

日付	献立	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ( )は未測定	材 料 名			午前間食	午後間食
			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		
01 木	ツナときのこのスパゲッティ おからサラダ コーンクリームスープ バナナ	667.7(548.5) 27.0(22.9) 29.0(24.0)	食パン、油、砂糖	牛乳、ツナ油漬缶、おから、 ピザ用チーズ、魚肉ソー セージ、バター	玉ねぎ、バナナ、クリームコ ン缶、フロコリー、小松菜、人 参、しめじ、ホールコーン缶、ま いたけ、ピーマン	牛乳 赤ちゃんせんべい	ピザトースト 牛乳
02 金	こいのぼりごはん じゃがいものおかかバター 豆腐と水菜の清まし、オレンジ	589.6(480.3) 18.5(16.5) 22.5(19.4)	米、じゃが芋、小麦粉、油、 すりごま(白)、砂糖、片栗粉	牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき 肉、バター、でんぶ、かつお 節	オレンジ、小松菜、ホールコー ン缶、水菜	牛乳 赤ちゃんせんべい	こいのぼりクッキー 牛乳
07 水	ご飯、煮魚 キャベツとちくわのサラダ かぶの味噌汁	679.0(540.0) 26.4(22.0) 28.8(23.8)	米、さつまいも、砂糖、黒ごま	〇牛乳、ぶり、ちくわ、米み そ、油揚げ、煮干し、◎牛乳	キャベツ、かぶ、きゅうり、人 参、かぶ・葉、しょうが	牛乳 赤ちゃんせんべい	大学芋、牛乳
08 木	黒糖パン、さつまいものグラタン フロコリーのドレッシング和え キャベツのスープ	539.7(477.5) 21.7(20.0) 19.8(18.7)	黒糖パン、さつまいも、米、小 麦粉、油、砂糖	牛乳、鶏肉(もも皮なし)、 チーズ、鶏ひき肉、脱脂粉 乳、バター、油揚げ	玉ねぎ、フロコリー、キャベ ツ、人参、しょうが	牛乳 赤ちゃんせんべい	こぎつねご飯 麦茶
09 金	マーボー丼 わかめときゅうりのごま酢和え 小松菜とえのきの清まし、オレンジ	607.3(492.6) 24.8(20.9) 21.7(18.8)	米、コッペパン、砂糖、すり ごま(白)、片栗粉、油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、 米みそ、きな粉、	きゅうり、オレンジ、小松菜、 人参、にら、長ねぎ、えの き、かつわかめ	牛乳 赤ちゃんせんべい	揚げパン(きなこ) 牛乳
10 土	ハヤシライス きゅうりのサラダ、ゼリー	405.1(285.8) 9.6(7.1) 11.4(8.0)	米、じゃが芋、フレンチドレッシ ング、油	豚肉	玉ねぎ、きゅうり、人参、マッ シュルーム	麦茶 赤ちゃんせんべい	お菓子 麦茶
12 月	ご飯、凍り豆腐の煮物 キャベツの磯あえ、ニラの味噌汁	571.4(464.7) 25.7(21.5) 19.3(17.1)	米、食パン、砂糖、片栗粉、 白ごま、油	牛乳、豚ひき肉、凍り豆腐、 米みそ、煮干し、しらす干 し、粉チーズ、	玉ねぎ、キャベツ、人参、に ら、グリーンピース、あおのり	牛乳 赤ちゃんせんべい	じゃこトースト 牛乳
13 火	チーズパン、肉団子の中華風煮 ポテトサラダ、春雨スープ	654.9(559.8) 26.0(23.2) 29.0(25.4)	じゃが芋、ロールパン、ホット ケーキ粉、パン粉、春雨、 砂糖、黒ごま、油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、 スキムミルク、牛乳、ちくわ、 チーズ	玉ねぎ、人参、きゅうり、白 菜、チンゲンサイ	牛乳 赤ちゃんせんべい	セサミドーナツ 牛乳
