

		離乳食12~18(完了食)		離乳食9~11(後期食)	
1日 (水) 15日 (水)	午前	ブルーン 牛乳		お粥 米 豆腐すまし汁(青菜・わかめ) 木綿豆腐、ほうれんそう、にんじん、カットわかめ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩	
	昼食	軟飯 米 豆腐すまし汁(青菜・わかめ) 木綿豆腐、ほうれんそう、にんじん、カットわかめ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩 ポークみそ焼き 豚肉(もも)、にんじん、たまねぎ、砂糖、しょうゆ、米みそ、本みりん、油 キャベツと油揚げの炒め煮 キャベツ、油揚げ、油、かつおだし汁、砂糖、しょうゆ、酒	午前食	お粥 米 豆腐すまし汁(青菜・わかめ) 木綿豆腐、ほうれんそう、にんじん、カットわかめ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩 鶏肉とキャベツの煮物 鶏ささ身、にんじん、たまねぎ、キャベツ、砂糖、しょうゆ、米みそ	
	午後	クラッカー せんべい 牛乳	午後食	雑炊 米、たまねぎ、にんじん、キャベツ、かつおだし汁、食塩 かぼちゃの茶巾 かぼちゃ	
2日 (木) 16日 (木)	午前	ヨーグルト お茶・麦茶		お粥 米	
	昼食	軟飯 米 五目みそ汁(さといも・だいこん) さといも、だいこん、にんじん、ごぼう、油揚げ、ねぎ、かつおだし汁、米みそ かじきの照り焼き かいく、しょうゆ、みりん、砂糖、酒 いんげんと鶏ささ身のごまあえ いんげん、鶏ささ身、にんじん、しょうゆ、砂糖、ごま	午前食	お粥 米 みそ汁(さといも・だいこん) さといも、だいこん、にんじん、かつおだし汁、米みそ かじきと野菜の煮物 かじき、ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、砂糖	
	午後	豆乳ちち 豆乳、水、片栗粉、砂糖、きな粉 牛乳	午後食	煮込みうどん 干しうどん、鶏ささ身、にんじん、ほうれんそう、かつおだし汁、しょうゆ じゃがいもの煮物 じゃがいも、砂糖、しょうゆ	
3日 (金) 17日 (金)	午前	クラッcker 牛乳		食パン	
	昼食	食パン クリームシチュー(米粉) 鶏もも肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、いんげん、油、洋風だしの素、豆乳 食塩、こしょう、米粉 アスパラサラダ グリーンアスパラガス、コーン缶、ツナ油漬缶、にんじん、酢、油、食塩、こしょう オレンジ	午前食	クリームシチュー(米粉) 鶏もも肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、育児用ミルク、食塩 アスパラサラダ グリーンアスパラガス、コーン缶、ツナ油漬缶、にんじん、食塩 オレンジ	
	午後	焼きおにぎり 米、しょうゆ、かつお節、ごま油 牛乳	午後食	にんじん粥 米、にんじん、しょうゆ、かつおだし汁 鶏肉と野菜のみそ煮 鶏ささ身、たまねぎ、にんじん、ごまつな、砂糖、米みそ、かつおだし汁	
4日 (土) 18日 (土)	午前	せんべい お茶・麦茶		煮込みうどん	
	昼食	きつねうどん ゆでうどん、油揚げ、しょうゆ、砂糖、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、食塩	午前食	ゆでうどん、たまねぎ、にんじん、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	
	午後	バナナ	午後食	バナナ	
6日 (月) 20日 (月)	午前	クラッcker せんべい お茶・麦茶		雑炊	
	昼食	せんべい 牛乳	午前食	米、だいこん、にんじん、かつおだし汁、食塩 鶏と野菜のみそ煮 焼ふ、たまねぎ、ほうれんそう、米みそ、砂糖、かつおだし汁 お茶・麦茶	
	午後	マカロニきな粉 マカロニ、きな粉、砂糖、食塩 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、だいこん、にんじん、ほうれんそう、かつおだし汁、食塩	
