

日付	献立名	材料名	午前おやつ
			午後おやつ
1 (月)	御飯 みそ汁(切干しだいこん・玉ねぎ) おからハンバーグ チンゲン菜のあえ物	ヨーグルト/麦茶(浸出液)/米/切り干しだいこん、たまねぎ、カットわかめ、油揚げ かつお・昆布だし汁、米みそ/豚ひき肉、牛ひき肉、おから、たまねぎ、食塩、しょうゆ 酒、本みりん、片栗粉、油/チンゲンサイ、にんじん、しらす干し、かつおだし汁、しょうゆ 砂糖/せんべい/クラッカー/牛乳	ヨーグルト お茶 せんべい・クラッカー 牛乳
2 (火)	御飯 豆腐すまし汁(わかめ) さけの香りみそ焼き アスパラのおかか和え	クラッカー/牛乳/米/木綿豆腐、カットわかめ、ねぎ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩/さけ、米みそ、酒、みりん、砂糖 ごま、ごま油/グリーンアスパラガス、にんじん、しょうゆ、かつお節 /チーズ、さつまいも、ホットケーキ粉、無塩バター、牛乳/牛乳	クラッカー 牛乳 さつまいものガレット 牛乳
6 (土)	ツナトマトスパゲティ フルーツカクテル(もも)	せんべい/麦茶(浸出液)/スパゲティ、たまねぎ、こまつな、油 ツナ油漬缶、ホールトマト缶詰、ケチャップ、食塩、パセリ粉 /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
8 (月)	御飯 みそ汁(こまつな・えのき) 豚肉の香味焼き(もやし) キャベツと油揚げの炒め煮	ヨーグルト/麦茶(浸出液)/米/こまつな、えのきたけ、ねぎ かつお・昆布だし汁、米みそ/豚肉(肩ロース)、にんにく、しょうゆ、酒 油、もやし/キャベツ、油揚げ、油、かつお・昆布だし汁、しょうゆ みりん/クラッカー、いちごジャム/牛乳	ヨーグルト お茶 クラッカーサンド(いちごジャム) 牛乳
9 (火)	御飯 みそ汁(玉ねぎ・油あげ) つくね 小松菜とコーンの和え物	せんべい/牛乳/米/たまねぎ、にんじん、油揚げ、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、油、かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん、砂糖、片栗粉/こまつな、にんじん、コーン缶、しょうゆ、砂糖/豆乳、水 片栗粉、砂糖、きな粉/牛乳	せんべい 牛乳 豆乳もち 牛乳
10 (水)	ハヤシライス・牛肉 ひじきのマリネ オレンジ	ブルー/牛乳/米、牛肉(もも)、たまねぎ、じゃがいも、にんじん マッシュルーム、油、ハヤシルウ、ケチャップ/ひじき、しょうゆ 砂糖、だいこん、きゅうり、にんじん、ツナ油漬缶、油、酢、食塩 /オレンジ/クラッカー/せんべい/牛乳	ブルー 牛乳 せんべい・クラッカー 牛乳
11 (木)	御飯 みそ汁(キャベツ・えのき) さわらの煮つけ きゅうりとささみのごまサラダ	クラッカー/牛乳/米/キャベツ、えのきたけ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁 米みそ/さわら、しょうが、しょうゆ、酒、砂糖/鶏ささ身、酒、きゅうり コーン缶、酢、油、砂糖、しょうゆ、ごま/小麦粉、ベーキングパウダー、豆乳、油、食塩 つぶしあん(砂糖添加)/牛乳	クラッカー 牛乳 小豆蒸しパン(豆乳) 牛乳
12 (金)	御飯 みそ汁(チンゲン菜・だいこん) 厚揚げの炒め物 キャベツとじゃこの酢あえ	チーズ/麦茶(浸出液)/米/チンゲンサイ、だいこん、カットわかめ かつお・昆布だし汁、米みそ/生揚げ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、にら、しめじ ごま油、しょうゆ、中華だしの素、片栗粉/キャベツ、にんじん、しらす干し、酢、砂糖、しょうゆ /米、こんぶ佃煮/牛乳	チーズ お茶 昆布おにぎり 牛乳
13 (土)	わかめうどん オレンジ	せんべい/麦茶(浸出液)/ゆでうどん、油揚げ、たまねぎ、にんじん ほうれんそう、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩 /オレンジ/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
