

6月離乳食7~8か月頃献立表 (中期)



2026年
保育園アリス馬場

日付		昼食	ざいりょう				
			赤心臓・肉になる	緑心臓の調子を整える	黄心臓や体温となる	その他	
1	15	月	おかゆ 野菜スープ 人参のそぼろ煮 ほうれん草のだし和え	鶏ささみ	人参 ほうれん草	米	
2	16	火	おかゆ 野菜スープ 豆腐とじゃがいもの煮物 ブロッコリーの煮物	豆腐	ブロッコリー	米 じゃが芋	
3	17	水	おかゆ 野菜スープ たらと小松菜の煮物 たまねぎのだし和え	豆腐	小松菜 玉ねぎ	米	
4	18	木	おかゆ 野菜スープ 人参のそぼろ煮 大根のだし和え	鶏ささみ	人参 大根	米	
		木	おかゆ 野菜スープ 人参のそぼろ煮 ブロッコリーのだし和え	鶏ささみ	人参 ブロッコリー	米	
5	19	金	おかゆ 野菜スープ じゃがいものそぼろ煮 胡瓜の煮つぶし	鶏ささみ	胡瓜	米 じゃが芋	
6	20	土	おかゆ 野菜スープ 白菜のそぼろ煮 南瓜のマッシュ	鶏ささみ	白菜 南瓜	米	
8	22	月	おかゆ 野菜スープ 豆腐とキャベツの煮物 人参のだし和え	豆腐	キャベツ 人参	米	
9	23	火	おかゆ 野菜スープ 豆腐と小松菜の煮物 さつまいものマッシュ	豆腐	小松菜	米 さつまいも	
10	24	水	おかゆ 野菜スープ 青梗菜とかれの煮物 白菜のだし和え	かれい	ちんげん菜 白菜	米	
11	25	木	おかゆ 野菜スープ 胡瓜のそぼろ煮 じゃがいもマッシュ	鶏ささみ	胡瓜	米 じゃが芋	
12	26	金	おかゆ 野菜スープ 豆腐と小松菜の煮物 玉ねぎの煮物	豆腐	小松菜 玉ねぎ	米	
13	27	土	おかゆ 野菜スープ ほうれん草のそぼろ煮 白菜の煮物	鶏ささみ	ほうれん草 白菜	米	
	29	月	おかゆ 野菜スープ たらと大根の煮物 小松菜の煮つぶし	たら	大根 小松菜	米	
		火	おかゆ 野菜スープ 人参と豆腐の煮物 キャベツの煮つぶし	豆腐	人参 キャベツ	米	

※献立は食材の仕入れ状況により、変更する場合がございます。
 ※記載されている食材以外にも、コンタミネーションとして含まれる食材もございます。
 ※コンタミネーションとは、食品を生産する際に、原材料としては使用していないにも関わらず、意図せず混入してしまう場合の事です。

6月離乳食9~11か月頃献立表(後期)



