8月 食育だより　乳幼児食

8月のテーマ「共食について」

「共食（きょうしょく）」とは、家族や友だちなど、誰かと一緒に食事をすることです。
忙しい毎日の中でも、食卓を囲む時間は親子の心と体の成長にとても大切な時間です。

共食のうれしい効果

① 食欲アップ・いろいろな食べ物に挑戦しやすくなる

楽しい雰囲気が食欲を引き出し、苦手な食べ物にも挑戦しやすくなります。
「一緒に食べると美味しい」という体験が、食への好奇心を育てます。

② 栄養バランスが整う

大人と一緒に食べる幼児ほど、魚・果物・大豆・乳製品を毎日食べる割合が高く、
甘味飲料の摂取やむし歯も少ない傾向があります。

出典：厚生労働省「平成27年度乳幼児栄養調査」2～6歳 2,456人対象

③ 心の安定・安心感

家族との食卓は「心地よい食卓」を作り出し、子どもの心の安定をもたらします。
大切な人と一緒に食べる体験の積み重ねが、情緒の安定した心の土台を育てます。

④ 言葉・社会性の発達

「おいしいね」「これ何？」といった食卓の会話が、語彙力・表現力・共感力を自然に育てます。

今日からできる！共食のヒント

- テレビやスマートフォンをオフにして、目を合わせながら食べてみましょう。
- 「今日の給食、何が出たの？」など、食べ物の話題で会話を楽しみましょう。
- 一緒に盛り付けや配膳をすることも、立派な共食の準備です。
- 毎食でなくてOK。まず1食から始めてみてください。

旬の食材「ゴーヤ」を使ったレシピ

「ゴーヤチャンプルー」

【材料】幼児 1人分

木綿豆腐	50ｇ
豚肉	20ｇ
卵	20ｇ
もやし	20ｇ
ゴーヤ	15ｇ
人参	8ｇ
こいくちしょうゆ	2ｇ
酒	1.5ｇ
きび砂糖	0.1ｇ
塩	0.1ｇ
ごま油	1ｇ
糸かつお	0.3ｇ

【作り方】
①ゴーヤは両端を切り落とし、縦半分に切ってスプーンで種とワタを取り除く。
　さらに縦半分に切り、5mm幅に切る。
　木綿豆腐は水切りし、大きめの角切りにする。
（先に焼き目をつけておくと崩れにくい）
　豚肉は一口大、もやしは半分の長さ、人参は短冊切りにする。
②ゴーヤは塩もみして5分ほど置き、出てきた水分を捨てる。
③フライパンにごま油を入れ、豚肉を炒める。豚肉の色が変わったら、
　人参、ゴーヤ、もやしの順に加えて炒める。
④野菜に火が通ったら豆腐を加え、調味料で味付けする。
　溶き卵を回し入れ、全体を大きく混ぜながら炒める。
⑤仕上げに糸かつおを加え、さっと混ぜ合わせて完成。

生産者さんご紹介

「今野農園」さま

今野農園さまは、堺市にある、
安全・安心な旬の野菜を育てている
農家さまです。
環境に配慮した有機質肥料を使用し、
化学農薬を使わずに栽培しています。

今野農園さんの紹介は👇URLをクリック

https://www.instagram.com/p/CqUJ78PfpJ25/

生産者さんのおはなし

8月 食育だより

離乳食

8月のテーマ「水分補給について」

赤ちゃんは大人と同じ数の汗腺があります。その分汗をかく量は大人の量の約３倍にもなる…と言われています。
赤ちゃんの水分補給は脱水症状から守るためにも大切なことです。

水分補給のタイミング

起床時

食事中

お外遊び

お散歩

お風呂上り

就寝前

水分補給のポイント

生後0～4か月ごろは
母乳・ミルクで十分に
摂取できます。

生後5か月～6か月ごろから
母乳・ミルク以外の水やお茶で
水分補給を始めましょう。

生後6か月以降は
離乳食が進み授乳回数が減るため、
こまめな水分補給を心がけましょう。

のどが渇く前に水分補給をしましょう。糖分やカフェインを含まない麦茶や湯冷ましがおすすめです。
また、冷たい飲み物のとり過ぎは胃腸に負担がかかり、食欲低下につながることがあるため、
飲み過ぎや冷やし過ぎに気をつけましょう。

⚠ 脱水のサイン ～このような時には注意が必要です～

①尿が少ない　②泣いても涙がでない　③元気がなく、皮膚や唇などが乾燥している

特に、**下痢・嘔吐・発熱**時は注意しましょう！

離乳食の基礎～月齢区分～

区分	月齢	離乳食回数
初期食	生後5～6か月ごろ	1日1回
中期食	生後7～8か月ごろ	1日2回
後期食	生後9～11か月ごろ	1日3回
完了期食	生後12～18か月ごろ	1日3回 合間に1～2回の おやつ(補食)

月齢区分はあくまでも目安ですので、
咀しゃく力や消化能力など、成長過程に合わせて
赤ちゃんの様子を見ながら進めていきましょう。

旬の食材「なす」を使ったレシピ

「白身魚となすのやわらか煮」

【材料】後期 1人分

・白身魚	20g
・なす	8ｇ
・出汁	適量
・うすくち醤油	数滴

【作り方】
①白身魚を下茹でし、皮を取り、ほぐす。
　なすは皮をむき1㎝角に切る。
（なすの種を取ると舌触りが良くなる）
②鍋に①と出汁を入れ、
　やわらかくなるまで煮る。
③醤油を加えて完成。

2026年8月ランチメニュー

今月の栄養量
エネルギー：548kcal
たんぱく質：20.1ｇ
脂質：17.0ｇ
食塩相当量：1.8ｇ

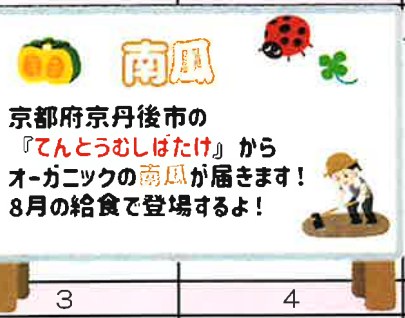
旬の食材
・ゴーヤ
・胡瓜
・なす
・ピーマン
・すいか
・冬瓜
・南瓜
(ビオラビッツ)

