



のメニュー

2023年
(0・1・2歳児)

月	火	水	木	金	土
<p>骨を強くして貧血予防にも今がおいしい！秋のさけ*</p> <p>世界中で親しまれているさけ。赤身魚と勘違いされがちですが、実は白身魚の仲間、赤い色素には抗酸化作用があります。記憶力や学習能力向上など、成長期の子どもの脳の発達にとっても大切な栄養成分DHAやEPAが豊富なうえ、ビタミンD・B群(B1・B2・B6・B12)も多く含むので、骨を強くし、肌荒れや貧血を予防します。ホイルで包んだ蒸し焼きや、ムニエル、揚げ物、シチュー、粕汁など、栄養素を逃さない料理法がおすすめです。</p>				1	2
				バナナ	甘辛せんべい
				ハヤシライス	チキンライス
				マカロニサラダ	コンソメスープ
				コンソメスープ	オレンジ
				洋梨缶	
				ホットドック	源氏パイ
4	5	6	7	8	9
ココナッツサブレ	ウエハース	オレンジ	バナナ	ビスコ	ジャンボコーン
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	牛丼	スパゲティナポリタン
赤魚の煮付け	豚肉のチャンプルー	鶏肉のガイヤーン	肉団子の甘酢あん	小松菜のなめたけ和え	コンソメスープ
ひじきの五目煮	かぼちゃの煮物	キャベツのマリネ	ブロッコリーの中華サラダ	味噌汁	バナナ
味噌汁	味噌汁	味噌汁	中華スープ	みかん缶	
	黄桃缶				
フルーツポンチ	小松菜クッキー	きな粉蒸しパン	コーンフレークヨーグルト	たこ焼き	サラダせんべい
11	12	13	14	15	16
オレンジ	ベジタブルスナック	ヨーグルト	クリームサンドせんべい	バナナ	満月ポン
ご飯	ご飯	ロールパン (0.1歳ご飯)	ご飯	三色丼	カレーうどん
太刀魚の照焼き	ポークチャップ	エビフライ (0.1歳白身魚のフライ)	牛肉のスタミナ炒め	ほうれん草のごま和え	チキンナゲット
ブロッコリーの昆布和え	ポテトサラダ	キャベツの和風サラダ	高野豆腐の煮物	すまし汁	オレンジ
味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	洋梨缶	
		パイン缶			
リッツのクリームサンド	バナナケーキ	高菜おにぎり	フルーツチェ	かぼちゃパイ	ミレービスケット
18	19	20	21	22	23
	ビスケット	バナナ	オレンジ	せんべい	
	ご飯	ご飯	ご飯	カレーライス	
	鮭のマヨネーズ焼き	メンチカツ	鶏肉のごま照焼き	ブロッコリーのツナサラダ	
	がんもの煮物	コールスローサラダ	小松菜のじゃこ和え	コンソメスープ	
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	ミニゼリー	
	黄桃缶				
	おはぎ	スイートポテト	フルーツヨーグルト	プレーンクッキー	
25	26	27	28	29	30
動物ビスケット	ヨーグルト	バナナ	ココナッツサブレ	オレンジ	ごまビスケット
ふりかけご飯	ご飯	ご飯	ご飯	中華丼	焼きそば
鶏つくねの照焼き	肉じゃが	鶏肉のチーズ焼き	さんまの塩焼き	蒸しぎょうざ	味噌汁
切干大根の甘酢和え	ブロッコリーのおかか和え	ほうれん草とコーンのソテー	キャベツの昆布和え	中華スープ	バナナ
味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	パイン缶	
		乳酸菌飲料			
ポップコーン	人参ケーキ	パンラスク	みかんゼリー	きな粉マカロニ	甘辛せんべい