2026年
保育園アリス馬場

日付	昼食	午後おやつ	ざ い り よ う			
			赤い鹿・肉になる	緑のからだの調子を整える	黄の力や体温となる	その他
1 15 月	軟飯 味噌汁(麩・ほうれん草) かれないのおろし煮 わかめサラダ	かぼちゃソフトクッキー バナナ 麦茶	味噌 かれない わかめ ささみ 豆乳	ほうれん草 大根 人参 キャベツ 南瓜 バナナ	米 麩 砂糖 小麦粉 油	醤油 みりん 酒 ベーキングパウダー
2 16 火	ふんわり食パン チキンの豆乳トマトチュー ブロッコリー和え	ツナおにぎり オレンジ 麦茶	鶏肉 豆乳 ツナ	玉ねぎ 人参 トマト 缶 フロッコリー カリフラワー 胡瓜 オレンジ	食パン 油 じゃが芋 砂糖 米粉 米	ケチャップ 塩 コンソメ
3 17 水	軟飯 味噌汁(豆腐) 豚肉の甘辛煮 小松菜の煮浸し	チーズ蒸しパン バナナ 麦茶	豆腐 味噌 豚肉 牛乳 チーズ	玉ねぎ 人参 小松菜 バナナ	米 砂糖 ホットケーキミックス 油	醤油 みりん
4 18 木	4日☆虫歯予防デー☆ 軟飯 味噌汁(玉ねぎ・キャベツ) 鶏肉の煮物 大根サラダ	青のりお麩ラスク ベビーせんべい 麦茶	味噌 鶏肉 青のり 粉 チーズ	キャベツ 玉ねぎ 大根 人参 胡瓜	米 砂糖 麩 油 アンパンマンベビーせんべい	醤油 みりん 塩
5 19 金	☆誕生日会☆ 軟飯 玉ねぎの豆乳スープ 鶏肉の照り煮 ブロッコリーのサラダ	豆乳プリン マンナウエハース バナナ 麦茶	豆乳 鶏肉 ツナ 寒天	玉ねぎ ブロッコリー キャベツ 人参 バナナ	米 砂糖 マンナウエハース	コンソメ 塩 醤油 みりん
6 20 土	軟飯 豚肉のケチャップ煮 冬瓜のスープ マゼドアンサラダ	ホットケーキ バナナ 麦茶	豚肉 豆腐 豆乳	玉ねぎ 人参 冬瓜 胡瓜 バナナ	米 油 砂糖 じゃが芋 ホットケーキミックス	ケチャップ 醤油 塩
7 21 日	鶏五目うどん 塩さんびら南瓜	焼きおにぎり バナナ 麦茶	鶏肉 味噌	白菜 玉ねぎ 人参 南瓜 バナナ	うどん 砂糖 米	醤油 塩 みりん
8 22 月	軟飯 味噌汁(わかめ・南瓜) 鶏肉の塩煮 春雨サラダ	人参バナナケーキ ブルーベリーヨーグルト 麦茶	わかめ 味噌 鶏肉 豆乳 ヨーグルト	南瓜 胡瓜 キャベツ 人参 バナナ	米 春雨 砂糖 小麦粉 ブルーベリージャム	酒 塩 醤油 ベーキングパウダー
9 23 火	軟飯 味噌汁(大根) 豆腐の野菜あんかけ さつまいもの甘煮	きなこ豆乳プリン マンナウエハース バナナ 麦茶	味噌 豆腐 豚ひき肉 豆乳 きな粉 アガー	大根 玉ねぎ 人参 小松菜 バナナ	米 砂糖 片栗粉 さつま芋 マンナウエハース	醤油
10 24 水	軟飯 かれないの味噌煮 青梗菜と人参の和えもの 豆腐のすまし汁	ピザトースト バナナ 麦茶	かれない 味噌 豆腐 チーズ	ちんげん菜 人参 白菜 玉ねぎ バナナ	米 砂糖 食パン	みりん 醤油 塩 酒 ケチャップ
11 25 木	ミートソース風 ポテトのスープ キャベツサラダ	鮭おにぎり バナナ 麦茶	豚ひき肉 粉チーズ 鮭 レーク 青のり	玉ねぎ 人参 トマト 缶 トマトピューレ キャベツ 胡瓜 バナナ	スパゲティ 砂糖 じゃが芋 米	塩 ケチャップ コンソメ 醤油
12 26 金	軟飯 味噌汁(小松菜、もやし) 鶏肉の煮物 人参と玉ねぎの煮物	ブレンケーキ バナナ 麦茶	味噌 鶏肉 豆乳	小松菜 もやし 人参 玉ねぎ バナナ	米 砂糖 小麦粉 油	醤油 酒 みりん ベーキングパウダー
13 27 土	軟飯 野菜あんかけ 野菜スープ(めりわり) もやし和え物	ベビーせんべい オレンジ 麦茶	豚肉 ツナ	人参 玉ねぎ 白菜 ほうれん草 もやし 胡瓜 オレンジ	米 片栗粉 アンパンマンベビーせんべい	醤油 コンソメ 塩
14 28 日	軟飯 味噌汁(玉ねぎ・大根) たらの煮物 小松菜の納豆和え	豆腐ケーキ バナナ 麦茶	味噌 たら 納豆 豆腐 豆乳	大根 玉ねぎ 小松菜 人参 バナナ	米 砂糖 油 小麦粉	醤油 みりん 酒 ベーキングパウダー
15 29 月	軟飯 豚肉の甘辛煮 たまねぎスープ 豆腐とキャベツのサラダ	おかかおにぎり バナナ 麦茶	豚肉 わかめ 豆腐 かつお節	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし バナナ	米 砂糖 油	醤油 みりん 酒 コンソメ 塩

