

日付	メニュー	材料	おやつ	栄養価
1 (火)	麦ご飯 鮭のマヨネーズ焼 小松菜の炒め物 味噌汁 グレープフルーツ	米、押麦 さけ、たまねぎ、パセリ粉、マヨドレ こまつな、にんじん、しめじ、油揚げ、しょうゆ、本みりん、酒 じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ グレープフルーツ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 318 kcal たんぱく質 18 g 脂質 18 g カルシウム 259 mg
2 (水)	麦ご飯 鶏肉の五目煮 若布の酢の物 味噌汁 バナナ	米、押麦 鶏もも肉、にんじん、干しいたけ、板こんにゃく、だいこん、いんげん、本みりん、酒、しょうゆ 生わかめ、きゅうり、かに風味、酢、三温糖、しょうゆ 緑豆もやし、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ バナナ	牛乳 がんづき 小麦粉、なたね油、卵、酢、 牛乳、砂糖、じゅうそう	エネルギー 341 kcal たんぱく質 14 g 脂質 11 g カルシウム 227 mg
3 (木)	麦ご飯 カップ納豆 茄子のそぼろ煮 味噌汁 すいか	米、押麦 納豆、ひきわり納豆、しょうゆ 豚ひき肉、なす、ピーマン、しょうゆ、酒、片栗粉 キャベツ、にんじん、しめじ、いわし(煮干し)、減塩みそ すいか	牛乳 焼きそば <small>焼きそばめん、豚肉(ばら)、にんじん、緑豆もやし、 たまねぎ、キャベツ、ピーマン、濃厚ソース</small>	エネルギー 358 kcal たんぱく質 20 g 脂質 17 g カルシウム 253 mg
4 (金)	麦ご飯 かじきのコマフライ キャベツの彩りサラダ 味噌汁 りんご	米、押麦 かじき、しょうゆ、本みりん、小麦粉、卵、パン粉、ごま、なたね油 キャベツ、黄ピーマン、きゅうり、ハム、マヨドレ だいこん、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ りんご	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 347 kcal たんぱく質 18 g 脂質 19 g カルシウム 226 mg
5 (土)	五目うどん オレンジ	干しうどん、にんじん、油揚げ、なると、ほうれんそう、しょうゆ オレンジ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 277 kcal たんぱく質 10 g 脂質 9 g カルシウム 196 mg
7 (月)	麦ご飯 鶏肉の照り焼き 白菜のおかか和え 七夕そうめん バナナ	米、押麦 鶏もも肉、しょうゆ、砂糖、みりん、しょうが、片栗粉 はくさい、にんじん、花かつお、しょうゆ 干しそうめん、きゅうり、にんじん、しょうゆ、本みりん バナナ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 361 kcal たんぱく質 18 g 脂質 9 g カルシウム 187 mg
8 (火)	麦ご飯 鱈のムニエル 大豆もやし煮 味噌汁 オレンジ	米、押麦 たら、小麦粉、バター 大豆もやし、にんじん、さつま揚げ、つきこん、干しいたけ、さやえんどう、しょうゆ、本みりん、酒 木綿豆腐、生わかめ、いわし(煮干し)、減塩みそ オレンジ	牛乳 パウンドケーキ <small>小麦粉、ベーキングパウダー、 バター、グラニュー糖、卵</small>	エネルギー 370 kcal たんぱく質 19 g 脂質 22 g カルシウム 264 mg
9 (水)	麦ご飯 炒り豆腐 小松菜と竹輪のお浸し 味噌汁 グレープフルーツ	米、押麦 鶏ひき肉、木綿豆腐、にんじん、ねぎ、干しいたけ、卵、ごま油、三温糖、しょうゆ、なたね油、片栗粉 こまつな、にんじん、ちくわ、花かつお、しょうゆ じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ グレープフルーツ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 300 kcal たんぱく質 19 g 脂質 15 g カルシウム 295 mg
