



日	曜日	午前のおやつ	昼食	主な食材	午後おやつ	離乳食 (3回食9～11ヶ月)	午後おやつ
2	月	牛乳 りんご	胚芽米入りごはん ワカメのすまし汁 ゴボウと豚肉の重ね焼き サトイモのみそ煮	(精白米・胚芽米) (ワカメ・モヤシ・玉葱・しめじ) (ゴボウ・豚肉・玉葱・椎茸・さやいんげん) (サトイモ・人参・板コンニャク・白ゴマ・味噌) (黒ゴマ・蒸しパンミックス・牛乳)	 黒ゴマ蒸しパン	軟飯(胚芽米入り) 豚肉と野菜の重ね焼き・野菜のみそ煮 (豚肉・玉葱・人参・ゴボウ・さやいんげん) (サトイモ・玉葱・人参・味噌) すまし汁 (玉葱・人参・モヤシ・ワカメ)	(黒ゴマ・蒸しパンミックス・牛乳) 黒ゴマ蒸しパン
3	火	牛乳 みかん	卵・乳抜き サツマイモパン・牛乳 ナスとチキンのカレーグラタン 春雨スープ	(卵・乳抜きサツマイモパン)(牛乳) (ナス・鶏肉・玉葱・エリンギ・マカロニ・パセリ・カレー粉・チーズ) (春雨・玉葱・エノキ・三つ葉・白ゴマ) (こしあん・小麦粉・片栗粉)	丁稚ようかん	卵・乳抜き サツマイモパン チキンと野菜のチーズ焼き (鶏肉・玉葱・人参・ナス・マカロニ・チーズ) スープ (玉葱・人参・春雨)	(こしあん・小麦粉・片栗粉) 丁稚ようかん
4	水	牛乳 桃	ごはん カボチャの白みそ汁 キャベツと厚揚げの炒め物 切り干し大根のゴマ油和え	(精白米) (カボチャ・玉葱・エノキ・小葱・白味噌) (キャベツ・厚揚げ・木耳・玉葱・チンゲン菜) (切り干し大根・キュウリ・人参・コーン缶・ツナ) (コーンスターチ・バニラオイル・牛乳)	 牛乳 ミルク ブラマンジェ	軟飯 厚揚げと野菜の炒め物・温野菜サラダ (厚揚げ・玉葱・人参・キャベツ・チンゲン菜) (切干大根・玉葱・人参・キュウリ・ツナ) 白みそ汁 (玉葱・人参・カボチャ・白味噌)	ミルク ブラマンジェ
5	木	牛乳 梨	人参とツナの混ぜごはん 白菜とエビのスープ煮 キュウリと麩の酢の物	(精白米・人参・ツナ・ゴボウ・三つ葉) (白菜・エビ・豚肉・玉葱・人参・木耳・春雨・小松菜) (キュウリ・麩・人参) (こんぶ・りんご・牛乳)	 牛乳 こんぶ りんご	人参とツナの混ぜごはん(軟飯) (精白米・人参・ツナ・ゴボウ・三つ葉) 野菜と豚肉のスープ煮 (エビ・豚肉・玉葱・人参・春雨・小松菜) 温野菜 (玉葱・人参・キュウリ・麩)	こんぶ りんご
6	金	牛乳 みかん	胚芽米入りごはん 長芋とナメコのすまし汁 トマトの卵焼き ジャガイモと人参の煮物	(精白米・胚芽米) (長芋・ナメコ・玉葱・小葱) (ミニトマト・鶏卵・ツナ・玉葱・小松菜) (ジャガイモ・人参・マイタゲ) (ブルーベリー・ゼラチン・生クリーム・牛乳)	 牛乳 ブルーベリー ゼリー	軟飯(胚芽米入り) 野菜の卵焼き・野菜の煮物 (鶏卵・玉葱・人参・ミニトマト・ツナ・小松菜) (玉葱・人参・ジャガイモ) すまし汁 (玉葱・人参・長芋)	ブルーベリー ゼリー



3歳未満児	エネルギー	たんぱく質	脂質	3歳以上児	エネルギー	たんぱく質	脂質
	474kcal	19g	14g		556kcal	23g	16g