7日 (火)	午前	チーズ お茶・麦茶			
	昼食	七夕そうめん 干しそうめん、にんじん、オクラ、とうがん、焼ふ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん 鶏のから揚げ 鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油 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	七夕そうめん 干しそうめん、にんじん、焼ふ、きゅうり、かつお・昆布だし汁、しょうゆ 鶏と野菜の煮物 鶏もも肉、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、しょうゆ、砂糖	
	午後	七夕・キラキラゼリー りんご漬漿果汁、水、粉かんてん、砂糖 牛乳	午後食	雑炊 米、キャベツ、にんじん、かつおだし汁、しょうゆ さつま芋茶巾 ★さつまいも50.0g	
8日 (水) 22日 (水)	午前	ブルーン 牛乳		お粥	
	昼食	軟飯 米 みそ汁(玉ねぎ・あげ) 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 炒り豆腐(ひじき) 木綿豆腐、鶏ひき肉、ひじき、干ししいたけ、にんじん、たまねぎ、油、しょうゆ 砂糖、みりん、片栗粉、さやえんどう おくらの梅和え きゅうり、オクラ、うめ干し、かつお節、しょうゆ、砂糖、酢	午前食	みそ汁(玉ねぎ) たまねぎ、にんじん、カットわかめじ、かつお・昆布だし汁、米みそ 炒り豆腐(ひじき) 木綿豆腐、鶏ひき肉、ひじき、にんじん、たまねぎ、きゅうり、しょうゆ、砂糖、片栗粉	
	午後	クラッcker せんべい 牛乳	午後食	煮込みうどん 干しそうめん、たまねぎ、かつおだし汁、しょうゆ かぼちゃのそぼろ煮 かぼちゃ、鶏ひき肉、砂糖、しょうゆ	
9日 (木)	午前	ヨーグルト お茶・麦茶		お粥	
	昼食	軟飯 米 みそ汁(なす・玉ねぎ) なす、たまねぎ、ねぎ、油揚げ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ 魚の甘酢あんかけ たら、酒、片栗粉、油、たまねぎ、にんじん、しいたけ、しょうが、にんにく、油、洋風だしの素 しょうゆ、ケチャップ、砂糖、酢、片栗粉 いんげんのごまよごし いんげん、にんじん、ごま、しょうゆ、砂糖	午前食	みそ汁(なす・玉ねぎ) なす、たまねぎ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ 魚と野菜の煮物 たら、たまねぎ、にんじん、じやがいも、かつおだし汁、しょうゆ、ケチャップ、砂糖、片栗粉	
	午後	にんじん蒸しパン にんじん、米粉、ベーキングパウダー、砂糖、油、食塩、豆乳 牛乳	午後食	にんじん粥 にんじん、米、かつおだし汁、食塩 鶏と野菜の煮物 鶏ささ身、にんじん、キャベツ、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖	

日	離乳食12~18(完了食)			離乳食9~11(後期食)		
10 日 (金) 31 日 (金)	午前 牛乳 ハヤシライス・牛肉 米、牛肉(もも)、たまねぎ、じやがいも、にんじん、マッシュルーム、油、ハヤシルウ、ケチャップ ひじきと枝豆のサラダ ひじき、しょうゆ、にんじん、えだまめ、コーン缶、ツナ油漬缶、酢、油、食塩、砂糖 すいか	午前 食	お粥 米 トマト煮 鶏ささ身、たまねぎ、じやがいも、にんじん、ケチャップ ひじきの煮物 ひじき、にんじん、凍り豆腐、コーン缶、ツナ油漬缶、しょうゆ、砂糖 すいか			
	午後 ヨーグルト(いちごジャム) ヨーグルト(無糖)、いちごジャム グラッカー ^オ お茶・麦茶		煮込みうどん 干しうどん、鶏ささ身、たまねぎ、にんじん、こまつな、かつおだし汁、しょうゆ ヨーグルト お茶・麦茶			