15 (月)	御飯 みそ汁(切干しだいこん・玉ねぎ) おからハンバーグ チンゲン菜のあえ物	ヨーグルト/麦茶(浸出液)/米/切り干しだいこん、たまねぎ、カットわかめ、油揚げ かつお・昆布だし汁、米みそ/豚ひき肉、牛ひき肉、おから、たまねぎ、食塩、しょうゆ 酒、本みりん、片栗粉、油/チンゲンサイ、にんじん、しらす干し、かつおだし汁、しょうゆ 砂糖/せんべい/クラッカー/牛乳	ヨーグルト お茶 せんべい・クラッカー 牛乳
16 (火)	御飯 豆腐すまし汁(わかめ) さけの香りみそ焼き アスパラのおかか和え	クラッカー/牛乳/米/木綿豆腐、カットわかめ、ねぎ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩/さけ、米みそ、酒、みりん、砂糖 ごま、ごま油/グリーンアスパラガス、にんじん、しょうゆ、かつお節 /チーズ、さつまいも、ホットケーキ粉、無塩バター、牛乳/牛乳	クラッカー 牛乳 さつまいものガレット 牛乳
17 (水)	御飯 みそ汁(もやし・あげ) 鶏肉のマーマレード焼き じゃが芋と厚揚げの煮物	ブルー/牛乳/米/もやし、油揚げ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ /鶏もも肉、しょうゆ、砂糖、食塩、マーマレード、片栗粉/じゃがいも、生揚げ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、砂糖、いんげん/食パン、油、きな粉、砂糖、食塩 /牛乳	ブルー 牛乳 揚げパンきな粉スティック 牛乳
18 (木)	御飯 中華スープ(チンゲン菜・えのき) マーボー豆腐 きゅうりのピクルス	せんべい/牛乳/米/チンゲンサイ、えのきたけ、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、水 片栗粉/きゅうり、米酢、しょうゆ、砂糖、ごま油、食塩/ホットケーキ粉、にんじん 豆乳、砂糖、油/牛乳	せんべい 牛乳 人参カップケーキ 牛乳
19 (金)	御飯 あさり汁 ポークみそ焼き 切干大根と凍り豆腐の煮物	チーズ/麦茶(浸出液)/米/あさり水煮缶、ねぎ、カットわかめ、昆布だし汁、酒、食塩 しょうゆ/豚肉(肩ロース)、にんじん、たまねぎ、砂糖、しょうゆ、米みそ、みりん /切り干しだいこん、干しいたけ、凍り豆腐、油揚げ、にんじん、水、しょうゆ、砂糖 /焼ふ、油、砂糖/牛乳	チーズ お茶 麩ラスク 牛乳
20 (土)	ツナトマトスパゲティ フルーツカクテル(もも)	せんべい/麦茶(浸出液)/スパゲティ、たまねぎ、こまつな、油 ツナ油漬缶、ホールトマト缶詰、ケチャップ、食塩、パセリ粉 /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

※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。

日付	献立名	材料名	午前おやつ
			午後おやつ
22 (月)	御飯 みそ汁(こまつな・えのき) 豚肉の香味焼き(もやし) キャベツと油揚げの炒め煮	ヨーグルト/麦茶(浸出液)/米/こまつな、えのきたけ、ねぎ かつお・昆布だし汁、米みそ/豚肉(肩ロース)、にんにく、しょうゆ、酒 油、もやし/キャベツ、油揚げ、油、かつお・昆布だし汁、しょうゆ みりん/クラッカー、いちごジャム/牛乳	ヨーグルト お茶 クラッカーサンド(いちごジャム) 牛乳
23 (火)	御飯 みそ汁(キャベツ・えのき) さわらの煮つけ きゅうりとささみのごまサラダ	クラッカー/牛乳/米/キャベツ、えのきたけ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁 米みそ/さわら、しょうが、しょうゆ、酒、砂糖/鶏ささ身、酒、きゅうり コーン缶、酢、油、砂糖、しょうゆ、ごま/小麦粉、ベーキングパウダー、豆乳、油、食塩 つぶしあん(砂糖添加)/牛乳	クラッカー 牛乳 小豆蒸しパン(豆乳) 牛乳