10 (木)	麦ご飯 カレーライス ゴマ酢和え 麦茶 みかん缶	米、押麦 豚肉(ばら)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、お米で作ったカレールー キャベツ、緑豆もやし、にんじん、きゅうり、ごま、酢、しょうゆ、三温糖 麦茶 みかん缶	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 359 kcal たんぱく質 12 g 脂質 20 g カルシウム 207 mg
11 (金)	麦ご飯 鯖の味噌煮 ほうれん草の磯和え 清汁 キウイフルーツ	米、押麦 さば、しょうが、にんにく、減塩みそ、酒、中ざら糖、しょうゆ 緑豆もやし、ほうれんそう、にんじん、刻みのり、しょうゆ 木綿豆腐、生わかめ、昆布だし汁、食塩 キウイフルーツ	牛乳 ジャムサンド <small>サンドイッチパン、いちごジャム</small>	エネルギー 348 kcal たんぱく質 19 g 脂質 15 g カルシウム 216 mg
12 (土)	ひじきご飯 味噌汁 オレンジ	米、ひじき/ほしひじき、にんじん、豚肉(ばら)、油揚げ、しょうゆ、三温糖、酒、食塩 じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ オレンジ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 322 kcal たんぱく質 12 g 脂質 11 g カルシウム 224 mg
14 (月)	麦ご飯 和風ミートローフ アスパラサラダ 味噌汁 バナナ	米、押麦 鶏ひき肉、ねぎ、ピーマン、にんじん、減塩みそ、片栗粉、三温糖、しょうゆ グリーンアスパラガス、にんじん、卵(錦糸卵)、マヨドレ はくさい、緑豆もやし、いわし(煮干し)、減塩みそ バナナ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 355 kcal たんぱく質 17 g 脂質 16 g カルシウム 226 mg
15 (火)	麦ご飯 鱈と野菜の蒸し焼 すき昆布煮 味噌汁 すいか	米、押麦 たら、たまねぎ、にんじん、しめじ、バター 刻みこんぶ、切り干しだいこん、にんじん、さつま揚げ、つきこん、大豆水煮缶、さやえんどう、しょうゆ、酒、本みりん キャベツ、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ すいか	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 286 kcal たんぱく質 17 g 脂質 13 g カルシウム 236 mg
16 (水)	麦ご飯 鶏の甘酢煮 小松菜の五目和え 味噌汁 キウイフルーツ	米、押麦 鶏手羽元、にんにく、ねぎ、しょうが、酢、三温糖、しょうゆ、本みりん こまつな、にんじん、しめじ、しらたき、油揚げ、ごま、酒、本みりん、しょうゆ、三温糖 だいこん、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ キウイフルーツ	ヨーグルト和え(フルーツ) もも缶(白桃)、みかん缶、 バナナ、ヨーグルト(無糖)	エネルギー 355 kcal たんぱく質 17 g 脂質 12 g カルシウム 219 mg
17 (木)	麦ご飯 麻婆豆腐風 春雨サラダ 中華スープ バナナ	米、押麦 木綿豆腐、干しいたけ、ねぎ、にんじん、ピーマン、豚ひき肉、にんにく、しょうが、しょうゆ、三温糖、減塩みそ、酒、ごま油、片栗粉 はるさめ、きゅうり、にんじん、ハム、卵(錦糸卵)、酢、三温糖、しょうゆ、ごま油 たまねぎ、えのきたけ、五色麩、中華味の素、食塩 バナナ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 372 kcal たんぱく質 18 g 脂質 17 g カルシウム 232 mg
18 (金)	麦ご飯 鯖の竜田揚げ 切干大根煮 味噌汁 グレープフルーツ	米、押麦 さば、しょうが、酒、しょうゆ、片栗粉、なたね油 切り干しだいこん、つきこん、にんじん、油揚げ、干しいたけ、さやえんどう、しょうゆ、酒、本みりん キャベツ、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ グレープフルーツ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 345 kcal たんぱく質 18 g 脂質 20 g カルシウム 233 mg