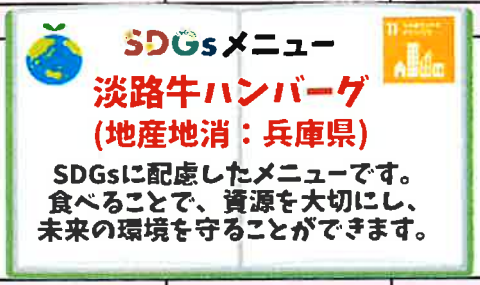
～「和ごはん」を取り入れよう～

からだにやさしい「和食」中心の食事を提供しています。

香里ケ丘保育園

月	火	水	木	金	土
					1
					醤油ラーメン 竹輪のマヨ醤油炒め ばりんことハッピーターン 牛乳
3	4	5	6	7	8
アマランサスごはん 鶏肉の照り焼き ひじき煮 わかめとうす揚げの味噌汁 コーンフレーク 牛乳	ごはん 冷しゃぶ 南瓜煮 ほうれん草ともやしの味噌汁 フレンチトースト 牛乳	ごはん さばの香味焼き ゴーヤの味噌炒め 豆腐と小松菜のすまし汁 麩のラスクとすいか 牛乳	冷やしきつねうどん ほうれん草とささみの和え物 オレンジ おにぎりと食べる煮干し お茶	麦ごはん 鶏肉と根菜の煮物 もやしの酢の物 えのきと麩の味噌汁 ココアケーキ 牛乳	肉炒め丼 具だくさん味噌汁 ス 満月ポンとハッピーターン 牛乳
10	11	12	13	14	15
豚丼 ほうれん草とコーンの炒め物 大根と人参の味噌汁 ス ポップコーン 牛乳	☆山の日☆ 	ウインナーピラフ ポテトサラダ 玉葱と豆腐のスープ ス マスカットゼリーとハッピーターン 牛乳			
17	18	19	20	21	22
大豆ミートカレーライス スパゲティサラダ チーズ ス 水信玄餅風 牛乳	ごはん 白身魚の煮付け いんげんのごま和え 南瓜とわかめの味噌汁 みたらしマカロニ 牛乳	☆食体験：キャベツちぎり☆ ごはん 豚肉の生姜炒め ほうれん草の煮浸し 豆腐とモロヘイヤの味噌汁 ブルーベリージャムサンド 牛乳	☆食育：冬瓜☆ ごはん チーズミートなす 野菜サラダ 冬瓜とわかめのスープ ス 豆腐ドーナツ 牛乳	麦ごはん 蒸し鶏のごまだれかけ ブロッコリーのおかか和え 玉葱とえのきのすまし汁 コアコアヨーグルトとばりんこ お茶	こども夏まつり そぼろ丼 具だくさん味噌汁 ス 源氏パイとハッピーターン 牛乳
24	25	26	27	28	29
ごはん カラフトししゃものパン粉焼き キャベツのツナ和え 大根とほうれん草の味噌汁 カレーポテト 牛乳	麦ごはん 肉豆腐 焼きかぼちゃ えのきとわかめの味噌汁 わらび餅 牛乳	☆食体験：冷麺のトッピング☆ 冷麺 ブロッコリーのマヨドレ和え パイン缶 しそひじきおにぎりと食べる煮干し お茶	麦ごはん 肉野菜炒め 小松菜の磯和え 厚揚げとしめじの味噌汁 ぶどうゼリーとばかうけ 牛乳	☆お米丸とご当地めぐり☆ ごはん 白身魚のヤンニョム風 もやしのナムル タイピーエン 豆乳ココア餅 牛乳	焼きめし 具だくさん味噌汁 ス ばりんことハッピーターン 牛乳
31					
☆野菜の日☆ ごはん SDGs 淡路牛ハンバーグ ブロッコリーサラダ コーンと白菜のスープ ベジ蒸しパン 野菜ジュース					





【熊本県】タイピーエン

郷土料理

中国の高級食材のフカヒレの代わりに
春雨を使って作ったスープが始まりなんだって！

春雨をメインに、炒めた野菜や豚肉などを
入れた具沢山の中華風春雨スープだよ！

材料(大人2人分)

春雨	12ｇ
豚肉	30g
にんじん	12ｇ
たまねぎ	24ｇ
キャベツ	12ｇ
青ねぎ	1.5ｇ
にんにく	0.3ｇ
生姜	0.3ｇ
ごま油	小さじ1
ガラスープ	小さじ1
こいくちしょうゆ	大さじ1/2
料理酒	小さじ1
ほんじお	小さじ1/3
水	360ｍｌ
片栗粉	小さじ1
水	適量

作り方

① 豚肉は一口大に切る。たまねぎはスライス切り
　にんじん、キャベツは短冊切り、青ねぎは小口切り、生姜、にんにくをする。
②鍋にごま油をひき、生姜、にんにくを炒め香りが出たら
たまねぎを炒め、しんなりしたら豚肉を加えて炒める。
③豚肉に火が通ったらキャベツ、にんじんを加え、軽く炒める。
　水を入れてひと煮立ちさせ調味料を加えて味を整える。
④水溶き片栗粉を入れて、青ねぎを入れて加熱する。
⑤春雨を茹でる。
⑥器に春雨を置いて、その上に具材スープをかけて完成。