11 日 (土) 25 日 (土)	午前 せんべい お茶・麦茶 スープスパゲティー ^オ スパゲティ、あさり、たまねぎ、赤ピーマン、しめじ、こまつな、にんにく、オリーブ油、洋風だしの素 食塩、こしょう オレンジ	午前 食	スープスパゲティー ^オ スパゲティ、たまねぎ、こまつな、かつおだし汁、食塩 オレンジ 雑炊 米、ほうれんそう、にんじん、かつおだし汁 さつま芋茶巾 さつまいも お茶・麦茶			
	午後 せんべい お茶・麦茶		午後 食			
13 日 (月) 27 日 (月)	午前 せんべい 牛乳 軟飯 米 麸のすまし汁(えのき) 麸のすまし汁、ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 豚のすまし汁 豚肉(もも)、ねぎ、しょうが、米みそ、酢、砂糖、ごま油、キャベツ、きゅうり、生わかめ トマト、レモン果汁、食塩 小松菜の納豆あえ こまつな、にんじん、挽きわり納豆、しょうゆ、かつお節	午前 食	お粥 米 麸のすまし汁 焼ぶ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 鶏肉と野菜の煮物 鶏ささ身、米みそ、砂糖、キャベツ、きゅうり、生わかめ、トマト 小松菜の納豆あえ こまつな、にんじん、挽きわり納豆、しょうゆ、かつお節			
	午後 フライドポテト フライドポテト、食塩 牛乳		午後 食			
14 日 (火) 28 日 (火)	午前 チーズ お茶・麦茶 軟飯 米 みそ汁(あさり) あさり水煮缶、ねぎ、かつおだし汁、米みそ なすと豆腐のそぼろ煮 なす、ビーマン、油、木綿豆腐、豚ひき肉、にんにく、しょうが、ねぎ、ごま油、米みそ、しょうゆ 酒、砂糖、片栗粉 きゅうりと人参の昆布あえ きゅうり、にんじん、塩こんぶ、食塩	午前 食	お粥 米 みそ汁 じやがいも、かつおだし汁、米みそ なすと豆腐のそぼろ煮 なす、木綿豆腐、鶏ひき肉、にんじん、きゅうり、米みそ、しょうゆ、砂糖、片栗粉			
	午後 スパゲティーナボリタン スパゲティ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、バター、ケチャップ、食塩、白こしょう、粉チーズ 牛乳		午後 食			
21 日 (火)	午前 チーズ お茶・麦茶 カレーうどん ゆでうどん、豚肉(肩ロース)、たまねぎ、にんじん、油揚げ、ねぎ、かつおだし汁、カレー粉 しょうゆ、みりん、食塩、片栗粉 さつま芋とりんごの甘煮 りんご、バター、さつまいも、干しうどん、砂糖 塩ゆで枝豆 えだまめ、食塩	午前 食	煮込みうどん ゆでうどん、鶏ささ身、たまねぎ、にんじん、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、片栗粉 さつま芋とりんごの甘煮 りんご、バター、さつまいも、砂糖			
	午後 五平餅 米、もち米、米みそ、砂糖、みりん 牛乳		午後 食			
	午後 ブルーン 牛乳					
29 日 (水)	午前 軟飯 米 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) かぼちゃ、油揚げ、ねぎ、かつおだし汁、米みそ 鶏肉の甘辛煮 鶏もも肉(皮付き)、砂糖、しょうゆ、酒 いんげんのごまよごし いんげん、にんじん、ごま、しょうゆ、砂糖	午前 食	お粥 米 みそ汁(かぼちゃ) かぼちゃ、かつおだし汁、米みそ 鶏肉の野菜の煮物 鶏もも肉(皮付き)、凍り豆腐、砂糖、しょうゆ			
	午後 グラッカー ^オ せんべい 牛乳		午後 食			
30 日 (木)	午前 ヨーグルト お茶・麦茶 どうがん汁 どうがん、鶏ひき肉、干ししいたけ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、片栗粉 鮭ちらし寿司 米、酢、砂糖、食塩、さけ(塩)、きゅうり、にんじん、ごま、焼きのり 豆腐のコーンみそ焼き 木綿豆腐、白みそ、クリームコーン缶、砂糖、油 小松菜のおかかあえ こまつな、にんじん、かつお節、しょうゆ、砂糖	午前 食	すまし汁 だいこん、鶏ひき肉、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、片栗粉 鮭粥 米、さけ(塩)、きゅうり、にんじん 豆腐のコーンみそ焼き 木綿豆腐、白みそ、クリームコーン缶、砂糖、油 小松菜の煮びたし こまつな、にんじん、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖			
