

日	曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる(あか)	力や熱となる(きいろ)	体の調子をとのえる(みどり)
1	木	麦ご飯 肉じゃが 納豆 甘酢和え 果物 みそ汁	アガラサー スキムミルク	スキムミルク 豚肩ロース 牛乳 挽きわり納豆	押麦 おつゆ麩 きび砂糖 黒砂糖 強力粉 米 しらたき じゃがいも	玉葱 人参 こねぎ 赤ピーマン 胡瓜 干しぶどう りんご わかめ
2	金	鬼さんキーマハヤシ 切干大根サラダ 果物 豆乳スープ	恵方ココアちんびん お茶	豚ひき肉 鶏ひき肉 若鶏ささみ 卵 豆乳	油 マヨネーズ きび砂糖 黒砂糖 薄力粉 米 じゃがいも	切干大根 玉葱 人参 パセリ いちご キャベツ 胡瓜 干しぶどう マッシュルーム
3	土	肉豆腐丼 きゅうりとわかめ和え 果物 みそ汁	青菜と小エビおにぎり お茶	おきあみ 牛肩ロース 木綿豆腐	白ごま ごま油 きび砂糖 米 さつまいも	オレンジ 人参 こねぎ いんげん 胡瓜 白菜 わかめ
5	月	きびご飯 ハンバーグ おろしだれ れんこんきんぴら炒め 果物 みそ汁	くずもち スキムミルク	スキムミルク 豚ひき肉 鶏ひき肉 卵 きな粉	ごま油 油 きび砂糖 ぐずでん粉 黒砂糖 ごま 米 もちきび	大根 玉葱 人参 こねぎ あおさ 絹さや パナナ ほうれんそう まいだけ れんこん
6	火	ご飯 鶏の豆乳クリーム煮 ひじきと揚げ豆腐のサラダ 果物 みそ汁	手づくりふりかけ おにぎり お茶	しらす干 かつお削り節 豆乳 生揚げ 鶏もも	ごま油 油 きび砂糖 ごま 薄力粉 米 ねりごま	レモン果汁 大根 玉葱 人参 りんご 赤ピーマン あおのり いんげん 豆苗 えのきだけ ひじき ブロッコリー
7	水	麦ご飯 魚のトマト煮 青菜だし煮 果物 野菜スープ	ペイクド南瓜 スキムミルク	スキムミルク 鮭	有塩バター 押麦 きび砂糖 薄力粉 米	たんかん 玉葱 コーン缶 トマト 人参 赤ピーマン パセリ 小松菜 南瓜 白菜
8	木	 お弁当会	オートミールクッキー スキムミルク	スキムミルク 牛乳 卵	オートミール 黒砂糖 薄力粉	干しぶどう
9	金	旧正月 黒米ご飯 ソーキ汁 ぐんぼーいりちー もずく和え物 果物	ジャムサンド スキムミルク	スキムミルク 鶏もも	油 きび砂糖 食パン 米	オレンジ 昆布 大根 玉葱 人参 もずく いちご 胡瓜 ごぼう 絹さや
10	土	マーボー豆腐丼 白菜炒め 果物 中華スープ	塩昆布おにぎり お茶	ツナ 豚ひき肉 木綿豆腐	ごま油 油 きび砂糖 米 片栗粉	塩昆布 玉葱 人参 長ねぎ 乾しいたけ チンゲン菜 白菜 りんご わかめ
13	火	ひじきと切干の炊き込みご飯 魚のつけ焼き 和風ポテサラ 果物 みそ汁	フルーツヨーグルト クラッカー	ヨーグルト(無糖) すけとうだら 油揚げ 生揚げ	マヨネーズ きび砂糖 米 じゃがいも	オレンジ レモン果汁 切干大根 トマト 人参 にんにく こねぎ 長ねぎ 白菜 パナナ ひじき ブロッコリー
14	水	カレーライス 小松菜ツナ和え 果物 スープ	焼きココアドーナツ いちご煮え スキムミルク	スキムミルク 卵 鶏もも	油 有塩バター 粉糖 きび砂糖 薄力粉 米 じゃがいも	玉葱 人参 パセリ 焼きのり いちご いんげん えのきだけ 小松菜 セロリ マッシュルーム りんご
