幼　児　食　予　定　献　立　表

白百合乳児保育園

2025年05月

☆季節に合わせ、様々な食材を使用しています。保育園で食べる前におうちで食べてみて下さいね。

日 曜	時間帯	献立	材料名 黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
01 木	昼食	雑穀入りごはん	胚芽米、米、五穀			
		スープ		かつお節	かぶ、生わかめ、かぶの葉	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩
		チキンビーンズ	油	鶏ひき肉、だいず水煮	たまねぎ、トマトピューレ、にんじん、にんにく	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、食塩
		彩サラダ	油、きび糖		にんじん、ほうれんそう、コーン	米酢、食塩
		ゆでそら豆			そらまめ	
	午後おやつ	かぼちゃスコーン	小麦粉、きび糖	豆乳、無塩バター	かぼちゃ	ベーキングパウダー
		牛乳		牛乳		
02 金	昼食	ごはん	胚芽米、米			
		みそ汁		米みそ	だいこん、にんじん、生わかめ	煮干だし汁
		鶏肉のレモン煮	きび糖	鶏もも肉	たまねぎ、レモン果汁	酒、しょうゆ
		コーンポテト	じゃがいも、油、きび糖		コーン	しょうゆ
		きゅうりの塩もみ	ごま油		きゅうり	食塩
	午後おやつ	フルーツポンチ	きび糖		いちご、みかん缶、パイン缶、レモン果汁、かんてん	
		牛乳		牛乳		
07 水	昼食	ごはん	胚芽米、米			
		みそ汁		米みそ	かぼちゃ、ねぎ、切り干しだいこん	煮干だし汁
		魚のから揚げ	片栗粉、油	さけ	しょうが	しょうゆ、酒
		刻み昆布の炒め煮	ごま油、きび糖	ごま	にんじん、刻みこんぶ	しょうゆ、酒
		粉ふきいも	じゃがいも			食塩
	午後おやつ	きなこ蒸しパン	小麦粉、きび糖	豆乳、きな粉		ベーキングパウダー
		牛乳		牛乳		
08 木	昼食	雑穀入りごはん	胚芽米、米、五穀			
		みそ汁		米みそ	こまつな、たまねぎ、えのきたけ	煮干だし汁
		鶏肉のにんにく醤油漬け	油	鶏もも肉	たまねぎ、にんにく、しょうが	酒、しょうゆ
		煮びたし		ツナ缶	キャベツ、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ
		さつまいもの甘煮	さつまいも、きび糖			しょうゆ
	午後おやつ	よもぎクッキー	小麦粉、なたね油、米粉、きび糖	豆乳	よもぎ	ベーキングパウダー
		牛乳		牛乳		
09 金	昼食	ごはん	胚芽米、米			
		ドライカレー	油、片栗粉	豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、なす、マッシュルーム、	ケチャップ、ウスターソース、
					トマトピューレ、にんにく、しょうが	しょうゆ、カレー粉、食塩
		ひじきと切干大根のサラダ	きび糖、ごま油		チンゲンサイ、にんじん、切り干しだいこん、ひじき	米酢、しょうゆ
		ボイルウインナー		ウインナー		
	午後おやつ	フレークスナック	コーンフレーク、水あめ、きび糖、なたね油		干しぶどう	しょうゆ
		牛乳		牛乳		
10 土	昼食	ごはん	胚芽米、米			
		みそ汁		米みそ、凍り豆腐	緑豆もやし、にんじん	煮干だし汁
		豚肉の生姜炒め	きび糖	豚肉(もも)	たまねぎ、ピーマン、しょうが	酒、しょうゆ
		おひたし			キャベツ	しょうゆ
		果物			いちご	
	午後おやつ	ツナごはん	胚芽米、米	ツナ缶	葉ねぎ	酒、しょうゆ
		麦茶				
12 月	昼食	ごはん	胚芽米、米			
		みそ汁		米みそ	はくさい、なす、トウミョウ	煮干だし汁
		タマナー炒め	ごま油	豚肉(もも)	キャベツ、にら	酒、しょうゆ、食塩
		うまじゃこスナップ	ごま油	しらす干し	スナップえんどう、にんじん	しょうゆ
		そぼろ納豆		納豆	切り干しだいこん	しょうゆ
	午後おやつ	さつまいものパウンドケーキ	小麦粉、さつまいも、きび糖	豆乳、無塩バター、すりごま		ベーキングパウダー
		牛乳		牛乳		

