



# 4月離乳食予定献立表



4月	食						おやつ 午後3:00 8・9ヶ月頃から
	離乳後期(9~11ヶ月)		離乳中期(7~8ヶ月)		離乳前期(5~6ヶ月)		
	歯茎でつぶせるかたさ		歯茎でつぶせるかたさ		歯茎でつぶせるかたさ		
	献立		献立		献立		
1 火	全粥~軟飯 野菜スープ トマト煮	米/大根/人参/肉/ 玉ねぎ/じゃが芋/ トマト	全粥 野菜スープ トマト煮	米/大根/人参/肉/ 玉ねぎ/じゃが芋/ トマト	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/大根/人参/ じゃが芋/トマト	ヨーグルト 育児用ミルク
2 水	全粥~軟飯 味噌汁 豆腐のそぼろあん 煮浸し	米/白菜/わかめ/ 豆腐/人参/玉ねぎ/ 肉/ほうれん草	全粥 味噌汁 豆腐のそぼろあん 煮浸し	米/白菜/わかめ/ 豆腐/人参/玉ねぎ/ 肉/ほうれん草	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/白菜/ほうれん 草/玉ねぎ/豆腐	煮りんご 育児用ミルク
3 木	全粥~軟飯 味噌汁 煮魚 甘煮	米/大根/魚/玉ね ぎ/人参	全粥~軟飯 味噌汁 煮魚 甘煮	米/大根/魚/玉ね ぎ/人参	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 魚ペースト	米/大根/魚/玉ね ぎ/人参	野菜がゆ 育児用ミルク
4 金	全粥~軟飯 味噌汁 肉の柔らかか煮 ひじきの柔らかか煮	米/ほうれん草/豆 腐/肉/玉ねぎ/ひ じき/人参/コーン	全粥 味噌汁 肉の柔らかか煮 ひじきの柔らかか煮	米/ほうれん草/豆 腐/肉/玉ねぎ/ひ じき/人参	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/ほうれん草/玉 ねぎ/人参/豆腐	果物 (バナナ) 育児用ミルク
5 土	全粥~軟飯 味噌汁 そぼろ煮 煮浸し	米/キャベツ/じゃ が芋/なす/玉ねぎ/ 人参/ブロッコ リー	全粥 味噌汁 そぼろ煮 煮浸し	米/キャベツ/じゃ が芋/なす/玉ねぎ/ 人参/ブロッコ リー	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/キャベツ/じゃ が芋/玉ねぎ/ブ ロッコリー	パン粥~トースト (バター) 育児用ミルク
7 月	スパゲティーの柔らかか煮 スープ 煮浸し	スパゲティー/玉 ねぎ/人参/ピーマ ン/肉/じゃが芋/ コーン/キャベツ/ パプリカ	全粥 スープ そぼろ煮 煮浸し	米/じゃが芋/コー ン/玉ねぎ/人参/ ピーマン/肉/キャ ベツ/パプリカ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/じゃが芋/キャ ベツ/人参/玉ねぎ	野菜がゆ 育児用ミルク