*材料入手の関係上、多少の変更をさせていただく場合がございますのでご了承願います。

※ 卵アレルギー 乳アレルギー 甲殻類アレルギー 大豆アレルギー アレルギー食は、除去食または代替食となります。



9月のメニュー

【今月の平均】
 エネルギー 572kcal
 たんぱく質 23.3g
 脂質 18.4g

2023年
(3・4・5歳児)

月	火	水	木	金	土
				1	2
<p>* 骨を強くして貧血予防にも今がおいしい！秋のさけ *</p> <p>世界中で親しまれているさけ。赤身魚と勘違いされがちですが、実は白身魚の仲間で、赤い色素には抗酸化作用があります。記憶力や学習能力向上など、成長期の子どもの脳の発達にとっても大切な栄養成分DHAやEPAが豊富なうえ、ビタミンD・B群(B1・B2・B6・B12)も多く含むので、骨を強くし、肌荒れや貧血を予防します。ホイルで包んだ蒸し焼きや、ムニエル、揚げ物、シチュー、粕汁など、栄養素を逃さない料理法がおすすめです。</p> <p></p>					
4	5	6	7	8	9
ご飯 赤魚の煮付け ひじきの五目煮 味噌汁 フルーツポンチ	ご飯 豚肉のチャンプルー かぼちゃの煮物 味噌汁 黄桃缶 小松菜クッキー	ご飯 鶏肉のガイヤーン キャベツのマリネ 味噌汁 きな粉蒸しパン	ご飯 肉団子の甘酢あん ブロccoliの中華サラダ 中華スープ コーンフレークヨーグルト	牛丼 小松菜のなめたけ和え 味噌汁 みかん缶 たこ焼き	チキンライス コンソメスープ オレンジ 源氏パイ スパゲティナポリタン コンソメスープ バナナ サラダせんべい
11	12	13	14	15	16
ご飯 太刀魚の照焼き ブロccoliの昆布和え 味噌汁 リッツのクリームサンド	ご飯 ポークチャップ ポテトサラダ 味噌汁 パナナケーキ	4.5歳 バイキング ロールパン エビフライ キャベツの和風サラダ 味噌汁 パイン缶 高菜おにぎり	ご飯 牛肉のスタミナ炒め 高野豆腐の煮物 味噌汁 フルーチェ	三色丼 ほうれん草のごま和え すまし汁 洋梨缶 かぼちゃパイ	カレーうどん チキンナゲット オレンジ ミレービスケット
18	19	20	21	22	23
 敬老の日	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き がんもの煮物 味噌汁 黄桃缶 おはぎ	ご飯 メンチカツ コールスローサラダ 味噌汁 スイートポテト	ご飯 鶏肉のごま照焼き 小松菜のじゃこ和え 味噌汁 フルーツヨーグルト	カレーライス ブロccoliのツナサラダ コンソメスープ ミニゼリー プレーンクッキー	 秋分の日
25	26	27	28	29	30
ぶりかけご飯 鶏つくねの照焼き 切干大根の甘酢和え 味噌汁 ポップコーン	ご飯 肉じゃが ブロccoliのおかか和え 味噌汁 人参ケーキ	ご飯 鶏肉のチーズ焼き ほうれん草とコーンのソテー 味噌汁 乳酸菌飲料 パンラスク	5歳 クッキング ご飯 さんまの塩焼き キャベツの昆布和え 味噌汁 みかんゼリー	中華丼 蒸しぎょうざ 中華スープ パイン缶 わらびもち	焼きそば 味噌汁 バナナ 甘辛せんべい