日付	メニュー	材料	おやつ	栄養価
19(土)	夕涼み会	〈 お弁当の日 〉		
21(月)	海の日			
22(火)	麦ご飯 鮭の南部焼き キャベツのソテー 味噌汁 キウイフルーツ	米、押麦 さけ、しょうゆ、本みりん、酒、ごま キャベツ、たまねぎ、にんじん、ベーコン、鳥がらスープの素、食塩 じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ キウイフルーツ	牛乳 チーズ蒸しパン クリームチーズ、砂糖、小麦粉 ベーキングパウダー、なたね油、卵、牛乳	エネルギー 275 kcal たんぱく質 18 g 脂質 13 g カルシウム 258 mg
23(水)	麦ご飯 ツナ入り厚焼卵 小松菜の磯和え 味噌汁 みかん缶	米、押麦 にんじん、たまねぎ、ツナ油漬缶、三温糖、食塩、酒、卵 こまつな、にんじん、ちくわ、刻みのり、しょうゆ 緑豆もやし、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ みかん缶	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 299 kcal たんぱく質 18 g 脂質 15 g カルシウム 257 mg
24(木)	麦ご飯 五目納豆 けんちん汁 バナナ	米、押麦 納豆、ひきわり納豆、にんじん、ほうれんそう、卵(錦糸卵)、かに風味、しょうゆ 鶏もも肉、木綿豆腐、油揚げ、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、ごま油、しょうゆ、食塩 バナナ	牛乳 麺ラスク 焼ふ、三温糖、バター	エネルギー 280 kcal たんぱく質 13 g 脂質 12 g カルシウム 224 mg
25(金)	麦ご飯 ぶりの照り焼 ひじきの煮物 味噌汁 グレープフルーツ	米、押麦 ぶり、しょうが、しょうゆ、本みりん、酒 ひじき/ほしひじき、大豆水煮缶、にんじん、さやえんどう、ちくわ、しょうゆ、酒、本みりん はくさい、緑豆もやし、いわし(煮干し)、減塩みそ グレープフルーツ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 285 kcal たんぱく質 18 g 脂質 14 g カルシウム 217 mg
26(土)	豚丼 味噌汁 オレンジ	米、豚肉(ばら)、たまねぎ、にんじん、しらたき、しょうゆ、酒、片栗粉 だいこん、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ オレンジ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 336 kcal たんぱく質 11 g 脂質 11 g カルシウム 217 mg
28(月)	麦ご飯 野菜コロッケ ほうれんそうのおひたし 味噌汁 キウイフルーツ	米、押麦 野菜コロッケ、中濃ソース ほうれんそう、にんじん、油揚げ、しめじ、花かつお、しょうゆ 木綿豆腐、生わかめ、いわし(煮干し)、減塩みそ キウイフルーツ	フルーチェ 牛乳、フルーチェの素(いちご)	エネルギー 282 kcal たんぱく質 9 g 脂質 12 g カルシウム 139 mg
29(火)	麦ご飯 煮魚 かぼちゃサラダ 味噌汁 すいか	米、押麦 あかうお、中ざら糖、しょうゆ かぼちゃ、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、ハム、マヨドレ キャベツ、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ すいか	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 303 kcal たんぱく質 16 g 脂質 13 g カルシウム 222 mg
30(水)	麦ご飯 豚肉とピーマンの炒め物 若布の酢の物 味噌汁 バナナ	米、押麦 豚肉(ロース)、たまねぎ、たけのこ(水煮)、ピーマン、本みりん、しょうが、しょうゆ、片栗粉、食塩、ごま油、しょうゆ、三温糖、酒 生わかめ、きゅうり、みかん缶、酢、三温糖、しょうゆ じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ バナナ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 352 kcal たんぱく質 14 g 脂質 18 g カルシウム 217 mg
31(木)	麦ご飯 鶏のから揚げ もやしの和え物 味噌汁 グレープフルーツ	米、押麦 鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、卵、片栗粉、油 緑豆もやし、きゅうり、かに風味、しょうゆ はくさい、にんじん、減塩みそ、いわし(煮干し) グレープフルーツ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 271 kcal たんぱく質 17 g 脂質 14 g カルシウム 210 mg