8 火	全粥~軟飯(しらす) すまし汁 肉豆腐 甘煮	米/冬瓜/肉/豆腐/ 小松菜/人参	全粥(しらす) すまし汁 肉豆腐 甘煮	米/冬瓜/肉/豆腐/ 小松菜/人参	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/冬瓜/小松菜/ 人参/豆腐	煮りんご 育児用ミルク
9 水	全粥~軟飯 野菜スープ 肉と野菜の柔らかか煮 和え物	米/キャベツ/玉ね ぎ/肉/ほうれん草/ オクラ	全粥 野菜スープ 肉と野菜の柔らかか煮 和え物	米/キャベツ/玉ね ぎ/肉/ほうれん草/ オクラ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/キャベツ/玉ね ぎ/ほうれん草	野菜がゆ 育児用ミルク
10 木	全粥~軟飯 味噌汁 豆腐と野菜の炒め煮 トマト	米/人参/もやし/ 豆腐/キャベツ/ト マト	全粥 味噌汁 豆腐と野菜の炒め煮 煮トマト	米/おつゆ麩/人参/ 豆腐/キャベツ/ トマト	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/人参/キャベツ/ トマト/豆腐	パン粥~トースト (ジャム) 育児用ミルク
11 金	全粥~軟飯 ゆし豆腐 魚のほぐし 煮浸し	米/ゆし豆腐/魚/ キャベツ/人参	全粥 ゆし豆腐 魚のほぐし 煮浸し	米/ゆし豆腐/魚/ キャベツ/人参	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 魚ペースト	米/キャベツ/人参/ 魚	ホットケーキ (きなこ入) 育児用ミルク
12 土	煮込みうどん トマト煮 果物	うどん/人参/白菜/ 肉/トマト/バナ ナ	煮込みうどん トマト煮 果物	うどん/人参/白菜/ 肉/トマト/バナ ナ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米(うどん)/人 参/白菜/トマト	野菜がゆ 育児用ミルク
14 月	全粥~軟飯 すまし汁 肉じゃが風 煮浸し	米/おつゆ麩/玉ね ぎ/人参/じゃが芋/ 肉/きゅうり	全粥 すまし汁 肉じゃが風 煮浸し	米/おつゆ麩/玉ね ぎ/人参/じゃが芋/ 肉/きゅうり	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/玉ねぎ/人参/ じゃが芋	果物 (バナナ) 育児用ミルク
15 火	全粥~軟飯 味噌汁 煮物 果物	米/山東菜/豆腐/ 肉/大根/人参/オ レンジ	全粥 味噌汁 煮物 果物	米/山東菜/豆腐/ 肉/大根/人参/オ レンジ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/山東菜/大根/ 人参/豆腐	野菜がゆ 育児用ミルク

