

2022年11月

## 予定献立表

あい音保育園

日付	献立名	材料名	午前おやつ
			午後おやつ
1 (火)	御飯 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) 鶏ささ身の和風あんかけ 白菜のおかか和え	ヨーグルト(加糖)／麦茶(浸出液)／米／かぼちゃ、ねぎ、油揚げ かつお・昆布だし汁、米みそ／鶏ささ身、酒、砂糖、食塩、こしょう 片栗粉、油、たまねぎ、にんじん、しいたけ、ピーマン 油、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、片栗粉／はくさい、にんじん しょうゆ、かつお節／ホットケーキ粉、いちごジャム、豆乳／牛乳	ヨーグルト お茶 いちごジャムケーキ 牛乳
2 (水)	御飯 みそ汁(切干しだいこん・さといも) 厚揚げと豚肉の煮物 かぶの梅あえ(きゅうり)	ブルーン／牛乳／米／切り干しだいこん、さといも、油揚げ、カットわかめ かつお・昆布だし汁、米みそ／生揚げ、豚肉(ばら)、たまねぎ、にんじん 油、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、砂糖、いんげん／かぶ、きゅうり うめ干し、しょうゆ、砂糖、かつお節／せんべい／クラッカー／牛乳	ブルーン 牛乳 せんべい・クラッカー 牛乳
4 (金)	御飯 みそ汁(玉ねぎ・油あげ) 鶏肉のカレー焼き はるさめともやしのソテー	チーズ／麦茶(浸出液)／米／たまねぎ、にんじん、油揚げ、カットわかめ かつお・昆布だし汁、米みそ／鶏モモ肉、ケチャップ、カレー粉、にんにく、酒 砂糖、しょうゆ、食塩／はるさめ、もやし、にんじん、にら、ごま油、しょうゆ、食塩 ／フライドポテト、食塩／牛乳	チーズ お茶 フライドポテト 牛乳
5 (土)	あんかけうどん フルーツカクテル(もも)	せんべい／麦茶(浸出液)／ゆでうどん、はくさい、たまねぎ、にんじん ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、片栗粉／みかん缶 もも缶(白桃)、パイン缶／せんべい／クラッcker／麦茶(浸出液)	せんべい お茶 せんべい・クラッcker お茶
7 (月)	御飯 豆腐みそ汁 つくね(焼き) チンゲン菜のしらすサラダ(キャベツ)	クラッcker／牛乳／米／木綿豆腐、油揚げ、ねぎ、カットわかめ かつお・昆布だし汁、米みそ／豚ひき肉、豚レバー、たまねぎ、ねぎ、酒、食塩 片栗粉、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、砂糖、片栗粉／チンゲンサイ キャベツ、にんじん、しらす干し、酢、油、砂糖、しょうゆ／マカロニ、トマトダイス缶 たまねぎ、油、ケチャップ、食塩、粉チーズ、パセリ粉／牛乳	クラッcker 牛乳 トマトのイタリアンソテー 牛乳
8 (火)	御飯 みそ汁(あさり) 豆腐の五目焼き 大根とあげの煮物	ヨーグルト(加糖)／麦茶(浸出液)／米／あさり水煮缶、ねぎ、かつおだし汁 米みそ／木綿豆腐、鶏ひき肉、さつまいも、にんじん、ひじき、しょうゆ しょうが、酒、食塩、片栗粉／だいこん、にんじん、油揚げ、いんげん かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、砂糖、食塩／小麦粉、ベーキングパウダー 豆乳、油、つぶあん(砂糖添加)／牛乳	ヨーグルト お茶 小豆蒸しパン 牛乳
9 (水)	きのこハヤシライス・牛肉 フレンチサラダ オレンジ	ブルーン／牛乳／米、牛肉(もも)、たまねぎ、じゃがいも、にんじん しめじ、えのきたけ、油、ハヤシルウ、ケチャップ／キャベツ、きゅうり にんじん、ツナ油漬缶、油、酢、食塩、白こしょう／オレンジ／ せんべい／クラッcker／牛乳	ブルーン 牛乳 せんべい・クラッcker 牛乳