※献立は食材の仕入れ状況により、変更する場合がございます。
※記載されている食材以外でも、コンタミネーションとして含まれる食材もございます。
※コンタミネーションとは、食品を生産する際に、原材料としては使用していないにも関わらず、意図せず混入してしまう場合の事です。

6月離乳食12~18か月頃献立表 (完了期)



2026年
保育園アリス馬場

日付	午前おやつ	昼食	午後おやつ	さいりょう				栄養価	栄養師
				赤血球・肉に小る	緑心からだの調子を整える	黄心カや体温となる	その他		
1 15 月	牛乳	御飯 味噌汁(鮎・ほうれん草) かれいのおろし煮 わかめサラダ	かぼちゃソフトクッキー 黄桃缶 牛乳	味噌 かれい わかめ ささみ 豆乳 牛乳	ほうれん草 大根 万能ねぎ 人参 キャベツ コーン 南瓜 黄桃缶	米 胚芽粉 ごま油 小麦粉 油	醤油 みりん 酒 酢 ペーキングパウダー	熱量(kcal) 430 蛋白(g) 17.5 脂質(g) 12.1 食塩(g) 1.3	
2 16 火	牛乳	パン(白い0-400・レスパン) チキンの豆乳トマトシチュー ブロッコリーピクルス	ツナカレーおにぎり オレンジ ジョア	鶏肉 豆乳 ツナ ジョア	玉ねぎ 人参 トマト缶 パセリ ブロッコリー カリフラワー 胡瓜 パプリカ コーン オレンジ	白いロールパン レーズパン 油 じゃが芋 砂糖 米粉 米	ケチャップ 中濃ソース 塩 コンソメ 酢 カレー粉	熱量(kcal) 489 蛋白(g) 20.6 脂質(g) 9.5 食塩(g) 1.4	
3 17 水	牛乳	御飯 味噌汁(豆腐、なめこ) 豚肉のごま炒め 小松菜の蒸し	米粉チーズスティック バナナ 牛乳	豆腐 味噌 豚肉 油揚げ 牛乳 チーズ	なめこ 長ねぎ 玉ねぎ 人参 小松菜 バナナ	米 油 砂糖 ごま 米粉	醤油 みりん ペーキング パウダー	熱量(kcal) 451 蛋白(g) 19.2 脂質(g) 13.6 食塩(g) 1.2	
4 木	牛乳	4日☆虫歯予防デー☆ 御飯 味噌汁(玉ねぎ・キャベツ) 鶏肉のコンフレア焼き かみかみサラダ	青のりお麩ラスク ぶどうゼリー 牛乳	味噌 鶏肉 青のり 粉チー ズ 牛乳	キャベツ 玉ねぎ 生姜 にんにく 切干大根 人参 胡瓜 コーン	米 砂糖 油 マヨドレ コーンフ レーク ごま油 胚芽粉の素(ぶ どう)	醤油 塩 酢	熱量(kcal) 477 蛋白(g) 19.8 脂質(g) 15.3 食塩(g) 1.4	
18 木	牛乳	☆誕生日会☆ ゆかり御飯 豆乳コーンポタージュ かたつむりコロッケ ブロッコリーのサラダ	あじさいゼリー たべっこBABY メロン 牛乳	豆乳 ウィナー ちくわ ツナ 寒天 牛乳	コーン クリームコーン缶 パセリ グリーンピース ブロッコリー キャ ベツ 人参 メロン	米 かぼちゃコロッケ 油 砂糖 ゼ リーの素(ぶどう) ゼリーの素 (青りんご) たべっこBABY	ゆかり コンソメ 塩 中濃 ソース 酢	熱量(kcal) 638 蛋白(g) 18.0 脂質(g) 21.1 食塩(g) 2.2	
5 19 金	牛乳	19日:夏至 ポークハヤシライス 冬瓜のスープ マゼドアンサラダ	シュガースティックパイ パイナップル 牛乳	豚肉 豆腐 牛乳	玉ねぎ マッシュルーム 人参 にんにく 生姜 冬瓜 おくら 胡瓜 パイナップル	米 油 じゃが芋 マヨドレ パイ皮 砂糖	ケチャップ 中濃ソース ハヤシライス 鶏ガラスープ の素 塩	熱量(kcal) 526 蛋白(g) 16.0 脂質(g) 23.1 食塩(g) 1.5	
6 20 土	牛乳	鶏五目うどん 塩きんぴら南瓜	焼きおにぎり バナナ 牛乳	鶏肉 油揚げ 味噌 牛乳	白菜 玉ねぎ 人参 南瓜 ピーマン バナナ	うどん 砂糖 ごま油 ごま 米	醤油 塩 みりん	熱量(kcal) 460 蛋白(g) 18.2 脂質(g) 10.5 食塩(g) 1.4	