4月	昼 食						おやつ 午後3:00 8・9ヶ月頃から
	離乳後期(9~11ヶ月)		離乳中期(7~8ヶ月)		離乳前期(5~6ヶ月)		
	歯茎でつぶせるかたさ		歯茎でつぶせるかたさ		歯茎でつぶせるかたさ		
	献立		献立		献立		
16 水	全粥~軟飯 味噌汁 肉と野菜の柔らか煮	米/大根/豆腐/わかめ/肉/レタス/人参	全粥 味噌汁 肉と野菜の柔らか煮	米/大根/豆腐/わかめ/肉/レタス/人参	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/大根/レタス/人参/豆腐	ヨーグルト (バナナ入り) 育児用ミルク
17 木	全粥~軟飯 味噌汁 魚のあんかけ ポテトサラダ	米/白菜/魚/玉ねぎ/人参/ピーマン/じゃが芋/きゅうり	全粥 味噌汁 魚のあんかけ 煮物	米/白菜/魚/玉ねぎ/人参/ピーマン/じゃが芋/	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 魚ペースト	米/白菜/じゃが芋/玉ねぎ/人参/魚	果物 (オレンジ) 育児用ミルク
18 金	全粥~軟飯 味噌汁 炒め煮	米/じゃが芋/人参/肉/玉ねぎ/キャベツ/麩	全粥 味噌汁 炒め煮	米/じゃが芋/人参/肉/玉ねぎ/キャベツ/麩	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/じゃが芋/人参/玉ねぎ/キャベツ	きな粉ポテト 育児用ミルク
19 土	パン(米)粥~パン 野菜スープ 肉と野菜の柔らか煮 煮りんご	パン(米)/人参/玉ねぎ/ほうれん草/肉/りんご	パン(米)粥~パン 野菜スープ 肉と野菜の柔らか煮 煮りんご	パン(米)/人参/玉ねぎ/ほうれん草/肉/りんご	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米(パン)/玉ねぎ/人参/ほうれん草	じゃこ粥 育児用ミルク
21 月	全粥~軟飯 スープ そぼろ煮 煮浸し	米/冬瓜/人参/もずく/玉ねぎ/肉/きゅうり	全粥 スープ そぼろ煮 煮浸し	米/冬瓜/人参/玉ねぎ/肉/きゅうり	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/冬瓜/玉葱/人参	野菜がゆ 育児用ミルク
22 火	全粥~軟飯 味噌汁 煮魚 トマト煮	米/豆腐/肉/大根/山東菜/人参/魚/玉ねぎ/トマト/しらす/パプリカ	全粥 味噌汁 煮魚 トマト煮	米/豆腐/肉/大根/山東菜/人参/魚/玉ねぎ/トマト/しらす/パプリカ	10倍粥(しらす入り) だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/しらす/大根/山東菜/トマト/豆腐	焼き芋 育児用ミルク
23 水	全粥~軟飯 野菜スープ 野菜のそぼろあんかけ 果物	米/キャベツ/玉ねぎ/人参/ブロッコリー/肉/いちご	全粥 野菜スープ 野菜のそぼろあんかけ 果物	米/キャベツ/玉ねぎ/人参/ブロッコリー/肉/いちご	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/キャベツ/玉ねぎ/人参/ブロッコリー	蒸しパン 育児用ミルク
24 木	全粥~軟飯 味噌汁 肉じゃが風 煮浸し	米/冬瓜/わかめ/肉/じゃが芋/玉ねぎ/白菜	全粥 味噌汁 煮物 煮浸し	米/冬瓜/わかめ/肉/じゃが芋/玉ねぎ/白菜	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/冬瓜/じゃが芋/玉ねぎ/白菜	マカロニきなこ 育児用ミルク
25 金	全粥~軟飯 味噌汁 肉と野菜の柔らか煮	米/キャベツ/じゃが芋/肉/ブロッコリー	全粥 味噌汁 肉と野菜の柔らか煮	米/キャベツ/じゃが芋/肉/ブロッコリー	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/キャベツ/ブロッコリー/じゃが芋	野菜がゆ 育児用ミルク
26 土	全粥~軟飯 味噌汁 トマト煮 パパイアのくたくた煮	米/玉ねぎ/わかめ/人参/ピーマン/トマト/肉/パパイア	全粥 味噌汁 トマト煮	米/玉ねぎ/わかめ/人参/ピーマン/トマト/肉/パパイア	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/玉ねぎ/人参/トマト	果物 (バナナ) 育児用ミルク
28 月	全粥~軟飯(しらす入り) 味噌汁 肉の柔らか煮 白和え	米/人参/わかめ/肉/玉ねぎ/ひじき/人参/いんげん/豆腐	全粥(しらす入り) 味噌汁 肉の柔らか煮 白和え	米/人参/わかめ/肉/玉ねぎ/ひじき/人参/豆腐	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/人参/玉葱/トマト/豆腐	ホットケーキ 育児用ミルク
30 水	全粥~軟飯 冬瓜のすまし汁 魚のあん煮	米/冬瓜/魚/人参/ほうれん草	全粥~軟飯 冬瓜のすまし汁 魚のあん煮	米/冬瓜/魚/人参/ほうれん草	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 魚ペースト	米/冬瓜/人参/ほうれん草/魚	焼かぼちゃ 育児用ミルク