10 (木)	御飯 豚肉と白菜のスープ さけの香りみそ焼き ほうれん草のナムル(人参)	せんべい／牛乳／米／豚肉(肩ロース)、酒、はくさい、にら、洋風だしの素、食塩 ／さけ、米みそ、酒、みりん、砂糖、ごま、ごま油／ほうれんそう、もやし、にんじん 油揚げ、ごま油、食塩、ごま／絹ごし豆腐、砂糖、食塩、豆乳、油、米粉、片栗粉 ベーキングパウダー、ココア(ピュアココア)、粉糖／牛乳	せんべい 牛乳 豆腐ガトーショコラ 牛乳
11 (金)	とん汁うどん ブロッコリーの三色サラダ りんご	チーズ／麦茶(浸出液)／干しうどん、豚肉(もも)、だいこん、にんじん さといも、ごぼう、ねぎ、ごま油、かつお・昆布だし汁、米みそ、みりん ／ブロッコリー、にんじん、コーン缶、ツナ油漬缶、酢、油、食塩 ／りんご／米、こんぶ佃煮／牛乳	チーズ お茶 昆布おにぎり 牛乳
12 (土)	あさりのスペグティ オレンジ	せんべい／麦茶(浸出液)／スペグティ、あさり水煮缶、たまねぎ ピーマン、バター、ケチャップ、食塩、白こしょう／オレンジ／ せんべい／クラッcker／麦茶(浸出液)	せんべい お茶 せんべい・クラッcker お茶
14 (月)	御飯 みそ汁(かぶ・わかめ) 豚肉と野菜のごま焼き 小松菜とコーンの和え物	クラッcker／牛乳／米／かぶ、えのきたけ、カットわかめ、油揚げ かつお・昆布だし汁、米みそ／豚肉(肩ロース)、しょうが、にんにく しょうゆ、酒、たまねぎ、ねぎ、油、ごま／ごまつな、にんじん、コーン缶 しょうゆ、砂糖／米、もち米、水、米みそ、砂糖、みりん／牛乳	クラッcker 牛乳 五平餅 牛乳
15 (火)	御飯 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) 鶏ささ身の和風あんかけ 白菜のおかか和え	ヨーグルト(加糖)／麦茶(浸出液)／米／かぼちゃ、ねぎ、油揚げ かつお・昆布だし汁、米みそ／鶏ささ身、酒、砂糖、食塩、こしょう 片栗粉、油、たまねぎ、にんじん、しいたけ、ピーマン 油、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、片栗粉／はくさい、にんじん しょうゆ、かつお節／ホットケーキ粉、いちごジャム、豆乳／牛乳	ヨーグルト お茶 いちごジャムケーキ 牛乳
16 (水)	御飯 みそ汁(切干しだいこん・さといも) 厚揚げと豚肉の煮物 かぶの梅あえ(きゅうり)	ブルーン／牛乳／米／切り干しだいこん、さといも、油揚げ、カットわかめ かつお・昆布だし汁、米みそ／生揚げ、豚肉(ばら)、たまねぎ、にんじん 油、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、砂糖、いんげん／かぶ、きゅうり うめ干し、しょうゆ、砂糖、かつお節／せんべい／クラッcker／牛乳	ブルーン 牛乳 せんべい・クラッcker 牛乳
17 (木)	御飯 みそ汁(キャベツ・えのき) かじきの香り焼き ひじきとさつま芋の煮物(人参)	せんべい／牛乳／米／キャベツ、えのきたけ、カットわかめ、鶏ひき肉 かつお・昆布だし汁、米みそ／かじき、しょうが、にんにく、しょうゆ みりん、食塩、片栗粉、油／ひじき、さつまいも、にんじん、油揚げ、油 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、砂糖、いんげん／ホットケーキ粉 チーズ、無塩バター、砂糖、牛乳／牛乳	せんべい 牛乳 カッピーチーズケーキ 牛乳
18 (金)	御飯 みそ汁(玉ねぎ・油あげ) 鶏肉のカレー焼き はるさめともやしのソテー	チーズ／麦茶(浸出液)／米／たまねぎ、にんじん、油揚げ、カットわかめ かつお・昆布だし汁、米みそ／鶏モモ肉、ケチャップ、カレー粉、にんにく、酒 砂糖、しょうゆ、食塩／はるさめ、もやし、にんじん、にら、ごま油、しょうゆ、食塩 ／フライドポテト、食塩／牛乳	チーズ お茶 フライドポテト 牛乳

