



2022ねん12がつ きゅうしょくよていこんだてひょう



乳幼児食

おおぶちそよかぜこどもえん

ひょうび	りょうりめい	ざいりょう			そのた	
		あか・ちやくになるもの さかなるい・にくるい・まめるい・にゆるい・たまごるい	みどり・からだのちようしきととのえるもの やさるい・そうるい・くだものるい	き・ちからやたいおんとなるもの こくうるい・ゆるうるい・さとうるい・いもるい		
1	もく	かれーびらふ ちきんなげつと ばなな ふゆやさいのすーぷ	むえんせきぼーくういんなー ちきんなげつと 	たまねぎ, にんじん びーまん, ばなな, かぶ もやし, にんじん, こまつな	こめ, あぶら	こんそめ とまとけちやつぶ, がらすーぷ, いそしお
	10じ 3じ	せんべい とうにゅうどーなつ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		せんべい どーなつ	
2	きん	ふりかけごはん あつあげのみそいため かぼちゃのにも すましじる	あつあげ, ぶたにく, みそ かつおぶし	はくさい, たまねぎ しいたけ, にんじん にんにく, ばんのうねぎ かぼちゃ, あおさのり, だいこん	こめ, あぶら, さとう かたくりこ, さとう 	ふりかけ, , しょうゆ, しょうゆ, みりんふう, うすくちしょうゆ いそしお
	10じ 3じ	りんご くらっかーさんど・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		くらっかー, すとろベリーじゃむ	
3	ど	やきにくどん きやべつのごまあえ ふる一つぜりー みそしる	ぶたにく, かまぼこ かつおぶし, みそ	たまねぎ, にんにく びーまん, きやべつ ほうれんそう, にんじん, なす えのき	こめ, あぶら, さとう ごまあぶら, さとう, ごま みかんぜりー	しょうゆ, みりんふう しょうゆ,
	10じ 3じ	びすけつと まんじゅう・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		びすけつと こくとうまんじゅう	
5	げつ	ろーるばん とりはくさいのくりーむに ふれんちさらだ みかん	とりにく, ぎゅうにゅう	はくさい, たまねぎ にんじん, きやべつ きゅうり, にんじん, みかん	あぶら, さとう	, しちゅーのもと, す いそしお
	10じ 3じ	せんべい ふらいどぼてと・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		せんべい ふらいどぼてと, あぶら	いそしお
6	か	ごはん さわらのてりやき まかろにさらだ みそしる りんご	さわら, かつおぶし, みそ あぶらあげ 	きゅうり, にんじん, こーん, だいこん はだいこん, りんご	こめ, まかろに	しょうゆ, みりんふう マヨネーズふう, いそしお
	10じ 3じ	びすけつと おふらすく・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう, ぎゅうにゅう とうふ, ぶたひきにく, みそ		びすけつと ふ, ばたー, さとう	
7	すい	まーぼーどん ちんげんさいのなむる おれんじ わかめすーぷ		にんにく, しょうが たまねぎ, いら ちんげんさい, もやし にんじん, おれんじ, わかめ えのき, ながねぎ	こめ, ごまあぶら, さとう かたくりこ, ごまあぶら	, しょうゆ, しょうゆ , がらすーぷ うすくちしょうゆ
	10じ 3じ	くつきー ぶりん・せんべい	ぎゅうにゅう		くつきー ぶりんのもと, さとう, せんべい	
8	もく	なめしごはん とりのからあげ ぼてとさらだ ころころやさいすーぷ みかんかん	とりにく むえんせきぼーくういんなー	なめし, にんにく, しょうが きゅうり, にんじん たまねぎ, にんじん だいこん, みかんかん	こめ, かたくりこ, あぶら じゃがいも	しょうゆ, ちょうりしゅ マヨネーズふう, いそしお こんそめ
	10じ 3じ	びすけつと にくまん・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		びすけつと にくまん	
9	きん	ごはん ちくぜんに きやべつのまよあえ みそしる	こうやどうふ, とりにく かつおぶし, ちくわ かつおぶし, みそ	ごぼう, にんじん, しいたけ いんげん きやべつ, にんじん きゅうり, たまねぎ, しめじ, いら	こめ, さとも, ごまあぶら さとう	, しょうゆ, みりんふう マヨネーズふう,
	10じ 3じ	ばなな おちやくつきー・ぎゅうにゅう	たまご, ぎゅうにゅう	まつちや	ばなな こむぎこ, ばたー, さとう	
10	ど	つなときのこのわふうばすた ひじきのさらだ おれんじ	つな, かつおぶし かつおぶし, めひじき	たまねぎ, えのき, しいたけ ほうれんそう ぶろっこりー, にんじん こーん, おれんじ	すばげつてい おりーぶおいる おりーぶおいる, さとう あぶら	, しょうゆ, みりんふう す, しょうゆ
	10じ 3じ	びすけつと どーなつ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		びすけつと どーなつ	
12	げつ	ごはん ぶたにくのあまからそーすいため きりほしだいこんのさっぱりさらだ みそしる りんご	ぶたにく, かつおぶし, みそ あぶらあげ 	たまねぎ, にんじん, いら しょうが, にんにく かぼちゃ きりほしだいこん こまつな, こーん , きやべつ, こまつな, りんご	こめ, あぶら, さとう さとう, ごまあぶら, ごま	うすたーそーす, しょうゆ みりんふう, す, しょうゆ
	10じ 3じ	くつきー くらんちばー・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		くつきー こーんふれーく, ましゅまろ, ばたー	
13	か	しょうゆらーめん やきぎょうざ ばなな	やきぶた, わかめ, ぎょうざ	きやべつ, こーん, ながねぎ ばなな	らーめん, ごまあぶら	, がらすーぷ がらすーぷ, しょうゆ いそしお
	10じ 3じ	びすけつと ばいらばらろあ・せんべい	ぎゅうにゅう		びすけつと ばらろあ, ぱりんこ	
14	すい	ごはん さばたつたのみぞれに(未満: たら) ちくわとほうれんそうのおひたし みそしる	さば, かつおぶし, ちくわ かつおぶし, みそ, わかめ 	しょうが, だいこん, ばんのうねぎ ほうれんそう, はくさい にんじん, えのき	こめ, かたくりこ, あぶら さとう	ちょうりしゅ, いそしお , しょうゆ, みりんふう しょうゆ,
	10じ 3じ	りんご おにまんじゅう・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		りんご まつまいも, さとう, こむぎこ, かたくりこ, さとう	