\*離乳初期は野菜ペーストは、素材の味を知る・食べることをならすため食材ごとのペーストを準備します

\*お子さんの月齢や発達を考慮し、離乳食の内容や量を個々の合わせて無理なくすすめていきます

\*食事や栄養に関して気になること等ありましたら、担任保育士や市の栄養士にご相談ください

令和7年4月  
あおいこども園(浦添市統一献立参  
考)



# 4月予定献立表



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前のおやつ	<b>入園・進級</b> <b>おめでとうございます</b> 	1 バナナ	2 マリービスケット	3 ぶどうゼリー (Fe)	4 焼き芋	5 ソフトせんべい
昼食		チキンカレー きゅうりと竹輪の酢の物 ぶどうジュース	マーボー丼 味噌汁(わかめ) ほうれん草の白和え	ごはん 味噌汁(長ネギ) 白身魚のフライ 人参いりちー	ごはん 味噌汁(ほうれん草) 照り焼きチキン ひじきのサラダ	マーボーなす丼 味噌汁(キャベツ) ブロッコリー土佐マヨ和え ヨーグルト
3時のおやつ		ぼたぼた焼き オレンジ 牛乳	ビスコ りんご 牛乳	ジャムサンド 牛乳	かりんとう バナナ 豆乳(フルーツ味)	トースト(バターシュガー) 豆乳
午前のおやつ	7 せんべい	8 動物ビスケット	9 棒チーズ	10 バナナ1/2本	11 ぼたぼた焼き	12 ココアステック
昼食	ミートソーススパゲティ じゃが芋とコーンのスープ キャベツのサラダ 棒チーズ	ごはん 手作りふりかけ 冬瓜のすまし汁 ふんわりナゲット 三色ソテー	ごはん コンソメスープ 豚肉の香味炒め オクラの和え物 黄桃	ごはん 味噌汁(もやし) 鶏のから揚げ 豆腐チャンプルー トマト	ごはん ゆし豆腐 鮭の塩こうじ焼き 野菜炒め オレンジ	煮込みうどん トマトのツナ和え バナナ ミルク
3時のおやつ	味噌おむすび ゆでとうもろこし お茶	マリービスケット りんご 牛乳	豆乳ウエハース プリン 牛乳	お米deいちごスティック 牛乳	もちもちボールドーナツ 牛乳	おにぎり(ごまみそ焼き) お茶・麦茶
午前のおやつ	14 野菜スティック	15 カルシウムウエハースい ちご	16 カル鉄スティック	17 丸ポウロ	18 胚芽ビスケット	19 ミレービスケット ノンフライ
昼食	ビーフカレー ごぼうサラダ きになる野菜	ごはん 味噌汁(山東菜) 鶏肉と大根の煮付け きゅうりのツナ和え オレンジ	ごはん 味噌汁(大根) タンドリーチキン スタミナサラダ パイン缶	ごはん 味噌汁(白菜) 魚の和風あんかけ ポテトサラダ(ツナ)	マージンごはん イナムドゥッチ 麩チャンプルー 黄桃	ツナサンド ほうれん草のごま和え りんご ミルク
3時のおやつ	クラッカーサンド バナナ 牛乳	イージュ天ぷら 野菜ジュース	黒糖バナナケーキ りんご 牛乳	手づくりちんすこう オレンジ 牛乳	きな粉ポテト りんご ミルク	おにぎり(じゃこおかか) お茶・麦茶
午前のおやつ	21 ビスコ	22 ヨーグルト	23 ハーベストセサミ	24 はちャ棒	25 焼き芋	26 まがりせんべい
昼食	タコライス もずくスープ 乱切りきゅうり	ごはん 貝だくさん味噌汁 鮭のごまマヨ焼き トマトの和え物	お子様ランチ キャベツのスープ ミートローフ いちご ブロッコリー土佐和え	ごはん 味噌汁(冬瓜) 肉じゃが(豚肉) 白菜の和え物	ごはん 味噌汁(キャベツ) 豚こまの照り焼き ブロッコリーの梅マヨあえ	ドライカレー パイアの和え物 バナナ
3時のおやつ	ちんびん 牛乳	大学芋 牛乳	チーズケーキ 牛乳	きな粉クッキー オレンジ 牛乳	お米deガトーショコラ 牛乳	かりんとう 牛乳
午前のおやつ	28 こざかなせんべい	29	30 豆乳	よく噛んで食べましょう！		
昼食	ごはん 手作りふりかけ 味噌汁(えのき) 豚肉のラビゴットソースかけ ひじきの白和え パイン缶	しょうわ 昭和の日 	ごはん 冬瓜のすり流し 白身魚のケチャップ和え 昆布いりちー 黄桃	ひとくち30回以上噛んで食べましょう。 【 噛むことの効果 】 <ul style="list-style-type: none"> <li>・消化吸収がよくなる</li> <li>・肥満防止</li> <li>・脳の活性化</li> <li>・発音をはっきり、表情も豊かになる など</li> </ul>		
3時のおやつ	ホットケーキ バナナ 牛乳		野菜の天ぷら 桑茶	 		



