

日 ／ 曜	献立名	乳児食 【ほし・つき・そら】	材 料 名			乳幼児 10時	おやつ 3時
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 ／ 火	肉じゃが 春雨サラダ みかん・牛乳	肉じゃが 春雨サラダ甘酢和え みかん・牛乳	ごはん じゃがいも 春雨	豚肉 ハム	人参・玉ねぎ いんげん・ きゅうり・きゃべつ・人参 みかん	お茶	お茶 おにぎり
2 ／ 水	【こどもの日 パーティ】 カレー マカロニサラダ 寒天ゼリー 【持ち物 スプーン】	カレー風味煮込み野菜 マカロニ甘酢和え	ごはん	豚肉 ハム	玉ねぎ・人参・じゃがいも カレールー きゃべつ・人参・きゅうり コーン缶・マヨネーズ くだもの缶	お茶	牛乳 コーンフレーク
7 ／ 月	竹の子炊き込みご飯 鶏の照り焼き 青菜のおかか和え みそ汁	竹の子炊き込みご飯 蒸し鶏 青菜のおかか和え みそ汁	ごはん 油揚げ	鶏むね肉 卵	竹の子・人参 小松菜・きゃべつ・おかか もやし・アサツキ	お茶	牛乳 クラッカー ジャムサンド
8 ／ 火	高野豆腐と野菜の卵とじ 豚しゃぶしゃぶサラダ キウイフルーツ・牛乳	高野豆腐と野菜の卵とじ ゆで豚と 野菜の甘酢和え キウイフルーツ・牛乳	ごはん	こうやどうふ 卵 豚肉	玉ねぎ・人参・青菜 しめじ もやし・人参・レタス きゅうり・ゴマドレッシング きゃべつ・ミニトマト	お茶	お茶 みつ団子
9 ／ 水	白身魚のフライ キャベツの千切り・ミニマト ツナサラダ みそ汁	白身魚の蒸し物 ミニマト 茹で野菜とツナの和え物 みそ汁	ごはん	白身魚 ツナ缶 豆腐 油揚げ	きゃべつ・人参・きゅうり コーン缶・パセリ・マヨネーズ	お茶	牛乳 フルーツ缶
10 ／ 木	お母さん弁当	ピーマン入り野菜炒め 大学芋 みそ汁	ごはん ピーマン さつまいも	豚肉 油揚げ	玉ねぎ・人参・もやし きくらげ・ピーマン わかめ・ふ・アサツキ	お茶	牛乳 プリン
11 ／ 金	豚肉ときゃべつのみそ炒め かぼちゃの煮物 かきたま汁・牛乳	豚肉ときゃべつのみそ炒め かぼちゃの煮物 かきたま汁・牛乳	ごはん かぼちゃ	豚肉 厚揚げ 卵	きゃべつ・しめじ・長ねぎ アサツキ	お茶	お茶 おにぎり
12 ／ 土		オムライス 温野菜	ごはん	ハム・卵	玉ねぎ 人参・ブロッコリー ケチャップ	お茶	
14 ／ 月	厚揚げと野菜の煮物 三色おひたし みそ汁	厚揚げと野菜の煮物 三色おひたし みそ汁	ごはん じゃがいも	厚揚げ	昆布・人参・大根 小松菜・きゃべつ・人参 かつお節 わかめ・アサツキ	お茶	牛乳 安倍川 マカロニ
15 ／ 火	鮭と野菜の蒸し焼き 味噌風味 こふき芋 バナナ・牛乳	鮭と野菜の蒸し焼き 味噌風味 こふき芋 バナナ・牛乳	ごはん じゃがいも	鮭 味噌	玉ねぎ・人参・えのき	お茶	お茶 クラッカー ジャムサンド
16 ／ 水	チキンカツ きゃべつと蒸し焼き スパゲティサラダ みそ汁	鶏肉ときゃべつと蒸し焼き スパゲティ和え みそ汁	ごはん パン粉	鶏むね肉 ハム 豆腐 油揚げ	きゃべつ・人参・玉ねぎ 人参・きゅうり コーン缶・パセリ・マヨネーズ アサツキ	お茶	牛乳 お菓子