	午後 フルーツのゼリーがけ バナナ、みかん缶、りんご、もも缶(白桃)、ゼラチン、砂糖 グラッカーオ 牛乳		午後 食			





日付	献立名	材料名	午前おやつ
			午後おやつ
1 (水)	御飯 豆腐すまし汁(青菜・わかめ) ポークみそ焼き キャベツと油揚げの炒め煮	ブルーン(乾)／牛乳／米／木綿豆腐、ほうれんそう、にんじん、カットわかめ かつおだし汁、しょうゆ、食塩／豚肉(もも)、にんじん、たまねぎ、砂糖 しょうゆ、米みそ、本みりん、油／キャベツ、油揚げ、油、かつおだし汁 砂糖、しょうゆ、酒／クラッカー／せんべい／牛乳	ブルーン 牛乳 クラッカー・せんべい 牛乳
2 (木)	御飯 五目みそ汁(さといも・だいこん) かじきの照り焼き いんげんと鶏ささ身のごまあえ	ヨーグルト(加糖)／麦茶(浸出液)／米／さといも、だいこん、にんじん、ごぼう 油揚げ、ねぎ、かつおだし汁、米みそ／かじき、しょうゆ、みりん、砂糖、酒 ／いんげん、鶏ささ身、にんじん、しょうゆ、砂糖、ごま／豆乳、水、片栗粉 砂糖、きな粉／牛乳	ヨーグルト お茶 豆乳もち 牛乳
3 (金)	食パン クリームシチュー(米粉) アスパラサラダ オレンジ	クラッcker／牛乳／食パン／鶏もも肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ いんげん、油、水、洋風だしの素、豆乳、食塩、こしょう、米粉／ グリーンアスパラガス、コーン缶、ツナ油漬缶、にんじん、酢、油、食塩 こしょう／オレンジ／米、しょうゆ、かつお節、ごま油／牛乳	クラッcker 牛乳 焼きおにぎり 牛乳
4 (土)	きつねうどん バナナ	せんべい／麦茶(浸出液)／ゆでうどん、油揚げ、しょうゆ、砂糖、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、食塩／バナナ ／クラッcker／せんべい／麦茶(浸出液)	せんべい お茶 せんべい・クラッcker お茶
6 (月)	御飯 みそ汁(だいこん・あげ) 肉団子の甘酢あん チンゲン菜のあえ物	せんべい／牛乳／米／だいこん、油揚げ、カットわかめ、かつおだし汁 米みそ／豚ひき肉、酒、食塩、片栗粉、たまねぎ、ねぎ、油、しょうゆ 酢、砂糖、水、片栗粉／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／マカロニ、きな粉、砂糖、食塩／牛乳	せんべい 牛乳 マカロニきな粉 牛乳
7 (火)	七夕そうめん 鶏のから揚げ きゅうりのピクルス	チーズ／麦茶(浸出液)／干しうめん、にんじん、オクラ、とうがん、焼ふ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん／鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが にんにく、片栗粉、油／きゅうり、米酢、しょうゆ、砂糖、ごま油、食塩 ／りんご濃縮果汁、水、粉かんてん、砂糖／牛乳	チーズ お茶 七夕キラキラゼリー 牛乳
8 (水)	御飯 みそ汁(玉ねぎ・あげ) 炒り豆腐(ひじき) おくらの梅和え	ブルーン／牛乳／米／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／木綿豆腐、鶏ひき肉、ひじき、干しいたけ、にんじん、たまねぎ 油、しょうゆ、砂糖、みりん、片栗粉、さやえんどう／きゅうり、オクラ、うめ干し かつお節、しょうゆ、砂糖、酢／クラッcker／せんべい／牛乳	ブルーン 牛乳 クラッcker・せんべい 牛乳
9 (木)	御飯 みそ汁(なす・玉ねぎ) 魚の甘酢あんかけ いんげんのごまよごし	ヨーグルト(加糖)／麦茶(浸出液)／米／なす、たまねぎ、ねぎ、油揚げ、カットわかめ かつお・昆布だし汁、米みそ／たら、酒、片栗粉、油、たまねぎ／にんじん、しいたけ しょうが、にんにく、油、水、洋風だしの素、しょうゆ、ケチャップ、砂糖、酢、片栗粉 ／いんげん、にんじん、ごま、しょうゆ、砂糖／にんじん、米粉、ベーキングパウダー 砂糖、油、食塩、豆乳／牛乳	ヨーグルト お茶 にんじん蒸しパン 牛乳