24 (木) 誕生会	そらまめ御飯 みそ汁(玉ねぎ・油あげ) 鶏つくね(豆腐) たけのこのおおかか煮	せんべい/牛乳/米、そらまめ、こんぶだし、酒、食塩/たまねぎ、にんじん、油揚げ かつお・昆布だし汁、米みそ/鶏ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、ねぎ、しょうゆ、みりん、食塩 片栗粉/たけのこ(ゆで)、にんじん、水、しょうゆ、みりん、砂糖、かつお節、いんげん /りんご天然果汁、砂糖、粉かんでん、水、生クリーム、砂糖/牛乳	せんべい 牛乳 りんごゼリー 牛乳
25 (水)	ハヤシライス・牛肉 ひじきのマリネ 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 マッシュルーム、油、ハヤシルウ、ケチャップ/ひじき、しょうゆ 砂糖、だいこん、きゅうり、にんじん、ツナ油漬缶、油、酢、食塩 /オレンジ/クラッカー/せんべい/牛乳	ブルーン 牛乳 せんべい・クラッカー 牛乳
26 (金)	御飯 みそ汁(チンゲン菜・だいこん) 厚揚げの炒め物 キャベツとじゃこの酢あえ	チーズ/麦茶(浸出液)/米/チンゲンサイ、だいこん、カットわかめ かつお・昆布だし汁、米みそ/生揚げ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、にら、しめじ ごま油、しょうゆ、中華だしの素、片栗粉/キャベツ、にんじん、しらす干し、酢、砂糖、しょうゆ /米、こんぶ佃煮/牛乳	チーズ お茶 昆布おにぎり 牛乳
27 (土)	わかめうどん オレンジ	せんべい/麦茶(浸出液)/ゆでうどん、油揚げ、たまねぎ、にんじん ほうれんそう、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩 /オレンジ/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
29 (月)	御飯 みそ汁(じゃが芋・あさり) 肉豆腐(ひき肉) きゅうりともやしの酢の物	ヨーグルト/麦茶(浸出液)/米/あさり水煮缶、酒、じゃがいも、たまねぎ、かつおだし汁 米みそ/豚ひき肉、焼き豆腐、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、しょうが、しょうゆ、みりん、砂糖 /もやし、きゅうり、カットわかめ、酢、砂糖、食塩/米粉、ココア(ピュアココア) ベーキングパウダー、砂糖、豆乳、油/牛乳	ヨーグルト お茶 米粉のココアケーキ 牛乳
30 (火)	にんじんごはん みそ汁(鶏肉・こまつな) かじきの竜田揚げ ひじきの煮物	クラッカー/牛乳/米、にんじん、しょうゆ、食塩/鶏ひき肉、油、こまつな、キャベツ かつお・昆布だし汁、酒、米みそ/かじき、しょうが、しょうゆ、酒、片栗粉、油/ひじき 油揚げ、にんじん、ごま油、しょうゆ、みりん、砂糖、いんげん/もも缶(白桃)、パイン缶 みかん缶、りんご/牛乳	クラッカー 牛乳 フルーツポンチ 牛乳
31 (水)	御飯 みそ汁(もやし・あげ) 鶏肉のマーナレード焼き じゃが芋と厚揚げの煮物	ブルーン/牛乳/米/もやし、油揚げ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ /鶏もも肉、しょうゆ、砂糖、食塩、マーナレード、片栗粉/じゃがいも、生揚げ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、砂糖、いんげん/食パン、油、きな粉、砂糖、食塩 /牛乳	ブルーン 牛乳 揚げパンきな粉スティック 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	412Kcal	18.1g
	(462Kcal)	(19.6g)
3歳以上児	530Kcal	22.4g
	(572Kcal)	(24.3g)

()は、目標量です。



～行事食

★誕生会(24日)

昼食

- ・そらまめ御飯
- ・みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)
- ・鶏つくね(豆腐)
- ・たけのこのおおかか煮

午後おやつ

- ・りんごゼリー
- ・牛乳

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)	離乳食開始期(初期食)