14 水	【誕生会】 鮭とコーンのピラフ、鶏肉の竜田揚げ 切り干し大根の甘酢和え 豆腐と小松菜の清まし、オレンジ	544.7(451.9) 25.7(23.8) 16.3(15.2)	米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆 腐、ツナ油漬缶、ツナ油漬 缶、鶏がらスープ、	きゅうり、オレンジ、小松菜、 キャベツ、ホールコーン缶、玉ね ぎ、切り干しだいこん、人 参、しょうが	牛乳 赤ちゃんせんべい	プリン、クラッカー 麦茶
15 木	五目焼きそば スナックえんどうのマヨネーズ添え フロコリーのスープ、バナナ	477.3(405.1) 17.0(15.6) 17.1(15.8)	焼きそばめん、春巻きの 皮、米、油、片栗粉、砂糖	豚肉、サラダチーズ、しらす 干し、牛乳	玉ねぎ、もやし、バナナ、ス ナックえんどう、フロコリー、 人参、黄ピーマン、しめじ、チン ゲンサイ、焼きのり	牛乳 赤ちゃんせんべい	カルシウム巻き 麦茶
16 金	ご飯、カジキのバーベキュー もやし・きゅうりのナムル 油揚げとキャベツの味噌汁	683.2(543.0) 25.0(21.1) 27.5(22.9)	米、小麦粉、油、片栗粉、メ ープルシロップ、砂糖、白ごま、 ごま油	牛乳、かじき、米みそ、豆 乳、油揚げ、煮干し	もやし、きゅうり、キャベツ、 人参、りんご	牛乳 赤ちゃんせんべい	メープルクッキー 牛乳
17 土	かやくご飯 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 ゼリー	376.3(265.6) 14.1(10.3) 9.2(6.5)	米、じゃが芋、砂糖、油	鶏もも肉、米みそ、油揚げ、 煮干し	きゅうり、人参、ごぼう、玉ね ぎ、グリーンピース	麦茶 赤ちゃんせんべい	お菓子 麦茶
19 月	カレーライス、春雨の酢の物 コンソメスープ、チーズ	649.4(519.3) 19.6(17.3) 21.5(18.7)	さつまいも、米、じゃが芋、春 雨、ごま油、油、砂糖	牛乳、豚肉、チーズで鉄分、 かにかまぼこ	玉ねぎ、人参、もやし、きゅう り	牛乳 赤ちゃんせんべい	焼き芋、牛乳
20 火	ぶどうパン、さけフライ キャベツのツナマヨネーズ和え かぶのスープ	451.9(410.6) 22.3(20.2) 16.6(15.8)	ぶどうパン、スパゲッティ、 パン粉、油、小麦粉	さけ、牛乳、鶏肉(もも皮な し)、ツナ油漬缶、バター	キャベツ、きゅうり、かぶ、ク リームコーン缶、玉ねぎ、マッ シュルーム、ホールコーン缶、人 参	牛乳 赤ちゃんせんべい	コーンクリーム スパゲッティ 麦茶
21 水	ほうとう風うどん ワカメサラダ、オレンジ	478.0(411.7) 16.0(15.2) 13.0(12.9)	干しうどん、米、油、砂糖	豚肉、米みそ、鶏もも肉、油 揚げ、牛乳	白菜、だいこん、かぼちゃ、 きゅうり、オレンジ、人参、 ホールコーン缶、長ねぎ、えだま め、ごぼう、かつわかめ	牛乳 赤ちゃんせんべい	枝豆鶏ご飯 麦茶
22 木	ご飯、春巻き、炒りなます 豆腐とワカメの味噌汁	492.6(429.9) 15.8(15.7) 11.6(12.2)	米、油、春雨、砂糖、片栗 粉、白ごま、ごま油	鉄分ヨーグルト、絹ごし豆 腐、豚ひき肉、米みそ、煮干 し、牛乳	だいこん、バナナ、人参、ごぼ う、キャベツ、玉ねぎ、グリン ピース、かつわかめ	牛乳 赤ちゃんせんべい	ヨーグルト(鉄) バナナ、麦茶
