

日		離乳食12~18(完了食)		離乳食9~11(後期食)	
1 日 (土)	午前	せんべい お茶・麦茶			
	昼食	温そうめん 干しうめん、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ほうれんそう ねぎ、かつおだし汁、食塩、しょうゆ、みりん バナナ	午前食	温そうめん 干しうめん、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、かつおだし汁 食塩、しょうゆ バナナ	
	午後	クラッカー せんべい お茶・麦茶	午後食	雑炊 米、にんじん、ほうれんそう、かつおだし汁 かぼちゃの煮物 かぼちゃ、砂糖、しょうゆ お茶・麦茶	
3 日 (月)	午前	せんべい 牛乳			
	昼食	軟飯 米 みそ汁(キャベツ) キャベツ、にんじん、油揚げ、カットわかめ、かつおだし汁、米みそ 豚肉の香味焼き 豚肉(もも)、ねぎ、にんにく、しょうゆ、酒 かぼちゃの枝豆あんかけ かぼちゃ、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、みりん、酒 かつおだし汁、しょうゆ、みりん、しょうが、片栗粉、えだまめ	午前食	お粥 米 みそ汁(キャベツ) キャベツ、にんじん、カットわかめ、かつおだし汁、米みそ 鶏肉とかぼちゃの煮物 鶏ささ身、かぼちゃ、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖	
	午後	おからドーナツ おから、米粉、ベーキングパウダー、砂糖、豆乳、油、グラニュー糖 牛乳	午後食	煮込みうどん 干しうどん、にんじん、ほうれんそう、かつおだし汁、しょうゆ さつま芋茶巾 さつまいも	
4 日 (火)	午前	チーズ お茶・麦茶			
	昼食	軟飯 米 おくらスープ オクラ、コーン缶、にんじん、カットわかめ、中華だしの素、食塩 野菜たっぷり夏マー一 木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、なす、トマト、ピーマン、しょうが にんにく、ごま油、米みそ、しょうゆ、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	お粥 米 スープ コーン缶、にんじん、カットわかめ、かつおだし汁、食塩 野菜たっぷり夏炒り豆腐 木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、なす、トマト、米みそ しょうゆ、砂糖、片栗粉 スティックきゅうり きゅうり	
	午後	バナナケーキ バナナ、米粉、水、ベーキングパウダー、砂糖、油 牛乳	午後食	しらす粥 米、しらす干し 野菜の柔らか煮 豚ひき肉、キャベツ、じゃがいも、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、片栗粉 バナナ	
5 日 (水)	午前	ブルーン 牛乳			
	昼食	軟飯 米 みそ汁(切干し・玉ねぎ) 切り干しだいこん、たまねぎ、油揚げ、カットわかめ、かつおだし汁、米みそ 肉団子 豚ひき肉、酒、食塩、片栗粉、たまねぎ、ねぎ、油、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	お粥 米 みそ汁(玉ねぎ) たまねぎ、カットわかめ、かつおだし汁、米みそ 肉団子と小松菜の煮物 豚ひき肉、食塩、片栗粉、たまねぎ、こまつな、にんじん しょうゆ、砂糖、片栗粉	
	午後	クラッcker せんべい 牛乳	午後食	雑炊 米、キャベツ、にんじん、かつおだし汁 野菜の煮物 じゃがいも、にんじん、かつおだし汁、砂糖、しょうゆ	
6 日 (木)	午前	ヨーグルト お茶・麦茶			