※食材の都合により、献立変更になる場合があります。ご了承ください。
※栄養価にはご飯のカロリーは含まれておりません。

今日の献立

鶏の甘酢煮

<p>＜材料＞ 4～5人分</p> <p>鶏手羽元 14本</p> <p>にんにく 2かけ(スライス)</p> <p>生姜 26g(スライス)</p> <p>長ねぎ 10cm(ぶつ切り)</p> <p>A 酢 150ml</p> <p>A みりん 150ml</p> <p>A 砂糖 14g</p> <p>しょうゆ 34ml</p>	<p>＜作り方＞</p> <p>1、鍋にAの調味料と鶏手羽元を入れ、弱火で煮る。</p> <p>2、沸騰してきたら薬味を加え、鶏肉が柔らかくなるまで弱火で煮込む(40分位)。</p> <p>3、しょうゆを加え、15～30分程煮込んで出来上がり。</p> <p>※弱火で長く煮込むほど、骨から外れやすく、おいしくなります。</p>
--	--



離乳食献立表



日	献立	材料名
1 火	おかゆ、鮭の塩焼き、小松菜の煮浸し、味噌汁、グレープフルーツ	米、／さけ、食塩、／こまつな、にんじん、しょうゆ、／じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、／グレープフルーツ、
2 水	おかゆ、鶏肉と大根の煮物、ブロッコリーのサラダ、味噌汁、バナナ	米、／鶏肉、だいこん、にんじん、しょうゆ、／ブロッコリー、にんじん、食塩、／ほうれんそう、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、／バナナ、
3 木	おかゆ、ひきわり納豆、かぼちゃのそぼろ煮、味噌汁、すいか	米、／ひきわり納豆、しょうゆ、／かぼちゃ、豚ひき肉、しょうゆ、片栗粉、／キャベツ、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ、／すいか、
4 金	おかゆ、鱈の煮魚、キャベツの煮物、味噌汁、りんご	米、／たら、しょうゆ、／キャベツ、にんじん、しょうゆ、／だいこん、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ、／りんご、
5 土	煮込みうどん、オレンジ	干しうどん、にんじん、ほうれんそう、しょうゆ、／オレンジ、
7 月	おかゆ、鶏肉の照り焼き、白菜の煮浸し、七夕そうめん、バナナ	米、／鶏肉、しょうゆ、／はくさい、にんじん、しょうゆ、／干しそうめん、ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、／バナナ、
8 火	おかゆ、焼き魚、ブロッコリーのお浸し、味噌汁、オレンジ	米、／たら、食塩、／ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、／木綿豆腐、こまつな、いわし(煮干し)、減塩みそ、／オレンジ、
9 水	おかゆ、豆腐のふんわり煮、小松菜の煮浸し、味噌汁、グレープフルーツ	米、／鶏ひき肉、木綿豆腐、にんじん、しょうゆ、片栗粉、／こまつな、にんじん、しょうゆ、／じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、／グレープフルーツ、
10 木	おかゆ、肉じゃが煮、キャベツのサラダ、味噌汁、みかん缶	米、／豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、／キャベツ、にんじん、食塩、／だいこん、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ、／みかん缶、
11 金	おかゆ、鮭の味噌煮、ほうれん草のお浸し、清汁、キウイフルーツ	米、／さけ、減塩みそ、／ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、／木綿豆腐、キャベツ、食塩、／キウイフルーツ、
12 土	おかゆ、豚肉と野菜の煮物、味噌汁、オレンジ	米、／豚肉、こまつな、にんじん、しょうゆ、／じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、／オレンジ、
14 月	おかゆ、和風ミートローフ、グリーンマッシュ、味噌汁、バナナ	米、／鶏ひき肉、にんじん、減塩みそ、片栗粉、／じゃがいも、ほうれんそう、しょうゆ、／はくさい、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、／バナナ、