10 (金)	ハヤシライス・牛肉 ひじきと枝豆のサラダ すいか	クラッcker／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、にんじん えだまめ、コーン缶、ツナ油漬缶、酢、油、食塩、砂糖／すいか ／ヨーグルト(無糖)、いちごジャム／クラッcker／麦茶(浸出液)	クラッcker 牛乳 いちごヨーグルト・クラッcker お茶
11 (土)	スープスパゲティー オレンジ	せんべい／麦茶(浸出液)／スパゲティー、あさり、たまねぎ、赤ピーマン しめじ、こまつな、にんにく、オリーブ油、水、洋風だしの素、食塩、こしょう ／オレンジ／クラッcker／せんべい／麦茶(浸出液)	せんべい お茶 せんべい・クラッcker お茶
13 (月)	御飯 麩のすまし汁(えのき) 豚しゃぶの酢みそかけ 小松菜の納豆あえ	せんべい／牛乳／米／焼ふ、えのきたけ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ 食塩／豚肉(もも)、ねぎ、しょうが、米みそ(淡色辛みそ)、酢、砂糖、ごま油 キャベツ、きゅうり、生わかめ、トマト、レモン果汁、食塩／こまつな、にんじん 挽きわり納豆、しょうゆ、かつお節／フライドポテト、食塩／牛乳	せんべい 牛乳 フライドポテト 牛乳
14 (火)	御飯 みそ汁(あさり) なすと豆腐のそぼろ煮 きゅうりと人参の昆布あえ	チーズ／麦茶(浸出液)／米／あさり水煮缶、ねぎ、かつおだし汁、米みそ／なす ピーマン、油、木綿豆腐、豚ひき肉、にんにく、しょうが、ねぎ、ごま油、水、米みそ しょうゆ、酒、砂糖、片栗粉／きゅうり、にんじん、塩こんぶ、食塩／スパゲティー ／にんじん、たまねぎ、ピーマン、バター、ケチャップ、食塩、白こしょう、粉チーズ／牛乳	チーズ お茶 スパゲティー・ナポリタン 牛乳
21 (火)	カレーうどん さつま芋とりんごの甘煮 塩ゆで枝豆	チーズ／麦茶(浸出液)／ゆでうどん、豚肉(肩ロース)、たまねぎ、にんじん 油揚げ、ねぎ、かつおだし汁、カレー粉、しょうゆ、みりん、食塩、片栗粉 ／りんご、バター、さつまいも、干しうどん、砂糖／えだまめ、食塩／米 もち米、水、米みそ、砂糖、みりん／牛乳	チーズ お茶 五平餅 牛乳
29 (水)	御飯 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) 鶏肉の甘辛煮 いんげんのごまよごし	ブルーン(乾)／牛乳／米／かぼちゃ、油揚げ、ねぎ、かつおだし汁 米みそ／鶏もも肉(皮付き)、砂糖、しょうゆ、酒、水／いんげん、にんじん ごま、しょうゆ、砂糖／クラッcker／せんべい／牛乳	ブルーン 牛乳 クラッcker・せんべい 牛乳
30 (木)	とうがん汁 鮭ちらし寿司 豆腐のコーンみそ焼き 小松菜のおかかあえ	ヨーグルト(加糖)／麦茶(浸出液)／とうがん、鶏ひき肉、干しいたけ かつおだし汁、しょうゆ、食塩、片栗粉／米、酢、砂糖、食塩、さけ(塩) きゅうり、にんじん、ごま、焼きのり／木綿豆腐、白みそ、クリームコーン缶 砂糖、油／こまつな、にんじん、かつお節、しょうゆ、砂糖／バナナ みかん缶、りんご、もも缶(白桃)、ゼラチン、水、砂糖／クラッcker／牛乳	ヨーグルト お茶 フルーツのゼリーかけ 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	441kcal (459kcal)	17.8g (19.5g)
3歳以上児	555kcal (575kcal)	22.0g (24.5g)

()は、目標量です。

～行事食～

★七夕まつり(7日)

昼食	昼食	午後おやつ
七夕そうめん	とうがん汁	
鶏のから揚げ	鮭ちらし寿司	フルーツのゼリーかけ
きゅうりのピクルス	豆腐のコーンみそ焼き	クラッcker
午後おやつ	小松菜のおかかあえ	牛乳
七夕キラキラゼリー・牛乳		

★誕生会(30日)