	昼食	人参ごはん 米、にんじん、しょうゆ、食塩 五目汁(とうがん・里芋) 鶏ひき肉、とうがん、さといも、にんじん、干しこいたけ ねぎ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、片栗粉 かつおのカレー揚げ かつお、食塩、こしょう、カレー粉、片栗粉、油 三色なます だいこん、きゅうり、にんじん、酢、砂糖、食塩、昆布だし汁	午前食	人参粥 米、にんじん、しょうゆ、食塩 五目汁(里芋) 鶏ひき肉、さといも、にんじん、かつおだし汁、しょうゆ 食塩、片栗粉 かつおと大根の煮物 かつお、だいこん、きゅうり1、にんじん、砂糖、しょうゆ	
	午後	いちごジャムパン 食べべ、いちごジャム 牛乳	午後食	食パン かぼちゃスープ かぼちゃ、にんじん、食塩、かつおだし汁 野菜のそぼろみそ煮 豚ひき肉、キャベツ、にんじん、砂糖、米みそ、かつおだし汁、片栗粉	
7 日 (金)	午前	クラッcker 牛乳			
	昼食	軟飯 米 すまし汁(小松菜・あげ) こまつな、にんじん、えのきたけ、油揚げ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩 鶏のかづ揚げ 鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油 きんぴらごぼう(さやいんげん) ごぼう、にんじん、いんげん、ごま油、しょうゆ、砂糖、みりん、ごま	午前食	お粥 米 すまし汁(小松菜) こまつな、にんじん、かつおだし汁、しょうゆ、食塩 鶏と野菜の煮物 鶏もも肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ、砂糖、しょうゆ	
	午後	コーンフレーク 牛乳	午後食	煮込みうどん 干しうどん、こまつな、にんじん、米みそ、かつおだし汁 さつま芋茶巾 さつまいも	
8 日 (土)	午前	せんべい お茶・麦茶			
	昼食	カレーうどん ゆでうどん、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 オレンジ	午前食	煮込みうどん ゆでうどん、たまねぎ、にんじん、かつおだし汁、しょうゆ 食塩、片栗粉 オレンジ	
	午後	クラッcker せんべい お茶・麦茶	午後食	雑炊 米、だいこん、にんじん、かつおだし汁、食塩 魚のみそ煮 ソラ油漬缶、じゃがいも、にんじん、砂糖、米みそ、かつおだし汁 お茶・麦茶	

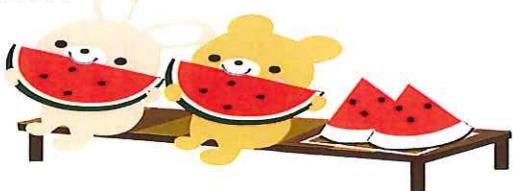
日	離乳食12~18(完了食)		離乳食9~11(後期食)	
11 日 (火)	午前 チーズ お茶・麦茶			
	昼食 軟飯 米 みそ汁(あさり) あり水煮缶、ねぎ、かつおだし汁、米みそ 豚肉と野菜のごま炒め 豚肉(ロース)、たまねぎ、ねぎ、油、にんにく、しょうが、しょうゆ、みりん、ごま おくらの梅和え きゅうり、オクラ、うめ干し、かつお節、しょうゆ、砂糖、酢		午前食 お粥 米 みそ汁(じやがいも) じやがいも、かつおだし汁、米みそ 鶏肉と野菜の煮物 鶏ささ身、たまねぎ、きゅうり、にんじん、砂糖、しょうゆ	
	午後 グラッカー ¹ せんべい 牛乳		午後食 煮込みうどん 干しうどん、キャベツ、にんじん、かつおだし汁、しょうゆ すりおろし凍り豆腐と野菜のみそ煮 凍り豆腐、たまねぎ、じやがいも、かつおだし汁、米みそ、砂糖、片栗粉	
12 日 (水)	午前 ブルーン 牛乳			
	昼食 軟飯 米 みそ汁(さつま芋・ねぎ) さつまいも、ねぎ、かつおだし汁、米みそ 厚揚げのそぼろ煮 生揚げ、豚ひき肉、えのきたけ、にんじん、たまねぎ グリンピース、しょうゆ、砂糖、酒、片栗粉、油		午前食 お粥 米 みそ汁(さつま芋) さつまいも、かつおだし汁、米みそ 豆腐のそぼろ煮 木綿豆腐、豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、グリンピース しょうゆ、砂糖、片栗粉	
	午後 グレーブゼリー ² ぶどう濃縮果汁、砂糖、粉かんてん、水 牛乳		午後食 雑炊 米、たまねぎ、にんじん、かつおだし汁、しょうゆ 豚肉と野菜のみそ煮 豚肉(もも)、たまねぎ、じやがいも、米みそ、砂糖、片栗粉	
13 日 (木)	午前 ヨーグルト お茶・麦茶			