15	木	きびご飯 鮭のちゃんちゃん焼き さつま芋とコーンソティ 果物 すまし汁	くろごまラスク スキムミルク	スキムミルク 鮭	フランスパン 有塩バター きび砂糖 米 さつまいも すりごま もちきび	オレンジ 玉葱 コーン缶 人参 こねぎ いんげん キャベツ しいたけ わかめ
16	金	麦ご飯 三枚肉と野菜の煮物 チヂメクニイリチー 果物 みそ汁	ペイクドポテト スキムミルク	スキムミルク 豚肩ロース 三枚肉 絹ごし豆腐	押麦 きび砂糖 米 じゃがいも	昆布 生姜 大根 人参 あおさ 小松菜 パナナ
17	土	ビビンバ丼 白菜とわかめナムル 果物 みそ汁	のりおにぎり お茶	豚肩ロース	白ごま ごま油 きび砂糖 米 じゃがいも	生姜 人参 にんにく こねぎ 長ねぎ もやし チンゲン菜 白菜 りんご わかめ
19	月	きびご飯 柳川風卵とじ 南瓜のバリバリサラダ★ 果物 みそ汁	スイートアップル クラッカー お茶	豚肩ロース 卵 豆乳	マヨネーズ きび砂糖 米 さつまいも もちきび	オレンジ レモン 玉葱 こねぎ 長ねぎ ごぼう 小松菜 南瓜 ブロッコリー りんご
20	火	肉そば 青菜のごま和え 果物	はりはりおにぎり お茶	蒸しかまぼこ 豚肩ロース	白ごま きび砂糖 ゆで沖繩そば 米 すりごま	生姜 切干大根 玉葱 コーン缶 人参 こねぎ 長ねぎ 赤ピーマン ほうれんそう りんご
21	水	麦ご飯 さばのねぎ塩焼き ウカライリチー 果物 みそ汁	揚げパン スキムミルク	スキムミルク さば 蒸しかまぼこ 豚三枚肉 おから きな粉	油 押麦 きび砂糖 コッペパン 米	生姜 人参 こねぎ 乾しいたけ パナナ
22	木	ご飯 鶏とお豆のトマト煮 マカロニサラダ 果物 コンソメスープ	きなこサブレ スキムミルク	スキムミルク 牛乳 卵 きな粉 大豆水煮 鶏もも	有塩バター マヨネーズ きび砂糖 薄力粉 マカロニ 米 じゃがいも	たんかん 玉葱 コーン缶 人参 にんにく もやし パセリ キャベツ 胡瓜
24	土	豚のバーベキューソース丼 グリル野菜 果物 すまし汁	おかかごまおにぎり お茶	パルメザンチーズ かつお削り節 豚肩ロース 油揚げ	きび砂糖 ごま 米 じゃがいも	レモン果汁 生姜 玉葱 人参 にんにく こねぎ 青ピーマン 白菜 りんご
26	月	麦ご飯 豚肉と鳥らっきょう炒め ブロッコリー煮浸し 果物 そうめん汁	焼きいも スキムミルク	スキムミルク かつお削り節 豚肩ロース	油 押麦 そうめん 米 さつまいも	オレンジ 玉葱 人参 こねぎ 長ねぎ 赤ピーマン 乾しいたけ ブロッコリー
27	火	きびご飯 魚の酢豚風 キャベツの華風サラダ 果物 みそ汁	アガラサー スキムミルク	スキムミルク めかじき 牛乳	ごま油 油 きび砂糖 黒砂糖 強力粉 米 片栗粉 すりごま もちきび	レモン果汁 生姜 大根 玉葱 人参 青ピーマン キャベツ 胡瓜 小松菜 しいたけ パナナ 干しぶどう
28	水	水菜ご飯 鶏のネギだれ ほうれん草と もやしの炒めナムル 果物 みそ汁	バナナスコーン スキムミルク	スキムミルク 鶏もも	ごま油 油 きび砂糖 薄力粉 米 すりごま	たんかん 生姜 玉葱 トマト 人参 こねぎ 長ねぎ もやし 南瓜 パナナ ほうれんそう みずな
29	木	ご飯 豆腐つくねあんかけ 野菜味噌炒め 果物 すまし汁	フルーツヨーグルト クラッカー	ヨーグルト(無糖) 豚ひき肉 卵 木綿豆腐	油 きび砂糖 パン粉 米 片栗粉 すりごま	オレンジ 玉葱 人参 こねぎ 長ねぎ キャベツ パナナ ひじき りんご わかめ