2022ねん12がつ きゅうしょくよていこんだてひょう



乳幼児食

おおぶちそよかぜこどもえん

ひょうび	りょうりめい	ざいりょう			そのた	
		あか・ちやくになるもの さかなるい・にくるい・まめるい・ にゆるい・たまごるい	みどり・からだのちようしきとのえるもの やさるい・そうるい・くだものるい	き・ちからやたいおんとなるもの こくるい・ゆるい・ さとうるい・いもるい		
15	もく	ごはん とりのしおこうじやき いりどうふ かぶのみそしる	とりにく、とうふ かつおぶし、かつおぶし みそ、あぶらあげ	とまと、たまねぎ、しいたけ にんじん、こまつな 、かぶ はだいこん	こめ、なましおこうじ ごまあぶら、さとう	しょうゆ、しょうゆ、
	10じ 3じ	ぜりー ばななけき・ぎゅうにゅう	たまご、よーぐると、ぎゅうにゅう	ばなな	ぜりー ほっとけきみつくす、さとう、ばたー	
16	きん	おむらいす ぱりぱりさらだ てりやききん こんそめすーぶ ちーずけき (未満：おれんじ)	たまご、ぶたひきにく むえんせきべーこん とりにく	いんげん、たまねぎ、こーん にんじん、きやべつ にんじん、きゅうり たまねぎ、にんじん	こめ、ばたー ぼてとちつがす じゃがいも ちーずけき	とまとけちやっぶ こんそめ、いそしお とまとけちやっぶ どれっしんぐ、しょうゆ みりんふう、こんそめ
	10じ 3じ	くつきー くりすますぜりー・せんべい	ほいっふ 		くつきー ほしたべよ	くりすますさんしょくでぎーと
17	ど	やきそば しゅーまい わかめすーぶ	やきそば、あおさ しゅーまい わかめ	きやべつ、びーまん、もやし こーん、ながねぎ		がらすーぶ、 がらすーぶ うすくちしょうゆ・しお
	10じ 3じ	びすけつと こんふえ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		びすけつと くりーむこんふえ	
19	げつ	ごはん ぶたにくとあつあげのちゅうかいため なつとうあえ みそしる ・りんご	あつあげ、ぶたひきにく なつとう、わかめ、みそ かつおぶし	たまねぎ、しいたけ にんじん、にんにく しょうが、ちんげんさい きやべつ、ほうれんそう にんじん、はくさい 、りんご	こめ、ごまあぶら、さとう かたくりこ	、がらすーぶ、しょうゆ おいすたーそーす しょうゆ、
	10じ 3じ	せんべい まふいん・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		せんべい まふいん	
20	か	しょくぼん ぼとふ ばんがきんさらだ ばなな	むえんせきぼーくういんなー	かぼちゃ、きゅうり にんじん、きやべつ たまねぎ、にんじん いんげん、ばなな	いちごみつくすじゃむ じゃがいも	マヨネーズふう、 こんそめ いそしお
	10じ 3じ	びすけつと おさくらおにぎり	のり		びすけつと こめ	ちょうりしゅ、しょうゆ
21	すい	・ふりかけごはん にくだんごのあまずあん こうやとだいいこんのもの みそしる	みーとぼーる こうやどうふ、かつおぶし かつおぶし、みそ	だいこん、にんじん はだいこん 、えのき にんじん、こまつな	こめ、さとう、かたくりこ さとう 	ふりかけ とまとけちやっぶ しょうゆ、す、 しょうゆ、みりんふう、