23 金	ご飯、豚すき煮、きゅうりの甘酢和え 玉ねぎとえのきの味噌汁	573.3(466.0) 24.1(20.4) 20.5(18.0)	米、食パン、砂糖、油、ごま 油	牛乳、焼き豆腐、豚肉、米み そ、バター、煮干し	玉ねぎ、しらたき、きゅうり、 人参、えのき、あおのり	牛乳 赤ちゃんせんべい	青のリトースト 牛乳
24 土	スパゲッティイタリアン じゃが芋、玉ねぎ、シメジのスープ ゼリー	310.1(226.3) 12.2(9.3) 6.3(4.5)	スパゲッティ、じゃが芋、 油、砂糖	豚ひき肉	玉ねぎ、人参、キャベツ、ト マトビュレ、しめじ、ピーマン	麦茶 赤ちゃんせんべい	お菓子 麦茶
26 月	ご飯、鶏肉の照り焼き 野菜の塩昆布和え 凍り豆腐の味噌汁	574.4(466.5) 30.2(24.7) 15.0(14.1)	米、メープルシロップ	牛乳、鶏もも肉、米みそ、煮 干し、バター、凍り豆腐	キャベツ、きゅうり、小松菜、 人参、塩こんぶ	牛乳 赤ちゃんせんべい	ホットケーキ 牛乳
27 火	バターロール、豆腐ハンバーグ 中華サラダ(コーン)、もやしスープ	629.6(535.8) 22.6(20.4) 31.3(26.6)	ロールパン、ぎょうざの皮、 油、春雨、パン粉、砂糖、白 ごま	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、 脱脂粉乳、ちくわ	玉ねぎ、かぼちゃ、きゅうり、 人参、もやし、ホールコーン缶、 干しぶどう	牛乳 赤ちゃんせんべい	パンブキンバイ 牛乳
28 水	ご飯、かじきとじゃが芋の揚げ煮 フロコリーのおかか和え ワカメと玉ねぎの味噌汁	618.9(498.0) 25.0(21.1) 21.5(18.6)	米、じゃが芋、白玉粉、油、 片栗粉、砂糖、	牛乳、かじき、米みそ、煮干 し、かつお節	フロコリー、人参、玉ねぎ、か つわかめ	牛乳 赤ちゃんせんべい	もちもちチーズパン 牛乳
29 木	ちゃんぽんうどん かぼちゃのサラダ(カレー) オレンジ	501.7(428.3) 19.5(17.6) 10.5(11.2)	干しうどん、米、フレンチドレッシ ング、白ごま	豚肉、さつまいも、脱脂粉 乳、ツナ油漬缶、しらす干 し、牛乳	かぼちゃ、キャベツ、オレンジ 、人参、きゅうり、もやし、 長ねぎ、にら、焼きのり、あ おのり	牛乳 赤ちゃんせんべい	おにぎり (青のり・ごま・じゃこ) 麦茶
30 金	ご飯、かき揚げ、甘酢キャベツ 麩とほうれん草の清まし	654.8(522.6) 21.8(18.8) 26.1(21.9)	米、ホットドッグパン、小麦 粉、油、砂糖、白玉麩、白ご ま、小麦粉	牛乳、えび(むき身)、豚ひき 肉、米みそ、牛乳	キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、 人参、ほうれん草、グリーン アスパラガス、トマトビュレ、グ リンピース、玉ねぎ	牛乳 赤ちゃんせんべい	カレードック 牛乳
31 土	豚肉のみそ丼 豆腐とワカメの清まし、バナナ	421.2(311.0) 16.7(12.2) 12.6(8.8)	米、砂糖、片栗粉、油	豚肉、絹ごし豆腐、米みそ	玉ねぎ、バナナ、人参、赤ピー マン、チンゲンサイ、長ねぎ、 かつわかめ	麦茶 赤ちゃんせんべい	お菓子 麦茶



**お手伝い** をやってみよう

**食材の買いもの**

食に関わるお手伝いは台所に立つことばかりではありません。食材の買いものに一緒に行くことも、お手伝いのよい機会になります。食材を選んでもらう、カゴに入れてもらう、買ったものを家まで運んでもらうなど、「自分がやった」と感じられる場面をつくらうといいでしょう。買いものお手伝いをするこゝで、旬の食材を知ることや、新鮮な食材の選び方を学ぶことにもなります。