※食材の都合により献立を変更する場合があります。

※2月12日(月)建国記念日振替、23日(金)天皇誕生日でお休みです

	幼児食	後期	中期	初期
1日 (木)	麦ご飯 肉じゃが 納豆 甘酢和え 果物 すまし汁	軟飯 豚肉と野菜の炒め煮 野菜と豆腐煮 果物	全粥 野菜そぼろ煮 野菜と豆腐マッシュ 果物	つぶし粥 ペースト(豆腐・人参・じゃが芋) すまし汁
午前	アガラサー スキムミルク	おにぎり	おじや	
2日 (金)	鬼さんキーマハヤシ 切干大根サラダ 果物 豆乳スープ	軟飯 ミニバーグと野菜煮 大根やわらか煮 果物	全粥 野菜そぼろ煮 大根マッシュ 果物	つぶし粥 ペースト(じゃが芋・人参・大根) すまし汁
午前	恵方ココアちんびん スキムミルク	さつま芋やわらか煮	さつま芋マッシュ	
3日 (土)	肉豆腐丼 きゅうりとわかめ和え 果物 みそ汁	軟飯 肉豆腐 きゅうりとわかめの和え物 果物	全粥 そぼろ豆腐煮 きゅうりマッシュ 果物	つぶし粥 ペースト(豆腐・白菜・人参) すまし汁
午前	青菜と小エビおにぎり お茶	青菜おにぎり	おじや	
5日 (月)	きびご飯 ハンバーグ おろしだれ れんこんきんぴら炒め 果物 みそ汁	軟飯 ハンバーグ おろし煮 人参炒め煮 果物	全粥 そぼろおろし煮 人参マッシュ 果物	つぶし粥 ペースト(ほうれん草・大根・人参) すまし汁
午前	くずもち スキムミルク	じゃが芋やわらか煮	じゃが芋マッシュ	
6日 (火)	ご飯 鶏の豆乳クリーム煮 ひじきと揚げ豆腐のサラダ 果物 みそ汁	軟飯 鶏団子野菜煮 ひじきと豆腐のサラダ 果物	全粥 野菜そぼろ煮 豆腐といんげんマッシュ 果物	つぶし粥 ペースト(豆腐・人参・ブロッコリー) すまし汁
午前	手づくりふりかけおにぎり お茶	おにぎり	おじや	
7日 (水)	麦ご飯 魚のトマト煮 青菜だし煮 果物 野菜スープ	軟飯 魚と野菜のトマト煮 青菜だし煮 果物	全粥 魚と野菜のトマトマッシュ 青菜つぶし煮 果物	つぶし粥 ペースト(魚・南瓜・トマト) すまし汁
午前	バイクド南瓜 スキムミルク	南瓜やわらか煮	南瓜マッシュ	
8日 (木)	お弁当会	軟飯 肉だんご野菜煮 大根和え 果物	全粥 野菜そぼろ煮 大根マッシュ 果物	つぶし粥 ペースト(玉葱・大根・人参) すまし汁
午前	オートミルククッキー スキムミルク	おにぎり	おじや	
9日 (金)	旧正月 黒米ご飯 ソーキ汁 もずく和え物 くんぼーいりちー 果物	軟飯 人参そぼろ煮 野菜だし煮 果物	全粥 人参そぼろ煮 野菜だし煮 果物	つぶし粥 ペースト(人参・玉葱・南瓜) すまし汁
午前	ジャムサンド スキムミルク	さつま芋やわらか煮	さつま芋マッシュ	
10日 (土)	マーボー豆腐丼 白菜炒め 果物 中華スープ	軟飯 豆腐そぼろ煮 白菜炒め煮 果物	全粥 豆腐そぼろ煮 白菜マッシュ 果物	つぶし粥 ペースト(豆腐・人参・玉葱) すまし汁
午前	塩昆布おにぎり お茶	おにぎり	おじや	
13日 (火)	ひじきと切干の炊き込みご飯 魚のつけ焼き 和風ポテサラ 果物 みそ汁	軟飯 魚トマト煮 ポテトと野菜マッシュ 果物	全粥 魚トマト煮 ポテトと野菜マッシュ 果物	つぶし粥 ペースト(白身魚・トマト・じゃが芋) すまし汁
午前	フルーツヨーグルト クラッカー	おにぎり	おじや	
14日 (水)	カレーライス 小松菜ツナ和え 果物 スープ	軟飯 ポトフ 小松菜和え 果物	全粥 ポトフ 小松菜マッシュ 果物	つぶし粥 ペースト(じゃが芋・人参・小松菜) すまし汁
午前	焼きココアドーナツ いちご添え スキムミルク	南瓜やわらか煮	南瓜マッシュ	
15日 (木)	きびご飯 鮭のちゃんちゃん焼き さつま芋とコーンソティ 果物 すまし汁	軟飯 魚と野菜の味噌煮 さつま芋とコーン煮 果物	全粥 魚と野菜の味噌煮 さつま芋とコーン煮 果物	つぶし粥 ペースト(白身魚・キャベツ・さつま芋) すまし汁
午前	くろごまラスク スキムミルク	そぼろおにぎり	そぼろおじや	
16日 (金)	麦ご飯 三枚肉と野菜の煮物	軟飯 豚肉と野菜の煮物	全粥 大根そぼろ煮	つぶし粥 ペースト(大根・小松菜・人参)

