

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	調味料	栄養価	アレルギー
		午前おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる皿や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える			
1	日	保育園お休み								
2	月	お茶 市販ベビーお菓子	軟飯 鶏のしょうゆがらめ スティックにんじん みそ汁(なす・キャベツ)	市販ベビーお菓子	鶏ささ身 米みそ (淡色辛みそ)	米 油 砂糖 片栗粉 なす	にんじん キャベツ なす	しょうゆ 食塩 昆布だし汁	Ene.: 162kcal P: 8.4g F: 1.3g C: 30.2g Ca: 17mg 食塩相当量: 0.7g	鶏肉
3	火	お茶 市販ベビーお菓子	軟飯 キャベツのそぼろ煮 ブロックリーともやしの和え物 みそ汁(キャベツ)	市販ベビーお菓子	鶏ひき肉 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖	キャベツ ブロックリー もやし	しょうゆ 昆布だし汁 水	Ene.: 166kcal P: 7.1g F: 2.8g C: 30.2g Ca: 39mg 食塩相当量: 0.7g	鶏肉
4	水	お茶 市販ベビーお菓子	軟飯 ささみの煮物 じゃがいもとにんじのみそ煮 白菜のスープ	市販ベビーお菓子	鶏ささみ	米 片栗粉 じゃがいも	にんじん はくさい	しょうゆ 味噌 水 食塩	Ene.: 165kcal P: 6.0g F: 2.5g C: 47.5g Ca: 42mg 食塩相当量: 0.8g	鶏肉
5	木	お茶 市販ベビーお菓子	軟飯 豆腐のそぼろあん きゅうりとにんじんの和え物 みそ汁(玉ねぎ)	市販ベビーお菓子	木綿豆腐 鶏ひき肉 米みそ(淡色辛みそ)	米 油 砂糖 片栗粉	にんじん たまねぎ きゅうり	しょうゆ 昆布だし汁 水	Ene.: 193kcal P: 6.4g F: 3.5g C: 35.9g Ca: 43mg 食塩相当量: 0.8g	鶏肉 大豆
6	金	お茶 市販ベビーお菓子	軟飯 鮭のムニエル はくさいとにんじんのお浸し みそ汁(キャベツ)	市販ベビーお菓子	さけ 米みそ(淡色辛みそ)	米 小麦粉 油	はくさい にんじん キャベツ	しょうゆ 昆布だし汁	Ene.: 160kcal P: 8.1g F: 2.3g C: 27.7g Ca: 24mg 食塩相当量: 0.6g	小麦 さけ
7	土	お茶 市販ベビーお菓子	軟飯 大根と豚の角煮	市販ベビーお菓子	豚肉	米 じゃがいも 砂糖	だいこん にんじん ごぼう しいたけ ブロックリー	食塩 チキンブイヨン しょうゆ	Ene.: 139kcal P: 2.8g F: 0.75g C: 26.7g Ca: 1.5mg 食塩相当量: 0.31g	大豆
8	日	保育園お休み								
9	月	お茶 市販ベビーお菓子	軟飯 鶏ささ身の照り焼き キャベツとにんじんの煮浸し みそ汁(かぼちゃ・だいこん)	市販ベビーお菓子	鶏ささ身 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖 油 じゃがいも	キャベツ にんじん だいこん かぼちゃ	しょうゆ 昆布だし汁	Ene.: 164kcal P: 8.6g F: 1.3g C: 30.6g Ca: 25mg 食塩相当量: 0.9g	鶏肉
10	火	お茶 市販ベビーお菓子	軟飯 鮭の塩焼き はくさいとにんじんの煮浸し みそ汁(じゃがいも)	市販ベビーお菓子	さけ 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 じゃがいも	はくさい にんじん	食塩 昆布だし汁 しょうゆ	Ene.: 159kcal P: 8.2g F: 1.6g C: 29.2g Ca: 22mg 食塩相当量: 0.8g	さけ
11	水	お茶 市販ベビーお菓子	軟飯 ささみのみそ煮 さつまいもとかぶの和え物 すまし汁(はくさい)	市販ベビーお菓子	鶏ささみ	米 片栗粉 さつまいも	かぶ はくさい	しょうゆ 味噌 水 食塩	Ene.: 195kcal P: 6.0g F: 3.0g C: 60.5g Ca: 56mg 食塩相当量: 0.7g	鶏肉
12	木	お茶 市販ベビーお菓子	味噌そぼろうどん 粉ふき芋 ほうれん草とにんじんの納豆和え	市販ベビーお菓子	鶏ひき肉 米みそ (淡色辛みそ) 挽きわり納豆	干しうどん 油 じゃがいも	だいこん にんじん ほうれん草	昆布だし汁 食塩 しょうゆ	Ene.: 144kcal P: 6.3g F: 3.1g C: 24.6g Ca: 31mg 食塩相当量: 1.8g	小麦 鶏肉 大豆
13	金	お茶 市販ベビーお菓子	軟飯 鶏肉じゃが かぼちゃときゅうりのサラダ すまし汁(こまつな)	市販ベビーお菓子	鶏むね肉	米 じゃがいも 砂糖 油	たまねぎ にんじん かぼちゃ きゅうり こまつな	しょうゆ 食塩 昆布だし汁 水	Ene.: 192kcal P: 9.1g F: 1.5g C: 38.8g Ca: 35mg 食塩相当量: 0.5g	鶏肉