日 曜	時間帯	献立	材料名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
13 火	昼食	雑穀入りごはん	胚芽米、米、五穀			
		みそ汁		米みそ	キャベツ、しめじ、にら	煮干だし汁
		鶏肉の甘酢煮	きび糖	鶏もも肉	たまねぎ、しょうが	米酢、酒、しょうゆ
		うま塩もやし	ごま油		緑豆もやし、にんじん	食塩
		小松菜の煮びたし		さつま揚げ	こまつな	かつおだし汁、しょうゆ
		果物			いちご	
	午後おやつ	ベークドポテト	じゃがいも、油			カレー粉、食塩
		牛乳		牛乳		
14 水	昼食	ごはん	胚芽米、米			
		みそ汁		米みそ	こまつな、えのきたけ、切り干しだいこん	煮干だし汁
		豚肉のネギ塩焼き	ごま油	豚肉(もも)	キャベツ、ねぎ	食塩
		凍り豆腐の煮物		凍り豆腐、かつお節	にんじん、たけのこ（ゆで）	かつおだし汁、しょうゆ
		三色礒和え			緑豆もやし、にんじん、おかひじき、焼きのり	しょうゆ
	午後おやつ	スナッ麩	焼ふ、きび糖	無塩バター		
		牛乳		牛乳		
15 木	昼食	雑穀入りごはん	胚芽米、米、五穀			
		スープ			はくさい、コーン、トウミョウ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩
		ポークビーンズ	油	豚ひき肉、いんげんまめ（乾）	たまねぎ、トマトピューレ、にんじん、にんにく	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、食塩
		はるさめサラダ	はるさめ、マヨドレ、油、きび糖	ハム	きゅうり	酢、食塩
		果物			いちご	
	午後おやつ	お赤飯	もち米、胚芽米	あずき（乾）、黒ごま		食塩
		麦茶				
16 金	昼食	ごはん	胚芽米、米			
		みそ汁	さつまいも	米みそ	生わかめ、切り干しだいこん	煮干だし汁
		オニオンフィッシュ	片栗粉、油、きび糖	さわら	たまねぎ	米酢、酒、しょうゆ
		スプリングサラダ	油、きび糖	ごま	グリーンアスパラガス、にんじん、おかひじき	食塩、米酢
		カレーポテト	じゃがいも、油			食塩、カレー粉
	午後おやつ	ソース焼きそば	焼きそばめん	豚ひき肉、かつお節	キャベツ、緑豆もやし、あおのり	ウスターソース、ケチャップ、しょうゆ
		牛乳		牛乳		
17 土	昼食	ごはん	胚芽米、米			
		みそ汁		米みそ	キャベツ、しめじ、生わかめ	煮干だし汁
		鶏肉の野菜あん	片栗粉、油、きび糖	鶏もも肉	たまねぎ、にんじん、こまつな	かつお・昆布だし汁、米酢、しょうゆ
		青のりポテト	じゃがいも		あおのり	食塩
		果物			いちご	
	午後おやつ	米粉蒸しパン	米粉、油、きび糖	豆乳	干しぶどう	ベーキングパウダー、食塩
		麦茶				
19 月	昼食	ごはん	胚芽米、米			
		みそ汁		米みそ	かぶ、かぶの葉、ほうれんそう	煮干だし汁
		ひじき入りつくねの甘酢あん	片栗粉、きび糖、ごま油	豚ひき肉	たまねぎ、ひじき、しょうが	米酢、しょうゆ、酒
		しょうゆ和え			キャベツ、にんじん	しょうゆ
		スナップの塩茹で			スナップえんどう	食塩
	午後おやつ	あじさいヨーグルト	コーンフレーク、きび糖	ヨーグルト(無糖)	ぶどう天然果汁、かんてん	
		麦茶				
20 火	昼食	雑穀入りごはん	胚芽米、米、五穀			
		野菜スープ			かぼちゃ、キャベツ、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩
		豚肉のみそ炒め	きび糖	豚肉(もも)、米みそ	たまねぎ	酒、しょうゆ
		ひじきの煮物	きび糖	ちくわ	にんじん、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、酒
		ゆかり和え			きゅうり、ゆかり	食塩
		果物			いちご	
	午後おやつ	キャロットポンデケージョ	じゃがいも、片栗粉、米粉、きび糖	豆乳、粉チーズ	にんじん	食塩
		牛乳		牛乳		

日 曜	時間帯	献立	材料名 黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
21 水	昼食	ごはん	胚芽米、米			
		みそ汁	じゃがいも	米みそ	きょうな、切り干しだいこん	煮干だし汁
		鶏肉のマーマレード煮		鶏もも肉	たまねぎ、マーマレード	酒、しょうゆ
		アスパラ炒め	油		グリーンアスパラガス、コーン、にんにく	しょうゆ
		人参の甘煮	きび糖		にんじん	食塩
	午後おやつ	中華あんぱん	コッペパン、きび糖、ごま油	あずき（乾）、すりごま		しょうゆ、食塩
		牛乳		牛乳		
22 木	昼食	雑穀入りごはん	胚芽米、米、五穀			
		みそ汁		米みそ	だいこん、えのきたけ、しめじ	煮干だし汁
		魚の照り焼き		かじき		本みりん、酒、しょうゆ
		おかか和え		かつお節	緑豆もやし、ほうれんそう、にんじん	しょうゆ
		煮豆	きび糖	いんげんまめ（乾）		食塩
	午後おやつ	UFOポテト	じゃがいも、ぎょうざの皮	ピザ用チーズ		食塩
		牛乳		牛乳		
23 金	昼食	ごはん	胚芽米、米			
		米粉と豆乳のクリームシチュー	じゃがいも、米粉、油	豆乳、鶏もも肉	たまねぎ、にんじん	食塩
		コールスローサラダ	油、きび糖		ぶどう天然果汁、かんてん	米酢、食塩
		果物			メロン	
	午後おやつ	うまじゃこおにぎり	胚芽米、米、ごま油	しらす干し	あおのり	食塩
		麦茶				
24 土	昼食	ごはん	胚芽米、米			
		みそ汁		米みそ	こまつな、しめじ、にんじん	煮干だし汁
		さけのカレーソテー	片栗粉、油	さけ	たまねぎ	酒、しょうゆ、食塩、カレー粉
		フレンチサラダ	油、きび糖		キャベツ、コーン、きゅうり	米酢、食塩
		果物			いちご	
	午後おやつ	五平餅	胚芽米、きび糖	米みそ		本みりん
		麦茶				
26 月	昼食	ごはん	胚芽米、米			
		みそ汁		米みそ	たまねぎ、しめじ、なす	煮干だし汁
		レバーの竜田揚げ	片栗粉、油	豚レバー	しょうが	酒、しょうゆ
		ごま和え	きび糖	すりごま	グリーンアスパラガス、にんじん	しょうゆ
		ごぼう煮	きび糖	ツナ缶	ごぼう	かつおだし汁、しょうゆ、酒
	午後おやつ	春キャベツとベーコンのパスタ	スパゲティー、油	ベーコン	たまねぎ、キャベツ	しょうゆ、食塩
		牛乳		牛乳		
27 火	昼食	雑穀入りごはん	胚芽米、米、五穀			
		わかたけみそ汁		米みそ	たけのこ（ゆで）、生わかめ、ねぎ	煮干だし汁
		煮魚	きび糖	かれい		かつおだし汁、しょうゆ、酒
		切干大根の煮物	きび糖	ちくわ	にんじん、切り干しだいこん	かつおだし汁、しょうゆ、酒
		ゆでそら豆			そらまめ	
		果物			いちご	
	午後おやつ	ツナトースト	食パン、マヨドレ	ツナ缶	たまねぎ	
		牛乳		牛乳		
28 水	昼食	ごはん	胚芽米、米			
		みそ汁		絹ごし豆腐、米みそ	たまねぎ、葉ねぎ	煮干だし汁
		鶏肉のレモン煮	きび糖	鶏もも肉	たまねぎ、レモン果汁	酒、しょうゆ
		きんぴら	じゃがいも、油、きび糖		にんじん	しょうゆ、本みりん
		キャベツの梅和え	きび糖		キャベツ、うめ干し	
	午後おやつ	炊きこみごはん	胚芽米	ツナ缶	ごぼう、しめじ、にんじん、さやえんどう	酒、しょうゆ、食塩
		麦茶				
29 木	昼食	雑穀入りごはん	胚芽米、米、五穀			
		みそ汁		米みそ	にんじん、えのきたけ、チンゲンサイ	煮干だし汁
		ハンバーグ	マヨドレ、油、片栗粉	豚ひき肉、鶏ひき肉	たまねぎ	食塩
		わかめのおかか炒め	ごま油、きび糖	かつお節	生わかめ、スナップえんどう	しょうゆ
		さつまいもきなこ	さつまいも、きび糖	きな粉		しょうゆ
	午後おやつ	甘酒いちご蒸しパン	米粉、なたね油		いちごジャム・低糖度	ベーキングパウダー
		牛乳		牛乳		