1日(月)	午前 ヨーグルト お茶・麦茶			
	昼食 軟飯 みそ汁(切干しいんご・玉ねぎ) 切り干しいんご、たまねぎ、カットわかめ、油揚げ かつお・昆布だし汁、米みそ おかからハンバーグ 豚ひき肉、牛ひき肉、おかから、たまねぎ、食塩、しょうゆ、酒 本みりん、片栗粉、油 チンゲン菜のあえ物 チンゲンサイ、にんじん、しらす干し、かつおだし汁 しょうゆ、砂糖	午前食 全粥 みそ汁(だいごん・玉ねぎ) だいごん、たまねぎ、カットわかめ、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、チンゲンサイ、にんじん 昆布だし汁、砂糖、しょうゆ	7分粥 みそ汁(だいごん・玉ねぎ) だいごん、たまねぎ、カットわかめ 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 チンゲンサイ、にんじん 昆布だし汁、砂糖、しょうゆ	つぶし粥 野菜のつぶし煮 だいごん、たまねぎ にんじん、チンゲンサイ 昆布だし汁
	午後 せんべい クラッカー 牛乳	午後食 雑炊 米、にんじん、ほうれんそう、昆布だし汁 じゃが芋の煮物 じゃがいも、砂糖、しょうゆ	雑炊 米、にんじん、ほうれんそう、昆布だし汁 じゃが芋の煮物 じゃがいも、砂糖、しょうゆ	
2日(火)	午前 クラッカー 牛乳			
	昼食 軟飯 豆腐すまし汁(わかめ) 木綿豆腐、カットわかめ、ねぎ、かつお・昆布だし汁 しょうゆ、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 アスパラのおかか和え グリーンアスパラガス、にんじん、しょうゆ、かつお節	午前食 全粥 豆腐すまし汁(わかめ) 木綿豆腐、カットわかめ、昆布だし汁、しょうゆ、食塩 さけと野菜の煮物 さけ、にんじん、たまねぎ、米みそ、砂糖	7分粥 豆腐すまし汁(わかめ) 木綿豆腐、カットわかめ、昆布だし汁 しょうゆ、食塩 さけと野菜の煮物 さけ、にんじん、たまねぎ、米みそ、砂糖	つぶし粥 豆腐と野菜のつぶし煮 木綿豆腐、にんじん、たまねぎ キャベツ、昆布だし汁
	午後 さつま芋のガレット チーズ、さつまいも、ホットケーキ粉、無塩バター、牛乳 牛乳	午後食 全粥 スープ キャベツ、にんじん、昆布だし汁、食塩 さつま芋の茶巾 チーズ、さつまいも、無塩バター	7分粥 スープ キャベツ、にんじん、昆布だし汁、食塩 さつま芋の茶巾 チーズ、さつまいも、無塩バター	
6日(土)	午前 せんべい お茶・麦茶			
	昼食 ツナトマトスパゲティ スパゲティ、たまねぎ、こまつな、ツナ油漬缶 ホールトマト缶詰、ケチャップ、食塩、パセリ粉 フルーツカクテル(もも) みかん缶、もも缶(白桃)、パイナップル	午前食 スープスパゲティ スパゲティ、たまねぎ、こまつな、ツナ水煮缶、昆布だし汁 ホールトマト缶詰、ケチャップ、食塩 みかん みかん缶	スープスパゲティ スパゲティ、たまねぎ、こまつな ツナ水煮缶、昆布だし汁 ホールトマト缶詰、ケチャップ、食塩 みかん みかん缶	つぶし粥 野菜のつぶし煮 かぼちゃ、たまねぎ、こまつな 昆布だし汁、ホールトマト缶詰
	午後 せんべい クラッカー お茶・麦茶	午後食 雑炊 米、こまつな、にんじん、昆布だし汁 かぼちゃの煮物 かぼちゃ、砂糖、しょうゆ お茶・麦茶	雑炊 米、こまつな、にんじん、昆布だし汁 かぼちゃの煮物 かぼちゃ、砂糖、しょうゆ お茶・麦茶	
8日(月)	午前 ヨーグルト お茶・麦茶			
	昼食 軟飯 みそ汁(こまつな・えのき) こまつな、えのきたけ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ 豚肉の香味焼き(もやし) 豚肉ロース、にんにく、しょうゆ、酒、油、もやし キャベツと油揚げの炒め煮 キャベツ、油揚げ、油、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	午前食 全粥 みそ汁(こまつな) こまつな、昆布だし汁、米みそ 鶏肉と野菜の煮物 鶏ささ身、キャベツ、もやし、しょうゆ、砂糖、片栗粉	7分粥 みそ汁(こまつな) こまつな、昆布だし汁、米みそ 鶏肉と野菜の煮物 鶏ささ身、キャベツ、もやし、しょうゆ 砂糖、片栗粉	つぶし粥 野菜のつぶし煮 こまつな、キャベツ、にんじん 昆布だし汁