	10じ 3じ	くつきー ・いもち、ぎゅうにゅう	のり、ぎゅうにゅう		くつきー じゃがいも、かたくりこ、さとう	いそしお、しょうゆ
22	もく	ごはん さけのまよやき がんもとかぼちやに おれんじ ぐだくさんじる	ぎんじゃけ、がんも かつおぶし、かつおぶし みそ	ばせり、かぼちや 、おれんじ 、だいこん ごぼう、にんじん ばんのうねぎ	こめ、さとう 	マヨネーズふう、 しょうゆ、みりんふう、
	10じ 3じ	せんべい ごまごまつくきー、ぎゅうにゅう	たまご、ぎゅうにゅう		せんべい こむぎこ、ばたー、さとう、ごま、ごま	
23	きん	ごはん すきやきふう あつやきたまご みそしる	とうふ、ぎゅうにく かつおぶし あつやきたまご かつおぶし、みそ	はくさい、しいたけ にんじん、 ながねぎ、だいこん ばんのうねぎ	こめ、さとう、ふ	、しょうゆ、
	10じ 3じ	ぜりー まーらーかお、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ぜりー むしばん	
24	ど	ちゃーはん ちゅうかさらだ ばなな ちゅうかすーぶ	かまぼこ 	たまねぎ、にんじん、もやし ちんげんさい、にんじん しょうが、ばなな ちんげんさい、もやし こーん	こめ、あぶら、ごまあぶら さとう、ごまあぶら	がらすーぶ、いそしお しょうゆ、す、しょうゆ 、がらすーぶ うすくちしょうゆ
	10じ 3じ	びすけつと くれーぶ、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		びすけつと くれーぶ	
26	げつ	ぼーくかれー つなさらだ ばなな	ぶたにく、つな	たまねぎ、にんじん にんにく、しょうが きやべつ、きゅうり にんじん、ばなな	こめ、じゃがいも、あぶら さとう、さとう、あぶら	、かれー とまとけちやっぶ、す しょうゆ
	10じ 3じ	くつきー ふるーちえ、せんべい	ぎゅうにゅう	りんご	くつきー ふるーちえ、かるしゅむせんべい	
27	か	ちゅうかどん はるまき ちゅうかすーぶ おれんじ	ぶたにく、はるまき、わかめ	はくさい、たまねぎ にんじん、しいたけ びーまん、たまねぎ おれんじ	こめ、あぶら、かたくりこ ごまあぶら	、おいすたーそーす ちょうりしゅ、いそしお しょうゆ、がらすーぶ うすくちしょうゆ
	10じ 3じ	せんべい いちごすぺしゃる、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		せんべい いちごばん	
28	すい	ほうとうふううどん さつまいもてんがら りんごよーぐると	ぶたにく、かつおぶし、みそ よーぐると	だいこん、ごぼう、にんじん ながねぎ、 かぼちや、りんごかん	うどん、さつまいも	、しょうゆ、みりんふう ちょうりしゅ
	10じ 3じ	びすけつと こめこかつぶげき、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		びすけつと こめこかつぶげき	