	⑩赤みそ	 小松菜・玉ねぎ	米(国産)	だし		
+	味噌汁 白身魚とほうれん草の煮物	たら	ほうれん草・白菜		だし・■⑪醤油	マンナウエハース	■▲⑩マンナウエハース
5 火	人参の煮物		人参		だし・■⑪醤油		
5 %	7倍がゆ			米(国産)			
+	スープ 豆腐と野菜の煮物	10豆腐	玉ねぎ・人参	■巻麩	だし・塩 だし・■⑩醤油	にんじんの甘煮	人矣
	キャベツの磯者	(1) 立腐	キャベツ・あおさのり		だし・■⑩醤油	にんしんの日息	だし
6 水	7倍がゆ			米(国産)			
	スープ		大根・チンゲン菜		だし・塩		
	鶏ささみと野菜のうどん 白菜と人参の煮浸し	鶏ささみ	ブロッコリー・玉ねぎ 白菜・人参	■うどん	だし・■⑪醤油 だし・■⑪醤油	きなこ入り7倍がゆ	米(国産) ⑩きな粉
7 木	かぼちゃの煮物		かぼちゃ		だし・■⑩醤油		@ C-04/22
	白身魚と野菜の煮物	からすがれい	玉ねぎ・人参	÷0++	だし・■⑪醤油	アンパンマンベビーせんべい	ベビーせんべい
8 金	さつま芋の煮物 7倍がゆ			さつま芋 米(国産)	だし・ ■ ⑪醤油		
	味噌汁	⑩赤みそ	小松菜	■巻麩	だし		
\top	鶏ミンチとキャベツの磯煮	鶏ひき肉	キャベツ・あおさのり		だし・■⑩醤油	野菜ハイハイン	野菜ハイハイン
9 ±	ブロッコリーと人参の煮浸し		ブロッコリー・人参	以(同莽)	だし・■⑪醤油		
	一て倍がゆ 味噌汁	10赤みそ	 大根・青ねぎ	米(国産)	だし		
+	豆腐と野菜の煮物	⑩豆腐	玉ねぎ・人参		だし・■⑪醤油	りんごのコンポート	りんご
11 月	白菜の磯者		白菜・あおさのり		だし・■⑪醤油		砂糖
7	7倍かゆ	(のまなる	ほうわ / 芸	米(国産)	#1		
+	味噌汁 鶏ささみと野菜の煮物	⑩赤みそ鶏ひき肉	ほうれん草 玉ねぎ・ピーマン	■そうめん	だし・■⑩醤油	マンナピフケ… ヒ	■▲⑩マンナビスケット
	人参の者物	AND CIVE	大参		だし・■⑪醤油	、ファレスフット	
12 火	7倍がゆ			米(国産)			
\bot	味噌汁	⑪赤みそ	小松菜	■おつゆ麩	だし		139-1-1
	白身魚とチンゲン菜の煮物 かぼちゃの旨煮	たら	チンゲン菜・キャベツ かぼちゃ		だし・■⑪醤油 だし・■⑪醤油	フルーツ (バナナ)	NTT
13 水	7倍がゆ		73 18 9 18	米(国産)			
	スープ	⑩豆腐	青ねぎ		だし・塩		
	鶏ミンチと野菜の煮物	鶏ひき肉	人参	じゃが芋	だし・■⑩醤油	アンパンマンベビーせんべい	ベビーせんべい
14 木	しらすとブロッコリーの煮浸し 7倍がゆ	しらす	ブロッコリー・大根 	米(国産)	だし・■⑪醤油		
	スープ		大根・ほうれん草	八〇上	だし・塩		
	豆腐と野菜の煮物	⑩豆腐	小松菜・人参		だし・■⑩醤油	マンナウエハース	■▲⑩マンナウエハース
15 金	さつま芋の煮物			さつま芋	だし・ ■ ⑪醤油		
	7倍がゆ 味噌汁	10赤みそ	玉ねぎ	米(国産) ■花麩	だし		
+	魚入りうどん	たら	大根・人参	■うどん	だし・ ■ ⑩醤油	ヨーグルト	▲ヨーグルト
16 土	キャベツの磯煮		キャベツ・あおさのり		だし・■⑩醤油		
1	じゃが芋の煮物			じゃが芋	だし・■⑩醤油		
