

| 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<br>市販ベビーお菓子 | 軟飯<br>鶏ひきとじゃがいものトマト煮(ピューレー)<br>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<br>砂糖 油       | たまねぎ トマト<br>ピューレー カット<br>わかめ こまつな | 昆布だし汁 しょうゆ 食塩    | Ene.: 185kcal<br>P: 6.2g<br>F: 3.1g<br>C: 35g<br>Ca: 19mg<br>食塩相当量: 0.7g        | 鶏肉    |
| 2  | 水 | お茶<br>市販ベビーお菓子 | 軟飯<br>鮭のみそ煮<br>じゃがいもと大根の和え物<br>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<br>P: 5.5g<br>F: 1.0g<br>C: 24.1g<br>Ca: 12mg<br>食塩相当量: 0.8g      | さけ    |
| 3  | 木 | お茶<br>市販ベビーお菓子 | そぼろ丼(豚ひき)<br>蒸かしかぼちゃ<br>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<br>P: 7.4g<br>F: 5.4g<br>C: 35.9g<br>Ca: 33mg<br>食塩相当量: 0.5g      | 豚肉    |
| 4  | 金 | お茶<br>市販ベビーお菓子 | 軟飯<br>鮭のみそ煮<br>さつまいもとにんじんの煮物<br>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<br>P: 8g<br>F: 1.5g<br>C: 34.4g<br>Ca: 24mg<br>食塩相当量: 0.6g        | さけ    |
| 5  | 土 | お茶<br>市販ベビーお菓子 | 軟飯<br>大根と豚の角煮                                      | 市販ベビーお菓子 | 豚肉                      | 米 じゃがいも<br>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<br>P: 2.8g<br>F: 0.75g<br>C: 26.7g<br>Ca: 1.5mg<br>食塩相当量: 0.31g   | 大豆    |
| 6  | 日 | 保育園お休み         |  |          |                         |                       |                                   |                  |   |       |
| 7  | 月 | お茶<br>市販ベビーお菓子 | 軟飯<br>鶏むねと玉ねぎの煮物<br>高野豆腐とにんじんの煮物<br>みそ汁(玉ねぎ)       | 市販ベビーお菓子 | 鶏むね肉 高野豆腐<br>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<br>P: 9.1g<br>F: 2.2g<br>C: 29.9g<br>Ca: 43mg<br>食塩相当量: 0.9g      | 鶏肉 大豆 |
| 8  | 火 | お茶<br>市販ベビーお菓子 | 軟飯<br>かれないの照り焼き<br>キャベツとにんじんのコーンサラダ<br>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<br>P: 7.4g<br>F: 2.2g<br>C: 30.6g<br>Ca: 31mg<br>食塩相当量: 0.9g      |       |
| 9  | 水 | お茶<br>市販ベビーお菓子 | 軟飯<br>ささみのみそ煮<br>じゃがいもとブロッコリーの煮物<br>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<br>P: 6.2g<br>F: 0.5g<br>C: 24.8g<br>Ca: 11mg<br>食塩相当量: 0.9g      | 鶏肉    |
| 10 | 木 | お茶<br>市販ベビーお菓子 | 軟飯<br>鶏ささ身と玉ねぎの炒め物<br>チンゲン菜ともやしとの和え物<br>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<br>P: 7.1g<br>F: 1g<br>C: 28.9g<br>Ca: 33mg<br>食塩相当量: 0.6g        | 鶏肉    |
| 11 | 金 | お茶<br>市販ベビーお菓子 | 軟飯<br>鶏ひきと玉ねぎの甘辛煮<br>茹でブロッコリー<br>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<br>P: 6.1g<br>F: 2.6g<br>C: 28.7g<br>Ca: 20mg<br>食塩相当量: 0.6g      | 鶏肉    |