# 4月予定献立表



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
午前のおやつ	<b>入園・進級</b> <b>おめでとうございます</b> 	1 バナナ	2 マリービスケット	3 ぶどうゼリー (Fe)	4 焼き芋	5 ソフトせんべい	
昼食		チキンカレー きゅうりと竹輪の酢の物 ぶどうジュース	マーボー丼 味噌汁 (わかめ) ほうれん草の白和え	ごはん 味噌汁 (長ネギ) 白身魚のフライ 人参いりちー	ごはん 味噌汁 (ほうれん草) 照り焼きチキン ひじきのサラダ	マーボーなす丼 味噌汁 (キャベツ) ブロッコリー土佐マヨ和え ヨーグルト	
3時のおやつ		ぼたぼた焼き オレンジ 牛乳	ビスコ りんご 牛乳	ジャムサンド 牛乳	かりんとう パナナ 豆乳 (フルーツ味)	トースト (バターシュガー) 豆乳	
午前のおやつ	7 せんべい	8 動物ビスケット	9 棒チーズ	10 パナナ1/2本	11 ぼたぼた焼き	12 ココアステック	
昼食	ミートソーススパゲティ じゃが芋とコーンのスープ キャベツのサラダ 棒チーズ	ごはん 手作りふりかけ 冬瓜のすまし汁 ふんわりナゲット 三色ソテー	<b>お弁当会</b>		ごはん 味噌汁 (もやし) 鶏のから揚げ 豆腐チャンプルー トマト	ごはん ゆし豆腐 鮭の塩こうじ焼き 野菜炒め オレンジ	煮込みうどん トマトのツナ和え バナナ ミルク
3時のおやつ	味噌おむすび ゆでとうもろこし お茶	マリービスケット りんご 牛乳	豆乳ウエハース プリン 牛乳	お米deいちごスティック 牛乳	もちもちボールドーナツ 牛乳	おにぎり (ごまみそ焼き) お茶・麦茶	
午前のおやつ	14 野菜スティック	15 カルシウムウエハースい ちご	16 カル鉄スティック	17 丸ポウロ	18 胚芽ビスケット	19 ミレービスケット ノンフライ	
昼食	ビーフカレー ごぼうサラダ きになる野菜	ごはん 味噌汁 (山東菜) 鶏肉と大根の煮付け きゅうりのツナ和え オレンジ	ごはん 味噌汁 (大根) タンドリーチキン スタミナサラダ パイン缶	ごはん 味噌汁 (白菜) 魚の和風あんかけ ポテトサラダ (ツナ)	マージンごはん イナムドゥッチ 麩チャンプルー 黄桃	ツナサンド ほうれん草のごま和え りんご ミルク	
3時のおやつ	クラッカーサンド バナナ 牛乳	イーजू天ぷら 野菜ジュース	黒糖バナナケーキ りんご 牛乳	手づくりちんすこう オレンジ 牛乳	きな粉ポテト りんご ミルク	おにぎり (じゃこおかか) お茶・麦茶	
午前のおやつ	21 ビスコ	22 ヨーグルト	23 ハーベストセサミ	24 はちャ棒	25 焼き芋	26 まがりせんべい	
昼食	タコライス もずくスープ 乱切りきゅうり	ごはん 貝だくさん味噌汁 鮭のごまマヨ焼き トマトの和え物	お子様ランチ キャベツのスープ ミートローフ いちご ブロッコリー土佐和え	ごはん 味噌汁 (冬瓜) 肉じゃが (豚肉) 白菜の和え物	ごはん 味噌汁 (キャベツ) 豚こまの照り焼き ブロッコリーの梅マヨあえ	ドライカレー パパイヤの和え物 バナナ	
3時のおやつ	ちんびん 牛乳	大学芋 牛乳	チーズケーキ 牛乳	きな粉クッキー オレンジ 牛乳	お米deガトーショコラ 牛乳	かりんとう 牛乳	
午前のおやつ	28 こざかなせんべい	29	30 豆乳	<b>よく噛んで食べましょう!</b> ひとくち30回以上噛んで食べましょう。 <b>【 噛むことの効果 】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・消化吸収がよくなる</li> <li>・肥満防止</li> <li>・脳の活性化</li> <li>・発音がはっきり、表情も豊かになる など</li> </ul>			
昼食	ごはん 手作りふりかけ 味噌汁 (えのき) 豚肉のラビゴットソースかけ ひじきの白和え パイン缶	しょうわ ひ <b>昭和の日</b> 	ごはん 冬瓜のすり流し 白身魚のケチャップ和え 昆布いりちー 黄桃				
3時のおやつ	ホットケーキ バナナ 牛乳	野菜の天ぷら 桑茶					



