



| 日曜  | 献立                  | 材料名  |
|-----|---------------------|--|
| 3月  | 軟飯~ご飯               | 米  |
|     | 夏野菜カレー風             | 鶏肉、たまねぎ、じゃがいも、かぼちゃ、なす、にんじん、ピーマン、油、カレー粉、中華だしの素、ケチャップ、水、米粉 |
|     | キャベツの香り漬け バナナ       | キャベツ、きゅうり、にんじん、ごま、レモン、砂糖、だし汁、バナナ                         |
| 4火  | 牛乳(ミルク) マヨネーズ       | 食パン、マヨネーズ  |
|     | 軟飯~ご飯               | 米  |
|     | さばの煮付 揚げじゃが         | さば、砂糖、しょうゆ、じゃがいも、油、塩                                     |
| 5水  | たまねぎみそ汁             | たまねぎ、にんじん、しめじ、わかめ、ねぎ、だし汁、みそ                              |
|     | 牛乳(ミルク) 蒸しパン        | 米粉、ベーキングパウダー、ベーキングパウダー、砂糖、油、水、酢                          |
|     | 軟飯~ご飯               | 米  |
| 6木  | 大豆入りミートボール          | 大豆、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、片栗粉、米粉、塩、油                             |
|     | ゆかり和え すまし汁          | キャベツ、きゅうり、にんじん、ふりかけ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ、だし汁、しょうゆ           |
|     | 牛乳(ミルク) ベビーせんべい     | ベビーせんべい  |
| 7金  | 軟飯~ご飯               | 米  |
|     | さけのみそマヨ焼き 即席漬け      | さけ、酒、みそ、マヨネーズ、たまねぎ、パセリ粉、キャベツ、きゅうり、にんじん、塩こんぶ、酢            |
|     | わかめスープ              | わかめ、たまねぎ、豆腐、にら、しいたけ、中華だしの素、水                             |
| 10月 | 青じそごはんおにぎり          | 米、しそ、しらす干し、ごま油、しょうゆ                                      |
|     | ちらし寿司風              | 米、鶏ひき肉、にんじん、さやえんどう、しょうゆ、砂糖、のり                            |
|     | キラキラスープ             | はるさめ、豆腐、オクラ、にんじん、しいたけ、だし汁、しょうゆ                           |
| 11火 | バナナ                 | バナナ  |
|     | 牛乳(ミルク) かぼちゃクッキー    | かぼちゃ、砂糖、油、米粉、片栗粉、ベーキングパウダー                               |
|     | カレーピラフ              | 米、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、カレー粉、中華だしの素、油                      |
| 12水 | 鶏だんごと冬瓜のスープ         | 鶏ひき肉、ねぎ、塩、片栗粉、とうがん、キャベツ、にんじん、にら、水、中華だしの素                 |
|     | オレンジ                | オレンジ   |
|     | 牛乳(ミルク) バナナ         | バナナ  |
| 13木 | 軟飯~ご飯               | 米  |
|     | 豚肉と切り干しの炒め煮         | 豚肉、生揚げ、切り干しだいこん、たまねぎ、にんじん、さやえんどう、油、だし汁、砂糖、しょうゆ           |
|     | シルバーサラダ すいか         | はるさめ、キャベツ、きゅうり、にんじん、マヨネーズ、塩、酢、すいか                        |
| 14金 | おにぎり                | 米、塩  |
|     | 軟飯~ご飯               | 米  |
|     | とびうおの磯唐揚げ           | とびうお、あおのり、米粉、油   |
| 18火 | ささみとひじきのサラダ         | ささ身、ひじき、キャベツ、きゅうり、トマト、にんじん、しょうゆ、砂糖、油、酢                   |
|     | フルーツポンチ             | かんてん、ぶどうジュース、バナナ   |
|     | 軟飯~ご飯               | 米  |
| 19水 | 鶏肉の照り焼き風            | 鶏ひき肉、たまねぎ、油、しょうゆ、みりん、ねぎ                                  |
|     | 豆腐スープ               | 豆腐、たまねぎ、もやし、にんじん、にら、中華だしの素、水                             |
|     | 牛乳(ミルク) ベビーせんべい     | ベビーせんべい  |
| 20木 | 軟飯~ご飯               | 米  |
|     | 夏野菜マーボー豆腐           | 豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、なす、ピーマン、しいたけ、油、水、中華だしの素、みそ、しょうゆ、砂糖、片栗粉 |
|     | たたききゅうり オレンジ        | きゅうり、ごま油、しょうゆ、オレンジ                                       |
| 21金 | 牛乳(ミルク) バナナ         | バナナ  |
|     | 軟飯~ご飯               | 米  |
