



日	曜	副食 共通	食材	おやつ		食材
				10時(未満児)	3時(共通)	
1	火	パン スペイン風オムレツ ブロッコリー チーズ ミネストローネ 果物	パン/卵・人参・玉ねぎ・じゃがいも・赤ピーマン・油・コンソメ ケチャップ・ブロッコリー/チーズ/ウインナー・きゃべつ・トマト缶 人参・玉ねぎ・薄口醤油・砂糖・パセリ/果物	牛乳 バナナ	☆ ねぎ焼き スキムミルク	小麦粉・こねぎ・卵・油 ソース・マヨネーズ/脱脂粉乳
2	水	麻婆丼 きゅうりのナムル ワカメスープ	米・豚ひき肉・乾しいたけ・人参・玉ねぎ・豆腐・しらたき・にら・ごま 麦みそ・薄口醤油・砂糖・ごま油・片栗粉/きゅうり・鳥がらだし・ごま カットわかめ・人参・こねぎ・塩・鳥がらだし・ごま	牛乳 りんご	お菓子 お茶	コーンスナック 麦茶
3	木	ご飯 鶏肉のごま唐揚げ 大豆サラダ 豆腐とワカメのみそ汁	米/鶏肉・しょうが・砂糖・みりん・酒・濃口醤油・片栗粉・ごま・油 大豆・いんげん・ハム・むきえび・人参・きゅうり・とうもろこし 砂糖・薄口醤油/豆腐・わかめ・玉ねぎ・こねぎ・かつお昆布だし・麦みそ	牛乳 オレンジ	☆ 南瓜蒸し/パン スキムミルク	小麦粉・牛乳・南瓜 脱脂粉乳
4	金	ご飯 魚のマリネ カラフル野菜スープ 果物	米/魚・こしょう・片栗粉・油・玉ねぎ・きゅうり・トマト・砂糖 みりん・酢・薄口醤油/卵・人参・玉ねぎ・レタス・乾しいたけ・わかめ かいわれ・コンソメ・塩/果物	牛乳 バナナ	☆ アーモンドクッキー スキムミルク	バター・砂糖・小麦粉 アーモンド/脱脂粉乳
5	土	牛丼 トマトときゅうりのサラダ 厚揚げのみそ汁	米・牛肉・油・濃口醤油・砂糖・玉ねぎ/トマト・きゅうり・ごま ごま油・薄口醤油・鳥がらだし/厚揚げ・人参・玉ねぎ・こねぎ かつお昆布だし・麦みそ	牛乳 ビスケット	ぼたぼた焼き お茶	ぼたぼた焼き 麦茶
7	月	パン パンブキンシチュー チーズ 果物	パン/南瓜・人参・玉ねぎ・ほうれん草・鶏肉・シチュールウ・牛乳 チーズ/果物	牛乳 オレンジ	お菓子 お茶	揚げせんべい ケーキドーナツ 麦茶
8	火	麦ご飯 魚の磯辺揚げ 小松菜の炒め物 豆腐の卵スープ 果物	米・押麦/魚・あおさ・小麦粉・油/小松菜・人参・玉ねぎ・にら・しらす 油揚げ・薄口醤油・砂糖/豆腐・人参・玉ねぎ・こねぎ・コンソメ/果物	牛乳 りんご	☆ スイートポテト スキムミルク	さつまいも・バター・砂糖 脱脂粉乳
9	水	ねぎ塩豚丼 きゅうりとワカメの酢の物 けんちん汁	米・豚肉・玉ねぎ・ごま油・ごま・鳥がらだし・レモン・こねぎ・きゃべつ きゅうり・カットわかめ・かまぼこ・薄口醤油・砂糖・酢/豆腐・人参 ごぼう・大根・乾しいたけ・かつお昆布だし・塩・薄口醤油	牛乳 バナナ	コーンフレーク 牛乳	コーンフレーク 牛乳
10	木	パン 魚のタルタル焼き 付け合わせ野菜 人参スープ	パン/魚・卵・玉ねぎ・パセリ・マヨネーズ・酢/レタス・トマト・きゅうり ほうれん草・人参・玉ねぎ・コンソメ・塩	牛乳 りんご	☆ フルーツヨーグルト いりこ	ヨーグルト・砂糖・みかん缶 もも缶・バナナ・りんご 煮干/麦茶