8 22 月	牛乳	御飯 味噌汁(わかめ・南瓜) 鶏肉のねぎ塩焼き 春雨サラダ	人参ドーナツ ブルーベリーヨーグルト 麦茶	油揚げ わかめ 味噌 鶏肉 豚肉 豆乳 ヨーグルト スキムミルク	南瓜 長ねぎ 胡瓜 キャベツ 人参 バナナ	米 ごま油 春雨 砂糖 ごま 小麦粉 油 ブルーベリージャム	塩 酢 醤油 ペーキングパ ウダー	熱量(kcal) 470 蛋白(g) 18.4 脂質(g) 13.6 食塩(g) 1.4	
9 23 火	牛乳	わかめ御飯 味噌汁(大根、しめじ) 高野豆腐のカレーあんかけ さつまいもの甘煮	きなご豆乳プリン マンナウエハース パイナップル 牛乳	味噌 高野豆腐 豚ひき肉 豆乳 きな粉 アガー 牛乳	大根 しめじ 玉ねぎ 人参 小松菜 パイナップル	米 片栗粉 油 砂糖 さつまい マン ナウエハース	わかめ 乾燥の素 醤油 カ レー粉	熱量(kcal) 533 蛋白(g) 18.0 脂質(g) 17.4 食塩(g) 1.1	
10 24 水	牛乳	御飯 さわらの梅味噌焼き 青梗菜と人参のごま和え けんちん汁	ピザトースト 黄桃缶 牛乳	さわら 味噌 ささみ 豆腐 油揚げ チーズ 牛乳	ねぎ ちんげん菜 人参 ごぼう 白菜 万能ねぎ 玉ねぎ ピーマン 黄桃缶	米 マヨドレ 砂糖 ごま ごま油 食 パン	みりん 醤油 塩 酒 ケ チャップ	熱量(kcal) 437 蛋白(g) 19.2 脂質(g) 12.4 食塩(g) 1.6	
11 25 木	牛乳	豆たっぷりミートソース ポテトのスープ 醤油フレンチサラダ	鮭おにぎり バナナ 牛乳	豚ひき肉 大豆 粉チー ズ 鮭 フレーク 青のり 牛乳	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく トマト缶 トマトピューレ コーン キャベツ 胡瓜 パプリカ バナナ	スパゲティ 油 砂糖 じゃが芋 米	塩 ケチャップ コンソメ 醤油 酢	熱量(kcal) 505 蛋白(g) 20.9 脂質(g) 12.7 食塩(g) 1.2	
12 26 金	牛乳	御飯 味噌汁(小松菜、もやし) 鶏肉のガーリック焼 卵の花の炒り煮	レモンケーキ パイナップル 牛乳	味噌 鶏肉 おから 豆乳 牛乳	小松菜 もやし にんにく 人参 玉 ねぎ グリーンピース レモン果汁 パイナップル	米 砂糖 ごま油 小麦粉 油	醤油 酒 みりん ペーキン グパウダー	熱量(kcal) 483 蛋白(g) 19.5 脂質(g) 13.6 食塩(g) 1.5	
13 27 土	牛乳	中華丼◎ 野菜スープ(おろし・切干大根) もやしナムル	ヨーグルト オレンジ 麦茶	豚肉 ツナ ヨーグルト	人参 玉ねぎ 白菜 生姜 グリン ピース ほうれん草 切干大根 も やし 胡瓜 オレンジ	米 片栗粉 ごま油 ごま	醤油 コンソメ 塩	熱量(kcal) 391 蛋白(g) 16.6 脂質(g) 9.6 食塩(g) 1.2	
29 月	牛乳	御飯 味噌汁(玉ねぎ・切干大根) 白身魚のフライ 小松菜の納豆和え	豆腐ケーキ グレープフルーツ 牛乳	味噌 白身フライ 納豆 豆 腐 豆乳 牛乳	切干大根 万能ねぎ 玉ねぎ 小松 菜 人参 グレープフルーツ	米 油 砂糖 小麦粉	中濃ソース 醤油 ペーキ ングパウダー	熱量(kcal) 521 蛋白(g) 17.3 脂質(g) 18.8 食塩(g) 1.4	
30 火	牛乳	焼肉丼 たまごスープ ガドガド風サラダ	おなかおにぎり バナナ ジョア	豚肉 わかめ 卵 油揚げ ジョア かつお節	玉ねぎ 人参 ピーマン えのき キャベツ もやし バナナ	米 油 マヨドレ 砂糖	醤油 みりん 酒 コンソメ 塩	熱量(kcal) 521 蛋白(g) 18.1 脂質(g) 14.8 食塩(g) 1.3	