	午後 クラッカーサンド(いちごジャム) クラッカー、いちごジャム 牛乳	午後食 全粥 すまし汁 豚ふ、昆布だし汁、食塩、しょうゆ だいごんとツナの煮物 だいごん、ツナ水煮缶、砂糖、しょうゆ	7分粥 すまし汁 豚ふ、昆布だし汁、食塩、しょうゆ だいごんとツナの煮物 だいごん、ツナ水煮缶、砂糖、しょうゆ	
9日(火)	午前 せんべい 牛乳			
	昼食 軟飯 みそ汁(玉ねぎ・油あげ) たまねぎ、にんじん、油揚げ、かつお・昆布だし汁 つくね 豚ひき肉、豚レバー、たまねぎ、ねぎ、酒、食塩、片栗粉、油 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、砂糖、片栗粉 小松菜とコーンの和え物 こまつな、にんじん、コーン缶、しょうゆ、砂糖	午前食 全粥 みそ汁(玉ねぎ) たまねぎ、にんじん、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、こまつな、にんじん 昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、片栗粉	7分粥 みそ汁(玉ねぎ) たまねぎ、にんじん、昆布だし汁 つくねと野菜の煮物 豚ひき肉、たまねぎ、食塩、片栗粉 こまつな、にんじん、昆布だし汁 しょうゆ、砂糖、片栗粉	つぶし粥 野菜のつぶし煮 たまねぎ、にんじん、こまつな じゃがいも、昆布だし汁
	午後 豆乳もち 豆乳、水、片栗粉、砂糖、きな粉 牛乳	午後食 全粥 すまし汁 じゃがいも、昆布だし汁、食塩、しょうゆ 豆腐と青菜のどろみ煮 木綿豆腐、ほうれんそう、昆布だし汁、しょうゆ、片栗粉	7分粥 すまし汁 じゃがいも、昆布だし汁、食塩、しょうゆ 豆腐と青菜のどろみ煮 木綿豆腐、ほうれんそう、昆布だし汁	
10日(水)	午前 ブルー 牛乳			
	昼食 ハヤシライス・牛肉 米、牛肉(もも)、たまねぎ、じゃがいも、にんじん マッシュルーム、油、ハヤシルー、ケチャップ ひじきのマリネ ひじき、しょうゆ、砂糖、だいごん、きゅうり、にんじん ツナ油漬缶、油、酢、食塩 オレンジ	午前食 全粥 ポトフ 鶏ささ身、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、ケチャップ ひじきの煮物 ひじき、だいごん、にんじん、ツナ水煮缶、しょうゆ、砂糖 みかん みかん缶	7分粥 たまねぎ、にんじん、昆布だし汁 ポトフ 鶏ささ身、たまねぎ、じゃがいも にんじん、ケチャップ ひじきの煮物 ひじき、だいごん、にんじん ツナ水煮缶、しょうゆ、砂糖 みかん みかん缶	つぶし粥 野菜のつぶし煮 だいごん、たまねぎ、じゃがいも にんじん、昆布だし汁
	午後 クラッカー せんべい 牛乳	午後食 全粥(さけ) 米、さけ水煮缶詰 味噌汁 だいごん、昆布だし汁、米みそ 鶏ひき肉とじゃが芋の炒り煮 鶏ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ 砂糖	7分粥(さけ) 米、さけ水煮缶詰 味噌汁 だいごん、昆布だし汁、米みそ 鶏ひき肉とじゃが芋の炒り煮 鶏ひき肉、じゃがいも、たまねぎ にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、砂糖	

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)	離乳食開始期(初期食)
11日(木)	午前 クラッカー 牛乳			
	昼食 軟飯 みそ汁(キャベツ・えのき) キャベツ、えのきたけ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ さわらの煮つけ さわら、しょうが、しょうゆ、酒、砂糖 きゅうりとささみのごまサラダ 鶏ささ身、酒、きゅうり、コーン缶、酢、油、砂糖、しょうゆ、ごま	午前食 全粥 みそ汁(キャベツ) キャベツ、カットわかめ、昆布だし汁、米みそ たらと野菜の煮つけ たら、かぼちゃ、にんじん、しょうゆ、砂糖	7分粥 みそ汁(キャベツ) キャベツ、カットわかめ、昆布だし汁、米みそ たらと野菜の煮つけ たら、かぼちゃ、にんじん、しょうゆ、砂糖	つぶし粥 野菜のつぶし煮 キャベツ、かぼちゃ、にんじん 昆布だし汁