*材料入手の関係上、多少の変更をさせていただく場合がございますのでご了承ください。

※ 卵アレルギー 乳アレルギー 甲殻類アレルギー 大豆アレルギー アレルギー食は、除去食または代替食となります。



のメニュー

2023年
カミカ三期

月	火	水	木	金	土
<p>* 骨を強くして貧血予防にも今がおいしい！秋のさけ *</p> <p>世界中で親しまれているさけ。赤身魚と勘違いされがちですが、実は白身魚の仲間、赤い色素には抗酸化作用があります。記憶力や学習能力向上など、成長期の子どもの脳の発達にとっても大切な栄養成分DHAやEPAが豊富なうえ、ビタミンD・B群（B1・B2・B6・B12）も多く含むので、骨を強くし、肌荒れや貧血を予防します。ホイルで包んだ蒸し焼きや、ムニエル、揚げ物、シチュー、粕汁など、栄養素を逃さない料理法がおすすめです。</p>				1	2
				バナナ	マンナウエハース
				軟飯又はご飯	ぞうすい
				白身魚と野菜のあん煮	キャベツの煮浸し
				マカロニのスープ煮	オレンジ
				野菜スープ	
				蒸しかぼちゃ	赤ちゃんせんべい
4	5	6	7	8	9
バナナ	マンナビスケット	オレンジ	バナナ	赤ちゃんせんべい	マンナビスケット
軟飯又はご飯	軟飯又はご飯	軟飯又はご飯	軟飯又はご飯	軟飯又はご飯	煮込みうどん
白身魚のうま煮	豚肉と豆腐のだし煮	鶏肉のあん煮	白身魚と野菜のだし煮	白身魚のあん煮	キャベツの煮浸し
大豆のやわらか煮	かぼちゃのやわらか煮	キャベツの煮浸し	ブロッコリーと納豆のやわらか煮	小松菜の煮浸し	バナナ
味噌汁	味噌汁	味噌汁	野菜スープ	味噌汁	
ふかし芋	きな粉おにぎり	マンナウエハース	ヨーグルト	蒸しポテト	マンナウエハース
11	12	13	14	15	16
オレンジ	バナナ	ヨーグルト	マンナウエハース	バナナ	赤ちゃんせんべい
軟飯又はご飯	軟飯又はご飯	軟飯又はご飯	軟飯又はご飯	軟飯又はご飯	ぞうすい
白身魚のだし煮	白身魚と野菜のだし煮	鶏肉とレバーのうま煮	牛肉と野菜のうま煮	白身魚のあん煮	かぼちゃのやわらか煮
ブロッコリーのやわらか煮	じゃが芋のやわらか煮	キャベツの煮浸し	高野のやわらか煮	ほうれん草の煮浸し	オレンジ
味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	すまし汁	
蒸しかぼちゃ	赤ちゃんせんべい	きな粉おにぎり	ふかし芋	蒸しポテト	マンナビスケット
18	19	20	21	22	23
	マンナウエハース	バナナ	オレンジ	バナナ	
	軟飯又はご飯	軟飯又はご飯	軟飯又はご飯	軟飯又はご飯	
	鮭のだし煮	白身魚のうま煮	鶏肉のあん煮	豚肉と野菜のうま煮	
	ブロッコリーのやわらか煮	キャベツと納豆の煮浸し	小松菜の煮浸し	カリフラワーのやわらか煮	
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	野菜スープ	
	ふかし芋	蒸しかぼちゃ	ヨーグルト	マンナビスケット	
25	26	27	28	29	30
オレンジ	ヨーグルト	バナナ	赤ちゃんせんべい	オレンジ	マンナビスケット
軟飯又はご飯	軟飯又はご飯	軟飯又はご飯	軟飯又はご飯	軟飯又はご飯	煮込みうどん
白身魚のだし煮	牛肉と野菜のうま煮	鶏肉とレバーのうま煮	白身魚のうま煮	白身魚と野菜のあん煮	白菜の煮浸し
切干大根のやわらか煮	ブロッコリーのやわらか煮	ほうれん草の煮浸し	キャベツの煮浸し	かぼちゃのやわらか煮	バナナ
味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	野菜スープ	
蒸しポテト	マンナウエハース	スティックパン	ふかし芋	きな粉マカロニ	マンナウエハース