※献立は食材の仕入れ状況により、変更する場合がございます。
 ※記載されている食材以外でも、コンタミネーションとして含まれる食材もございます。
 ※コンタミネーションとは、食品を生産する際に、原材料としては使用していないにも関わらず、意図せず混入してしまう場合の事です。

6月の献立表

2026年
保育園アリス馬絹

日付	午前おやつ (1~2歳)	昼食	午後おやつ	ざいりょう				乳児	幼児
				赤心臓・肉になる	緑心臓の調子を整える	黄心臓や体温となる	その他		
1 15 月	牛乳	御飯 味噌汁(麩・ほうれん草) かわいいのおろし煮 わかめサラダ	かぼちゃソフトクッキー 黄桃缶 牛乳	味噌 かわいいわかめ ささみ 豆乳 牛乳	ほうれん草 大根 万能ねぎ 人参 キャベツ コーン 南瓜 黄桃缶	米 砂糖 ごま油 小麦粉 油	醤油 みりん 酒 酢 ペーキングパウダー	熱量(kcal) 430 蛋白(g) 17.5 脂質(g) 12.1 食塩(g) 1.3	491 20.0 12.5 1.5
2 16 火	牛乳	パン(白いパン・レーズンパン) チキンの豆乳トマトシチュー ブロッコリーピクルス	ツナカレーおにぎり オレンジ ジョア	鶏肉 豆乳 ツナ ジョア	玉ねぎ 人参 トマト缶 バセリ ロッコリー カリフラワー 胡瓜 パプリカ コーン オレンジ	白いロールパン レーズンパン 油 じゃが芋 砂糖 米 粉 米	ケチャップ 中濃ソース 塩 コンソメ 酢 カレー粉	熱量(kcal) 489 蛋白(g) 20.6 脂質(g) 9.5 食塩(g) 1.4	543 22.2 8.6 1.6
3 17 水	牛乳	御飯 味噌汁(豆腐、なめこ) 豚肉のごま炒め 小松菜の煮浸し	米粉チーズスティック バナナ 牛乳	豆腐 味噌 豚肉 油揚げ 牛 乳 チーズ	なめこ 長ねぎ 玉ねぎ 人参 なら 小松菜 バナナ	米 油 砂糖 ごま 米粉	醤油 みりん ペーキング パウダー	熱量(kcal) 451 蛋白(g) 19.2 脂質(g) 13.6 食塩(g) 1.2	519 21.9 14.4 1.4
4 木	牛乳	4日☆虫歯予防デー☆ 御飯 ほねっこふりかけ 味噌汁(玉ねぎ・キャベツ) 鶏肉のコンフレ焼 かみかみサラダ	青のりお麩ラスク ぶどうゼリー 牛乳	味噌 鶏肉 青のり 粉チー ズ 牛乳 魚干し	キャベツ 玉ねぎ 生姜 にんにく 切干大根 人参 胡瓜 コーン	米 砂糖 油 ごま マヨドレ コーン フレーク ごま油 粒 ゼリーの素 (ぶどう)	醤油 みりん 塩 酢	熱量(kcal) 477 蛋白(g) 19.8 脂質(g) 15.3 食塩(g) 1.4	549 22.9 16.7 1.7