2022年11月

## 予定献立表

あい音保育園

日付	献立名	材料名	午前おやつ
			午後おやつ
19 (土)	あんかけうどん フルーツカクテル(もも)	せんべい／麦茶(浸出液)／ゆでうどん、はくさい、たまねぎ、にんじん ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、片栗粉／みかん缶 もも缶(白桃)、パイン缶／せんべい／クラッカー／麦茶(浸出液)	せんべい お茶 せんべい・クラッカー お茶
21 (月)	御飯 豆腐みそ汁 つくね(焼き) チンゲン菜のしらすサラダ(キャベツ)	クラッcker／牛乳／米／木綿豆腐、油揚げ、ねぎ、カットわかめ かつお・昆布だし汁、米みそ／豚ひき肉、豚レバー、たまねぎ、ねぎ、酒、食塩 片栗粉、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、砂糖、片栗粉／チンゲンサイ キャベツ、にんじん、しらす干し、酢、油、砂糖、しょうゆ／マカロニ、トマトダイス缶 たまねぎ、油、ケチャップ、食塩、粉チーズ、バセリ粉／牛乳	クラッcker 牛乳 トマトのイタリアンソテー 牛乳
22 (火)	御飯 みそ汁(あさり) 豆腐の五目焼き 大根とあげの煮物	ヨーグルト(加糖)／麦茶(浸出液)／米／あさり水煮缶、ねぎ、かつおだし汁 米みそ／木綿豆腐、鶏ひき肉、さつまいも、にんじん、ひじき、しょうゆ しょうが、酒、食塩、片栗粉／だいこん、にんじん、油揚げ、いんげん かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、砂糖、食塩／小麦粉、ベーキングパウダー 豆乳、油、つぶしあん(砂糖添加)／牛乳	ヨーグルト お茶 小豆蒸しパン 牛乳
24 (木) 誕生日会	さつま芋御飯 みそ汁(こまつな・あげ) 鶏のから揚げ れんこんの煮物	せんべい／牛乳／米、さつまいも、酒、食塩／こまつな、もやし、にんじん 油揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ／鶏もも肉(皮付き)、しょうが にんにく、しょうゆ、みりん、砂糖、食塩、片栗粉、油／れんこん にんじん、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、いんげん ／ホットケーキ粉、バナナ、豆乳、油、砂糖、生クリーム、砂糖／牛乳	せんべい 牛乳 バナナケーキ 牛乳
25 (金)	とん汁うどん プロッコリーの三色サラダ りんご	チーズ／麦茶(浸出液)／干しうどん、豚肉(もも)、だいこん、にんじん さといも、ごぼう、ねぎ、ごま油、かつお・昆布だし汁、米みそ、みりん ／プロッコリー、にんじん、コーン缶、ツナ油漬缶、酢、油、食塩 ／りんご／米、こんぶ佃煮／牛乳	チーズ お茶 昆布おにぎり 牛乳
26 (土)	あさりのスペグティ オレンジ	せんべい／麦茶(浸出液)／スペグティ、あさり水煮缶、たまねぎ ピーマン、バター、ケチャップ、食塩、白こしょう／オレンジ／ せんべい／クラッcker／麦茶(浸出液)	せんべい お茶 せんべい・クラッcker お茶
28 (月)	御飯 みそ汁(かぶ・わかめ) 豚肉と野菜のごま焼き 小松菜とコーンの和え物	クラッcker／牛乳／米／かぶ、えのきだけ、カットわかめ、油揚げ かつお・昆布だし汁、米みそ／豚肉(肩ロース)、しょうが、にんにく しょうゆ、酒、たまねぎ、ねぎ、油、ごま／こまつな、にんじん、コーン缶 しょうゆ、砂糖／米、もち米、水、米みそ、砂糖、みりん／牛乳	クラッcker 牛乳 五平餅 牛乳
29 (火)	御飯 中華スープ(チンゲン菜・えのき) マー婆ー豆腐 はるさめサラダ	ヨーグルト(加糖)／麦茶(浸出液)／米／チンゲンサイ、えのきだけ カットわかめ、中華だしの素、食塩／木綿豆腐、豚ひき肉、ねぎ、しょうが、ごま油 しょうゆ、米みそ、砂糖、酒、片栗粉／はるさめ、きゅうり、にんじん、酢、ごま油 砂糖、しょうゆ、食塩／りんご、砂糖、粉かんてん、りんご濃縮果汁／牛乳	ヨーグルト お茶 りんごゼリー 牛乳
30 (水)	きのこハヤシライス・牛肉 フレンチサラダ オレンジ	ブルーン／牛乳／米、牛肉(もも)、たまねぎ、じゃがいも、にんじん しめじ、えのきだけ、油、ハヤシルウ、ケチャップ／キャベツ、きゅうり にんじん、ツナ油漬缶、油、酢、食塩、白こしょう／オレンジ／ せんべい／クラッcker／牛乳	ブルーン 牛乳 せんべい・クラッcker 牛乳