|     | 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮       | 生揚げ、豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、いんげん、油、しょうゆ、砂糖、みりん、片栗粉          |
| 22水 | 小松菜のナムル オレンジ        | こまつな、キャベツ、にんじん、砂糖、しょうゆ、酢、ごま油、オレンジ                        |
|     | 牛乳(ミルク) ぶのラスク       | 麩、油、砂糖   |
|     | 軟飯~ご飯               | 米  |
| 23木 | 鶏のから揚げ しょうゆフレンチ     | 鶏肉、塩、片栗粉、油、キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうゆ、酢、油                       |
|     | かぼちゃのみそ汁            | かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ、だし汁、みそ                                      |
|     | 牛乳(ミルク) ベビーせんべい     | ベビーせんべい  |
| 24月 | 軟飯~ご飯               | 米  |
|     | さばのカレー風味焼き          | さば、塩、カレー粉、油  |
|     | ピーマンの昆布あえ オニオンスープ   | ピーマン、キャベツ、にんじん、塩こんぶ、たまねぎ、にんじん、洋風だしの素、水、パセリ粉              |
| 25火 | わかめおにぎり             | 米、炊き込みわかめ  |
|     | 軟飯~ご飯               | 米  |
|     | 鶏肉のさっぱり煮            | 鶏肉、酢、しょうゆ、砂糖、水   |
| 26水 | オクラのツナ和え 金時煮豆       | オクラ、きゅうり、キャベツ、にんじん、ツナ缶、だし汁、いんげんまめ、砂糖、しょうゆ                |
|     | フルーツヨーグルト           | ヨーグルト、バナナ、レーズン   |
|     | 軟飯~ご飯               | 米  |
| 27木 | 茹で豚のごまだれ            | 豚肉、きゅうり、キャベツ、にんじん、ごま、砂糖、しょうゆ、酢、油                         |
|     | ミネストローネ バナナ         | たまねぎ、じゃがいも、にんじん、トマト、トマトジュース、水、洋風だしの素、パセリ粉、バナナ            |
|     | すいか                 | すいか  |
| 28金 | 軟飯~ご飯               | 米  |
|     | 高野豆腐の中華風炒め煮         | 凍り豆腐、豚肉、たまねぎ、いんげん、にんじん、中華だしの素、砂糖、しょうゆ、水                  |
|     | キャベツのサラダ うり         | キャベツ、きゅうり、にんじん、マヨネーズ、しょうゆ、酢、だし汁、まくわうり                    |
| 31月 | 牛乳(ミルク) ベビーせんべい     | ベビーせんべい  |
|     | 軟飯~ご飯               | 米  |
|     | あかうおの唐揚げ いんげんのごま和え  | あかうお、片栗粉、油、いんげん、もやし、キャベツ、にんじん、ごま、しょうゆ、砂糖                 |
| 12月 | なすのみそ汁              | じゃがいも、たまねぎ、なす、にんじん、わかめ、ねぎ、だし汁、みそ                         |
|     | 牛乳(ミルク) バナナ         | バナナ  |
|     | 軟飯~ご飯               | 米  |
| 1月  | ジャージャー麺             | 中華めん、豚ひき肉、ねぎ、しいたけ、もやし、たまねぎ、ごま油、水、にら、砂糖、みそ、しょうゆ、片栗粉       |
|     | レモンサラダ              | キャベツ、きゅうり、にんじん、ツナ缶、レモン、しょうゆ、砂糖                           |
|     | 牛乳(ミルク) わらび餅        | わらび餅粉、水、きな粉、砂糖   |
| 2月  | 軟飯~ご飯               | 米  |
|     | さけのキャロット焼き かりこりきゅうり | さけ、油、にんじん、たまねぎ、マヨネーズ、パセリ粉、きゅうり、ひじき、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油         |
|     | 野菜スープ               | たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、にんじん、パセリ粉、洋風だしの素、水                        |
| 3月  | 牛乳(ミルク) メロン         | メロン  |
|     | 軟飯~ご飯               | 米  |
|     | 冷やしわかめうどん           | うどん、わかめ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ、だし汁、みりん、しょうゆ                   |
| 4月  | 納豆みそ バナナ            | 納豆、豚ひき肉、ねぎ、ごま、みそ、砂糖、バナナ                                  |
|     | 牛乳(ミルク) 米粉のチヂミ      | にら、豚ひき肉、しらす干し、米粉、水、ごま油                                   |

※ 午前間の食時間には牛乳(ミルク)を飲みます。  
 ※ 使用食材の中に食べたことのないものがあれば、お知らせください。  
 ※ 都合により献立を変更する場合がありますがご了承ください。

~自分で食べる楽しみを味わいましょう~

手づかみがしやすいよう、手に持ちやすいもの、つかみやすいものを準備すると、自分で食べられます。  
 注) 前歯で噛み切れても、奥歯で噛む潰すことができないため、丸のみになったり、喉に詰めることも心配です。軟らかいもので、手づかみしやすいものが適しています。