+	 鶏ささみと野菜の煮物	鶏ささみ	白菜・人参			野菜ハイハイン	野菜ハイハイン
10 0	かぼちゃの旨者		かぼちゃ		だし・■⑩醤油	2,7,7,7,7	
18 月	7倍がゆ	0-+ 0+		米(国産)			
+	味噌汁	⑩豆腐・⑪赤みそ からすがれい	小松菜 玉ねぎ・あおさのり		だし・■⑩醤油	コンナビフケット	■▲⑪マンナビスケット
	白身魚と玉ねぎの磯煮 キャベツと人参の煮浸し	ואואינגפטינג	土々ベツ・人参		だし・■⑩醤油	マンテヒスグット	■▲⑩マンノヒスグット
19 火	7倍がゆ			米(国産)			
	味噌汁	⑪赤みそ	ほうれん草	■巻麩	だし	1,0 =	
	豆腐と野菜の煮物 ブロッコリーと大根の煮浸し	⑩豆腐	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・大根		だし・■⑪醤油 だし・■⑪醤油	パンがゆ	■▲⑩食パン ▲スキムミルク
20 水	7倍がゆ		, and the	米(国産)	,		
\perp	味噌汁	⑪赤みそ	かぼちゃ・青ねぎ		だし		
-	魚入りうどん	たら	玉ねぎ・赤パプリカ	■うどん	だし・■⑩醤油	みそ入り7倍がゆ	
21 木	さつま芋の旨煮 チンゲン菜と人参の煮浸し		チンゲン菜・人参	さつま芋	だし・■⑪醤油 だし・■⑪醤油		⑩赤みそ
	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・						
\top	鶏ミンチとじゃが芋の煮物	鶏ひき肉	人参	じゃが芋・砂糖	だし・ ■ ⑪醤油	マンナウエハース	■▲⑩マンナウエハース
22 金	ブロッコリーと白菜の煮浸し		ブロッコリー・白菜	水(国安/	だし・■⑪醤油		
	フ倍がゆ 味噌汁	10赤みそ	玉ねぎ	米(国産) ■巻麩	だし		
+	白身魚とかぼちゃの煮物	からすがれい	玉ねぎ・かぼちゃ・あおさのり		だし・■⑪醤油	アンパンマンベビーせんべい	ベビーせんべい
25 月	ブロッコリーとキャベツの煮浸し		ブロッコリー・キャベツ		だし・■⑪醤油		
1,7	7倍かゆ	⑩赤みそ	チンゲン菜	米(国産) ■おつゆ麩	だし		
+	味噌汁 鶏ささみと野菜の煮物	鶏ささみ	玉ねぎ・ピーマン	■ 00 ンツ処	だし・■⑪醤油	フルーツ (バナナ)	バナナ
26 火	ほうれん草としらすの煮浸し	しらす	ほうれん草・白菜		だし・■⑪醤油		
~ ×	7倍がゆ	@+3.7	14 45	米(国産)	+"1		
+	味噌汁白身魚と野菜の煮物	⑩赤みそたら	人参・大根 玉ねぎ・人参		だし・ ■ ⑩醤油	蒸さつま芋	さつま芋
	小松草と白草の者湯し	100	」 小松菜・白菜		たし・■⑪醤油 だし・■⑪醤油	※さ ノま手	こフみナ
27 水	7倍がゆ			米(国産)			
	味噌汁	⑪赤みそ	かぼちゃ・青ねぎ		だし		
	鶏肉と野菜の煮物	鶏ひき肉	人参・玉ねぎ ブロッコリー		だし・■⑪醤油 だし・■⑪醤油	マンナビスケット	■▲⑪マンナビスケット
28 木	ブロッコリーの煮浸し 7倍がゆ		70909-	米(国産)	たし・■⋓香畑		
i		⑩赤みそ	ほうれん草	じゃが芋	だし		
	味噌汁	(W)107 C	10.010.0				