現場　　：香里ケ丘保育園
献立種類：5～6か月頃(初期)（通常）
年月日　：2026年8月1日（土）～ 2026年8月31日（月）

	月	火	水	木	金	土
						1
昼食						■煮込みうどん 1572 うどん 出汁 ■豆腐のやわらか煮 9403 豆腐 出汁 ■人参のやわらか煮 5109 人参 出汁 ■玉葱のやわらか煮 5108 たまねぎ 出汁
	3	4	5	6	7	8
昼食	■つぶし粥 1021 米 ■白身魚のやわらか煮 3845 マトウダイ 出汁 ■ブロッコリーのやわらか煮 4136 ブロッコリー 出汁 ■人参のやわらか煮 5109 人参 出汁	■つぶし粥 1021 米 ■豆腐のやわらか煮 9403 豆腐 出汁 ■南瓜のやわらか煮 5316 南瓜 出汁 ■ほうれん草のやわらか煮 4352 ほうれん草 出汁	■つぶし粥 1021 米 ■白身魚のやわらか煮 3011 かれい 出汁 ■玉葱のやわらか煮 5108 たまねぎ 出汁 ■小松菜のやわらか煮 4763 小松菜 出汁	■煮込みうどん 1572 うどん 出汁 ■豆腐のやわらか煮 9403 豆腐 出汁 ■ほうれん草のやわらか煮 4352 ほうれん草 出汁 ■人参のやわらか煮 5109 人参 出汁	■つぶし粥 1021 米 ■白身魚のやわらか煮 3845 マトウダイ 出汁 ■大根のやわらか煮 5128 大根 出汁 ■人参のやわらか煮 5109 人参 出汁	■つぶし粥 1021 米 ■豆腐のやわらか煮 9403 豆腐 出汁 ■キャベツのやわらか煮 5116 キャベツ 出汁 ■小松菜のやわらか煮 4763 小松菜 出汁
	10	11	12	13	14	15
昼食	■つぶし粥 1021 米 ■白身魚のやわらか煮 3849 たら 出汁 ■ほうれん草のやわらか煮 4352 ほうれん草 出汁 ■大根のやわらか煮 5128 大根 出汁		■つぶし粥 1021 米 ■豆腐のやわらか煮 9449 豆腐 出汁 ■玉葱のやわらか煮 5108 たまねぎ 出汁 ■人参のやわらか煮 5109 人参 出汁			
	17	18	19	20	21	22
昼食	■つぶし粥 1021 米 ■豆腐のやわらか煮 9449 豆腐 出汁 ■ブロッコリーのやわらか煮 4136 ブロッコリー 出汁 ■人参のやわらか煮 5109 人参 出汁	■つぶし粥 1021 米 ■白身魚のやわらか煮 3845 マトウダイ 出汁 ■小松菜のやわらか煮 4763 小松菜 出汁 ■南瓜のやわらか煮 4765 南瓜 出汁	■つぶし粥 1021 米 ■白身魚のやわらか煮 3849 たら 出汁 ■ほうれん草のやわらか煮 4352 ほうれん草 出汁 ■玉葱のやわらか煮 5108 たまねぎ 出汁	■つぶし粥 1021 米 ■豆腐のやわらか煮 9449 豆腐 出汁 ■キャベツのやわらか煮 5116 キャベツ 出汁 ■人参のやわらか煮 5109 人参 出汁	■つぶし粥 1021 米 ■白身魚のやわらか煮 3845 マトウダイ 出汁 ■キャベツのやわらか煮 5116 キャベツ 出汁 ■ブロッコリーのやわらか煮 4136 ブロッコリー 出汁	■つぶし粥 1021 米 ■豆腐のやわらか煮 9403 豆腐 出汁 ■南瓜のやわらか煮 4765 南瓜 出汁 ■小松菜のやわらか煮 4763 小松菜 出汁
	24	25	26	27	28	29
昼食	■つぶし粥 1021 米 ■白身魚のやわらか煮 3011 かれい 出汁 ■キャベツのやわらか煮 5116 キャベツ 出汁 ■人参のやわらか煮 5109 人参 出汁	■つぶし粥 1021 米 ■豆腐のやわらか煮 9404 豆腐 出汁 ■白菜のやわらか煮 5118 はくさい 出汁 ■南瓜のやわらか煮 かぼちゃ 出汁	■煮込みうどん 1572 うどん 出汁 ■白身魚のやわらか煮 3849 たら 出汁 ■胡瓜のやわらか煮 5123 きゅうり 出汁 ■ブロッコリーのやわらか煮 4136 ブロッコリー 出汁	■つぶし粥 1021 米 ■豆腐のやわらか煮 9403 豆腐 出汁 ■小松菜のやわらか煮 4763 小松菜 出汁 ■白菜のやわらか煮 5118 はくさい 出汁	■つぶし粥 1021 米 ■白身魚のやわらか煮 3849 たら 出汁 ■ほうれん草のやわらか煮 4352 ほうれん草 出汁 ■玉葱のやわらか煮 5108 たまねぎ 出汁	■つぶし粥 1021 米 ■豆腐のやわらか煮 9449 豆腐 出汁 ■じゃが芋のやわらか煮 5106 じゃがいも 出汁 ■人参のやわらか煮 5109 人参 出汁
	31					
昼食	■つぶし粥 1021 米 ■豆腐のやわらか煮 9403 豆腐 出汁 ■ブロッコリーのやわらか煮 4136 ブロッコリー 出汁 ■白菜のやわらか煮 5118 はくさい 出汁					