# 給食だより4月号

「安全でおいしい食事」で心と身体の健康を!

園では、子どもたちが安心して食べられるよう、安全な食事づくりを第一に考えています。そして、食を通して、食べる楽しさや大切さを伝えていきたいと思っています。  
今月のおたよりでは、安全な給食づくりの工夫と、子どもたちに「おいしい!」と感じてもらうために必要な配慮についてお伝えします。

## ★安全な給食づくりのために

### ・衛生管理の徹底

免疫力が未発達な乳幼児は、食中毒菌に感染すると、大人よりも重症化しやすく、命に関わるケースもあります。そのため、園の給食づくりでは、徹底した衛生管理を行っています。

### ・菌をつけない



### ・菌をやっつける



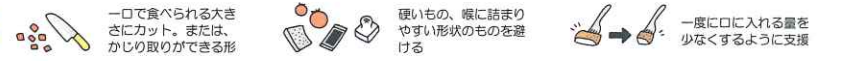
### ・菌を増やさない



### ・誤嚥予防

誤嚥とは、食べ物や異物が気管に入ってしまうことで、窒息や肺炎などの原因となることがあります。咀嚼嚥下機能が未発達な乳幼児期への食事提供では重要です。

## 食べ物



## 環境



## ★おいしい!と感じるために

### 1・「食べるきっかけ」を大切にする

繰り返し、刺激にさらされると、その刺激への親近感が増すことがわかっています。これは「見れば見るほど好きになる」ということです。園では、食べ物を身近に感じられる体験を大切にしています。



### 2・「食べる意欲」を育てる働きかけ

友達との会話や友達が食べる姿を見ること、そして保育士の態度や励ましは、子どもたちの「食べてみよう」を育みます。また、実際に食事づくりに関わったり、給食をつくる人と触れ合うことも大切にしています。

### 3・空腹を感じられるリズム

おいしく食べるためには、空腹や食欲を感じ、それが満たされた時の満足感を知ることが大切です。園では、規則正しい生活の中で、身体を十分に動かすことができる時間を設けて食欲アップにつなげています。