| 12 | 土 | お茶<br>市販ベビーお菓子 | 軟飯<br>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<br>P: 1.88g<br>F: 0.56g<br>C: 30.55g<br>Ca: 100mg<br>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<br>市販ベビーお菓子 | 軟飯<br>鶏ひきとじゃがいものトマト煮(ピューレー)<br>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<br>砂糖 油 さつまいも | たまねぎ トマト<br>ピューレー カット<br>わかめ      | 昆布だし汁 しょうゆ 食塩    | Ene.: 185kcal<br>P: 6.2g<br>F: 3.1g<br>C: 35g<br>Ca: 19mg<br>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<br>市販ベビー<br>お菓子 | 軟飯<br>鮭のみそ煮<br>じゃがいもと大根の和え物<br>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<br>水 食塩     | Ene.: 124kcal<br>P: 5.5g<br>F: 1.0g<br>C: 24.1g<br>Ca: 12mg<br>食塩相当量:<br>0.8g      | さけ    |
| 17 | 木 | お茶<br>市販ベビー<br>お菓子 | そぼろ丼(豚ひき)<br>蒸かしかぼちゃ<br>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<br>ちゃ こまつな                     | しょうゆ 昆布だ<br>し汁 食塩   | Ene.: 213kcal<br>P: 7.4g<br>F: 5.4g<br>C: 35.9g<br>Ca: 33mg<br>食塩相当量:<br>0.5g      | 豚肉    |
| 18 | 金 | お茶<br>市販ベビー<br>お菓子 | 軟飯<br>鮭のみそ煮<br>さつまいもとにんじんの煮物<br>すまし汁(はくさい)          | 市販ベビーお菓子 | さけ 米みそ(淡<br>色辛みそ)       | 米 砂糖 さつま<br>いも            | にんじん はくさ<br>い                          | 昆布だし汁 しょ<br>うゆ 食塩   | Ene.: 178kcal<br>P: 8g<br>F: 1.5g<br>C: 34.4g<br>Ca: 24mg<br>食塩相当量:<br>0.6g        | さけ    |
| 19 | 土 | お茶<br>市販ベビー<br>お菓子 | 軟飯<br>大根と豚の角煮                                       | 市販ベビーお菓子 | 豚肉                      | 米 じゃがいも 砂<br>糖            | だいこん にんじ<br>ん ごぼう ししい<br>だけ ブロッコ<br>リー | 食塩 チキンフ<br>ィヨン しょうゆ | Ene.: 139kcal<br>P: 2.8g<br>F: 0.75g<br>C: 26.7g<br>Ca: 1.5mg<br>食塩相当量:<br>0.31g   | 大豆    |
| 20 | 日 | 保育園お休み             |   |          |                         |                           |  |                     |  |       |
| 21 | 月 | お茶<br>市販ベビー<br>お菓子 | 軟飯<br>鶏むねと玉ねぎの煮物<br>高野豆腐とにんじんの煮物<br>みそ汁(玉ねぎ)        | 市販ベビーお菓子 | 鶏むね肉 高野豆腐<br>米みそ(淡色辛みそ) | 米 砂糖                      | たまねぎ にんじ<br>ん                          | 昆布だし汁 しょ<br>うゆ      | Ene.: 170kcal<br>P: 9.1g<br>F: 2.2g<br>C: 29.9g<br>Ca: 43mg<br>食塩相当量:<br>0.9g      | 鶏肉 大豆 |
| 22 | 火 | お茶<br>市販ベビー<br>お菓子 | 軟飯<br>かれいの照り焼き<br>キャベツとにんじんのコーンサラ<br>ダ<br>みそ汁(かぼちゃ) | 市販ベビーお菓子 | かれい 米みそ<br>(淡色辛みそ)      | 米 砂糖 油                    | キャベツ にんじ<br>ん コーン かぼ<br>ちゃ             | しょうゆ 昆布だ<br>し汁      | Ene.: 168kcal<br>P: 7.4g<br>F: 2.2g<br>C: 30.6g<br>Ca: 31mg<br>食塩相当量:<br>0.9g      |       |