※材料の都合により、献立の変更もありますのでご了承ください。

	エネルギー	たんぱく質
3歳未満児	413Kcal (459Kcal)	17. 6g (19. 5g)
3歳以上児	531Kcal (573Kcal)	21. 6g (24. 3g)

( )は、目標量です。

## ～行事食～

## ★誕生日会（24日）

## 昼食

- ・さつま芋御飯
- ・みそ汁（こまつな・あげ）
- ・とりのから揚げ
- ・れんこんの煮物

## 午後おやつ

- ・バナナケーキ
- ・牛乳



2022年11月

## 離乳食予定献立表

あい音保育園

日	離乳食12~18(完了食)	離乳食9~11(後期食)	離乳食7~8(中期食)
1 日 (火) 15 日 (火)	ヨーグルト お茶・麦茶		
	軟飯 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) かぼちゃや、ねぎ、油揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ 鶏ささ身の和風あんかけ 鶏ささ身・酒、砂糖、食塩、こしょう、片栗粉、油、たまねぎ にんじん、しいたけ、ピーマン油 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、片栗粉 白菜のおかか和え はくさい、にんじん、しょうゆ、かつお節	午前食 全粥 みそ汁(かぼちゃ) かぼちゃや、かつお・昆布だし汁、米みそ 鶏ささ身と野菜の煮物 鶏ささ身、たまねぎ、にんじん、はくさい、かつお・昆布だし汁 砂糖、しょうゆ、片栗粉	7分粥 みそ汁(かぼちゃ) かぼちゃや、かつお・昆布だし汁、米みそ 鶏ささ身と野菜の煮物 鶏ささ身、たまねぎ、にんじん、はくさい かつお・昆布だし汁、砂糖、しょうゆ、片栗粉
	いちごジャムケーキ ホットケーキ粉、いちごジャム、豆乳 牛乳	午後食 雜炊 ほうれんそう、米、かつおだし汁 じゃがいもの煮物 じゃがいも、はくさい、にんじん、かつおだし汁、砂糖、しょうゆ	雜炊 ほうれんそう、米、かつおだし汁 じゃがいもの煮物 じゃがいも、はくさい、にんじん、かつおだし汁、砂糖、しょうゆ
2 日 (水) 16 日 (水)	ブルーン 牛乳		
	軟飯 みそ汁(切り干しだいこん・さといも) 切り干しだいこん・さといも、油揚げ、カットわかめ かつお・昆布だし汁、米みそ 厚揚げと豚肉の煮物 生揚げ、豚肉(ほほ)、たまねぎ、にんじん、油 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、砂糖、いんげん かぶの梅あえ(きゅうり) かぶ、きゅうり、うめ干し、しょうゆ、砂糖、かつお節	午前食 全粥 みそ汁(だいこん・さといも) だいこん・さといも、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ 豆腐と鶏肉の煮物 木綿豆腐、鶏ささ身、たまねぎ、にんじん、かぶ、きゅうり かつお・昆布だし汁、しょうゆ、砂糖	7分粥 みそ汁(だいこん・さといも) だいこん・さといも、カットわかめ、かつお・昆布だし汁 米みそ 豆腐と鶏肉の煮物 木綿豆腐、鶏ささ身、たまねぎ、にんじん、かぶ、きゅうり かつお・昆布だし汁、しょうゆ、砂糖
	せんべい クラッカー 牛乳	午後食 全粥 スープ だいこん、にんじん、かつおだし汁、食塩 野菜のチーズ焼き じゃがいも、キャベツ、たまねぎ、食塩、とろけるチーズ	7分粥 スープ だいこん、にんじん、かつおだし汁、食塩 野菜のチーズ焼き じゃがいも、キャベツ、たまねぎ、食塩、とろけるチーズ
4 日 (金) 18 日 (金)	チーズ お茶・麦茶		全粥
	軟飯 みそ汁(玉ねぎ・油あげ) たまねぎ、にんじん、油揚げ、カットわかめ かつお・昆布だし汁、米みそ 鶏肉のカレー焼き 鶏もも肉、ケチャップ、カレー粉、にんにく、酒、砂糖、しょうゆ、食塩 はるさめどもやしのソテー はるさめ、もやし、にんじん、にら、ごま油、しょうゆ、食塩	午前食 全粥 みそ汁(玉ねぎ) たまねぎ、にんじん、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ 鶏肉と野菜の煮物 鶏ささ身、もやし、にんじん、ほうれんそう、しょうゆ、砂糖、片栗粉	全粥 みそ汁(玉ねぎ) たまねぎ、にんじん、カットわかめ、かつお・昆布だし汁 米みそ 鶏肉と野菜の煮物 鶏ささ身、もやし、にんじん、ほうれんそう、しょうゆ 砂糖、片栗粉
	フライドポテト フライドポテト、食塩 牛乳	午後食 全粥 みそ汁 キャベツ、かつおだし汁、米みそ 豚肉と野菜のミルク煮 豚肉(もも)、にんじん、じゃがいも、育児用ミルク	7分粥 みそ汁 キャベツ、かつおだし汁、米みそ 豚肉と野菜のミルク煮 豚肉(もも)、にんじん、じゃがいも、育児用ミルク
5 日 (土) 19 日 (土)	せんべい お茶・麦茶		