17 ／ 木	お母さん弁当	野菜うどん みかん寒天ゼリー	うどん	鶏もも肉	大根・人参・しいたけ 小松菜 みかん缶・寒天	お茶	牛乳 蒸しパン
18 ／ 金	ひじきの炒め煮 三色野菜 みそ汁・牛乳	ひじきの炒め煮 三色野菜 みそ汁・牛乳	ごはん じゃがいも	豚肉 くろはんぺん 油揚げ	ひじき・玉ねぎ・人参 きゃべつ・きゅうり・人参 アサツキ	お茶	お茶 おにぎり
19 ／ 土		ポトフ風野菜煮込み	ごはん じゃがいも	豚肉	人参・玉ねぎ	お茶	

日 / 曜	献立名	乳児食 【ほし・つき・そら】	材 料 名			乳幼児 10時	おやつ 3時
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
21 / 月	焼きそば 酢の物 みそ汁	焼うどん 酢の物 みそ汁	ごはん 焼きそば・ゆで麺	豚肉 ちりめん干し	もやし・玉ねぎ・人参 きゃべつ・ピーマン わかめ・きゅうり アサツキ・えのき・ふ	お茶	牛乳 スイートポテト
22 / 火	ジャーマンポテト 青菜ともやしのナムル くだもの・牛乳	ジャーマンポテト 青菜ともやしのナムル くだもの・牛乳	ごはん・じゃがいも	ウインナーソーセージ	玉ねぎ・パプリカ・ピーマン しめじ もやし・小松菜・ゴマ	お茶	お茶 寒天ゼリー
23 / 水	鶏のから揚げ 野菜あんかけ 卵の花 みそ汁	蒸し鶏の野菜あんかけ 卵の花 みそ汁	ごはん	鶏の胸肉 おから	人参・えのき・絹さや にんじん・なると・しいたけ 竹の子 きゃべつ・わかめ・玉ねぎ	お茶	牛乳 お菓子
24 / 木	お母さん弁当	ハッシュドポークライス ドレッシングサラダ	ごはん	豚肉	玉ねぎ・人参・グリーンピース レタス・きゅうり・レーズン みかん缶・トマト	お茶	牛乳 ホットケーキ
25 / 金	まぐろの照り焼き・昆布煮添え ハンサンスー みそ汁	まぐろの照り焼き・昆布煮添え ハンサンスー	ごはん 春雨	まぐろ ハム・卵 豆腐・油揚げ	昆布 きゅうり・人参 アサツキ	お茶	お茶 おにぎり
26 / 土		卵サンド コーンスープ	パン	卵・きゃべつ 牛乳	コーン	お茶	
28 / 月	根野菜の三色かき揚げ 和風サラダ みそ汁	温野菜スティック 味噌ソース 和風サラダ	ごはん さつまいも	かにかま 卵	人参・いんげん きゃべつ・きゅうり もやし・アサツキ	お茶	牛乳 クラッカー ジャムサンド
29 / 火	スパゲティサラダ くだもの・牛乳 【持ち物 スプーン】	野菜のカレー風味煮 スパゲティサラダ	ごはん じゃがいも スパゲッティ	豚肉 ハム	人参・玉ねぎ・かぼちゃ 人参・きゅうり・コーン缶 マヨネーズ	お茶	お茶 みつ団子
30 / 水	マーボードーフ 三色野菜 かきたま汁	豆腐のそぼろあんかけ 三色野菜 かきたま汁	ごはん	豆腐・豚ひき肉 卵	玉ねぎ・人参・干しいたけ ニラ きゃべつ・きゅうり・人参 アサツキ	お茶	牛乳 ふかし芋
31 / 木	お母さん弁当	枝豆ごはん チキンソテー 人参の甘煮 きゃべつの味噌汁	ごはん	鶏むね肉	枝豆 人参 きゃべつ・わかめ	お茶	牛乳 安倍川 マカロニ