現場　　：香里ケ丘保育園
献立種類：7～8か月頃(中期)(通常)
年月日　：2026年8月1日（土）～ 2026年8月31日（月）

	月	火	水	木	金	土
						1
昼食						■煮込みうどん 1572 うどん 9403 豆腐 5116 キャベツ 5109 人参 出汁 ■玉葱のやわらか煮 5108 たまねぎ 5109 人参 出汁
3時						■ハイハイン野菜 7392 ハイハイン野菜
	3	4	5	6	7	8
昼食	■七分粥 1021 米 ■白身魚のやわらか煮 3845 マトウダイ 4763 小松菜 出汁 ■ブロッコリーのやわらか煮 4136 ブロッコリー 5109 人参 出汁 ■スープ 5109 人参 出汁 ■りんごのコンポート 5722 りんご 水	■七分粥 1021 米 ■豆腐のやわらか煮 9403 豆腐 5116 キャベツ 5109 人参 出汁 ■南瓜のやわらか煮 5316 南瓜 出汁 ■スープ 4352 ほうれん草 出汁 ■パン粥 554162 食パン 水	■七分粥 1021 米 ■白身魚のやわらか煮 3011 かれい 4765 南瓜 出汁 ■人参のやわらか煮 5109 人参 5108 たまねぎ 出汁 ■スープ 4763 小松菜 出汁 ■すいか 5753 すいか ■アンパンマンせんべい 7462 ｱﾝﾊﾟﾝﾏﾝﾍﾞﾋﾞｰせんべい	■煮込みうどん 1572 うどん 9403 豆腐 出汁 ■ほうれん草のやわらか煮 4352 ほうれん草 5109 人参 出汁 ■ブロッコリーのやわらか煮 4136 ブロッコリー 出汁 ■人参粥 1021 米 5109 人参	■七分粥 1021 米 ■白身魚のやわらか煮 3845 マトウダイ 5109 人参 出汁 ■大根のやわらか煮 5128 大根 4152 コーン 出汁 ■スープ 1601 麩 出汁 ■豆乳寒天 6166 豆乳 8297 粉寒天	■雑炊 1021 米 9403 豆腐 5116 キャベツ 5108 たまねぎ 5109 人参 出汁 ■スープ 4763 小松菜 出汁 ■ハイハイン野菜 7392 ハイハイン野菜
3時						
	10	11	12	13	14	15
昼食	■雑炊 1021 米 3849 たら 5108 たまねぎ 出汁 ■ほうれん草のやわらか煮 4352 ほうれん草 4152 コーン 出汁 ■スープ 5128 大根 5109 人参 出汁 ■コーン粥 1021 米 4152 コーン		■雑炊 1021 米 9449 豆腐 5108 たまねぎ 5109 人参 出汁 ■じゃが芋のやわらか煮 4848 じゃがいも,人参 出汁 ■スープ 5108 たまねぎ 出汁 ■ハイハイン野菜 7392 ハイハイン野菜			
3時						
	17	18	19	20	21	22
昼食	■七分粥 1021 米 ■豆腐のやわらか煮 9449 豆腐 4848 じゃがいも,人参 4136 ブロッコリー 出汁 ■スパゲティのやわらか煮 1178 スパゲティ 4152 コーン 出汁 ■スープ 5109 人参 出汁 ■南瓜粥 1021 米 4765 南瓜	■七分粥 1021 米 ■白身魚のやわらか煮 3845 マトウダイ 4763 小松菜 出汁 ■いんげんのやわらか煮 4098 いんげん 5109 人参 出汁 ■スープ 4765 南瓜 出汁 ■きな粉マカロニ 1179 マカロニ 1177 きな粉	■七分粥 1021 米 ■白身魚のやわらか煮 3849 たら 5109 人参 4098 いんげん 出汁 ■ほうれん草のやわらか煮 4352 ほうれん草 5109 人参 出汁 ■スープ 5108 たまねぎ 出汁 ■パン粥 554162 食パン 水	■七分粥 1021 米 ■豆腐のやわらか煮 9449 豆腐 5311 なす 出汁 ■野菜のやわらか煮 5116 キャベツ 5123 きゅうり 出汁 ■スープ 5109 人参 出汁 ■オレンジ寒天 5736 オレンジ 水 8297 粉寒天	■七分粥 1021 米 ■白身魚のやわらか煮 3845 マトウダイ 5116 キャベツ 出汁 ■ブロッコリーのやわらか煮 4136 ブロッコリー 5109 人参 出汁 ■スープ 5108 たまねぎ 出汁 ■ヨーグルト 7274 ヨーグルト	■雑炊 1021 米 9403 豆腐 4098 いんげん 5108 たまねぎ 4152 コーン 出汁 ■スープ 4765 南瓜 4763 小松菜 出汁 ■ハイハイン野菜 7392 ハイハイン野菜
3時						
	24	25	26	27	28	29
昼食	■七分粥 1021 米 ■白身魚のやわらか煮 3011 かれい 4098 いんげん 出汁 ■キャベツのやわらか煮 5116 キャベツ 5109 人参 出汁 ■スープ 5128 大根 4352 ほうれん草 出汁 ■じゃが芋茶巾 5106 じゃがいも	■七分粥 1021 米 ■豆腐のやわらか煮 9404 豆腐 5118 はくさい 5108 たまねぎ 出汁 ■南瓜のやわらか煮 かぼちゃ 出汁 ■スープ 5109 人参 出汁 ■きな粉マカロニ 1179 マカロニ 1177 きな粉	■煮込みうどん 1572 うどん 3849 たら 5123 きゅうり 4152 コーン 出汁 ■ブロッコリーのやわらか煮 4136 ブロッコリー 5109 人参 出汁 ■人参粥 1021 米 5109 人参	■七分粥 1021 米 ■豆腐のやわらか煮 9403 豆腐 5108 たまねぎ 5109 人参 出汁 ■小松菜のやわらか煮 4763 小松菜 5118 はくさい 出汁 ■スープ 5116 キャベツ 出汁 ■麩のあべかわ 1601 麩 水 1177 きな粉	■七分粥 1021 米 ■白身魚のやわらか煮 3849 たら 4352 ほうれん草 出汁 ■人参のやわらか煮 5109 人参 4152 コーン 出汁 ■スープ 5108 たまねぎ 5116 キャベツ 出汁 ■豆乳寒天 7197 豆乳 8297 粉寒天	■雑炊 1021 米 9449 豆腐 5108 たまねぎ 5109 人参 4152 コーン 出汁 ■スープ 5106 じゃがいも 5109 人参 出汁 ■ハイハイン野菜 7392 ハイハイン野菜
3時						
	31					
昼食	■七分粥 1021 米 ■豆腐のやわらか煮 9403 豆腐 5116 キャベツ 出汁 ■ブロッコリーのやわらか煮 4136 ブロッコリー 5109 人参 出汁 ■スープ 4152 コーン 5118 はくさい 出汁					
3時	■南瓜茶巾 4765 南瓜					

現場　　：香里ケ丘保育園
献立種類：9～11か月頃(後期)（通常）
年月日　：2026年8月1日（土）～ 2026年8月31日（月）

	月	火	水	木	金	土
						1
昼食						■煮込みうどん 1572 うどん 2274 豚肉 5116 キャベツ 5109 人参 6184 うすくちしょうゆ 出汁 ■玉葱煮 5108 たまねぎ 5109 人参 出汁 6184 うすくちしょうゆ
10時						■アンパンマンせんべい 7462 ｱﾝﾊﾟﾝﾏﾝﾍﾞﾋﾞｰせんべい
3時						■ハイハイン野菜 7392 ハイハイン野菜
	3	4	5	6	7	8
昼食	■全粥 1021 米 ■鶏肉煮 2367 鶏肉 4763 小松菜 出汁 6184 うすくちしょうゆ ■ひじき煮 8040 ひじき 4136 ブロッコリー 5109 人参 出汁 6184 うすくちしょうゆ ■味噌汁 8012 わかめ 5109 人参 出汁 6271 味噌	■全粥 1021 米 ■豚肉煮 2222 豚肉 5116 キャベツ 5109 人参 出汁 6184 うすくちしょうゆ ■南瓜煮 5316 南瓜 出汁 6184 うすくちしょうゆ ■味噌汁 4352 ほうれん草 出汁 6271 味噌	■全粥 1021 米 ■白身魚の煮付け 3011 かれい 4765 南瓜 出汁 6184 うすくちしょうゆ ■人参煮 5109 人参 5108 たまねぎ 出汁 6184 うすくちしょうゆ ■すまし汁 4763 小松菜 出汁 6184 うすくちしょうゆ	■煮込みうどん 1572 うどん 9403 豆腐 8012 わかめ 出汁 6184 うすくちしょうゆ ■ほうれん草の煮浸し 4352 ほうれん草 5109 人参 出汁 6184 うすくちしょうゆ ■ブロッコリー煮 4136 ブロッコリー 出汁 6184 うすくちしょうゆ	■全粥 1021 米 ■鶏肉煮 2374 鶏肉 9432 厚あげ 5109 人参 6184 うすくちしょうゆ 出汁 ■大根煮 5128 大根 4152 コーン 出汁 6184 うすくちしょうゆ ■味噌汁 1601 麩 6271 味噌 出汁	■雑炊 1021 米 2274 豚肉 5116 キャベツ 5108 たまねぎ 5109 人参 出汁 6184 うすくちしょうゆ ■味噌汁 9403 豆腐 4763 小松菜 出汁 6271 味噌
10時	■ハイハイン野菜 7392 ハイハイン野菜	■ハイハイン 7393 ハイハイン　プレーン	■アンパンマンせんべい 7462 ｱﾝﾊﾟﾝﾏﾝﾍﾞﾋﾞｰせんべい	■ハイハイン野菜 7392 ハイハイン野菜	■ハイハイン 7393 ハイハイン　プレーン	■アンパンマンせんべい 7462 ｱﾝﾊﾟﾝﾏﾝﾍﾞﾋﾞｰせんべい
3時	■りんごのコンポート 5722 りんご 水 6831 きび砂糖	■食パン 554162 食パン	■すいか 5753 すいか ■アンパンマンせんべい 7462 ｱﾝﾊﾟﾝﾏﾝﾍﾞﾋﾞｰせんべい	■人参粥 1021 米 5109 人参	■豆乳寒天 6166 豆乳 8297 粉寒天 6831 きび砂糖	■ハイハイン野菜 7392 ハイハイン野菜
	10	11	12	13	14	15
昼食	■雑炊 1021 米 2274 豚肉 5108 たまねぎ 出汁 6184 うすくちしょうゆ ■ほうれん草の煮浸し 4352 ほうれん草 4152 コーン 出汁 6184 うすくちしょうゆ ■味噌汁 5128 大根 5109 人参 6271 味噌 出汁		■雑炊 1021 米 9449 豆腐 5108 たまねぎ 5109 人参 出汁 6184 うすくちしょうゆ ■じゃが芋煮 4848 じゃがいも，人参 出汁 6184 うすくちしょうゆ ■スープ 5108 たまねぎ 8012 わかめ 6184 うすくちしょうゆ 出汁			
10時	■ハイハイン野菜 7392 ハイハイン野菜		■アンパンマンせんべい 7462 ｱﾝﾊﾟﾝﾏﾝﾍﾞﾋﾞｰせんべい			
3時	■コーン粥 1021 米 4152 コーン		■ハイハイン野菜 7392 ハイハイン野菜			