	あんかけうどん ゆでうどん、はくさい、たまねぎ、にんじん ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、片栗粉 フルーツカクテル(もも) みかん缶、もも缶(白桃)、パイン缶	午前食 煮込みうどん ゆでうどん、はくさい、たまねぎ、にんじん かつお・昆布だし汁、しょうゆ	煮込みうどん ゆでうどん、はくさい、たまねぎ、にんじん かつお・昆布だし汁、しょうゆ
	せんべい クラッcker お茶・麦茶	午後食 雜炊 米、ほうれんそう、にんじん、かつおだし汁 さつま芋の煮物 さつまいも、砂糖、しょうゆ お茶・麦茶	雜炊 米、ほうれんそう、にんじん、かつおだし汁 さつま芋の煮物 さつまいも、砂糖、しょうゆ お茶・麦茶
7 日 (月) 21 日 (月)	クラッcker 牛乳		
	軟飯 豆腐みそ汁 木綿豆腐、油揚げ、ねぎ、カットわかめ かつお・昆布だし汁、米みそ つくね(焼き) 豚ひき肉、豚レバー、たまねぎ、ねぎ、酒、食塩、片栗粉 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、砂糖、片栗粉 チングン菜のしらすサラダ(キャベツ) チングンサイ、キャベツ、にんじん、しらす干し、酢、油 砂糖、しょうゆ	午前食 全粥 豆腐みそ汁 木綿豆腐、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ つくねと野菜の煮物 豚ひき肉、たまねぎ、食塩、片栗粉、チングンサイ、キャベツ にんじん、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、片栗粉	7分粥 豆腐みそ汁 木綿豆腐、カットわかめ、かつお・昆布だし汁 米みそ つくねと野菜の煮物 豚ひき肉、たまねぎ、食塩、片栗粉、チングンサイ キャベツ、にんじん、かつお・昆布だし汁、しょうゆ 砂糖、片栗粉
	トマトのイタリアンソテー マカロニ、トマトダイス缶、たまねぎ、油、ケチャップ、食塩 粉チーズ、バセリ粉 牛乳	午後食 しらす粥 米、しらす干し マカロニスープ マカロニ、トマトダイス缶、たまねぎ、ケチャップ、食塩、粉チーズ 豆腐ステーキ野菜あん 木綿豆腐、かつおだし汁、チングンサイ、たまねぎ しょうゆ、砂糖、片栗粉	しらす粥 米、しらす干し マカロニスープ マカロニ、トマトダイス缶、たまねぎ、ケチャップ、食塩、粉 豆腐ステーキ野菜あん 木綿豆腐、かつおだし汁、チングンサイ、たまねぎ しょうゆ、砂糖、片栗粉
8 日 (火) 22 日 (火)	ヨーグルト お茶・麦茶		
	軟飯 みそ汁(あさり) あさり水煮缶、ねぎ、かつおだし汁、米みそ 豆腐の五目焼き 木綿豆腐、鶏ひき肉、さつまいも、にんじん、ひじき、しょうゆ しょうが、酒、食塩、片栗粉 大根とあわびの煮物 だいこん、にんじん、油揚げ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒 砂糖、食塩、いんげん	午前食 全粥 みそ汁(たまねぎ・にんじん) たまねぎ、にんじん、かつおだし汁、米みそ 豆腐の煮物 木綿豆腐、鶏ひき肉、さつまいも、にんじん、ひじき だいこん、しょうゆ、砂糖、片栗粉	7分粥 みそ汁(たまねぎ・にんじん) たまねぎ、にんじん、かつおだし汁、米みそ 豆腐の煮物 木綿豆腐、鶏ひき肉、さつまいも、にんじん、ひじき だいこん、しょうゆ、砂糖、片栗粉
	小豆蒸しパン 小麦粉、ベーキングパウダー、豆乳、油、つぶしあん(砂糖添加) 牛乳	午後食 洋風粥 米、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、育児用ミルク スープ キャベツ、にんじん、かつおだし汁、食塩	洋風粥 米、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、育児用ミルク スープ キャベツ、にんじん、かつおだし汁、食塩
9 日 (水) 30 日 (水)	ブルーン 牛乳		
	きのこハヤシライス・牛丼 米、牛肉(もも)、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、しめじ、えのきたけ、 油、ハヤシソース、ケチャップ フレンチサラダ キャベツ、きゅうり、にんじん、ツナ油漬缶、油、酢、食塩 白ごま油 オレンジ	午前食 全粥 トマト煮 鶏ささ身、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、ケチャップ フレンチサラダ キャベツ、きゅうり、にんじん、ツナ水煮缶、食塩 オレンジ	7分粥 トマト煮 鶏ささ身、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、ケチャップ フレンチサラダ キャベツ、きゅうり、にんじん、ツナ水煮缶、食塩 オレンジ
	せんべい クラッcker 牛乳	午後食 全粥 すまし汁 かぶ、かつおだし汁、しょうゆ 鮭と野菜の一味噌煮 焼ふ、たまねぎ、にんじん、米みそ、砂糖、かつおだし汁	7分粥 すまし汁 かぶ、かつおだし汁、しょうゆ 鮭と野菜の一味噌煮 焼ふ、たまねぎ、にんじん、米みそ、砂糖、かつおだし汁