	味噌汁 鶏ささみと野菜のうどん	鶏ささみ	人参・玉ねぎ	■うどん	だし ・ ■⑪醤油	野菜ハイハイン	野菜ハイハイン
30 ±	味噌汁 鶏ささみと野菜のうどん さつま芋の煮物			■うどん さつま芋	だし・■⑪醤油 だし・■⑪醤油 だし・■⑪醤油	野菜ハイハイン	野菜ハイハイン



(初期:5~6か月ごろ)



アレルギー表示 ●卵 ▲乳 ■小麦 ⑩大豆

В	曜		主な材料と体内での働き						
付	曜 日	昼食	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他			
2	土	人参のペースト さつま芋のペースト 1 O倍がゆ		人参	さつま芋 米(国産)				
4	月	ブロッコリーのペースト じゃが芋のペースト 1 O倍がゆ		ブロッコリー	じゃが芋 米(国産)				
5	火	玉ねぎのペースト ほうれん草のペースト 10倍がゆ		玉ねぎ ほうれん草	米(国産)				
6	水	豆腐のペースト 人参のペースト 10倍がゆ	⑩豆腐	人参	米(国産)				
7	木	かぼちゃのペースト 白菜のペースト 10倍がゆ		かぼちゃ 白菜	米(国産)				
8	金	小松菜のペースト 白身魚のペースト 1 0倍がゆ	からすがれい	小松菜	米(国産)				
9	土	ブロッコリーのペースト 大根のペースト 10倍がゆ		ブロッコリー 大根	米(国産)				
11	月	ほうれん草のペースト 豆腐のペースト 1 O 倍がゆ	⑩豆腐	ほうれん草	米(国産)				
12	火	人参のペースト 玉ねぎのペースト 10倍がゆ		人参 玉ねぎ	米(国産)				
13	水	かぼちゃのペースト キャベツのペースト 1 O倍がゆ		かぽちゃキャベツ	米(国産)				
14	木	ブロッコリーのペースト 大根のペースト 10倍がゆ		ブロッコリー 大根	米(国産)				
15	金	豆腐のペースト 小松菜のペースト 10倍がゆ	⑩豆腐	小松菜	米(国産)				
16	土	人参のペースト じゃが芋のペースト 1 O倍がゆ		人参	じゃが芋 米(国産)				
18	月	かぼちゃのペースト 白菜のペースト 10倍がゆ		かぽちゃ白菜	米(国産)				
19	火	白身魚のペースト ほうれん草のペースト 1 O倍がゆ	からすがれい	ほうれん草	米(国産)				
20	水	豆腐のペースト かぼちゃのペースト 1 O倍がゆ	⑩豆腐	かぼちゃ	米(国産)				
21	木	人参のペースト さつま芋のペースト 1 O倍がゆ じゃが芋のペースト		人参	さつま芋 米(国産) じゃが芋				
22	金	しゃか手のベースト ブロッコリーのペースト 10倍がゆ 白身魚のペースト	からすがれい	ブロッコリー	米(国産)				
25	月	日夕思のハースト かぼちゃのペースト 10倍がゆ 大根のペースト	0.09 0.4 m	かぼちゃ	米(国産)				
26	火	人根のベースト ほうれん草のペースト 10倍がゆ かぼちゃのペースト		ほうれん草	米(国産)				
27	水	玉ねぎのペースト 1 O倍がゆ		かぼちゃ 玉ねぎ	米(国産)				
28	木	ブロッコリーのペースト じゃが芋のペースト 1 O倍がゆ		ブロッコリー	じゃが芋 米(国産)				
30	土	さつま芋のペースト 人参のペースト 10倍がゆ		人参	さつま芋 米(国産)				