日 曜	時間帯	献立	材料名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
30 金	昼食	ごはん	胚芽米、米			
		野菜汁			しめじ、緑豆もやし、さやえんどう	煮干だし汁、しょうゆ
		豚肉の生姜焼き		豚肉(もも)	たまねぎ、しょうが	酒、しょうゆ
		しらす和え		しらす干し	おかひじき、トウミョウ	しょうゆ
		ハリハリ漬け			にんじん、切り干しだいこん、刻みこんぶ	米酢、しょうゆ、本みりん
	午後おやつ	キャロットジュリ	きび糖		りんご、にんじん、レモン果汁、かんてん	
		牛乳		牛乳		
31 土	昼食	ごはん	胚芽米、米			
		みそ汁		米みそ、凍り豆腐	ほうれんそう、にんじん	煮干だし汁
		豚肉の野菜炒め	油、きび糖	豚肉(もも)	たまねぎ、ピーマン、コーン	酒、しょうゆ
		おひたし		しらす干し	キャベツ	しょうゆ
		果物			いちご	
	午後おやつ	フライドポテト	じゃがいも、油		あおのり	食塩
		麦茶				

※献立は都合により変更する場合があります。

おいしいレシピ帖

スプリングサラダ

・アスパラ・・・３本
・にんじん・・・1/4本
・おかひじき・・・1/2パック
・米酢・・・小さじ2
・きび糖・・・小さじ1/5
・塩・・・・・ひとつまみ
・油・・・小さじ2
・いりごま・・・小さじ１

①アスパラは斜め薄切り、人参は短冊切り、おかひじきは食べやすい長さにざく切りしておく。
②鍋に湯を沸かし、①の野菜をそれぞれ食べやすい硬さに茹で水気おw切っておく。
③ボウルに調味料を入れてドレッシングを作り、②の野菜と和えて、味を調えたら出来上がり。

うまじゃこスナップ

・スナップエンドウ・・・7～8本
・にんじん・・・1/4本
・しらす・・・20ｇ
・ごま油・・・小さじ1/2
・しょうゆ・・・小さじ1/2

①スナップエンドウの筋を取り、大きければ食べやすいサイズに切る。にんじんは短冊切りにする。
②鍋に湯を沸かし、スナップエンドウと人参を軽く茹で、水気を切っておく。
③フライパンにごま油を熱し、しらすを軽く炒め②の野菜を加える。さっと炒めたら、しょうゆを加えて味を調えて出来上がり。

※しらすをちりめんじゃこに変更し、炒めた野菜にじゃこを和えても美味しくできます。

UFOポテト

・餃子の皮・・・２０枚
・じゃが芋・・・２個
・塩・・・ふたつまみ
・ピザ用チーズ・・・100ｇ

①じゃがいもの皮を剥き、適当な大きさに切って、柔らかくなるまで茹でる。
②茹でたじゃがいもをフォークでつぶし、塩とピザ用チーズを混ぜ10等分にしておく。
③トレイに餃子の皮を並べ、②のじゃが芋をのせて、上にもう一枚の餃子の皮をのせて円盤のように周りを一周水を付けて二枚を貼り合わせる。
④160℃程度の油できつね色になるまで揚げるか、表面に軽く油を塗ってトースターで焼き色がつくまで焼いたら出来上がり。