日	離乳食12~18(完了食)	離乳食9~11(後期食)	離乳食7~8(中期食)	
10 日 (木)	牛前 せんべい 牛乳	午前 軟飯 豚肉と白菜のスープ 豚肉(肩ロース)、酒、はくさい、にら、洋風だしの素、食塩 さけの香りみそ焼き さけ、米みそ、酒、みりん、砂糖、ごま、ごま油 ほうれん草のナムル(人参) ほうれん草、もやし、にんじん、油揚げ、ごま油、食塩、ごま	午前 全粥 白菜のスープ はくさい、にんじん、かつおだし汁、食塩 さけと野菜の味噌煮 さけ、ほうれんそう、もやし、にんじん、米みそ、砂糖、片栗粉	午前 7分粥 白菜のスープ はくさい、にんじん、かつおだし汁、食塩 さけと野菜の味噌煮 さけ、ほうれんそう、もやし、にんじん、米みそ、砂糖、片栗粉
	午後 豆腐ガトーショコラ 絹ごし豆腐、砂糖、食塩、豆乳、油、米粉、片栗粉 ベーキングパウダー、ココア(ピュアココア)、粉糖 牛乳	午後 全粥(ツナ) 米、ツナ水煮缶 スープ だいこん、カットわかめ、かつおだし汁、食塩 豆腐と野菜の煮物 木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、砂糖、しょうゆ、片栗粉	午後 7分粥(ツナ) 米、ツナ水煮缶 スープ だいこん、カットわかめ、かつおだし汁、食塩 豆腐と野菜の煮物 木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、砂糖、しょうゆ、片栗粉	
11 日 (金)	午前 チーズ お茶・麦茶	午前 煮込みうどん 干しうどん、豚肉(もも)、だいこん、にんじん、さといも ごぼう、ねぎ、ごま油、かつお・昆布だし汁、米みそ、みりん	午前 煮込みくたうどん 干しうどん、豚肉(もも)、だいこん、にんじん、さといも かつお・昆布だし汁、米みそ	午前 煮込みくたうどん 干しうどん、豚肉(もも)、だいこん、にんじん、さといも かつお・昆布だし汁、米みそ
	午後 プロッコリーの三色サラダ プロッコリー、にんじん、コーン缶、ツナ油漬缶、酢、油、食塩 りんご	午後 プロッコリーの三色サラダ プロッコリー、にんじん、コーン缶、食塩 りんご	午後 プロッコリーの三色サラダ プロッコリー、にんじん、コーン缶、食塩 りんご	
25 日 (金)	午前 せんべい お茶・麦茶	午前 全粥 みそ汁 じやがいも、たまねぎ、かつおだし汁、米みそ 鶏肉と野菜のくず煮 鶏ささ身、にんじん、だいこん、かつおだし汁、片栗粉	午前 7分粥 みそ汁 じやがいも、たまねぎ、かつおだし汁、米みそ 鶏肉と野菜のくず煮 鶏ささ身、にんじん、だいこん、かつおだし汁、片栗粉	午前 7分粥 みそ汁 じやがいも、たまねぎ、かつおだし汁、米みそ 鶏肉と野菜のくず煮 鶏ささ身、にんじん、だいこん、かつおだし汁、片栗粉
	午後 クリッカーパン お茶・麦茶	午後 クリッカーパン お茶・麦茶	午後 クリッカーパン お茶・麦茶	
12 日 (土)	午前 せんべい お茶・麦茶	午前 スープスパゲティ スパゲティ、あさり水煮缶、たまねぎ、ピーマン、バター ケチャップ、食塩、白こしょう オレンジ	午前 スープスパゲティ スパゲティ、ツナ水煮缶、たまねぎ、にんじん、バター ケチャップ、食塩 オレンジ	午前 スープスパゲティ スパゲティ、ツナ水煮缶、たまねぎ、にんじん、バター ケチャップ、食塩 オレンジ
	午後 せんべい クリッカーパン お茶・麦茶	午後 クリッカーパン お茶・麦茶	午後 クリッカーパン お茶・麦茶	