	17	18	19	20	21	22
昼食	■全粥 1021 米 ■豆腐の煮付け 9449 豆腐 4848 じゃがいも,人参 4136 ブロッコリー 出汁 6184 うすくちしょうゆ ■スパゲティ煮 1178 スパゲティ 4152 コーン 出汁 6184 うすくちしょうゆ ■スープ 5109 人参 出汁 6184 うすくちしょうゆ	■全粥 1021 米 ■白身魚の煮付け 3845 マトウダイ 4763 小松菜 6184 うすくちしょうゆ 出汁 ■いんげん煮 4098 いんげん 5109 人参 出汁 6184 うすくちしょうゆ ■味噌汁 4765 南瓜 8012 わかめ 出汁 6271 味噌	■全粥 1021 米 ■豚肉煮 2274 豚肉 5109 人参 4098 いんげん 出汁 6184 うすくちしょうゆ ■ほうれん草の煮浸し 4352 ほうれん草 5109 人参 出汁 6184 うすくちしょうゆ ■味噌汁 5108 たまねぎ 出汁 6271 味噌	■全粥 1021 米 ■ミートマカロニ 1179 マカロニ 2292 豚ミンチ 5311 なす 出汁 6184 うすくちしょうゆ ■野菜煮 5116 キャベツ 5123 きゅうり 出汁 6184 うすくちしょうゆ ■スープ 8012 わかめ 5109 人参 出汁 6184 うすくちしょうゆ	■全粥 1021 米 ■鶏肉の味噌煮 2312 鶏肉 5116 キャベツ 出汁 6271 味噌 ■ブロッコリー煮 4136 ブロッコリー 5109 人参 出汁 6184 うすくちしょうゆ ■すまし汁 5108 たまねぎ 出汁 6184 うすくちしょうゆ	■雑炊 1021 米 2292 豚ミンチ 4098 いんげん 5108 たまねぎ 4152 コーン 出汁 6184 うすくちしょうゆ ■味噌汁 4765 南瓜 4763 小松菜 出汁 6271 味噌
10時	■ハイハイン野菜 7392 ハイハイン野菜	■ハイハイン 7393 ハイハイン プレーン	■アンパンマンせんべい 7462 ｱﾝﾊﾟﾝﾏﾝﾍﾞﾋﾞｰせんべい	■ハイハイン野菜 7392 ハイハイン野菜	■ハイハイン 7393 ハイハイン プレーン	■アンパンマンせんべい 7462 ｱﾝﾊﾟﾝﾏﾝﾍﾞﾋﾞｰせんべい
3時	■南瓜粥 1021 米 4765 南瓜	■きな粉マカロニ 1179 マカロニ 1177 きな粉 6831 きび砂糖	■食パン 554162 食パン	■オレンジ寒天 5736 オレンジ 水 8297 粉寒天 6831 きび砂糖	■ヨーグルト 7274 ヨーグルト 6831 きび砂糖	■ハイハイン野菜 7392 ハイハイン野菜

	24	25	26	27	28	29
昼食	■全粥 1021 米 ■白身魚の煮付け 3011 かれい 4098 いんげん 出汁 6184 うすくちしょうゆ ■キャベツ煮 5116 キャベツ 5109 人参 出汁 6184 うすくちしょうゆ ■味噌汁 5128 大根 4352 ほうれん草 出汁 6271 味噌	■全粥 1021 米 ■肉豆腐 2274 豚肉 5118 はくさい 5108 たまねぎ 9404 豆腐 出汁 6184 うすくちしょうゆ ■南瓜煮 かぼちゃ 出汁 6184 うすくちしょうゆ ■味噌汁 8012 わかめ 5109 人参 出汁 6271 味噌	■煮込みうどん 1572 うどん 3849 たら 5123 きゅうり 4152 コーン 出汁 6184 うすくちしょうゆ ■ブロッコリー煮 4136 ブロッコリー 5109 人参 6184 うすくちしょうゆ 出汁	■全粥 1021 米 ■豚肉煮 2274 豚肉 5108 たまねぎ 5109 人参 出汁 6184 うすくちしょうゆ ■小松菜の煮浸し 4763 小松菜 5118 はくさい 出汁 6184 うすくちしょうゆ ■味噌汁 5557 しめじ 5116 キャベツ 6271 味噌 出汁	■全粥 1021 米 ■白身魚の煮付け 3849 たら 4352 ほうれん草 出汁 6184 うすくちしょうゆ ■人参煮 5109 人参 4152 コーン 出汁 6184 うすくちしょうゆ ■スープ 5108 たまねぎ 5116 キャベツ 6184 うすくちしょうゆ 出汁	■雑炊 1021 米 2292 豚ミンチ 5108 たまねぎ 5109 人参 4152 コーン 5126 ピーマン 出汁 6184 うすくちしょうゆ ■味噌汁 5106 じゃがいも 5109 人参 6271 味噌 出汁
10時	■ハイハイン野菜 7392 ハイハイン野菜	■ハイハイン 7393 ハイハイン プレーン	■アンパンマンせんべい 7462 ｱﾝﾊﾟﾝﾏﾝﾍﾞﾋﾞｰせんべい	■ハイハイン野菜 7392 ハイハイン野菜	■ハイハイン 7393 ハイハイン プレーン	■アンパンマンせんべい 7462 ｱﾝﾊﾟﾝﾏﾝﾍﾞﾋﾞｰせんべい
3時	■じゃが芋スティック 5106 じゃがいも	■きな粉マカロニ 1179 マカロニ 1177 きな粉 6831 きび砂糖	■人参粥 1021 米 5109 人参	■麩のあべかわ 1601 麩 水 1177 きな粉 6831 きび砂糖	■豆乳寒天 7197 豆乳 8297 粉寒天 6831 きび砂糖	■ハイハイン野菜 7392 ハイハイン野菜