### 4・五感への配慮

「おいしい!」と感じてもらうためには、子どもたちの五感に配慮し、嫌悪感を減らしながら、食への興味関心を高めることが重要です。

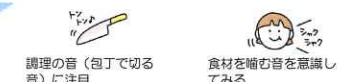
## 味覚



## 視覚



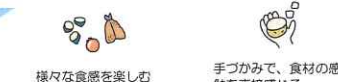
## 聴覚



## 嗅覚



## 触覚



日付	材 料 名 (◎は10時おやつ,○は午後おやつ材料)		
	熱と力になるもの	血や肉や骨になる物	体の調子を整えるもの
01 火	胚芽米、じゃがいも、押麦、三温糖、油、小麦粉	鶏もも肉(皮なし)、竹輪(無卵白)、O加工乳、Oヨーグルト60g、わかめ(乾)	グリンコ 幼児ぶどう、玉ねぎ、きゅうり、人参、トマト、大根、◎バナナ
02 水	胚芽米、マヨネーズ、油、砂糖、すりごま(白)	豆腐、豚ひき肉、O加工乳、わかめ(乾)	ほうれん草、Oりんご、人参、玉ねぎ、白菜、しいたけ、長ねぎ
03 木	胚芽米、揚げ油、パン粉、小麦粉、タルタルソース、油、新玄、◎超熟食パン(8枚切り)	キングフィレ(切り身・骨皮なし)、卵、豚バラ肉スライス、O加工乳	人参、大根、玉ねぎ、ピーマン、長ねぎ
04 金	胚芽米、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、油、すりごま(白)、新玄、◎焼き芋	鶏もも肉(皮付き)、豆腐、竹輪(無卵白)、O豆乳(フルーツ味)	ほうれん草、きゅうり、コーン缶、人参、ひじき、◎バナナ
05 土	胚芽米、O食パン(6枚切り)卵不使用、じゃがいも、マヨネーズ、Oグラニュー糖、O有塩バター、油、砂糖	豚ひき肉、O豆乳(フルーツ味)、ヨーグルト60g	ブロッコリー(冷凍)、なす、玉ねぎ、人参、キャベツ、しいたけ、長ねぎ、ねぎ
07 月	O胚芽米、スバグティ(1.6mm)、じゃがいも、ごまドレッシング、O三温糖、オリーブ油、三温糖	含ひき肉、牛乳、Oシーチキン、O味付けのり、棒チーズ	Oとうもろこし(皮むき)、クリームコーン缶、玉ねぎ、キャベツ、トマトピューレ、人参、トマト水菜缶(カット)、スライスマッシュルーム水菜、きゅうり、コーン缶、パプリカ(黄)、ピーマン、ねぎ
08	胚芽米、片栗粉、油、有塩バター、三温糖、白照りごま、新玄	鶏ひき肉、豆腐、鶏もも肉(皮なし)、しらす干し、O加工乳、刻みねぎ	小松菜、冬瓜、Oりんご、人参、コーン缶、玉ねぎ、ねぎ
09 水	胚芽米、油、新玄	豚肩ロース(脂身つき)、ベーコン、O加工乳、◎棒チーズ、プリンセスウインナー	キャベツ、オクラ、コーン缶、長ねぎ、玉ねぎ、にんにく
10 木	胚芽米、油、片栗粉	鶏もも肉(皮なし)、厚揚げ、シーチキン、O加工乳	もやし、トマト、キャベツ、人参、からし菜、ねぎ、しょうが、にんにく、◎バナナ
11 金	胚芽米、Oホットケーキ粉、Oタピオカでん粉、O揚げ油、O三温糖、油、新玄	ゆし豆腐、生鮭(切り身・骨無し)、O絹ごし豆腐、O牛乳、棒かまぼこ(卵なし)、華麩、Oきな粉、O加工乳	オレンジ、キャベツ、もやし、人参、ピーマン、ねぎ
12 土	ゆでうどん、O胚芽米、三温糖、砂糖、O白照りごま、O砂糖、Oごま油	豚Bロース スライス、蒸しかまぼこ、ツナ油漬缶、加工乳、だし用昆布	白菜、トマト、きゅうり、人参、しめじ、長ねぎ、バナナ
14 月	胚芽米、じゃがいも、押麦、マヨネーズ、Oグラニュー糖、白照りごま、すりごま(白)、小麦粉	牛ロース薄切り、シーチキン、O加工乳	玉ねぎ、人参、Oりんご、干切りごぼう、トマト、きゅうり、Oバナナ、Oレモン果汁