	昼食 軟飯 米 みそ汁(じやが芋・ねぎ) じやがいも、ねぎ、かつおだし汁、米みそ 鶏肉のマーマレード焼き 鶏もも肉、砂糖、食塩、しょうゆ、マーマレード、片栗粉 切千大根と凍り豆腐の煮物 切り干しだいこん、干しこいたけ、凍り豆腐、油揚げ、にんじん、しょうゆ、砂糖		午前食 お粥 米 みそ汁(じやが芋) じやがいも、かつおだし汁、米みそ 鶏肉と凍り豆腐の煮物 鶏もも肉、凍り豆腐、にんじん、砂糖、しょうゆ	
	午後 ホットケーキ ホットケーキ粉、牛乳 牛乳		午後食 煮込みうどん 干しうどん、キャベツ、にんじん、かつおだし汁、米みそ 鶏と野菜の煮物 焼ふ、たまねぎ、にんじん、砂糖、しょうゆ、かつおだし汁	
14 日 (金)	午前 グラッカー ¹ 牛乳			
	昼食 カレーライス 米、豚肉(肩ロース)、じやがいも、たまねぎ、にんじん、油、カレールウ にんじんと豆腐のサラダ にんじん、コーン缶、木綿豆腐、ツナ油漬缶、酢、油、食塩、砂糖 すいか		午前食 お粥 米 ボトル 鶏ささ身、じやがいも、たまねぎ、にんじん、食塩 にんじんと豆腐のサラダ にんじん、コーン缶、木綿豆腐、ツナ油漬缶、食塩、砂糖 すいか	
	午後 ヨーグルトあえ(果物) みかん缶、バナナ、ヨーグルト(加糖) お茶・麦茶		午後食 雑炊 米、たまねぎ、にんじん、かつおだし汁、しょうゆ ヨーグルトあえ(果物) みかん缶、バナナ、ヨーグルト(加糖) お茶・麦茶	
15 日 (土)	午前 せんべい お茶・麦茶			
	昼食 けんちんうどん ゆでうどん、だいこん、さといも、にんじん、ねぎ、かつおだし汁 しょうゆ、みりん、食塩 オレンジ		午前食 煮込みうどんうどん ゆでうどん、だいこん、さといも、にんじん、かつおだし汁、しょうゆ、食塩 オレンジ	
	午後 グラッカー ¹ せんべい お茶・麦茶		午後食 雑炊 米、たまねぎ、にんじん、かつおだし汁、しょうゆ かぼちゃの茶巾 かぼちゃ お茶・麦茶	
17 日 (月)	午前 せんべい 牛乳			
	昼食 軟飯 米 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 松風焼き、豆腐いい 鶏ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、片栗粉、米みそ、みりん、酒、ごま、あおのり 大豆とひじきのサラダ ゆで大豆、ひじき、しょうゆ、ごま油、きゅうり、にんじん、しょうゆ 酢、砂糖、食塩、こしょう、油		午前食 お粥 米 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 松風焼き、豆腐いい 鶏ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、片栗粉2.2g、米みそ 大豆とひじきの煮物 ゆで大豆、ひじき、しょうゆ、きゅうり、にんじん、しょうゆ、砂糖	
	午後 ゆでどうもろこし 牛乳		午後食 スープパスタ スパゲティ、たまねぎ、にんじん、トマト、食塩、砂糖 きやべつの煮びたし キャベツ、にんじん、かつおだし汁、しょうゆ	
27 日 (木)	午前 ヨーグルト お茶・麦茶			
	昼食 枝豆とじやこの御飯 米、えだまめ、にんじん、しらす干し、しょうゆ、砂糖、酒 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 鮭のみぞ照り焼き さけ、しょうが、米みそ、砂糖、みりん、酒 ひじきの煮物(にんじん) ひじき、油揚げ、にんじん、さやえんどう、ごま油、しょうゆ、砂糖		午前食 しらす粥 米、にんじん、しらす干し、しょうゆ、砂糖 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 鮭とひじきの煮物 さけ、ひじき、にんじん、砂糖、しょうゆ、米みそ	
	午後 ひまわりパイ かぼちゃ、ぎょうざの皮、スキミルク、砂糖、バター、油 牛乳		午後食 雑炊 米、たまねぎ、にんじん、鶏ひき肉、かつおだし汁、米みそ かぼちゃの茶巾 かぼちゃ、砂糖、バター	
28 日 (金)	午前 グラッカー ¹ 牛乳			