旬の食材

たけのこ、新じゃが、春キャベツ、スナップえんどう、そら豆、おかひじき、アスパラ、新ごぼう、新たまねぎ、かつお、しらす、たい

今月の旬の食材を使ったレシピです。
どれも簡単に作れるのでお休みの日に
お子さんと一緒にぜひ作ってみて
下さいね。

離乳完了食・乳児食予定献立表

白百合乳児保育園

※離乳完了期は乳児食の調理形態や食事量を配慮して提供されます。

☆季節に合わせ、様々な食材を使用しています。保育園で食べる前におうちで食べてみて下さいね。

2025年05月

日 曜	時間帯	献立	材料名 黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	 その他
01 木	午前おやつ	せんべい 牛乳	米菓	 牛乳		
	昼食	ごはん スープ チキンビーンズ 彩サラダ ゆでそら豆	胚芽米、米、 油 油、きび糖	 かつお節 鶏ひき肉、だいず水煮	かぶ、生わかめ、かぶの葉 たまねぎ、トマトピューレ、にんじん、にんにく にんじん、ほうれんそう、コーン そらまめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、食塩 米酢、食塩
	午後おやつ	かぼちゃスコーン 牛乳	小麦粉、きび糖	豆乳、無塩バター 牛乳	かぼちゃ	ベーキングパウダー
02 金	午前おやつ	おさつでポン！ 牛乳	さつまいもスナック	 牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 鶏肉のレモン煮 コーンポテト きゅうりの塩もみ	胚芽米、米 きび糖 じゃがいも、油、きび糖 ごま油	 米みそ 鶏もも肉	 だいこん、にんじん、生わかめ たまねぎ、レモン果汁 コーン きゅうり	 煮干だし汁 酒、しょうゆ しょうゆ 食塩
	午後おやつ	フルーツポンチ 牛乳	きび糖	 牛乳	いちご、みかん缶、パイン缶、レモン果汁、かんてん	
07 水	午前おやつ	ボーロ 牛乳	かぼちゃボーロ	 牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 魚のから揚げ 刻み昆布の炒め煮 粉ふきいも	胚芽米、米 片栗粉、油 ごま油、きび糖 じゃがいも	 米みそ さけ ごま	 かぼちゃ、ねぎ、切り干しだいこん しょうが にんじん、刻みこんぶ	 煮干だし汁 しょうゆ、酒 しょうゆ、酒 食塩
	午後おやつ	きなこ蒸しパン 牛乳	小麦粉、きび糖	豆乳、きな粉 牛乳		ベーキングパウダー
08 木	午前おやつ	ドライプルーン 牛乳		 牛乳	プルーン（乾）	
	昼食	ごはん みそ汁 鶏肉のにんにく醤油漬け 煮びたし さつまいもの甘煮	胚芽米、米、 油 さつまいも、きび糖	 米みそ 鶏もも肉 ツナ缶	 こまつな、たまねぎ、えのきたけ たまねぎ、にんにく、しょうが キャベツ、にんじん	 煮干だし汁 酒、しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	レーズンクッキー 牛乳	小麦粉、なたね油、米粉、きび糖	豆乳 牛乳	干しぶどう	ベーキングパウダー
09 金	午前おやつ	おさつでポン！ 牛乳	さつまいもスナック	 牛乳		
	昼食	ごはん ドライカレー ひじきと切干大根のサラダ ボイルウインナー	胚芽米、米 油、片栗粉 きび糖、ごま油	 豚ひき肉 ウインナー	たまねぎ、にんじん、なす、マッシュルーム、 トマトピューレ、にんにく、しょうが チンゲンサイ、にんじん、切り干しだいこん、ひじき	 ケチャップ、ウスターソース、 しょうゆ、カレー粉、食塩 米酢、しょうゆ
	午後おやつ	フレークスナック 牛乳	コーンフレーク、水あめ、きび糖、なたね油	 牛乳	干しぶどう	しょうゆ
10 土	午前おやつ	せんべい 牛乳	米菓	 牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 豚肉の生姜炒め おひたし 果物	胚芽米、米 きび糖	 米みそ、凍り豆腐 豚肉(もも)	 緑豆もやし、にんじん たまねぎ、ピーマン、しょうが キャベツ いちご	 煮干だし汁 酒、しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	ツナごはん 麦茶	胚芽米、米	ツナ缶	葉ねぎ	酒、しょうゆ

日 曜	時間帯	献立	材料名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
12 月	午前おやつ	せんべい 牛乳	米菓	 牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 タマナー炒め うまじゃこスナップ そぼろ納豆	胚芽米、米 ごま油 ごま油	 米みそ 豚肉(もも) しらす干し 納豆	 はくさい、なす、トウミョウ キャベツ、にら スナップえんどう、にんじん 切り干しだいこん	 煮干だし汁 酒、しょうゆ、食塩 しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	さつまいものパウンドケーキ 牛乳	小麦粉、さつまいも、きび糖	豆乳、無塩バター、すりごま 牛乳		ベーキングパウダー
13 火	午前おやつ	果物 牛乳	 	 牛乳	いちご 	
	昼食	ごはん みそ汁 鶏肉の甘酢煮 うま塩もやし 小松菜の煮びたし	胚芽米、米、 きび糖 ごま油 	 米みそ 鶏もも肉 さつま揚げ	 キャベツ、しめじ、にら たまねぎ、しょうが 緑豆もやし、にんじん こまつな	 煮干だし汁 米酢、酒、しょうゆ 食塩 かつおだし汁、しょうゆ
	午後おやつ	ベークドポテト 牛乳	じゃがいも、油 	 牛乳	 	カレー粉、食塩
14 水	午前おやつ	ボーロ 牛乳	かぼちゃボーロ 	 牛乳	 	
	昼食	ごはん みそ汁 豚肉のネギ塩焼き 凍り豆腐の煮物 三色礒和え	胚芽米、米 ごま油 	 米みそ 豚肉(もも) 凍り豆腐、かつお節 	 こまつな、えのきたけ、切り干しだいこん キャベツ、ねぎ にんじん、たけのこ（ゆで） 緑豆もやし、にんじん、おかひじき、焼きのり	 煮干だし汁 食塩 かつおだし汁、しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	スナッ麩 牛乳	焼ふ、きび糖 	無塩バター 牛乳	 	
15 木	午前おやつ	レーズン 牛乳	 	 牛乳	干しぶどう 	
	昼食	ごはん スープ ポークビーンズ はるさめサラダ 果物	胚芽米、米、 油 はるさめ、マヨドレ、油、きび糖	 豚ひき肉、いんげんまめ（乾） ハム	 はくさい、コーン、トウミョウ たまねぎ、トマトピューレ、にんじん、にんにく きゅうり いちご	 かつおだし汁、しょうゆ、食塩 ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、食塩 酢、食塩
	午後おやつ	お赤飯 麦茶	もち米、胚芽米 	あずき（乾）、黒ごま 	 	食塩
16 金	午前おやつ	おさつでポン！ 牛乳	さつまいもスナック 	 牛乳	 	
	昼食	ごはん みそ汁 オニオンフィッシュ スプリングサラダ カレーポテト	胚芽米、米 さつまいも 片栗粉、油、きび糖 油、きび糖 じゃがいも、油	 米みそ さわら ごま	 生わかめ、切り干しだいこん たまねぎ グリーンアスパラガス、にんじん、おかひじき	 煮干だし汁 米酢、酒、しょうゆ 食塩、米酢 食塩、カレー粉
	午後おやつ	ソース焼きそば 牛乳	焼きそばめん 	豚ひき肉、かつお節 牛乳	キャベツ、緑豆もやし、あおのり 	ウスターソース、ケチャップ、しょうゆ
17 土	午前おやつ	せんべい 牛乳	米菓 	 牛乳	 	
	昼食	ごはん みそ汁 鶏肉の野菜あん 青のりポテト 果物	胚芽米、米 片栗粉、油、きび糖 じゃがいも 	 米みそ 鶏もも肉 	 キャベツ、しめじ、生わかめ たまねぎ、にんじん、こまつな あおのり いちご	 煮干だし汁 かつお・昆布だし汁、米酢、しょうゆ 食塩
	午後おやつ	米粉蒸しパン 麦茶	米粉、油、きび糖 	豆乳 	干しぶどう 	ベーキングパウダー、食塩
19 月	午前おやつ	せんべい 牛乳	米菓 	 牛乳	 	
	昼食	ごはん みそ汁 ひじき入りつくねの甘酢あん しょうゆ和え スナップの塩茹で	胚芽米、米 片栗粉、きび糖、ごま油 	 米みそ 豚ひき肉 	 かぶ、かぶの葉、ほうれんそう たまねぎ、ひじき、しょうが キャベツ、にんじん スナップえんどう	 煮干だし汁 米酢、しょうゆ、酒 しょうゆ 食塩
	午後おやつ	あじさいヨーグルト 麦茶	コーンフレーク、きび糖 	ヨーグルト(無糖) 	ぶどう天然果汁、かんてん 	