	幼児食	後期	中期	初期
午前	チヂクニイリチー 果物 みそ汁	人参イリチー 果物	人参マッシュ 果物	すまし汁
午後	バイクドポテト スキムミルク	じゃが芋やわらか煮	じゃが芋マッシュ	
17日 (土)	ビビンバ丼 白菜とわかめナムル 果物 みそ汁	軟飯 野菜バーグ煮 白菜とわかめ和え 果物	全粥 野菜バーグ煮 白菜マッシュ 果物	つぶし粥 ペースト(チンゲン菜・玉葱・じゃが芋) すまし汁
午前	のりおにぎり お茶	おにぎり	おじや	
19日 (月)	きびご飯 柳川風卵とじ 南瓜のバリバリサラダ 果物 みそ汁	軟飯 玉葱そぼろあん 南瓜サラダ 果物	全粥 玉葱そぼろあん 南瓜サラダマッシュ 果物	つぶし粥 ペースト(玉葱・ブロッコリー・南瓜) すまし汁
午後	スイートアップル クラッカー お茶	スイートアップル	スイートアップル	
20日 (火)	肉そば 青菜のごま和え 果物	軟飯 青菜そぼろ煮 果物 煮うどん	全粥 青菜そぼろ煮 果物 煮うどん	つぶし粥 ペースト(玉葱・人参・ほうれん草) すまし汁
午後	はりはりおにぎり お茶	おにぎり	おじや	
21日 (水)	麦ご飯 さばのねぎ塩焼き ウカライリチー 果物 みそ汁	軟飯 白身魚蒸し焼き 人参炒め煮 果物	全粥 白身魚のマッシュ 人参マッシュ 果物	つぶし粥 ペースト(白身魚・人参・南瓜) すまし汁
午後	揚げパン スキムミルク	じゃが芋やわらか煮	じゃが芋マッシュ	
22日 (木)	ご飯 鶏とお豆のトマト煮 マカロニサラダ 果物 コンソメスープ	軟飯 鶏と野菜トマト煮 マカロニやわらか煮 果物	全粥 鶏と野菜トマト煮 マカロニつぶし煮 果物	つぶし粥 ペースト(じゃが芋・玉葱・人参) すまし汁
午後	きなこサブレ スキムミルク	南瓜やわらか煮	南瓜マッシュ	
24日 (土)	豚のバーベキューソース丼 グリル野菜 果物 すまし汁	軟飯 玉葱そぼろ煮 野菜の柔らか煮 果物	全粥 玉葱そぼろ煮 野菜のつぶし煮 果物	つぶし粥 ペースト(玉葱・じゃが芋・人参) すまし汁
午後	おかかごまおにぎり お茶	おにぎり	おじや	
26日 (月)	麦ご飯 豚肉と島らっきょう炒め ブロッコリー煮浸し 果物 そうめん汁	軟飯 玉葱と鶏煮 ブロッコリー煮 果物	全粥 鶏と野菜煮 ブロッコリーつぶし煮 果物	つぶし粥 ペースト(玉葱・人参・ブロッコリー) すまし汁
午後	焼きいも スキムミルク	南瓜マッシュ	南瓜マッシュ	
27日 (火)	きびご飯 魚の酢豚風 キャベツの華風サラダ 果物 みそ汁	軟飯 魚と野菜煮 キャベツサラダ 果物	全粥 魚と野菜煮 キャベツマッシュ 果物	つぶし粥 ペースト(人参・キャベツ・魚) すまし汁
午後	アガラサー スキムミルク	おにぎり	おじや	
28日 (水)	水菜ご飯 鶏のネギだれ ほうれん草ともやしの炒めナムル 果物 みそ汁	軟飯 鶏つくねトマト煮 ほうれん草だし煮 果物	全粥 トマトそぼろ煮 ほうれん草だし煮 果物	つぶし粥 ペースト(トマト・玉葱・ブロッコリー) すまし汁
午後	バナナスコーン スキムミルク	さつま芋マッシュ	さつま芋マッシュ	
29日 (木)	ご飯 豆腐つくねあんかけ 野菜味噌炒め 果物 すまし汁	軟飯 豆腐つくねあんかけ 野菜味噌煮 果物	全粥 豆腐そぼろあんかけ 野菜マッシュ 果物	つぶし粥 ペースト(豆腐・人参・キャベツ) すまし汁
午後	フルーツヨーグルト クラッカー	おにぎり	おじや	

※食材の都合により献立を変更する場合があります。

※離乳食は児の発達によって調整しています