15 火	おかゆ、鱈と野菜の煮物、ブロッコリーの煮浸し、味噌汁、すいか	米、／たら、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、／ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、／キャベツ、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、／すいか、
16 水	おかゆ、鶏肉と玉ねぎの煮物、小松菜のお浸し、味噌汁、キウイフルーツ	米、／鶏肉、たまねぎ、しょうゆ、／こまつな、にんじん、しょうゆ、／だいこん、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ、／キウイフルーツ、
17 木	おかゆ、そぼろ煮、かぼちゃの茶巾風、野菜スープ、バナナ	米、／豚ひき肉、木綿豆腐、にんじん、しょうゆ、片栗粉、／かぼちゃ、ほうれんそう、しょうゆ、／たまねぎ、キャベツ、食塩、／バナナ、
18 金	おかゆ、鱈の味噌煮、ブロッコリーのお浸し、味噌汁、グレープフルーツ	米、／たら、減塩みそ、／ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、／キャベツ、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ、／グレープフルーツ、
19 土	夕涼み会 〈お弁当の日〉	
21 月	海の日	
22 火	おかゆ、鮭の煮物、キャベツのソテー、味噌汁、キウイフルーツ	米、／さけ、しょうゆ、／キャベツ、たまねぎ、にんじん、食塩、／じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、／キウイフルーツ、
23 水	おかゆ、ハンバーグ、小松菜の煮物、味噌汁、みかん缶	米、／豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、しょうゆ、／こまつな、にんじん、しょうゆ、／ほうれんそう、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、／みかん缶、
24 木	おかゆ、二色納豆、けんちん汁、バナナ	米、／ひきわり納豆、にんじん、ほうれんそう、しょうゆ、／鶏肉、木綿豆腐、だいこん、にんじん、しょうゆ、／バナナ、
25 金	おかゆ、鱈の焼き魚、小松菜の煮浸し、味噌汁、グレープフルーツ	米、／たら、食塩、／こまつな、にんじん、しょうゆ、／はくさい、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ、／グレープフルーツ、
26 土	おかゆ、豚肉と野菜の煮物、味噌汁、オレンジ	米、／豚肉、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、片栗粉、／だいこん、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ、／オレンジ、
28 月	おかゆ、お焼き風、ほうれん草のお浸し、味噌汁、キウイフルーツ	米、／豚ひき肉、じゃがいも、にんじん、しょうゆ、／ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、／木綿豆腐、はくさい、いわし(煮干し)、減塩みそ、／キウイフルーツ、
29 火	おかゆ、煮魚、かぼちゃサラダ、味噌汁、すいか	米、／あかうお、しょうゆ、／かぼちゃ、にんじん、食塩、／キャベツ、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、／すいか、
30 水	おかゆ、豚肉とたまねぎの煮物、キャベツのお浸し、味噌汁、バナナ	米、／豚肉、たまねぎ、しょうゆ、片栗粉、／キャベツ、にんじん、しょうゆ、／じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、／バナナ、
31 木	おかゆ、鶏肉と野菜の煮物、マッシュポテト、味噌汁、グレープフルーツ	米、／鶏肉、ほうれんそう、しょうゆ、片栗粉、／じゃがいも、にんじん、しょうゆ、／はくさい、にんじん、減塩みそ、いわし(煮干し)、／グレープフルーツ、

※食材の都合により、献立変更になる場合があります。ご了承ください。