14	土	お茶 市販ベビーお菓子	軟飯 鮭とじゃがいもの和風煮	市販ベビーお菓子	鮭	米 じゃがいも 砂糖	はくさい にんじん ごぼう しいたけ キャベツ	食塩 かつお昆布だし しょうゆ	Ene.: 135kcal P: 1.88g F: 0.56g C: 30.5g Ca: 100mg 食塩相当量: 0.24g	大豆
15	日	保育園お休み								

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	調味料	栄養価	アレルギー
		午前おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える			
16	月	保育園お休み								
17	火	お茶 市販ベビーお菓子	お弁当日	市販ベビーお菓子						
18	水	お茶 市販ベビーお菓子	軟飯 ささみの煮物 じゃがいもとにんじんのみそ煮 白菜のスープ	市販ベビーお菓子	鶏ささみ	米 片栗粉 じゃがいも	にんじん はくさい	しょうゆ 味噌 水 食塩	Ene.: 165kcal P: 6.0g F: 2.5g C: 47.5g Ca: 42mg 食塩相当量: 0.8g	鶏肉
19	木	お茶 市販ベビーお菓子	軟飯 豆腐のそぼろあん きゅうりとにんじんの和え物 みそ汁(玉ねぎ)	市販ベビーお菓子	木綿豆腐 鶏ひき肉 米みそ(淡色辛みそ)	米 油 砂糖 片栗粉	にんじん たまねぎ きゅうり	しょうゆ 昆布だし 水	Ene.: 193kcal P: 6.4g F: 3.5g C: 35.9g Ca: 43mg 食塩相当量: 0.8g	鶏肉 大豆
20	金	お茶 市販ベビーお菓子	軟飯 鮭のムニエル はくさいとにんじんのお浸し みそ汁(キャベツ)	市販ベビーお菓子	さけ 米みそ(淡色辛みそ)	米 小麦粉 油	はくさい にんじん キャベツ	しょうゆ 昆布だし 水	Ene.: 160kcal P: 8.1g F: 2.3g C: 27.7g Ca: 24mg 食塩相当量: 0.6g	小麦 さけ
21	土	お茶 市販ベビーお菓子	軟飯 大根と豚の角煮	市販ベビーお菓子	豚肉	米 じゃがいも 砂糖	だいこん にんじん ごぼう しいたけ フロッキー	食塩 チキンブイヨン しょうゆ	Ene.: 139kcal P: 2.8g F: 0.75g C: 26.7g Ca: 1.5mg 食塩相当量: 0.31g	大豆
22	日	保育園お休み								
23	月	保育園お休み								
24	火	お茶 市販ベビーお菓子	軟飯 鮭の塩焼き はくさいとにんじんの煮浸し みそ汁(じゃがいも)	市販ベビーお菓子	さけ 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 じゃがいも	はくさい にんじん	食塩 昆布だし しょうゆ	Ene.: 159kcal P: 8.2g F: 1.6g C: 29.2g Ca: 22mg 食塩相当量: 0.8g	さけ
25	水	お茶 市販ベビーお菓子	軟飯 ささみのみそ煮 さつまいもとかぶの和え物 すまし汁(はくさい)	市販ベビーお菓子	鶏ささみ	米 片栗粉 さつまいも	かぶ はくさい	しょうゆ 味噌 水 食塩	Ene.: 195kcal P: 6.0g F: 3.0g C: 60.5g Ca: 56mg 食塩相当量: 0.7g	鶏肉
26	木	お茶 市販ベビーお菓子	味噌そぼろうどん 粉ふき芋 ほうれん草とにんじんの納豆和え	市販ベビーお菓子	鶏ひき肉 米みそ(淡色辛みそ) 挽きわり納豆	干しうどん 油 じゃがいも	だいこん にんじん ほうれん草	昆布だし 食塩 しょうゆ	Ene.: 144kcal P: 6.3g F: 3.1g C: 24.6g Ca: 31mg 食塩相当量: 1.8g	小麦 鶏肉 大豆
27	金	お茶 市販ベビーお菓子	軟飯 鶏むねの照り煮 かぼちゃときゅうりのサラダ みそ汁(こまつな・玉ねぎ)	市販ベビーお菓子	鶏むね肉 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖	かぼちゃ きゅうり こまつな たまねぎ	しょうゆ 昆布だし 食塩	Ene.: 162kcal P: 8.7g F: 1.1g C: 31.1g Ca: 25mg 食塩相当量: 0.8g	鶏肉
28	土	お茶 市販ベビーお菓子	軟飯 鮭とじゃがいもの和風煮	市販ベビーお菓子	鮭	米 じゃがいも 砂糖	はくさい にんじん ごぼう しいたけ キャベツ	食塩 かつお昆布だし しょうゆ	Ene.: 135kcal P: 1.88g F: 0.56g C: 30.5g Ca: 100mg 食塩相当量: 0.24g	大豆
29	日	保育園お休み								
30	月	お茶 市販ベビーお菓子	軟飯 かれいの煮つけ きゅうりとにんじんの和え物 みそ汁(じゃがいも)	市販ベビーお菓子	かれい 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 じゃがいも	きゅうり にんじん	しょうゆ 昆布だし 水	Ene.: 147kcal P: 7g F: 0.9g C: 28.7g Ca: 22mg 食塩相当量: 0.8g	