*材料入手の関係上、多少の変更をさせていただく場合がございますのでご了承願います。



のメニュー

2023年
モグモグ期

月	火	水	木	金	土
<p>* 骨を強くして貧血予防にも今がおいしい！秋のさけ *</p> <p>世界中で親しまれているさけ。赤身魚と勘違いされがちですが、実は白身魚の仲間で、赤い色素には抗酸化作用があります。記憶力や学習能力向上など、成長期の子どもの脳の発達にとっても大切な栄養成分DHAやEPAが豊富なうえ、ビタミンD・B群(B1・B2・B6・B12)も多く含むので、骨を強くし、肌荒れや貧血を予防します。ホイルで包んだ蒸し焼きや、ムニエル、揚げ物、シチュー、粕汁など、栄養素を逃さない料理法がおすすめです。</p>				1	2
				バナナ	マンナウエハース
				おかゆ	ぞうすい
				白身魚と野菜のあん煮	キャベツの煮浸し
				マカロニのスープ煮	オレンジ
				野菜スープ	
				蒸しかぼちゃ	赤ちゃんせんべい
4	5	6	7	8	9
バナナ	マンナビスケット	オレンジ	バナナ	赤ちゃんせんべい	マンナビスケット
おかゆ	おかゆ	おかゆ	おかゆ	おかゆ	煮込みうどん
白身魚のうま煮	鶏ささみと豆腐のだし煮	鶏ささみのあん煮	白身魚と野菜のだし煮	白身魚のあん煮	キャベツの煮浸し
大豆のやわらか煮	かぼちゃのやわらか煮	キャベツの煮浸し	ブロッコリーと納豆のやわらか煮	小松菜の煮浸し	バナナ
味噌汁	味噌汁	味噌汁	野菜スープ	味噌汁	
ふかし芋	きな粉粥	マンナウエハース	ヨーグルト	蒸しポテト	マンナウエハース
11	12	13	14	15	16
オレンジ	バナナ	ヨーグルト	マンナウエハース	バナナ	赤ちゃんせんべい
おかゆ	おかゆ	おかゆ	おかゆ	おかゆ	ぞうすい
白身魚のだし煮	白身魚と野菜のだし煮	鶏ささみとレバーのうま煮	鶏ささみと野菜のうま煮	白身魚のあん煮	かぼちゃのやわらか煮
ブロッコリーのやわらか煮	じゃが芋のやわらか煮	キャベツの煮浸し	高野のやわらか煮	ほうれん草の煮浸し	オレンジ
味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	すまし汁	
蒸しかぼちゃ	赤ちゃんせんべい	きな粉粥	ふかし芋	蒸しポテト	マンナビスケット
18	19	20	21	22	23
	マンナウエハース	バナナ	オレンジ	バナナ	
	おかゆ	おかゆ	おかゆ	おかゆ	
	白身魚のだし煮	白身魚のうま煮	鶏ささみのあん煮	鶏ささみと野菜のうま煮	
	ブロッコリーのやわらか煮	キャベツと納豆の煮浸し	小松菜の煮浸し	カリフラワーのやわらか煮	
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	野菜スープ	
	ふかし芋	蒸しかぼちゃ	ヨーグルト	マンナビスケット	
25	26	27	28	29	30
オレンジ	ヨーグルト	バナナ	赤ちゃんせんべい	オレンジ	マンナビスケット
おかゆ	おかゆ	おかゆ	おかゆ	おかゆ	煮込みうどん
白身魚のだし煮	鶏ささみと野菜のうま煮	鶏ささみとレバーのうま煮	白身魚のうま煮	白身魚と野菜のあん煮	白菜の煮浸し
切干大根のやわらか煮	ブロッコリーのやわらか煮	ほうれん草の煮浸し	キャベツの煮浸し	かぼちゃのやわらか煮	バナナ
味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	野菜スープ	
蒸しポテト	マンナウエハース	パン粥	ふかし芋	きな粉マカロニ	マンナウエハース

*材料入手の関係上、多少の変更をさせていただく場合がございますのでご了承願います。