

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			
1	火	お茶 市販ベビーお菓子	軟飯 鶏ひきとじゃがいものトマト煮(ピューレー) すまし汁(こまつな・わかめ)	市販ベビーお菓子	鶏ひき肉	米 じゃがいも 砂糖 油	たまねぎ トマト ピューレー カット トわかめ こまつ な	昆布だし汁 しょうゆ 食塩	Ene.: 185kcal P: 6.2g F: 3.1g C: 35g Ca: 19mg 食塩相当量: 0.7g	鶏肉
2	水	お茶 市販ベビーお菓子	軟飯 鮭のみそ煮 じゃがいもと大根の和え物 すまし汁(はくさい)	市販ベビーお菓子	さけ	米 片栗粉 じゃがいも	大根 はくさい	みそ しょうゆ 水 食塩	Ene.: 124kcal P: 5.5g F: 1.0g C: 24.1g Ca: 12mg 食塩相当量: 0.8g	さけ
3	木	お茶 市販ベビーお菓子	そぼろ丼(豚ひき) 蒸かしかぼちゃ すまし汁(こまつな)	市販ベビーお菓子	豚ひき肉	米 油	たまねぎ かぼちゃ こまつな	しょうゆ 昆布だし汁 食塩	Ene.: 213kcal P: 7.4g F: 5.4g C: 35.9g Ca: 33mg 食塩相当量: 0.5g	豚肉
4	金	お茶 市販ベビーお菓子	軟飯 鮭のみそ煮 さつまいもとにんじんの煮物 すまし汁(はくさい)	市販ベビーお菓子	さけ 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 さつまいも	にんじん はくさい	昆布だし汁 しょうゆ 食塩	Ene.: 178kcal P: 8g F: 1.5g C: 34.4g Ca: 24mg 食塩相当量: 0.6g	さけ
5	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 ししいたけ ブロッコリー	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
6	日	保育園お休み								
7	月	お茶 市販ベビーお菓子	軟飯 鶏むねと玉ねぎの煮物 高野豆腐とにんじんの煮物 みそ汁(玉ねぎ)	市販ベビーお菓子	鶏むね肉 高野豆腐 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖	たまねぎ にんじん	昆布だし汁 しょうゆ	Ene.: 170kcal P: 9.1g F: 2.2g C: 29.9g Ca: 43mg 食塩相当量: 0.9g	鶏肉 大豆
8	火	お茶 市販ベビーお菓子	軟飯 かれないの照り焼き キャベツとにんじんのコーンサラダ みそ汁(かぼちゃ)	市販ベビーお菓子	かれない 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 油	キャベツ にんじん コーン かぼちゃ	しょうゆ 昆布だし汁	Ene.: 168kcal P: 7.4g F: 2.2g C: 30.6g Ca: 31mg 食塩相当量: 0.9g	
9	水	お茶 市販ベビーお菓子	軟飯 ささみのみそ煮 じゃがいもとブロッコリーの煮物 玉ねぎのスープ	市販ベビーお菓子	鶏ささみ	米 片栗粉 じゃがいも	ブロッコリー 玉ねぎ	みそ しょうゆ 水 食塩	Ene.: 123kcal P: 6.2g F: 0.5g C: 24.8g Ca: 11mg 食塩相当量: 0.9g	鶏肉
10	木	お茶 市販ベビーお菓子	軟飯 鶏ささ身と玉ねぎの炒め物 チンゲン菜ともやしとの和え物 すまし汁(にんじん)	市販ベビーお菓子	鶏ささみ	米 油	たまねぎ チンゲンサイ もやし にんじん	しょうゆ 昆布だし汁 食塩	Ene.: 151kcal P: 7.1g F: 1g C: 28.9g Ca: 33mg 食塩相当量: 0.6g	鶏肉
11	金	お茶 市販ベビーお菓子	軟飯 鶏ひきと玉ねぎの甘辛煮 茹でブロッコリー すまし汁(にんじん・はくさい)	市販ベビーお菓子	鶏ひき肉	米 砂糖	たまねぎ ブロッコリー にんじん はくさい	しょうゆ 昆布だし汁 食塩	Ene.: 157kcal P: 6.1g F: 2.6g C: 28.7g Ca: 20mg 食塩相当量: 0.6g	鶏肉
12	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 ししいたけ キャベツ	食塩 かつお昆布だし汁 しょうゆ	Ene.: 135kcal P: 1.88g F: 0.56g C: 30.55g Ca: 100mg 食塩相当量: 0.24g	大豆
13	日	保育園お休み								
14	月	保育園お休み								
15	火	お茶 市販ベビーお菓子	軟飯 鶏ひきとじゃがいものトマト煮(ピューレー) すまし汁(さつまいも・わかめ)	市販ベビーお菓子	鶏ひき肉	米 じゃがいも 砂糖 油 さつまいも	たまねぎ トマト ピューレー カット トわかめ	昆布だし汁 しょうゆ 食塩	Ene.: 185kcal P: 6.2g F: 3.1g C: 35g Ca: 19mg 食塩相当量: 0.7g	鶏肉