	昼食 トッピングそうめん 干しうめん、鶏ひき肉、しいたけ、ねぎ、酒、米みそ、砂糖、かつおだし汁、納豆 オクラ、しらす干し、にんじん、かつおだし汁、食塩 かぼちゃサラダ(かつおぶし) かぼちゃ、きゅうり、コーン缶、かつお節、しょうゆ、酢、ツナ油漬缶 すいか		午前食 そうめん 干しうめん、鶏ひき肉、米みそ、砂糖、かつおだし汁 納豆、しらす干し、にんじん、かつおだし汁、食塩 かぼちゃサラダ(かつおぶし) かぼちゃ、きゅうり、コーン缶、しょうゆ、ツナ油漬缶 すいか	
	午後 五平餅 米、もち米、米みそ、砂糖、みりん 牛乳		午後食 雑炊 米、たまねぎ、にんじん、こまつな、かつおだし汁、米みそ、砂糖、みりん じやがいもの煮物 じやがいも、豚ひき肉、砂糖、しょうゆ	

日付	献立名	材料名	午前おやつ
			午後おやつ
1 (土) 22 (土)	温そうめん バナナ	せんべい／麦茶(浸出液)／干しそうめん、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ほうれんそう、ねぎ かつおだし汁、食塩、しょうゆ、みりん／バナナ／クラッカー／せんべい／麦茶(浸出液)	せんべい お茶 せんべい・クラッカー お茶
3 (月) 24 (月)	御飯 みそ汁(キャベツ) 豚肉の香味焼き かぼちゃの枝豆あんかけ	せんべい／牛乳／米／キャベツ、にんじん、油揚げ、カットわかめ、かつおだし汁、米みそ ／豚肉(もも)、ねぎ、にんにく、しょうゆ、酒、／かぼちゃ、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、みりん、酒 かつおだし汁、しょうゆ、みりん、しょうが、片栗粉、水、えだまめ／おから、米粉、ベーキングパウダー 砂糖、豆乳、油、グラニュー糖／牛乳	せんべい 牛乳 おからドーナツ 牛乳
4 (火) 18 (火)	御飯 おくらスープ 野菜たっぷり夏マー婆ー きゅうりのピクルス	チーズ／麦茶(浸出液)／米／オクラ、コーン缶、にんじん、カットわかめ、水、中華だしの素、食塩 ／木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、なす、トマト、ピーマン、しょうが、にんにく、ごま油、水、米みそ ／かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、酒、片栗粉／きゅうり、米酢、しょうゆ、砂糖、ごま油、食塩／バナナ、米粉 ベーキングパウダー、砂糖、油／牛乳	チーズ お茶 バナナケーキ 牛乳
5 (水) 19 (水)	御飯 みそ汁(切干し・玉ねぎ) 肉団子 小松菜とコーンの和え物	ブルーン(乾)／牛乳／米／切り干しだいこん、たまねぎ、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、水、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／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
6 (木) 20 (木)	人参ごはん 五目汁(とうがん・里芋) かつおのかレー揚げ 三色なます	ヨーグルト(加糖)／麦茶(浸出液)／米、にんじん、しょうゆ、食塩／鶏ひき肉、とうがん、さといも ／にんじん、干しいたけ、ねぎ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、片栗粉／かつお、食塩、こしょう カレー粉、片栗粉、油／だいこん、きゅうり、にんじん、酢、砂糖、食塩、昆布だし汁／ 食パン、いちごジャム／牛乳	ヨーグルト お茶 いちごジャムパン 牛乳
7 (金) 21 (金)	御飯 すまし汁(小松菜・あげ) 鶏のから揚げ きんぴらごぼう	クラッcker／牛乳／米／こまつな、にんじん、えのきたけ、油揚げ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩 ／鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油／ごぼう、にんじん、いんげん、ごま油 ／きんぴらごぼう／牛乳	クラッcker 牛乳 コーンフレーク 牛乳