	31
昼食	■全粥 1021 米 ■豆腐煮 9403 豆腐 5116 キャベツ 出汁 6184 うすくちしょうゆ ■ブロッコリー煮 4136 ブロッコリー 5109 人参 6184 うすくちしょうゆ 出汁 ■スープ 4152 コーン 5118 はくさい 出汁 6184 うすくちしょうゆ
10時	■ハイハイン野菜 7392 ハイハイン野菜
3時	■南瓜茶巾 4765 南瓜

現場　　：香里ケ丘保育園
献立種類：12～18か月頃(完了)(通常)
年月日　：2026年8月1日（土）～ 2026年8月31日（月）

	月	火	水	木	金	土
						1
昼食						■醤油ラーメン 1575 中華そば 2274 豚肉 5116 キャベツ 5108 たまねぎ 5521 もやし 5109 人参 水 6182 こいくちしょうゆ 8019 出汁 8005 昆布 6542 ブイヨン ＊ ＊ 6352 酒 6142 本みりん 7111 ごま油 5119 青ねぎ ■竹輪のマヨ醤油炒め 9305 ちくわ 5109 人参 6182 こいくちしょうゆ 6327 マヨドレ 7102 ｷｬﾉｰﾗ油
10時						■アンパンマンせんべい 7462 ｱﾝﾊﾟﾝﾏﾝﾍﾞﾋﾞｰせんべい ■牛乳 7560 牛乳
3時						■ハイハイン野菜 7392 ハイハイン野菜 ■牛乳 7560 牛乳
	3	4	5	6	7	8
昼食	■アマランサスごはん 1021 米 1168 アマランサス ■鶏肉の照り焼き 2367 鶏肉 6182 こいくちしょうゆ 6142 本みりん 6831 きび砂糖 1174 片栗粉 ■ひじき煮 8040 ひじき 9305 ちくわ 5109 人参 4151 グリンピース 7102 ｷｬﾉｰﾗ油 出汁 6831 きび砂糖 6182 こいくちしょうゆ ■味噌汁 4763 小松菜 8012 わかめ 9419 うすあげ 出汁 6271 味噌	■軟飯 1021 米 ■冷しゃぶ 2222 豚肉 5116 キャベツ 5123 きゅうり 5109 人参 ***ソース*** 6327 マヨドレ 8126 白すりごま 6184 うすくちしょうゆ 6318 米酢 6831 きび砂糖 ■南瓜煮 5316 南瓜 出汁 6831 きび砂糖 6184 うすくちしょうゆ ■味噌汁 4352 ほうれん草 5504 もやし 6271 味噌 出汁	■軟飯 1021 米 ■さばの香味焼き 3848 サバ ＊ 5119 青ねぎ 8187 白ごま 6184 うすくちしょうゆ 6142 本みりん 6352 酒 ■ゴーヤの味噌炒め 5335 ゴーヤ 2274 豚肉 5108 たまねぎ 5109 人参 6140 赤みそ 6182 こいくちしょうゆ 6142 本みりん 6352 酒 6831 きび砂糖 7102 ｷｬﾉｰﾗ油 ■すまし汁 9403 豆腐 4763 小松菜 出汁 6184 うすくちしょうゆ 6114 塩	■冷やしきつねうどん 1572 うどん 9423 うすあげ 出汁 6142 本みりん 6831 きび砂糖 6184 うすくちしょうゆ 8012 わかめ 9313 かまぼこ 6182 こいくちしょうゆ 6831 きび砂糖 6142 本みりん 出汁 ■ほうれん草とささみの和え物 4352 ほうれん草 5504 もやし 8036 鶏肉 5109 人参 6184 うすくちしょうゆ 6831 きび砂糖 ■オレンジ 5736 オレンジ	■麦ごはん 1021 米 1159 押麦 ■鶏肉と根菜の煮物 2374 鶏肉 9432 厚あげ ＊ 5128 大根 5865 ごぼう 5551 しいたけ 5109 人参 6182 こいくちしょうゆ 6142 本みりん 6831 きび砂糖 7102 ｷｬﾉｰﾗ油 出汁 4151 グリンピース ■もやしの酢の物 5504 もやし 5109 人参 4152 コーン 6318 米酢 6831 きび砂糖 6184 うすくちしょうゆ 6114 塩 ■味噌汁 5555 えのき 1601 麸 5119 青ねぎ 出汁 6271 味噌	■肉炒め丼 1021 米 2274 豚肉 5116 キャベツ 5108 たまねぎ 5109 人参 7102 ｷｬﾉｰﾗ油 ＊ 6182 こいくちしょうゆ 6831 きび砂糖 6142 本みりん ■具だくさん味噌汁 9403 豆腐 4763 小松菜 5109 人参 5119 青ねぎ 出汁 6271 味噌
10時	■ハイハイン野菜 7392 ハイハイン野菜 ■牛乳 7560 牛乳	■たべっこベイビー 7402 たべっこﾍﾞｲﾋﾞｰ ■牛乳 7560 牛乳	■アンパンマンせんべい 7462 ｱﾝﾊﾟﾝﾏﾝﾍﾞﾋﾞｰせんべい ■牛乳 7560 牛乳	■ハイハイン野菜 7392 ハイハイン野菜 ■牛乳 7560 牛乳	■たべっこベイビー 7402 たべっこﾍﾞｲﾋﾞｰ ■牛乳 7560 牛乳	■アンパンマンせんべい 7462 ｱﾝﾊﾟﾝﾏﾝﾍﾞﾋﾞｰせんべい ■牛乳 7560 牛乳
3時	■コーンフレーク 7425 コーンフレーク ■牛乳 7560 牛乳	■フレンチトースト 554162 食パン 6166 豆乳 2726 卵 6831 きび砂糖 ■牛乳 7560 牛乳	■麩のラスク 1601 麸 7102 ｷｬﾉｰﾗ油 6831 きび砂糖 ■すいか 5753 すいか ■牛乳 7560 牛乳	■おにぎり 1021 米 0907 鉄入りふりかけ麩 ■食べる煮干し 8251 食べる小魚 ■お茶 お茶	■ココアケーキ 1304 小麦粉 7237 スキムミルク 6831 きび砂糖 6800 ベーキングパウダー 7102 ｷｬﾉｰﾗ油 6166 豆乳 7371 ココア ■牛乳 7560 牛乳	■ハイハイン野菜 7392 ハイハイン野菜 ■牛乳 7560 牛乳
	10	11	12	13	14	15
昼食	■豚丼 1021 米 2274 豚肉 6352 酒 5108 たまねぎ ＊ 4151 グリンピース 6182 こいくちしょうゆ 6142 本みりん 6831 きび砂糖 6352 酒 出汁 ■ほうれん草とｺｰﾝの炒め物 4352 ほうれん草 4152 コーン 7102 ｷｬﾉｰﾗ油 6114 塩 ■味噌汁 5128 大根 5109 人参 6271 味噌 出汁		■ウインナーピラフ 1021 米 5108 たまねぎ 2639 チキンウインナー 4152 コーン 5109 人参 7102 ｷｬﾉｰﾗ油 6542 ブイヨン 6184 うすくちしょうゆ 6114 塩 6091 パセリ ■ポテトサラダ 4848 じゃがいも，人参 4353 枝豆 6327 マヨドレ 6114 塩 ■スープ 5108 たまねぎ 9449 豆腐 8012 わかめ 水 6542 ブイヨン 6184 うすくちしょうゆ 6114 塩			
10時	■ハイハイン野菜 7392 ハイハイン野菜 ■牛乳 7560 牛乳		■アンパンマンせんべい 7462 ｱﾝﾊﾟﾝﾏﾝﾍﾞﾋﾞｰせんべい ■牛乳 7560 牛乳			
3時	■ポップコーン 1211 ポップコーン 7102 ｷｬﾉｰﾗ油 6114 塩 ■牛乳 7560 牛乳		■マスカットゼリー 7593 ﾏｽｶｯﾄｾﾞﾘｰ ■牛乳 7560 牛乳			