日 曜	時間帯	献立	材料名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
20 火	午前おやつ	果物 牛乳		 牛乳	いちご	
	昼食	ごはん 野菜スープ 豚肉のみそ炒め ひじきの煮物 ゆかり和え	胚芽米、米、 きび糖 きび糖	 豚肉(もも)、米みそ ちくわ	 かぼちゃ、キャベツ、ねぎ たまねぎ にんじん、ひじき きゅうり、ゆかり	 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 酒、しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ、酒 食塩
	午後おやつ	キャロットポンデケージョ 牛乳	じゃがいも、片栗粉、米粉、きび糖	豆乳、粉チーズ 牛乳	にんじん	食塩
21 水	午前おやつ	ボーロ 牛乳	かぼちゃボーロ	 牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 鶏肉のマーマレード煮 アスパラ炒め 人参の甘煮	胚芽米、米 じゃがいも 油 きび糖	 米みそ 鶏もも肉	 きょうな、切り干しだいこん たまねぎ、マーマレード グリーンアスパラガス、コーン、にんにく にんじん	 煮干だし汁 酒、しょうゆ しょうゆ 食塩
	午後おやつ	中華あんぱん 牛乳	コッペパン、きび糖、ごま油	あずき（乾）、すりごま 牛乳		しょうゆ、食塩
22 木	午前おやつ	ドライプルーン 牛乳		 牛乳	プルーン（乾）	
	昼食	ごはん みそ汁 魚の照り焼き おかか和え 煮豆	胚芽米、米、 きび糖	 米みそ かじき かつお節 いんげんまめ（乾）	 だいこん、えのきたけ、しめじ 緑豆もやし、ほうれんそう、にんじん	 煮干だし汁 本みりん、酒、しょうゆ しょうゆ 食塩
	午後おやつ	UFOポテト 牛乳	じゃがいも、ぎょうざの皮	ピザ用チーズ 牛乳		食塩
23 金	午前おやつ	おさつでポン！ 牛乳	さつまいもスナック	 牛乳		
	昼食	ごはん 米粉と豆乳のクリームシチュー コールスローサラダ 果物	胚芽米、米 じゃがいも、米粉、油 油、きび糖	 豆乳、鶏もも肉	 たまねぎ、にんじん キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン メロン	 食塩 米酢、食塩
	午後おやつ	うまじゃこおにぎり 麦茶	胚芽米、米、ごま油	しらす干し	あおのり	食塩
24 土	午前おやつ	せんべい 牛乳	米菓	 牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 さけのカレーソテー フレンチサラダ 果物	胚芽米、米 片栗粉、油 油、きび糖	 米みそ さけ	 こまつな、しめじ、にんじん たまねぎ キャベツ、コーン、きゅうり いちご	 煮干だし汁 酒、しょうゆ、食塩、カレー粉 米酢、食塩
	午後おやつ	五平餅 麦茶	胚芽米、きび糖	米みそ		本みりん
26 月	午前おやつ	せんべい 牛乳	米菓	 牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 レバーの竜田揚げ ごま和え ごぼう煮	胚芽米、米 片栗粉、油 きび糖 きび糖	 米みそ 豚レバー すりごま ツナ缶	 たまねぎ、しめじ、なす しょうが グリーンアスパラガス、にんじん ごぼう	 煮干だし汁 酒、しょうゆ しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ、酒
	午後おやつ	春キャベツとベーコンのパスタ 牛乳	スパゲティー、油	ベーコン 牛乳	たまねぎ、キャベツ	しょうゆ、食塩
27 火	午前おやつ	果物 牛乳		 牛乳	いちご	
	昼食	ごはん わかたけみそ汁 煮魚 切干大根の煮物 ゆでそら豆	胚芽米、米、 きび糖 きび糖	 米みそ かれい ちくわ	 たけのこ（ゆで）、生わかめ、ねぎ にんじん、切り干しだいこん そらまめ	 煮干だし汁 かつおだし汁、しょうゆ、酒 かつおだし汁、しょうゆ、酒
	午後おやつ	ツナトースト 牛乳	食パン、マヨドレ	ツナ缶 牛乳	たまねぎ	