23日(火)	午後 小豆蒸しパン(卵なし・豆乳) 小麦粉、ベーキングパウダー、豆乳、油、食塩 つぶしあん(砂糖添加) 牛乳	午後食 全粥 スープ にんじん、たまねぎ、昆布だし汁、食塩 キャベツとささ身の煮物 鶏ささ身、キャベツ、昆布だし汁、砂糖、しょうゆ	7分粥 スープ にんじん、たまねぎ、昆布だし汁、食塩 キャベツとささ身の煮物 鶏ささ身、キャベツ、昆布だし汁、砂糖、しょうゆ	
	12日(金)	午前 チーズ お茶・麦茶		
昼食 軟飯 みそ汁(チンゲン菜・だいこん) チンゲンサイ、だいこん、カットわかめ かつお・昆布だし汁、米みそ 厚揚げの炒め物 生揚げ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、にら、しめじ、ごま油 しょうゆ、中華だしの素、片栗粉 キャベツとじゃこの酢あえ キャベツ、にんじん、しらす干し、酢、砂糖、しょうゆ		午前食 全粥 みそ汁(チンゲン菜・だいこん) チンゲンサイ、だいこん、カットわかめ、昆布だし汁、米みそ 豆腐と野菜の煮物 木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、キャベツ、昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、片栗粉	7分粥 みそ汁(チンゲン菜・だいこん) チンゲンサイ、だいこん、カットわかめ 昆布だし汁、米みそ 豆腐と野菜の煮物 木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ にんじん、キャベツ、昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、片栗粉	つぶし粥 豆腐と野菜のつぶし煮 キャベツ、だいこん、木綿豆腐 たまねぎ、にんじん、昆布だし汁
26日(金)	午後 昆布おにぎり 米、こんぶ佃煮 牛乳	午後食 全粥 スープ たまねぎ、にんじん、昆布だし汁、食塩 ツナじゃが ツナ水煮缶、じゃがいも、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、砂糖	7分粥 スープ たまねぎ、にんじん、昆布だし汁、食塩 ツナじゃが ツナ水煮缶、じゃがいも、にんじん 昆布だし汁、しょうゆ、砂糖	
	13日(土)	午前 せんべい お茶・麦茶		
昼食 わかめうどん ゆでうどん、油揚げ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう カットわかめ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩 オレンジ		午前食 煮込みわかめうどん ゆでうどん、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、カットわかめ 昆布だし汁、しょうゆ、食塩 オレンジ	煮込みわかめうどん ゆでうどん、たまねぎ、にんじん ほうれんそう、カットわかめ 昆布だし汁、しょうゆ、食塩 オレンジ	煮込みつぶしうどん ゆでうどん、たまねぎ、にんじん ほうれんそう、昆布だし汁 さつまいもつぶし煮 さつまいも、昆布だし汁
27日(土)	午後 せんべい クラッカー お茶・麦茶	午後食 雑炊 米、ほうれんそう、にんじん、昆布だし汁 さつまいもの煮物 さつまいも、砂糖、しょうゆ お茶・麦茶	雑炊 米、ほうれんそう、にんじん 昆布だし汁 さつまいもの煮物 さつまいも、砂糖、しょうゆ お茶・麦茶	
	17日(水)	午前 ブルーベリー 牛乳		