11	金	ご飯 豚肉とだけのこのみそ炒め スナッペンとう チンゲン菜と卵のスープ 果物	米/豚肉・だけのこ・人参・玉ねぎ・ピーマン・麦みそ・砂糖・みりん・油 スナッペンとう/卵・チンゲンサイ・乾しいたけ・こねぎ・鳥がらだし 果物	牛乳 バナナ	☆ ほうれん草のケーキ スキムミルク	ホットケーキミックス マーガリン・砂糖・卵・牛乳 ほうれん草/脱脂粉乳
12	土	ご飯 ひじき/パグティ チーズ コーンと小松菜のスープ	米/スパゲティ・にんにく・ベーコン・オリーブ油・干しひじき ミニトマト・アスパラガス・濃口醤油・塩・こしょう/チーズ とうもろこし・小松菜・玉ねぎ・コンソメ	牛乳 芋けんぴ	お菓子 お茶	揚げせんべい ケーキドーナツ 麦茶
14	月	パン 魚のアーモンドフライ さつま芋の和風サラダ コンソメスープ 果物	パン/魚・こしょう・小麦粉・卵・パン粉・コーンフレーク・アーモンド 油・ケチャップ・マヨネーズ/鶏ささ身・さつま芋・人参・きゅうり とうもろこし・竹輪・米みそ・マヨネーズ/ベーコン・人参・玉ねぎ きゃべつ・コンソメ・塩・パセリ/果物	牛乳 バナナ	☆ じゃこおにぎり お茶	米・しらす干し・あおのり 麦茶
15	火		お弁当の日	牛乳 オレンジ	ポップコーン スキムミルク	ポップコーン 脱脂粉乳
16	水	麦ご飯 ポテサラちくわ天 ブロッコリー 湯むきトマト 大根スープ	米・押麦/竹輪・じゃが芋・人参・とうもろこし・マヨネーズ・こしょう 小麦粉・あおのり/ブロッコリー/トマト/大根・かいわれ玉ねぎ・鳥がらだし	牛乳 りんご	☆ バナナロールケーキ スキムミルク	卵・砂糖・小麦粉・牛乳・油 ホイップクリーム・バナナ 脱脂粉乳
17	木	だけのこご飯 鶏つくね 三色和え ほうれん草のスープ 果物	米・だけのこ・人参・油揚げ・塩・薄口醤油・酒・かつお昆布だし さやえんどう/鶏ひき肉・人参・玉ねぎ・油・濃口醤油・砂糖・みりん カットわかめ・とうもろこし・みりん・酢・レモン汁/ほうれん草・えのき こねぎ・コンソメ/果物	牛乳 オレンジ	☆ お豆腐ドーナツ スキムミルク	豆腐・ホットケーキミックス 油・砂糖・きな粉 脱脂粉乳
18	金	ご飯 魚のみぞれ煮 いんげんのごま和え さつま汁	米/魚・片栗粉・油・大根・人参・いんげん・しょうが・酒・濃口醤油 砂糖・かつお昆布だし/いんげん・人参・いりごま・みりん・薄口醤油・砂糖 鶏肉・豆腐・さつま芋・根菜ねぎ・塩・かつお昆布だし	牛乳 バナナ	ジャムパン 牛乳	ジャムパン 牛乳
19	土	親子丼 豆腐のすまし汁	米・鶏肉・卵・人参・玉ねぎ・乾しいたけ・油・濃口醤油・砂糖 かつお昆布だし/豆腐・カットわかめ・こねぎ・薄口醤油・かつお昆布だし	牛乳 クラッカー	お菓子 お茶	コーンスナック プレッツェル 麦茶
21	月	ご飯 豚肉の生姜焼き せん切りキャベツ けんちん汁	米/豚肉・玉ねぎ・人参・おろししょうが・みりん・濃口醤油・砂糖・油 キャベツ・人参/豆腐・人参ごぼう・大根・乾しいたけ・かつお昆布だし 塩・薄口醤油	牛乳 オレンジ	☆ ピザ スキムミルク	強力粉・砂糖・オリーブ油・塩 イースト菌・ベーコン・玉ねぎ ピーマン・とうもろこし チーズ・ケチャップ/脱脂粉乳