18 木	牛乳	☆誕生日会☆ ゆかり御飯 豆乳コーンポタージュ かたつむりコロック ブロッコリーのサラダ	あじさいゼリー たべっこBABY メロン 牛乳	豆乳 ウィナー ちくわ ツナ 鶏天 牛乳	コーンクリームコーン缶 バセリ グリーンピース ブロッコリー キャ ベツ 人参 メロン	米 かぼちゃコロック 油 砂糖 ゼ リーの素(ぶどう) ゼリーの素 (青りんご) たべっこBABY	ゆかり コンソメ 塩 中濃 ソース 酢	熱量(kcal) 638 蛋白(g) 18.0 脂質(g) 21.1 食塩(g) 2.2	750 20.0 23.8 2.7
5 19 金	牛乳	19日:夏至 ポークハヤシライス 冬瓜のスープ マセドアンサラダ	シュガースティックパイ パイナップル 牛乳	鶏肉 豆腐 牛乳	玉ねぎ マッシュルーム 人参 にんにく 生姜 冬瓜 おくら 胡瓜 パイナップル	米 油 じゃが芋 マヨドレ パイ皮 砂糖	ケチャップ 中濃ソース ハヤシライス 鶏ガラスープ の素 塩	熱量(kcal) 526 蛋白(g) 16.0 脂質(g) 23.1 食塩(g) 1.5	611 18.2 26.0 1.7
6 20 土	牛乳	鶏五目うどん 塩きんぴら南瓜	焼きおにぎり バナナ 牛乳	鶏肉 油揚げ 味噌 牛乳	白菜 玉ねぎ 人参 南瓜 ピーマン バナナ	うどん 砂糖 ごま油 ごま 米	醤油 塩 みりん	熱量(kcal) 460 蛋白(g) 18.2 脂質(g) 10.5 食塩(g) 1.4	524 20.2 10.4 1.7
8 22 月	牛乳	御飯 味噌汁(わかめ・南瓜) 鶏肉のねぎ塩焼き 春雨サラダ	人参ドーナツ ブルーベリーヨーグルト 麦茶	油揚げ わかめ 味噌 鶏肉 鶏糸卵 豆乳 ヨーグルト スキムミルク	南瓜 長ねぎ 胡瓜 キャベツ 人参 バナナ	米 ごま油 春雨 砂糖 ごま 小麦粉 油 ブルーベリージャム	塩 酢 醤油 ペーキングパ ウダー	熱量(kcal) 470 蛋白(g) 18.4 脂質(g) 13.6 食塩(g) 1.4	536 21.0 13.8 1.6
9 23 火	牛乳	わかめ御飯 味噌汁(大根、しめじ) 高野豆腐のカレーあんかけ さつまいもの甘煮	黒糖きなこ豆乳プリン マンナウエハース パイナップル 牛乳	味噌 高野豆腐 豚ひき肉 豆乳 きな粉 アガー 牛乳	大根 しめじ 玉ねぎ 人参 小松菜 パイナップル	米 片栗粉 油 砂糖 さつまいも 黒砂 糖 マンナウエハース	わかめご飯の素 醤油 カ レー粉	熱量(kcal) 530 蛋白(g) 18.1 脂質(g) 17.4 食塩(g) 1.1	609 20.2 19.1 1.3
10 24 水	牛乳	御飯 さわらの梅味噌焼き 青梗菜と人参のごま和え けんちん汁	ピザトースト 黄桃缶 牛乳	さわら 味噌 ささみ 豆腐 油揚げ チーズ 牛乳	ねぎ 梅 ちんげん菜 人参 ごぼう 白菜 万能ねぎ 玉ねぎ ピーマン 黄桃缶	米 マヨドレ 砂糖 ごま ごま油 食 パン	みりん 醤油 塩 酒 ケ チャップ	熱量(kcal) 437 蛋白(g) 19.2 脂質(g) 12.4 食塩(g) 1.6	517 22.5 13.7 1.9