14 日 (月)	午前 せんべい 牛乳	午前 全粥 みそ汁(かぶ・わかめ) かぶ、えのきだけ、カットわかめ、油揚げ かつお・昆布だし汁、米みそ 豚肉と野菜のごま焼き 豚肉(肩ロース)、しょうが、にんにく、しょうゆ、酒、たまねぎ ねぎ、油、ごま	午前 7分粥 みそ汁(かぶ・わかめ) かぶ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ 鶏肉と野菜の煮物 鶏ささ身、ごまつな、にんじん、コーン缶、たまねぎ しょうゆ、砂糖	午前 7分粥 みそ汁(かぶ・わかめ) かぶ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ 鶏肉と野菜の煮物 鶏ささ身、ごまつな、にんじん、コーン缶、たまねぎ しょうゆ、砂糖
	午後 五平餅 米、もち米、米みそ、砂糖、みりん 牛乳	午後 全粥(さけ) 米、さけ水煮缶詰 スープ たまねぎ、にんじん、かつおだし汁、食塩 肉じゃが 肉じゃが 豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、じやがいも、砂糖、しょうゆ	午後 7分粥(さけ) 米、さけ水煮缶詰 スープ たまねぎ、にんじん、かつおだし汁、食塩 肉じゃが 豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、じやがいも、砂糖、しょうゆ	
28 日 (月)	午前 せんべい 牛乳	午前 全粥 みそ汁(キャベツ・えのき) キャベツ、えのきだけ、カットわかめ、鶏ひき肉 かつお・昆布だし汁、米みそ かじきの香り焼き かじき、しょうが、にんにく、しょうゆ、みりん、食塩 片栗粉、油 ひじきとさつま芋の煮物(人参) ひじき、さつまいも、にんじん、油揚げ、油 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、砂糖、いんげん	午前 7分粥 みそ汁(キャベツ) キャベツ、カットわかめ、鶏ひき肉、かつお・昆布だし汁、米みそ たらとひじきの煮物 たら、ひじき、にんじん、さつまいも、しょうゆ、砂糖 しょうゆ、片栗粉	午前 7分粥 みそ汁(キャベツ) キャベツ、カットわかめ、鶏ひき肉、かつお・昆布だし汁、米みそ たらとひじきの煮物 たら、ひじき、にんじん、さつまいも、しょうゆ、砂糖 しょうゆ、片栗粉
	午後 カッブチーズケーキ ホットケーキ粉、チーズ、牛乳、無塩バター、砂糖 牛乳	午後 全粥(みそ味) 米、さけ、ほうれんそう、かつおだし汁、米みそ 木の葉ボデー 鶏ひき肉、じやがいも、にんじん、たまねぎ、食塩、油	午後 7分粥(みそ味) 米、さけ、ほうれんそう、かつおだし汁、米みそ 木の葉ボデー 鶏ひき肉、じやがいも、にんじん、たまねぎ、食塩、油	
17 日 (木)	午前 せんべい 牛乳	午前 全粥 みそ汁(キャベツ・えのき) キャベツ、えのきだけ、カットわかめ、鶏ひき肉 かつお・昆布だし汁、米みそ かじきの香り焼き かじき、しょうが、にんにく、しょうゆ、みりん、食塩 片栗粉、油 ひじきとさつま芋の煮物(人参) ひじき、さつまいも、にんじん、油揚げ、油 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、砂糖、いんげん	午前 7分粥 みそ汁(キャベツ) キャベツ、カットわかめ、鶏ひき肉、かつお・昆布だし汁、米みそ たらとひじきの煮物 たら、ひじき、にんじん、さつまいも、しょうゆ、砂糖 しょうゆ、片栗粉	午前 7分粥 みそ汁(キャベツ) キャベツ、カットわかめ、鶏ひき肉、かつお・昆布だし汁、米みそ たらとひじきの煮物 たら、ひじき、にんじん、さつまいも、しょうゆ、砂糖 しょうゆ、片栗粉