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	水	お茶 市販ベビー お菓子	軟飯 鮭のみそ煮 じゃがいもと大根の和え物 すまし汁（はくさい）	市販ベビーお菓子	さけ	米 片栗粉 じゃがいも	大根 はくさい	みそ しょうゆ 水 食塩	Ene.: 124kcal P: 5.5g F: 1.0g C: 24.1g Ca: 12mg 食塩相当量: 0.8g	さけ
17	木	お茶 市販ベビー お菓子	そぼろ丼(豚ひき) 蒸かしかぼちゃ すまし汁(こまつな)	市販ベビーお菓子	さけ	米 油	たまねぎ かぼ ちゃ こまつな	しょうゆ 昆布だ し汁 食塩	Ene.: 213kcal P: 7.4g F: 5.4g C: 35.9g Ca: 33mg 食塩相当量: 0.5g	豚肉
18	金	お茶 市販ベビー お菓子	軟飯 鮭のみそ煮 さつまいもとにんじんの煮物 すまし汁(はくさい)	市販ベビーお菓子	さけ 米みそ(淡 色辛みそ)	米 砂糖 さつま いも	にんじん はくさ い	昆布だし汁 しょ うゆ 食塩	Ene.: 178kcal P: 8g F: 1.5g C: 34.4g Ca: 24mg 食塩相当量: 0.6g	さけ
19	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 ししい だけ ブロッコ リー	食塩 チキンフ ィヨン 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
20	日	保育園お休み								
21	月	お茶 市販ベビー お菓子	軟飯 鶏むねと玉ねぎの煮物 高野豆腐とにんじんの煮物 みそ汁(玉ねぎ)	市販ベビーお菓子	鶏むね肉 高野豆腐 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖	たまねぎ にんじ ん	昆布だし汁 しょ うゆ	Ene.: 170kcal P: 9.1g F: 2.2g C: 29.9g Ca: 43mg 食塩相当量: 0.9g	鶏肉 大豆
22	火	お茶 市販ベビー お菓子	軟飯 かれのいの照り焼き キャベツとにんじんのコーンサラ ダ みそ汁(かぼちゃ)	市販ベビーお菓子	かれい 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖 油	キャベツ にんじ ん コーン かぼ ちゃ	しょうゆ 昆布だ し汁	Ene.: 168kcal P: 7.4g F: 2.2g C: 30.6g Ca: 31mg 食塩相当量: 0.9g	
23	水	お茶 市販ベビー お菓子	軟飯 ささみのみそ煮 じゃがいもとブロッコリーの煮物 玉ねぎのスープ	市販ベビーお菓子	鶏ささみ	米 片栗粉 じゃ がいも	ブロッコリー 玉 ねぎ	みそ しょうゆ 水 食塩	Ene.: 123kcal P: 6.2g F: 0.5g C: 24.8g Ca: 11mg 食塩相当量: 0.9g	鶏肉
24	木	お茶 市販ベビー お菓子	軟飯 鶏ささ身と玉ねぎの炒め物 チンゲン菜ともやしとの和え物 すまし汁(にんじん)	市販ベビーお菓子	鶏ささみ	米 油	たまねぎ チンゲ ンサイ もやし にんじん	しょうゆ 昆布だ し汁 食塩	Ene.: 151kcal P: 7.1g F: 1g C: 28.9g Ca: 33mg 食塩相当量: 0.6g	鶏肉
25	金	お茶 市販ベビー お菓子	お弁当日	市販ベビーお菓子						
26	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 ししい だけ 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: 30.55g Ca: 100mg 食塩相当量: 0.24g	大豆
27	日	保育園お休み								
28	月	お茶 市販ベビー お菓子	軟飯 鶏のしょうゆがらめ 粉ふき芋 みそ汁(玉ねぎ・はくさい)	市販ベビーお菓子	鶏ささみ 米みそ (淡色辛みそ)	米 油 砂糖 片 栗粉 じゃがいも	たまねぎ はくさ い	しょうゆ 食塩 昆布だし汁	Ene.: 160kcal P: 8.5g F: 1.3g C: 29.9g Ca: 12mg 食塩相当量: 0.7g	鶏肉
29	火	お茶 市販ベビー お菓子	軟飯 鶏ひきとじゃがいものトマト煮 (ビューレー) すまし汁(さつまいも・わかめ)	市販ベビーお菓子	鶏ひき肉	米 じゃがいも 砂糖 油 さつま いも	たまねぎ トマト ビューレー カッ トわかめ	昆布だし汁 しょ うゆ 食塩	Ene.: 185kcal P: 6.2g F: 3.1g C: 35g Ca: 19mg 食塩相当量: 0.7g	鶏肉
30	水	お茶 市販ベビー お菓子	軟飯 鮭のみそ煮 じゃがいもと大根の和え物 すまし汁（はくさい）	市販ベビーお菓子	さけ	米 片栗粉 じゃ がいも	大根 はくさい	みそ しょうゆ 水 食塩	Ene.: 124kcal P: 5.5g F: 1.0g C: 24.1g Ca: 12mg 食塩相当量: 0.8g	さけ
31	木	お茶 市販ベビー お菓子	軟飯 じゃがいものそぼろ煮 キャベツとにんじんの和え物 みそ汁(玉ねぎ・にんじん)	市販ベビーお菓子	鶏ひき肉 米みそ (淡色辛みそ)	米 じゃがいも 砂糖	キャベツ にんじ ん たまねぎ	しょうゆ 昆布だ し汁	Ene.: 178kcal P: 7.3g F: 3.4g C: 32.1g Ca: 21mg 食塩相当量: 0.7g	鶏肉