11 25 木	牛乳	豆たっぷりミートソース ポテトのスープ 醤油フレンチサラダ	鮭おにぎり バナナ 牛乳	豚ひき肉 大豆 粉チー ズ 鮭 フレーク 青のり 牛乳	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく トマト缶 トマトピューレ コーン キャベツ 胡瓜 パプリカ バナナ	スバゲティ 油 砂糖 じゃが芋 米	塩 ケチャップ コンソメ 醤油 酢	熱量(kcal) 505 蛋白(g) 20.9 脂質(g) 12.7 食塩(g) 1.2	579 23.4 13.3 1.4
12 26 金	牛乳	御飯 味噌汁(小松菜、もやし) 鶏肉のガーリック焼 卵の花の炒り煮	レモンケーキ パイナップル 牛乳	味噌 鶏肉 おから 豆乳 牛 乳	小松菜 もやし にんにく 人参 玉 ねぎ グリンピース レモン果汁 パイナップル	米 砂糖 ごま油 小麦粉 油	醤油 酒 みりん ペーキン グパウダー	熱量(kcal) 483 蛋白(g) 19.5 脂質(g) 13.6 食塩(g) 1.5	561 22.3 14.6 1.8
13 27 土	牛乳	中華丼◎ 野菜スープ(わかめ・切干大根) もやしナムル	ヨーグルト オレンジ 麦茶	豚肉 ツナ ヨーグルト	人参 玉ねぎ 白菜 生姜 グリン ピース ほうれん草 切干大根 も やし 胡瓜 オレンジ	米 片栗粉 ごま油 ごま	醤油 コンソメ 塩	熱量(kcal) 391 蛋白(g) 16.6 脂質(g) 9.6 食塩(g) 1.2	418 17.5 8.4 1.3
29 月	牛乳	御飯 味噌汁(玉ねぎ・切干大根) 白身魚のフライ 小松菜の納豆和え	抹茶豆腐ケーキ グレープフルーツ 牛乳	味噌 白身フライ 絹豆 豆 乳 牛乳	切干大根 万能ねぎ 玉ねぎ 小松 菜 人参 グレープフルーツ	米 油 砂糖 小麦粉	中濃ソース 醤油 ペーキ ングパウダー 抹茶	熱量(kcal) 521 蛋白(g) 17.3 脂質(g) 18.8 食塩(g) 1.4	604 20.1 20.6 1.7
30 火	牛乳	焼肉丼 たまごスープ ガドガド風サラダ	ほねっこふりかけおにぎり バナナ ジョア	豚肉 わかめ 卵 厚揚げ ジョア	玉ねぎ 人参 ピーマン えのき キャベツ もやし バナナ	米 油 マヨドレ 砂糖 ごま	醤油 みりん 酒 コンソメ 塩	熱量(kcal) 521 蛋白(g) 18.1 脂質(g) 14.8 食塩(g) 1.3	600 20.5 15.2 1.5

※献立は食材の仕入れ状況により、変更する場合がございます。
 ※マヨネーズは卵なしのものを使用しています(マヨドレ)
 ※ハム、ベーコン、なると、中華めんは卵・乳なしのものを使用しています。
 ※記載されている食材以外でも、コンタミネーションとして含まれる食材もございます。
 ※コンタミネーションとは、食品を生産する際に、原材料としては使用していないにも関わらず、意図せず混入してしまう場合の事です。