22	火	パン 魚のチーズピカタ ほうれん草のソテー キャベツのスープ 果物	パン/魚・こしょう・小麦粉・卵・粉チーズ・パセリ・チーズ/ほうれん草 人参・えだまめ・とうもろこし・バター・薄口醤油/きゃべつ・玉ねぎ 人参・コンソメ/果物	牛乳 りんご	☆ 竹輪の磯辺揚げ スキムミルク	竹輪・小麦粉・あおさ・油 脱脂粉乳
23	水	ハヤシライス 海藻サラダ ヨーグルト	米・牛肉・玉ねぎ・マッシュルーム・油・ハヤシルウ・牛乳/カットわかめ レタス・トマト・きゅうり・和風ドレッシング/ヨーグルト	牛乳 バナナ	ごまラスク スキムミルク	食パン・いりごま・砂糖 脱脂粉乳
24	木	麦ご飯 鮭の塩焼き 栄養金平 豆腐汁 果物	米・押麦/鮭・塩/豚肉・人参・ごぼう・ピーマン・しいたけ・だけのこ ごま油・濃口醤油・砂糖・ごま/豆腐・えのき・ほうれん草・かつお昆布だし 麦みそ/果物	牛乳 りんご	☆ 二色サンドイッチ 牛乳	食パン・いちごジャム きゅうり・チーズ・ハム マヨネーズ/牛乳
25	金	ご飯 キャベツのメンチカツ スナッペンとう 湯むきトマト もやしスープ	米/合挽肉・玉ねぎ・きゃべつ・パン粉・卵・塩・小麦粉/スナッペンとう トマト/もやし・こねぎ・鳥がらだし・人参	牛乳 バナナ	☆ フルーツヨーグルト 昆布 お茶	ヨーグルト・砂糖・みかん缶 もも缶・バナナ・りんご 昆布/麦茶
26	土	ご飯 焼うどん	米/うどん・豚肉・キャベツ・人参・玉ねぎ・ピーマン・薄口醤油・砂糖 かつお節・こねぎ・ごま油	牛乳 コーンフレーク	お菓子 お茶	サブレ・塩せんべい 麦茶
28	月	ご飯 肉野菜炒め 豆腐とえのきのみそ汁	米/豚肉・人参・玉ねぎ・しめじ・ピーマン・きゃべつ・もやし・油 濃口醤油・砂糖/豆腐・えのき・こねぎ・かつお昆布だし・麦みそ	牛乳 バナナ	プリン 昆布 お茶	プリン・昆布 麦茶
30	水	ご飯 浦上そば ごまめ すいとん	米/豚肉・人参・ごぼう・だけのこ・もやし・乾しいたけ・さやえんどう 付き出しこんにゃく・さつま揚げ・油・酒・濃口醤油・砂糖/煮干・いりごま 濃口醤油・砂糖/鶏肉・ごぼう・白菜・こんにゃく・油揚げ・人参・小麦粉 こねぎ・かつお昆布だし・薄口醤油・塩	牛乳 りんご	☆ フロランタン スキムミルク	小麦粉・バター・粉糖 アーモンド・砂糖・氷糖みつ 脱脂粉乳

食物アレルギーの対応について

食物アレルギーのある児童を対象に、食物アレルギー除去食を提供しています。新入学の児童だけでなく、「今まで食べられたものにアレルギーが出た」「初めて食べたものにアレルギーが出た」など、食物アレルギーが見つかった場合には早急にお知らせ下さい。

離乳食の開始の目安

赤ちゃんは5～6ヶ月になると、母乳やミルク以外のものが少しずつ消化

できるようになります。普段の様子を観察して、

1. 首が座って大人が支えたとお座りが出来る。
2. 大人の食事をじっと見たり、食べ物を見ると欲しそうによだれを出す。
3. 授乳の間隔がだいたい4時間おきになっている。

などが見られたら、赤ちゃんの機嫌がいい時に離乳食を開始してみてください。