	午後 カッブチーズケーキ ホットケーキ粉、チーズ、牛乳、無塩バター、砂糖 牛乳	午後 全粥(みそ味) 米、さけ、ほうれんそう、かつおだし汁、米みそ 木の葉ボデー 鶏ひき肉、じやがいも、にんじん、たまねぎ、食塩、油	午後 7分粥(みそ味) 米、さけ、ほうれんそう、かつおだし汁、米みそ 木の葉ボデー 鶏ひき肉、じやがいも、にんじん、たまねぎ、食塩、油	
24 日 (木)	午前 せんべい 牛乳	午前 さつま芋御飯 米、さつまいも、酒、食塩 みそ汁(こまつな・あけ) こまつな、もやし、にんじん、油揚げ かつお・昆布だし汁、米みそ 鶏のから揚げ 鶏もも肉(皮付き)、しょうが、にんにく、しょうゆ、みりん 砂糖、食塩、片栗粉、油 れんこんの煮物 れんこん、にんじん、かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん、いんげん	午前 さつま粥 米、さつまいも みそ汁(こまつな) こまつな、もやし、にんじん、かつお・昆布だし汁、米みそ 鶏肉と野菜の煮物 鶏もも肉(皮付き)、にんじん、キャベツ、しょうゆ 砂糖、片栗粉	午前 さつま粥 米、さつまいも みそ汁(こまつな) こまつな、もやし、にんじん、かつお・昆布だし汁、米みそ 鶏肉と野菜の煮物 鶏もも肉(皮付き)、にんじん、キャベツ、しょうゆ、砂糖 片栗粉
	午後 バナナケーキ ホットケーキ粉、バナナ、豆乳、油、砂糖、生クリーム、砂糖 牛乳	午後 全粥 みそ汁 キャベツ、かつおだし汁、食塩 豆腐と野菜の味噌煮 木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、砂糖、米みそ、かつおだし汁	午後 7分粥 みそ汁 キャベツ、かつおだし汁、食塩 豆腐と野菜の味噌煮 木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、砂糖、米みそ、かつおだし汁	
29 日 (火)	午前 せんべい 牛乳	午前 軟飯 中華スープ(チンゲン菜・えのき) チンゲンサイ、えのきだけ、カットわかめ、中華だしの素、食塩 マー婆豆腐 木綿豆腐、豚ひき肉、ねぎ、しょうが、ごま油、しょうゆ 米みそ、砂糖、酒、片栗粉 はるさめサラダ はるさめ、きゅうり、にんじん、酢、ごま油、砂糖、しょうゆ、食塩	午前 全粥 スープ(チンゲン菜) チンゲンサイ、カットわかめ、かつおだし汁、食塩 炒り豆腐 木綿豆腐、豚ひき肉、きゅうり、にんじん、しょうゆ、米みそ 砂糖、片栗粉	午前 7分粥 スープ(チンゲン菜) チンゲンサイ、カットわかめ、かつおだし汁、食塩 炒り豆腐 木綿豆腐、豚ひき肉、きゅうり、にんじん、しょうゆ 米みそ、砂糖、片栗粉
	午後 りんごゼリー りんご、砂糖、粉かんてん、りんご濃縮果汁 牛乳	午後 全粥 スープ キャベツ、にんじん、かつおだし汁、食塩 野菜のそぼろ煮 豚ひき肉、チングンサイ、たまねぎ、砂糖、米みそ かつおだし汁、片栗粉	午後 全粥 スープ キャベツ、にんじん、かつおだし汁、食塩 野菜のそぼろ煮 豚ひき肉、チングンサイ、たまねぎ、砂糖、米みそ かつおだし汁、片栗粉	