



| 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) | 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 |