昼食

17
■大豆ミートカレーライス
1021 米
大豆ミート
4848 じゃがいも､人参
4356 玉ねぎ
8037 レーズン
6683 カレーの王子様
7102 ｷｬﾉｰﾗ油
水
■スパゲティサラダ
1178 スパゲティ
4152 コーン
4353 枝豆
9366 かにかま
6327 マヨドレ
6114 塩
■チーズ
7208 チーズ

18
■軟飯
1021 米
■白身魚の素付け
3845 マトウダイ
・
出汁
6182 こいくちしょうゆ
6352 酒
6142 本みりん
6831 きび砂糖
■いんげんのごま和え
4098 いんげん
5109 人参
8126 白すりごま
6184 うすくちしょうゆ
6831 きび砂糖
■味噌汁
4763 小松菜
4765 南瓜
8012 わかめ
出汁
6271 味噌

19
■軟飯
1021 米
■豚肉の炒め物
2274 豚肉
5108 たまねぎ
5109 人参
・
6182 こいくちしょうゆ
6352 酒
6831 きび砂糖
7102 ｷｬﾉｰﾗ油
■ほうれん草の煮浸し
4352 ほうれん草
5109 人参
出汁
6831 きび砂糖
6184 うすくちしょうゆ
■味噌汁
9449 豆腐
4888 モロヘイヤ
出汁
6271 味噌

20
■軟飯
1021 米
■チーズミートなす
1179 マカロニ
★★★★★★★
2292 豚ミンチ
7102 ｷｬﾉｰﾗ油
★★★★★★★
5108 たまねぎ
5109 人参
5311 なす
5126 ピーマン
ソース
6502 ケチャップ
6506 ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ
6159 ウスターソース
7210 チーズ
■野菜サラダ
5116 キャベツ
5123 きゅうり
5109 人参
6114 塩
6318 米酢
7102 ｷｬﾉｰﾗ油
6831 きび砂糖
■スープ
8012 わかめ
5317 とうがん
水
6542 ブイヨン
6184 うすくちしょうゆ
6114 塩

21
■麦ごはん
1021 米
1159 押麦
■蒸し鶏のごまだれかけ
2312 鶏肉
6352 酒
6114 塩
★★★★★★★
5116 キャベツ
4152 コーン
5109 人参
たれ
6327 マヨドレ
8126 白すりごま
6184 うすくちしょうゆ
6318 米酢
6831 きび砂糖
6271 味噌
7111 ごま油
■ブロッコリーのおかか和え
4136 ブロッコリー
5109 人参
8328 糸かつお
6831 きび砂糖
6184 うすくちしょうゆ
■すまし汁
5108 たまねぎ
5555 えのき
5119 青ねぎ
出汁
6184 うすくちしょうゆ
6114 塩

22
■そぼろ丼
1021 米
2292 豚ミンチ
5108 たまねぎ
5109 人参
4152 コーン
4098 いんげん
7102 ｷｬﾉｰﾗ油
・
6182 こいくちしょうゆ
6831 きび砂糖
6352 酒
■具だくさん味噌汁
9432 厚あげ
4765 南瓜
5109 人参
4763 小松菜
出汁
6271 味噌

10時 3時

17
■ハイハイン野菜
7392 ハイハイン野菜
■お茶
お茶
■水信玄餅風
水
a7094 アガー
6128 さとう
1177 きな粉
6133 黒砂糖
水
■牛乳
7560 牛乳

18
■たべっこベイビー
7402 たべっこﾍﾞｲﾋﾞｰ
■牛乳
7560 牛乳
■みたらしマカロニ
1179 マカロニ
6831 きび砂糖
6182 こいくちしょうゆ
1174 片栗粉
水
■牛乳
7560 牛乳

19
■アンパンマンせんべい
7462 ｱﾝﾊﾟﾝﾏﾝﾍﾞﾋﾞｰせんべい
■牛乳
7560 牛乳
■ブルーベリージャムサンド
554162 食パン
8089 ブルーベリージャム
■牛乳
7560 牛乳

20
■ハイハイン野菜
7392 ハイハイン野菜
■牛乳
7560 牛乳
■豆腐ドーナツ
1304 小麦粉
9404 豆腐
水
6831 きび砂糖
6800 ベーキングパウダー
7104 キャノーラ油
6831 きび砂糖
■牛乳
7560 牛乳