昼食 軟飯 みそ汁(もやし・あげ) もやし、油揚げ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ 鶏肉のマーマレード焼き 鶏もも肉、しょうゆ、砂糖、食塩、マーマレード、片栗粉 じゃが芋と厚揚げの煮物 じゃがいも、生揚げ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、砂糖 いんげん		午前食 全粥 みそ汁(もやし) もやし、カットわかめ、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、じゃがいも、たまねぎ、しょうゆ 砂糖、片栗粉	7分粥 みそ汁(もやし) もやし、カットわかめ 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 じゃがいも、たまねぎ、しょうゆ 砂糖、片栗粉	つぶし粥 野菜のつぶし煮 にんじん、たまねぎ、じゃがいも 昆布だし汁
31日(金)	午後 揚げパンきなこスティック 食パン、油、きな粉、砂糖、食塩 牛乳	午後食 食パン スープ にんじん、ほうれんそう、昆布だし汁、食塩 鶏肉のミルク煮 鶏ささ身、にんじん、じゃがいも、たまねぎ、育児用ミルク、片栗粉	パン粥 食パン、育児用ミルク スープ にんじん、ほうれんそう 昆布だし汁、食塩 鶏肉のミルク煮 鶏ささ身、にんじん、じゃがいも、 たまねぎ、育児用ミルク、片栗粉	
	18日(木)	午前 せんべい 牛乳		
昼食 軟飯 中華スープ(チンゲン菜・えのき) チンゲンサイ、えのきたけ、カットわかめ、中華だしの素、食塩 マーボー豆腐 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 きゅうりのピクルス きゅうり、米酢、しょうゆ、砂糖、ごま油、食塩		午前食 全粥 スープ(チンゲン菜) チンゲンサイ、カットわかめ、昆布だし汁、食塩 炒り豆腐 木綿豆腐、豚ひき肉、にんじん、しょうゆ、米みそ、砂糖、片栗粉	7分粥 スープ(チンゲン菜) チンゲンサイ、カットわかめ 昆布だし汁、食塩 炒り豆腐 木綿豆腐、豚ひき肉、にんじん しょうゆ、米みそ、砂糖、片栗粉	つぶし粥 豆腐と野菜のつぶし煮 チンゲンサイ、木綿豆腐 にんじん、昆布だし汁
18日(木)	午後 にんじんカップケーキ ホットケーキ粉、にんじん、豆乳、砂糖、油 牛乳	午後食 にんじん粥 にんじん、米 味噌汁 かぼちゃ、昆布だし汁、米みそ 豚ひき肉と野菜の煮物 豚ひき肉、ほうれんそう、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、片栗粉	にんじん粥 にんじん、米 味噌汁 かぼちゃ、昆布だし汁、米みそ 豚ひき肉と野菜の煮物 豚ひき肉、ほうれんそう、にんじん 昆布だし汁、しょうゆ、片栗粉	

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)	離乳食開始期(初期食)
19日(金)	午前 チーズ お茶・麦茶			
	昼食 軟飯 あさり汁 あさり水煮缶、ねぎ、カットわかめ、昆布だし汁、酒、食塩、しょうゆ ポークみそ焼き 豚肉(ロース)、にんじん、たまねぎ、砂糖、しょうゆ、米みそ、本みりん 切干大根と凍り豆腐の煮物 切り干しだいこん、干しいたけ、凍り豆腐、油揚げ、にんじん、しょうゆ、砂糖	午前食 全粥 すまし汁 じゃがいも、昆布だし汁、食塩、しょうゆ 鶏肉と野菜の煮物 鶏ささ身、にんじん、たまねぎ、だいこん、砂糖、しょうゆ、米みそ	7分粥 すまし汁 じゃがいも、昆布だし汁、食塩、しょうゆ 鶏肉と野菜の煮物 鶏ささ身、にんじん、たまねぎ、だいこん、砂糖、しょうゆ、米みそ	つぶし粥 野菜のつぶし煮 じゃがいも、にんじん、たまねぎ、だいこん、昆布だし汁
	午後 麺ラスク 焼ふ、油、砂糖 牛乳	午後食 全粥 味噌汁 だいこん、昆布だし汁、米みそ 麩の含め煮 焼ふ、たまねぎ、にんじん、昆布だし汁、砂糖、しょうゆ	7分粥 味噌汁 だいこん、昆布だし汁、米みそ 麩の含め煮 焼ふ、たまねぎ、にんじん	
24日(水)	午前 せんべい 牛乳			
