



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
30	月	牛乳 りんご	胚芽米入りごはん サトイモのみそ汁 ナスと厚揚げの炒め物 オクラとジャコのカツオ和え	(精白米・胚芽米) (サトイモ・玉葱・しめじ・油揚げ・小葱・味噌) (ナス・厚揚げ・玉葱・チンゲン菜) (オクラ・ちりめんじゃこ・人参・板コンニャク・かつお節) (茹で小豆缶・米粉・牛乳)	牛乳 水無月	軟飯(胚芽米入り) 野菜と豆腐の煮物 (ナス・豆腐・玉葱・人参・チンゲン菜) みそ汁 (サトイモ・人参・玉葱・油揚げ・味噌)	おにぎり
1	火	牛乳 デラウェア	卵・乳抜きパン・牛乳 小松菜とエビのトマトソースグラタン キャベツサラダ	(卵・乳抜きパン)(牛乳) (小松菜・エビ・玉葱・エリンギ・マカロニ・パセリ・トマトソース・ケチャップ・コンソメ・チーズ) (キャベツ・キュウリ・人参・みかん缶) (サツマイモ・粉寒天)	イモようかん	スティックパン 野菜とジャコの煮物 (小松菜・ジャコ・玉葱・マカロニ) 温野菜 (キャベツ・キュウリ・人参)	ふかし芋
2	水	牛乳 メロン	梅ヒジキごはん 根菜の白みそ汁 カボチャの豚そぼろ煮 キュウリのゴマ和え	(精白米・白ゴマ・梅干し・ヒジキ・人参) (大根・人参・レンコン・小葱・白みそ) (カボチャ・豚肉・玉葱・椎茸・小松菜) (キュウリ・人参・板コンニャク・白ゴマ・かつお節) (きな粉・牛乳・コーンスターチ・バニラオイル・黒糖)	牛乳 きな粉の ブラマンジェ	軟飯 野菜のそぼろ煮 (カボチャ・豚肉・玉葱・小松菜・人参・ヒジキ) みそ汁 (大根・人参・レンコン・キュウリ・味噌)	くすきな粉
3	木	牛乳 スイカ	胚芽米入りごはん 長芋とオクラのすまし汁 ズッキーニと鶏肉の重ね焼き きんぴらおから	(精白米・胚芽米) (長芋・オクラ・玉葱・モヤシ・三つ葉) (ズッキーニ・鶏肉・玉葱・椎茸・チンゲン菜) (おから・ゴボウ・人参・板コンニャク・小葱) (こんぶ・デラウェア・牛乳)	牛乳 こんぶ デラウェア	軟飯(胚芽米入り) 野菜と鶏肉の重ね焼き (鶏肉・玉葱・人参・チンゲン菜) すまし汁 (玉葱・人参・長芋・モヤシ・ゴボウ)	赤ちゃんせんべい
4	金	牛乳 りんご	ごはん ジャガイモのみそ汁 夏野菜の卵とじ モヤシの甘酢和え	(精白米) (ジャガイモ・エノキ・玉葱・小葱・味噌) (トマト・ナス・ピーマン・鶏卵・豚肉・玉葱・三つ葉) (キュウリ・モヤシ・人参・板コンニャク) (ヨモギ・米粉・牛乳)	牛乳 ヨモギ蒸しパン	軟飯 野菜の卵とじ (トマト・ナス・ピーマン・全卵・豚肉・玉葱) みそ汁 (ジャガイモ・玉葱・キュウリ・モヤシ・人参・味噌)	ブレイン三蒸し糖パン



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
	435kcal	19g	12g		521kcal	22g	15g