日 曜	時間帯	献立	材料名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
28 水	午前おやつ	ボーロ 牛乳	かぼちゃボーロ	 牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 鶏肉のレモン煮 きんぴら キャベツの梅和え	胚芽米、米 きび糖 じゃがいも、油、きび糖 きび糖	 絹ごし豆腐、米みそ 鶏もも肉	 たまねぎ、葉ねぎ たまねぎ、レモン果汁 にんじん キャベツ、うめ干し	 煮干だし汁 酒、しょうゆ しょうゆ、本みりん
	午後おやつ	炊きこみごはん 麦茶	胚芽米	ツナ缶	ごぼう、しめじ、にんじん、さやえんどう	酒、しょうゆ、食塩
29 木	午前おやつ	レーズン 牛乳	 	 牛乳	干しぶどう	
	昼食	ごはん みそ汁 ハンバーグ わかめのおかか炒め さつまいもきなこ	胚芽米、米、 マヨドレ、油、片栗粉 ごま油、きび糖 さつまいも、きび糖	 米みそ 豚ひき肉、鶏ひき肉 かつお節 きな粉	 にんじん、えのきたけ、チンゲンサイ たまねぎ 生わかめ、スナップえんどう	 煮干だし汁 食塩 しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	甘酒いちご蒸しパン 牛乳	米粉、なたね油 	 牛乳	いちごジャム・低糖度	ベーキングパウダー
30 金	午前おやつ	おさつでポン！ 牛乳	さつまいもスナック 	 牛乳	 	
	昼食	ごはん 野菜汁 豚肉の生姜焼き しらす和え ハリハリ漬け	胚芽米、米 	 豚肉(もも) しらす干し	 しめじ、緑豆もやし、さやえんどう たまねぎ、しょうが おかひじき、トウミョウ にんじん、切り干しだいこん、刻みこんぶ	 煮干だし汁、しょうゆ 酒、しょうゆ しょうゆ 米酢、しょうゆ、本みりん
	午後おやつ	キャロットジュリ 牛乳	きび糖 	 牛乳	りんご、にんじん、レモン果汁、かんてん	
31 土	午前おやつ	せんべい 牛乳	米菓 	 牛乳	 	
	昼食	ごはん みそ汁 豚肉の野菜炒め おひたし 果物	胚芽米、米 油、きび糖 	 米みそ、凍り豆腐 豚肉(もも) しらす干し	 ほうれんそう、にんじん たまねぎ、ピーマン、コーン キャベツ いちご	 煮干だし汁 酒、しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	フライドポテト 麦茶	じゃがいも、油		あおのり	食塩

※献立は都合により変更する場合があります。

おいしいレシピ帖

スプリングサラダ

・アスパラ・・・３本
・にんじん・・・1/4本
・おかひじき・・・1/2パック
・米酢・・・小さじ2
・きび糖・・・小さじ1/5
・塩・・・・・ひとつまみ
・油・・・小さじ2
・いりごま・・・小さじ１

①アスパラは斜め薄切り、人参は短冊切り、おかひじきは食べやすい長さにざく切りしておく。
②鍋に湯を沸かし、①の野菜をそれぞれ食べやすい硬さに茹で水気おw切っておく。
③ボウルに調味料を入れてドレッシングを作り、②の野菜と和えて、味を調えたら出来上がり。

うまじゃこスナップ

・スナップエンドウ・・・7～8本
・にんじん・・・1/4本
・しらす・・・20ｇ
・ごま油・・・小さじ1/2
・しょうゆ・・・小さじ1/2

①スナップエンドウの筋を取り、大きければ食べやすいサイズに切る。にんじんは短冊切りにする。
②鍋に湯を沸かし、スナップエンドウと人参を軽く茹で、水気を切っておく。
③フライパンにごま油を熱し、しらすを軽く炒め②の野菜を加える。さっと炒めたら、しょうゆを加えて味を調えて出来上がり。

※しらすをちりめんじゃこに変更し、炒めた野菜にじゃこを和えても美味しくできます。

UFOポテト

・餃子の皮・・・２０枚
・じゃが芋・・・２個
・塩・・・ふたつまみ
・ピザ用チーズ・・・100ｇ

①じゃがいもの皮を剥き、適当な大きさに切って、柔らかくなるまで茹でる。
②茹でたじゃがいもをフォークでつぶし、塩とピザ用チーズを混ぜ10等分にしておく。
③トレイに餃子の皮を並べ、②のじゃが芋をのせて、上にもう一枚の餃子の皮をのせて円盤のように周りを一周水を付けて二枚を貼り合わせる。
④160℃程度の油できつね色になるまで揚げるか、表面に軽く油を塗ってトースターで焼き色がつくまで焼いたら出来上がり。