	昼食 そらまめ御飯 米、そらまめ、こんぶだし、酒、食塩 みそ汁(玉ねぎ・油あげ) たまねぎ、にんじん、油揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ 鶏つくね(豆腐) 鶏ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、ねぎ、しょうゆ、みりん、食塩、片栗粉 たけのこのおかか煮 たけのこ(ゆで)、にんじん、かつお・昆布だし、しょうゆ、みりん、砂糖、かつお節、いんげん	午前食 にんじん粥 米、にんじん、こんぶだし みそ汁(玉ねぎ) たまねぎ、にんじん、昆布だし汁、米みそ 鶏つくねと野菜の煮物 鶏ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、しょうゆ、砂糖、片栗粉	にんじん粥 米、にんじん、こんぶだし みそ汁(玉ねぎ) たまねぎ、にんじん、昆布だし汁、米みそ 鶏つくねと野菜の煮物 鶏ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、しょうゆ、砂糖、片栗粉	にんじんつぶし粥 米、にんじん、こんぶだし 野菜のつぶし煮 たまねぎ、にんじん、木綿豆腐、かぼちゃ、昆布だし汁
誕生会	午後 りんごゼリー りんご天然果汁、砂糖、粉かんでん、生クリーム、砂糖 牛乳	午後食 全粥 すまし汁 かぼちゃ、昆布だし汁、食塩、しょうゆ 豆腐と野菜の煮物 木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、キャベツ、昆布だし汁、しょうゆ、片栗粉	7分粥 すまし汁 かぼちゃ、昆布だし汁、食塩、しょうゆ 豆腐と野菜の煮物 木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、キャベツ、昆布だし汁、しょうゆ、片栗粉	
29日(月)	午前 ヨーグルト お茶・麦茶			
	昼食 軟飯 みそ汁(じゃが芋・あさり) あさり水煮缶、酒、じゃがいも、たまねぎ、かつおだし汁、米みそ 肉豆腐(ひき肉) 豚ひき肉、挽き豆腐、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、しょうが、しょうゆ、みりん、砂糖 きゅうりともやし酢の物 もやし、きゅうり、カットわかめ、酢、砂糖、食塩	午前食 全粥 みそ汁(じゃが芋) じゃがいも、たまねぎ、昆布だし汁、米みそ 肉豆腐(ひき肉) 豚ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、もやし、しょうゆ	7分粥 みそ汁(じゃが芋) じゃがいも、たまねぎ、昆布だし汁、米みそ 肉豆腐(ひき肉) 豚ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、もやし、しょうゆ	つぶし粥 豆腐と野菜のつぶし煮 じゃがいも、たまねぎ、木綿豆腐、にんじん、昆布だし汁
	午後 米粉のココアケーキ 米粉、ココア(ピュアココア)、ベーキングパウダー、砂糖、豆乳、油 牛乳	午後食 スープ キャベツ、にんじん、昆布だし汁、食塩 豚ひき肉と大根のみそ煮 豚ひき肉、だいこん、昆布だし汁、米みそ、片栗粉	7分粥 スープ キャベツ、にんじん、昆布だし汁、食塩 豚ひき肉と大根のみそ煮 豚ひき肉、だいこん、昆布だし汁、米みそ、片栗粉	
30日(火)	午前 クラッカー 牛乳			
	昼食 にんじんごはん 米、にんじん、しょうゆ、食塩 みそ汁(鶏肉・こまつな) 鶏ひき肉、油、こまつな、キャベツ、かつお・昆布だし汁、酒、米みそ かじきの竜田揚げ かじき、しょうが、しょうゆ、酒、片栗粉、油 ひじきの煮物 ひじき、油揚げ、にんじん、ごま油、しょうゆ、みりん、砂糖、いんげん	午前食 にんじん粥 米、にんじん みそ汁(鶏肉・こまつな) 鶏ひき肉、こまつな、キャベツ、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、しょうゆ、砂糖、片栗粉	にんじん粥 米、にんじん みそ汁(鶏肉・こまつな) 鶏ひき肉、こまつな、キャベツ、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、しょうゆ、砂糖、片栗粉	にんじんつぶし粥 米、にんじん 野菜のつぶし煮 にんじん、こまつな、キャベツ、昆布だし汁
	午後 フルーツポンチ もも缶(白桃)、パイン缶、みかん缶、りんご 牛乳	午後食 全粥(みそ味) 米、さけ、ほうれんそう、昆布だし汁、米みそ すまし汁 キャベツ、にんじん、昆布だし汁、食塩 みかん みかん缶	全粥(みそ味) 米、さけ、ほうれんそう、昆布だし汁、米みそ すまし汁 キャベツ、にんじん、昆布だし汁、食塩 みかん みかん缶	