21
■たべっこベイビー
7402 たべっこﾍﾞｲﾋﾞｰ
■牛乳
7560 牛乳
■ヨーグルト
7274 ヨーグルト
6831 きび砂糖
■お茶
お茶

22
■アンパンマンせんべい
7462 ｱﾝﾊﾟﾝﾏﾝﾍﾞﾋﾞｰせんべい
■牛乳
7560 牛乳
■ハイハイン野菜
7392 ハイハイン野菜
■牛乳
7560 牛乳

昼食

24
■軟飯
1021 米
■ｶﾗｱｹﾞししゃものパン粉焼き
3004 ししゃも
1335 パン粉
6091 パセリ
7102 ｷｬﾉｰﾗ油
■キャベツのツナ和え
5116 キャベツ
4098 いんげん
5109 人参
8034 ツナ缶
6831 きび砂糖
6184 うすくちしょうゆ
■味噌汁
5128 大根
4352 ほうれん草
6271 味噌
出汁

25
■麦ごはん
1021 米
1159 押麦
■肉豆腐
2274 豚肉
5118 はくさい
5108 たまねぎ
5109 人参
9404 豆腐
4151 グリンピース
出汁
6182 こいくちしょうゆ
6142 本みりん
6831 きび砂糖
6352 酒
■焼きかぼちゃ
かぼちゃ
7102 ｷｬﾉｰﾗ油
6114 塩
■味噌汁
5555 えのき
8012 わかめ
6271 味噌
出汁

26
■冷麺
1575 中華そば
2580 ハム
5123 きゅうり
4152 コーン
9366 かにかま
8012 わかめ
めんつゆ
6182 こいくちしょうゆ
6142 本みりん
6831 きび砂糖
水
6318 米酢
7111 ごま油
8126 白すりごま
6461 鶏ガラスープ
■ブロッコリーのﾏﾖﾄﾞﾚ和え
4136 ブロッコリー
5109 人参
6327 マヨドレ
6831 きび砂糖
6184 うすくちしょうゆ
■パイン缶
8079 パイン缶

27
■麦ごはん
1021 米
1159 押麦
■肉野菜炒め
2274 豚肉
5116 キャベツ
5108 たまねぎ
5109 人参
7102 ｷｬﾉｰﾗ油
6159 ウスターソース
6114 塩
6542 ブイヨン
顆粒
5126 ピーマン
■小松菜の磯和え
4763 小松菜
5118 はくさい
5109 人参
8065 刻みのり
6831 きび砂糖
6184 うすくちしょうゆ
■味噌汁
5557 しめじ
9432 厚あげ
5119 青ねぎ
出汁
6271 味噌

28
■軟飯
1021 米
■白身魚のヤンニョム風
3849 たら
6114 塩
1174 片栗粉
7104 ｷｬﾉｰﾗ油
たれ
6502 ケチャップ
6184 うすくちしょうゆ
6142 本みりん
6831 きび砂糖
・
★★★★★★★
8187 白ごま
■もやしのナムル
5504 もやし
4352 ほうれん草
4152 コーン
5109 人参
7111 ごま油
6182 こいくちしょうゆ
6831 きび砂糖
6318 米酢
■タイビーエン
1486 春雨
2274 豚肉
5109 人参
5108 たまねぎ
5116 キャベツ
5119 青ねぎ
・
・
7111 ごま油
6461 鶏ガラスープ
6182 こいくちしょうゆ
6352 酒
6114 塩
水
1174 片栗粉
水

29
■焼きめし
1021 米
2292 豚ミンチ
4152 コーン
5108 たまねぎ
5109 人参
5126 ピーマン
7102 ｷｬﾉｰﾗ油
6542 ブイヨン
6182 こいくちしょうゆ
6114 塩
■具だくさん味噌汁
5106 じゃがいも
9449 豆腐
5109 人参
5119 青ねぎ
6271 味噌
出汁

10時 3時

17
■ハイハイン野菜
7392 ハイハイン野菜
■牛乳
7560 牛乳
■粉ふき芋
5106 じゃがいも
6114 塩
■牛乳
7560 牛乳

18
■たべっこベイビー
7402 たべっこﾍﾞｲﾋﾞｰ
■牛乳
7560 牛乳
■きな粉マカロニ
1179 マカロニ
1177 きな粉
6831 きび砂糖
6114 塩
■牛乳
7560 牛乳

19
■アンパンマンせんべい
7462 ｱﾝﾊﾟﾝﾏﾝﾍﾞﾋﾞｰせんべい
■牛乳
7560 牛乳
■しそひじきおにぎり
1021 米
a6074 ねりしそ
8040 ひじき
5109 人参
6184 うすくちしょうゆ
6831 きび砂糖
6142 本みりん
水
■食べる煮干し
8251 食べる小魚
■お茶
お茶

20
■ハイハイン野菜
7392 ハイハイン野菜
■牛乳
7560 牛乳
■ぶどうゼリー
7591 ぶどうジュース
水
6831 きび砂糖
8297 粉寒天
160 60cc丸カップ
■牛乳
7560 牛乳

21
■たべっこベイビー
7402 たべっこﾍﾞｲﾋﾞｰ
■牛乳
7560 牛乳
■豆乳ココア餅
7197 豆乳
1174 片栗粉
6831 きび砂糖
7371 ココア
■牛乳
7560 牛乳

22
■アンパンマンせんべい
7462 ｱﾝﾊﾟﾝﾏﾝﾍﾞﾋﾞｰせんべい
■牛乳
7560 牛乳
■ハイハイン野菜
7392 ハイハイン野菜
■牛乳
7560 牛乳

昼食

31
■軟飯
1021 米
■淡路牛ハンバーグ
淡路牛ハンバーグ
ソース
6831 きび砂糖
6148 とんかつｿｰｽ
6502 ケチャップ
6542 ブイヨン
900315 水
■ブロッコリーサラダ
4136 ブロッコリー
5116 キャベツ
5109 人参
6327 マヨドレ
6114 塩
■スープ
4152 コーン
5118 はくさい
6091 パセリ
6184 うすくちしょうゆ
6542 ブイヨン
6114 塩
水

10時 3時

■ハイハイン野菜
7392 ハイハイン野菜
■牛乳
7560 牛乳
■ベジ蒸しパン
1304 小麦粉
6800 ベーキングパウダー
6831 きび砂糖
7102 ｷｬﾉｰﾗ油
7197 豆乳
4350 ｽﾌﾟﾗｯｼｭﾄﾏﾄ､玉ねぎ､人参
4765 南瓜
2639 チキンウインナー
■野菜ジュース
7758 野菜ジュース