旬の食材

たけのこ、新じゃが、春キャベツ、スナップえんどう、そら豆、おかひじき、アスパラ、新ごぼう、新たまねぎ、かつお、しらす、たい

今月の旬の食材を使ったレシピです。
どれも簡単に作れるのでお休みの日に
お子さんと一緒にぜひ作ってみて
下さいね。

離　乳　食　予　定　献　立　表（7～8か月ころ）

2025年05月　　中期

日付	献立名	材料名
01木	おかゆ みそ汁 鶏つくねあんかけ ボイル野菜	米/ かぶ/ほうれんそう/にんじん/かつお節/かつお・昆布だし汁/ 鶏ささ身挽肉/たまねぎ/片栗粉/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ かぼちゃ/
02金	おかゆ みそ汁 鶏そぼろあんかけ 粉ふき芋	米/ だいこん/にんじん/米みそ/かつお・昆布だし汁/ 鶏ささ身挽肉/片栗粉/たまねぎ/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ じゃがいも/
07水	おかゆ みそ汁 煮魚 粉ふき芋	米/ かぼちゃ/にんじん/米みそ/かつお・昆布だし汁/ さけ/たまねぎ/かつお・昆布だし汁/ じゃがいも/
08木	おかゆ みそ汁 キャベツそぼろ ふかし芋	米/ たまねぎ/こまつな/にんじん/米みそ/かつお・昆布だし汁/ 鶏ささ身挽肉/たまねぎ/キャベツ/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ さつまいも/
09金	おかゆ トマトスープ しらす煮 ボイル野菜	米/ たまねぎ/にんじん/なす/トマトピューレ/かつお・昆布だし汁/ しらす干し/たまねぎ/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ にんじん/
10土	おかゆ みそ汁 しらす煮 ボイル野菜	米/ 凍り豆腐/キャベツ/米みそ/かつお・昆布だし汁/ しらす干し/たまねぎ/かつお・昆布だし汁/ にんじん/
12月	おかゆ みそ汁 しらすキャベツ ふかし芋	米/ なす/はくさい/にんじん/米みそ/かつお・昆布だし汁/ しらす干し/キャベツ/かつお・昆布だし汁/ さつまいも/
13火	おかゆ みそ汁 鶏そぼろあんかけ ボイル野菜	米/ キャベツ/こまつな/米みそ/かつお・昆布だし汁/ 鶏ささ身挽肉/たまねぎ/片栗粉/かつお・昆布だし汁/ にんじん/
14水	おかゆ みそ汁 あんかけしらす ボイル野菜	米/ こまつな/凍り豆腐/米みそ/かつお・昆布だし汁/ しらす干し/たまねぎ/キャベツ/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ にんじん/
15木	おかゆ スープ しらすあんかけ 粉ふき芋	米/ はくさい/にんじん/たまねぎ/しょうゆ/かつおだし汁/ しらす干し/たまねぎ/にんじん/トマトピューレ/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ じゃがいも/
16金	おかゆ みそ汁 煮魚 ふかし芋	米/ じゃがいも/キャベツ/米みそ/かつお・昆布だし汁/ たら/たまねぎ/かつお・昆布だし汁/ さつまいも/
17土	おかゆ みそ汁 しらす煮 粉ふき芋	米/ キャベツ/こまつな/米みそ/かつお・昆布だし汁/しらす干し/たまねぎ/にんじん/ かつお・昆布だし汁/片栗粉/ じゃがいも/
19月	おかゆ みそ汁 しらす煮 ボイル野菜	米/ かぶ/ほうれんそう/キャベツ/米みそ/かつお・昆布だし汁/ しらす干し/たまねぎ/片栗粉/かつお・昆布だし汁/ にんじん/
20火	おかゆ 野菜スープ しらす煮 ボイル野菜	米/ かぼちゃ/キャベツ/たまねぎ/かつおぶし/かつお・昆布だし汁/ しらす干し/片栗粉/たまねぎ/米みそ/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ にんじん/

※献立は都合により変更する場合があります。

日付	献立名	材料名
21水	おかゆ みそ汁 鶏つくねあんかけ ボイル野菜	米/ じゃがいも/にんじん/たまねぎ/米みそ/かつお・昆布だし汁/ 鶏ささ身挽肉/たまねぎ/片栗粉/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ にんじん/
22木	おかゆ みそ汁 煮魚 ボイル野菜	米/ だいこん/ほうれんそう/米みそ/かつお・昆布だし汁/ たら/たまねぎ/かつお・昆布だし汁/ にんじん/
23金	おかゆ すまし汁 鶏そぼろあんかけ 粉ふき芋	米/ にんじん/たまねぎ/キャベツ/かつお・昆布だし汁/ 鶏ささ身挽肉/にんじん/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ じゃがいも/
24土	おかゆ みそ汁 煮魚 粉ふき芋	米/ こまつな/キャベツ/にんじん/米みそ/かつお・昆布だし汁/ さけ/たまねぎ/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ じゃがいも/
26月	おかゆ みそ汁 しらす煮 ボイル野菜	米/ なす/たまねぎ/キャベツ/米みそ/かつお・昆布だし汁/ しらす干し/たまねぎ/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ にんじん/
27火	おかゆ みそ汁 煮魚 ボイル野菜	米/ じゃがいも/たまねぎ/米みそ/かつお・昆布だし汁/ かれい/たまねぎ/かつお・昆布だし汁/ にんじん/
28水	おかゆ みそ汁 鶏そぼろ煮 粉ふき芋	米/ 絹ごし豆腐/たまねぎ/にんじん/米みそ/かつお・昆布だし汁/ 鶏ささ身挽肉/キャベツ/かつおだし汁/片栗粉/ じゃがいも/
29木	おかゆ みそ汁 鶏そぼろ煮 ふかし芋	米/ たまねぎ/にんじん/米みそ/かつお・昆布だし汁/ 鶏ささ身挽肉/たまねぎ/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ さつまいも/
30金	おかゆ すまし汁 しらす煮 ボイル野菜	米/ しめじ/たまねぎ/にんじん/かつお・昆布だし汁/ しらす干し/たまねぎ/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ にんじん/
31土	おかゆ みそ汁 しらす煮 粉ふき芋	米/ ほうれんそう/にんじん/凍り豆腐/米みそ/かつお・昆布だし汁/ しらす干し/たまねぎ/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ じゃがいも/

