



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
16	月	牛乳 メロン	胚芽米入りごはん サトイモのみそ汁 ナスと鶏肉のマヨネーズ焼き 人参とジャコの炒り煮	(精白米・胚芽米) (サトイモ・玉葱・エノキ・小葱・味噌) (ナス・鶏肉・玉葱・しめじ・マヨネーズ・青のり) (人参・ちりめんじゃこ・板コンニャク・マイタケ・白ゴマ) (みかん缶・ゼラチン・牛乳)	牛乳 みかんゼリー	軟飯(胚芽米入り) 鶏肉と野菜の蒸し焼き (鶏肉・玉葱・人参・ナス) みそ汁 (玉葱・人参・サトイモ・味噌)	りんごゼリー 片栗粉 (三温糖)
17	火	牛乳 桃	卵・乳抜きパン・牛乳 ズッキーニと豚肉のブラウンシチュー ワカメと大根のフレンチサラダ	(卵・乳抜きパン)(牛乳) (ズッキーニ・豚肉・キャベツ・ジャガイモ・玉葱・人参・エリンギ・パセリ・デミグラスソース) (ワカメ・大根・人参・キュウリ・赤玉葱) (精白米・白ゴマ・かつお節)	甘辛お焼き	スティックパン 豚肉と野菜の煮物 (豚肉・玉葱・人参・キャベツ・ジャガイモ) スープ (玉葱・人参・ワカメ・大根・キュウリ)	おにぎり
18	水	牛乳 りんご	ごはん 玉葱と油揚げのすまし汁 オクラと厚揚げのヒジキ煮 長芋の梅カツオ和え	(精白米) (玉葱・油揚げ・エノキ・モヤシ・三つ葉) (オクラ・厚揚げ・ヒジキ・玉葱・マイタケ) (長芋・人参・キュウリ・梅干し・かつお節) (トウモロコシ・牛乳)	牛乳 ふかし トウモロコシ	軟飯 豆腐と野菜のヒジキ煮 (豆腐・玉葱・人参・長芋・ヒジキ) すまし汁 (玉葱・人参・モヤシ・キュウリ)	ふかしジャガイモ
19	木	牛乳 デラウェア	 <p>あじさい弁当の日 お弁当のご協力をお願いいたします。</p> 		牛乳 こんぶ メロン	軟飯(胚芽米入り) ジャコと野菜の煮物 (ジャコ・玉葱・人参・ブロッコリー) みそ汁 (玉葱・人参・小松菜)	赤ちゃんせんべい メロン
20	金	牛乳 キウイ	胚芽米入りごはん トマトのかきたまスープ 小松菜とエビの炒め物 キュウリとモヤシのゴマ油和え	(精白米・胚芽米) (トマト・鶏卵・豆腐・玉葱・エノキ・小葱・白ゴマ) (小松菜・エビ・豚肉・玉葱・木耳) (キュウリ・モヤシ・人参) (卵・乳抜きサツマイモパン・牛乳)	牛乳 卵・乳抜き サツマイモパン	軟飯 豚肉と野菜の煮物 (豚肉・玉葱・人参・小松菜・キュウリ) スープ (玉葱・人参・トマト・豆腐)	(小松菜・サツマイモ・蒸しパン・イモ・三温糖・牛乳)



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
	442kcal	21g	13g		523kcal	25g	16g