| 23 | 水 | お茶<br>市販ベビー<br>お菓子 | 軟飯<br>ささみのみそ煮<br>じゃがいもとブロッコリーの煮物<br>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<br>がいも           | ブロッコリー 玉<br>ねぎ                         | みそ しょうゆ<br>水 食塩     | Ene.: 123kcal<br>P: 6.2g<br>F: 0.5g<br>C: 24.8g<br>Ca: 11mg<br>食塩相当量:<br>0.9g      | 鶏肉    |
| 24 | 木 | お茶<br>市販ベビー<br>お菓子 | 軟飯<br>鶏ささ身と玉ねぎの炒め物<br>チンゲン菜ともやしとの和え物<br>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<br>ンサイ もやし<br>にんじん            | しょうゆ 昆布だ<br>し汁 食塩   | Ene.: 151kcal<br>P: 7.1g<br>F: 1g<br>C: 28.9g<br>Ca: 33mg<br>食塩相当量:<br>0.6g        | 鶏肉    |
| 25 | 金 | お茶<br>市販ベビー<br>お菓子 | お弁当日  | 市販ベビーお菓子 |                         |                           |  |                     |  |       |
| 26 | 土 | お茶<br>市販ベビー<br>お菓子 | 軟飯<br>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<br>糖            | はくさい にんじん<br>ごぼう ししい<br>だけ キャベツ        | 食塩 かつお昆布だ<br>し しょうゆ | Ene.: 135kcal<br>P: 1.88g<br>F: 0.56g<br>C: 30.55g<br>Ca: 100mg<br>食塩相当量:<br>0.24g | 大豆    |
| 27 | 日 | 保育園お休み             |   |          |                         |                           |  |                     |  |       |
| 28 | 月 | お茶<br>市販ベビー<br>お菓子 | 軟飯<br>鶏のしょうゆがらめ<br>粉ふき芋<br>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<br>(淡色辛みそ)     | 米 油 砂糖 片<br>栗粉 じゃがいも      | たまねぎ はくさ<br>い                          | しょうゆ 食塩<br>昆布だし汁    | Ene.: 160kcal<br>P: 8.5g<br>F: 1.3g<br>C: 29.9g<br>Ca: 12mg<br>食塩相当量:<br>0.7g      | 鶏肉    |
| 29 | 火 | お茶<br>市販ベビー<br>お菓子 | 軟飯<br>鶏ひきとじゃがいものトマト煮<br>(ピューレー)<br>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<br>砂糖 油 さつま<br>いも | たまねぎ トマト<br>ピューレー カッ<br>トわかめ           | 昆布だし汁 しょ<br>うゆ 食塩   | Ene.: 185kcal<br>P: 6.2g<br>F: 3.1g<br>C: 35g<br>Ca: 19mg<br>食塩相当量:<br>0.7g        | 鶏肉    |
| 30 | 水 | お茶<br>市販ベビー<br>お菓子 | 軟飯<br>鮭のみそ煮<br>じゃがいもと大根の和え物<br>すまし汁（はくさい）           | 市販ベビーお菓子 | さけ                      | 米 片栗粉 じゃ<br>がいも           | 大根 はくさい                                | みそ しょうゆ<br>水 食塩     | Ene.: 124kcal<br>P: 5.5g<br>F: 1.0g<br>C: 24.1g<br>Ca: 12mg<br>食塩相当量:<br>0.8g      | さけ    |
| 31 | 木 | お茶<br>市販ベビー<br>お菓子 | 軟飯<br>じゃがいものそぼろ煮<br>キャベツとにんじんの和え物<br>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<br>(淡色辛みそ)     | 米 じゃがいも<br>砂糖             | キャベツ にんじ<br>ん たまねぎ                     | しょうゆ 昆布だ<br>し汁      | Ene.: 178kcal<br>P: 7.3g<br>F: 3.4g<br>C: 32.1g<br>Ca: 21mg<br>食塩相当量:<br>0.7g      | 鶏肉    |