旬の食材

たけのこ、新じゃが、春キャベツ、スナップえんどう、そら豆、おかひじき、アスパラ、新ごぼう、新たまねぎ、かつお、しらす、たい

離　乳　食　予　定　献　立　表（9～11か月ころ）

2025年05月

日付	献立名	材料名
01木	おかゆ みそ汁 鶏つくねあんかけ ボイル野菜	米/ かぶ/ほうれんそう/にんじん/食塩/しょうゆ/かつお節/かつお・昆布だし汁/ 鶏ささ身挽肉/たまねぎ/片栗粉/トマトピューレ/食塩/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ かぼちゃ/
02金	おかゆ みそ汁 鶏つくねあんかけ 粉ふき芋	米/ だいこん/にんじん/米みそ/かつお・昆布だし汁/ 鶏ささ身挽肉/片栗粉/たまねぎ/きび糖/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ じゃがいも/
07水	おかゆ みそ汁 煮魚 粉ふき芋	米/ かぼちゃ/しめじ/にんじん/米みそ/かつお・昆布だし汁/ さけ/たまねぎ/しょうゆ/きび糖/かつお・昆布だし汁/ じゃがいも/
08木	おかゆ みそ汁 キャベツつくね ふかし芋	米/ たまねぎ/こまつな/にんじん/米みそ/かつお・昆布だし汁/ 鶏ささ身挽肉/たまねぎ/キャベツ/片栗粉/きび糖/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ さつまいも/
09金	おかゆ トマトスープ あんかけハンバーグ ボイル野菜	米/ たまねぎ/にんじん/なす/トマトピューレ/食塩/かつお・昆布だし汁/ 豚赤身挽肉/たまねぎ/片栗粉/しょうゆ/きび糖/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ にんじん/
10土	おかゆ みそ汁 しらす煮 ボイル野菜	米/ 凍り豆腐/キャベツ/米みそ/かつお・昆布だし汁/ しらす干し/たまねぎ/きび糖/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/ にんじん/
12月	おかゆ みそ汁 キャベツバーグ ふかし芋	米/ なす/はくさい/にんじん/米みそ/かつお・昆布だし汁/ 豚赤身挽肉/片栗粉/キャベツ/しょうゆ/きび糖/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ +C65さつまいも/
13火	おかゆ みそ汁 鶏つくねあんかけ ボイル野菜	米/ キャベツ/こまつな/緑豆もやし/米みそ/かつお・昆布だし汁/ 鶏ささ身挽肉/たまねぎ/片栗粉/きび糖/しょうゆ/片栗粉/かつお・昆布だし汁/ にんじん/
14水	おかゆ みそ汁 あんかけキャベツバーグ ボイル野菜	米/ えのきたけ/こまつな/凍り豆腐/米みそ/かつお・昆布だし汁/ 豚赤身挽肉/片栗粉/たまねぎ/キャベツ/食塩/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ にんじん/
15木	おかゆ スープ あんかけハンバーグ 粉ふき芋	米/ はくさい/にんじん/たまねぎ/食塩/しょうゆ/かつおだし汁/ 豚赤身挽肉/片栗粉/たまねぎ/にんじん/トマトピューレ/しょうゆ/食塩/かつおだし汁/片栗粉/ じゃがいも/
16金	おかゆ みそ汁 煮魚 ふかし芋	米/ じゃがいも/生わかめ/キャベツ/米みそ/かつお・昆布だし汁/ たら/たまねぎ/きび糖/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/ さつまいも/
17土	おかゆ みそ汁 しらす煮 粉ふき芋	米/ キャベツ/こまつな/米みそ/かつお・昆布だし汁/ しらす干し/たまねぎ/にんじん/きび糖/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ じゃがいも/
19月	おかゆ みそ汁 ハンバーグ ボイル野菜	米/ かぶ/ほうれんそう/キャベツ/米みそ/かつお・昆布だし汁/ 豚赤身挽肉/たまねぎ/片栗粉/しょうゆ/きび糖/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ にんじん/
20火	おかゆ 野菜スープ ハンバーグ ボイル野菜	米/ かぼちゃ/キャベツ/たまねぎ/食塩/しょうゆ/かつおぶし/かつお・昆布だし汁/ 豚赤身挽肉/片栗粉/たまねぎ/きび糖/米みそ/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ にんじん/

※献立は都合により変更する場合があります。

日付	献立名	材料名
21水	おかゆ みそ汁 鶏つくねあんかけ ボイル野菜	米/ じゃがいも/にんじん/たまねぎ/米みそ/かつお・昆布だし汁/ 鶏ささ身挽肉/たまねぎ/片栗粉/きび糖/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ グリーンアスパラガス/にんじん/
22木	おかゆ みそ汁 煮魚 ボイル野菜	米/ だいこん/えのきたけ/ほうれんそう/米みそ/かつお・昆布だし汁/ たら/たまねぎ/しょうゆ/きび糖/かつお・昆布だし汁/ にんじん/
23金	おかゆ すまし汁 鶏そぼろあんかけ 粉ふき芋	米/ にんじん/たまねぎ/キャベツ/食塩/かつお・昆布だし汁/ 鶏ささ身挽肉/にんじん/きび糖/食塩/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ じゃがいも/
24土	おかゆ みそ汁 煮魚 粉ふき芋	米/ こまつな/キャベツ/にんじん/米みそ/かつお・昆布だし汁/ さけ/たまねぎ/食塩/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ じゃがいも/
26月	おかゆ みそ汁 しらす煮 ボイル野菜	米/ なす/たまねぎ/キャベツ/米みそ/かつお・昆布だし汁/ しらす干し/たまねぎ/きび糖/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ グリーンアスパラガス/にんじん/
27火	おかゆ みそ汁 煮魚 ボイル野菜	米/ じゃがいも/生わかめ/たまねぎ/米みそ/かつお・昆布だし汁/ かれい/たまねぎ/きび糖/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/ にんじん/
28水	おかゆ みそ汁 キャベツつくね煮 粉ふき芋	米/ 絹ごし豆腐/たまねぎ/にんじん/米みそ/かつお・昆布だし汁/ 鶏ささ身挽肉/キャベツ/片栗粉/きび糖/しょうゆ/かつおだし汁/片栗粉/ +C65じゃがいも/
29木	おかゆ みそ汁 鶏つくね煮 ふかし芋	米/ たまねぎ/にんじん/米みそ/かつお・昆布だし汁/ 鶏ささ身挽肉/片栗粉/たまねぎ/食塩/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ さつまいも/
30金	おかゆ すまし汁 ハンバーグ ボイル野菜	米/ しめじ/たまねぎ/にんじん/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/ 豚赤身挽肉/片栗粉/たまねぎ/きび糖/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ にんじん/
31土	おかゆ みそ汁 しらす煮 粉ふき芋	米/ ほうれんそう/にんじん/凍り豆腐/米みそ/かつお・昆布だし汁/ しらす干し/たまねぎ/きび糖/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ じゃがいも/

旬の食材

たけのこ、新じゃが、春キャベツ、
スナップえんどう、そら豆、
おかひじき、アスパラ、
新ごぼう、新たまねぎ、
かつお、しらす、たい