15 火	胚芽米、O小麦粉、O揚げ油、マヨネーズ、三温糖、新玄、◎カルシウムウエハースいちご	鶏手羽元、豆腐、Oシーチキン、シーチキン、O卵	Oアンパンマンやさしいどりんご、大根、きゅうり、オレンジ、山東菜、O人参、Oにら、ねぎ
16 水	胚芽米、O小麦粉、O無塩バター、O粉黒糖、O三温糖、油、三温糖、ごま油、新玄	鶏もも肉(皮なし)、厚揚げ、O卵、大豆水煮、プレーンヨーグルト、シーチキン、スキムミルク(粉末)、O加工乳、わかめ(乾)	Oりんご、大根、レタス、きゅうり、Oバナナ、ねぎ
17 木	胚芽米、じゃがいも、O小麦粉、揚げ油、O油、O三温糖、マヨネーズ、片栗粉、小麦粉、三温糖	キングフィレ(切り身・骨皮なし)、シーチキン、油揚げ、O加工乳	Oオレンジ、白菜、人参、玉ねぎ、きゅうり、しめじ、ピーマン、ねぎ
18 金	Oさつまいも、胚芽米、マージン(もちきび)、O砂糖、油、新玄	グーヤー(豚うで肉)、豚三枚肉(皮なし)、カステラかまぼこ、ベーコン、Oきな粉、華麩、O加工乳、プリンセスウインナー	Oりんご、キャベツ、イナムドゥチ用切りこんにゃく、太もやし、玉ねぎ、にら、干し椎茸
19 土	サンドイッチ用食パン(卵不使用)、O胚芽米、マヨネーズ、すりごま(白)、三温糖	シーチキン、Oしらす干し、加工乳、O焼きのり	りんご、ほうれん草、人参、きゅうり、玉ねぎ
21 月	胚芽米、片栗粉、油、三温糖	含ひき肉、もずく(塩蔵塩ぬき)、タコライス用チーズ、O加工乳	トマト、レタス、きゅうり、冬瓜、人参、玉ねぎ、ねぎ
22 火	Oさつまいも、胚芽米、マヨネーズ、O油、O砂糖、すりごま(白)、O黒照りごま、新玄	生鮭(切り身・骨無し)、豆腐、グーヤー(豚うで肉)、ツナ水煮缶、O加工乳、しらす干し、◎ヨーグルト60g	トマト、大根、きゅうり、山東菜、玉ねぎ、人参、パプリカ(黄)
23 水	胚芽米、パン粉、油、片栗粉、新玄	含ひき肉、育児用ミルク、ベーコン、保乳(調理用)、O牛乳(県産 成分無調整)	ブロッコリー(冷凍)、いちご、キャベツ、人参、玉ねぎ、コーン缶、グリーンピース(冷凍)、ねぎ
24 木	胚芽米、じゃがいも、O小麦粉、O無塩バター、O三温糖、油、砂糖、O粉糖、新玄	豚肩ロース(脂身つき)、O卵、Oきな粉、O加工乳、わかめ(乾)	Oオレンジ、白菜、冬瓜、玉ねぎ、しらす、にんじん、きゅうり、さやえんどう、ねぎ
25 金	胚芽米、じゃがいも、マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖、◎焼き芋	豚Bロース スライス、O加工乳	ブロッコリー(冷凍)、キャベツ、コーン缶、ねぎ、練り梅
26 土	米、油	豚ひき肉、大豆水煮、O加工乳、わかめ(乾)	玉ねぎ、パパイア(干切り)、人参、トマト、きゅうり、ピーマン、にんにく、しょうが、バナナ
28 月	胚芽米、Oホットケーキ粉、油、小麦粉、ねりごま、オリーブ油、三温糖、O無塩バター、白照りごま、すりごま(白)、O油	豚肉(ロース・脂身付)、豆腐、O調製豆乳、しらす干し、O加工乳、わかめ(乾)、刻みねぎ	人参、トマト、えのきたけ、Oマーメイド、玉ねぎ、きゅうり、いんげん(冷凍)、ねぎ、ひじき、Oバナナ
30 水	胚芽米、O米粉、O揚げ油、押麦、三温糖、片栗粉、白照りごま、油、新玄	キング(天ぷら用切身)、卵、グーヤー(豚うで肉)、豚三枚肉(皮なし)、刻み昆布、◎豆乳(フルーツ味)	冬瓜、O薬かぼちゃ、Oなす、O人参、切りこんにゃく、ねぎ