8 (土) 29 (土)	カレーうどん オレンジ	せんべい／麦茶(浸出液)／ゆでうどん、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／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
11 (火) 25 (火)	御飯 みそ汁(あさり) 豚肉と野菜のごま炒め おくらの梅和え	チーズ／麦茶(浸出液)／米／あさり水煮、ねぎ、かつおだし汁、米みそ／豚肉(ロース) ／たまねぎ、ねぎ、油、にんにく、しょうが、みりん、ごま／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	チーズ お茶 クラッcker・せんべい 牛乳
12 (水) 26 (水)	御飯 みそ汁(さつま芋・ねぎ) 厚揚げのそぼろ煮 ごぼうのごまよごし	ブルーン／牛乳／米／さつまいも、ねぎ、かつおだし汁、米みそ／生揚げ、豚ひき肉、えのきたけ ／にんじん、たまねぎ、グリンピース、水、しょうゆ、砂糖、酒、片栗粉、油／ごぼう、かつおだし汁 ／みりん、しょうゆ、黒ごま、しょうゆ、砂糖／ぶどう濃縮果汁、砂糖、粉かんてん／牛乳	ブルーン 牛乳 グレープゼリー 牛乳
13 (木)	御飯 みそ汁(じゃが芋・ねぎ) 鶏肉のマーマレード焼き 切干大根と凍り豆腐の煮物	ヨーグルト(加糖)／麦茶(浸出液)／米／じゃがいも、ねぎ、かつおだし汁、米みそ／鶏もも肉、砂糖 ／食塩、しょうゆ、マーマレード、片栗粉／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／ホットケーキ粉、牛乳／牛乳	ヨーグルト お茶 ホットケーキ 牛乳
14 (金)	カレーうどん にんじんと豆腐のサラダ すいか	クラッcker／牛乳／米、豚肉(肩ロース)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、カレールウ／にんじん コーン缶、木綿豆腐、ツナ油漬缶、酢、油、食塩、砂糖／すいか／みかん缶、バナナ、ヨーグルト(加糖) ／麦茶(浸出液)	クラッcker 牛乳 ヨーグルトあえ(果物) お茶
15 (土)	けんちんうどん オレンジ	せんべい／麦茶(浸出液)／ゆでうどん、だいこん、さといも、にんじん、ねぎ、かつおだし汁、しょうゆ ／みりん、食塩／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
17 (月) 31 (月)	御飯 みそ汁(玉ねぎ) 松風焼き・豆腐いり 大豆とひじきのサラダ	せんべい／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／鶏ひき肉 ／木綿豆腐、たまねぎ、片栗粉、米みそ、みりん、酒、ごま、あおのり／ゆで大豆、ひじき、しょうゆ ／ごま油、きゅうり、にんじん、しょうゆ、酢、砂糖、食塩、こしょう、油／とうもろこし、食塩／牛乳	せんべい 牛乳 ゆでとうもろこし 牛乳
27 (木) 誕生会	枝豆とじゃこの御飯 豆腐すまし汁(青菜・わかめ) 鮭のみぞり焼き ひじきの煮物(にんじん)	ヨーグルト(加糖)／麦茶(浸出液)／米、えだまめ、にんじん、しらす干し、しょうゆ、砂糖、酒 ／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／さけ ／しょうが、米みそ、砂糖、みりん、酒／ひじき、油揚げ、にんじん、さやえんどう、ごま油、しょうゆ、砂糖 ／かぼちゃ、ぎょうざの皮、スキムミルク、砂糖、バター、油／牛乳	ヨーグルト お茶 ひまわりパイ 牛乳
28 (金)	トッピングそうめん かぼちゃサラダ(かつおぶし) すいか	クラッcker／牛乳／干しそうめん、鶏ひき肉、しいたけ、ねぎ、酒、米みそ、砂糖、かつおだし汁、納豆 ／オクラ、しらす干し、にんじん、かつおだし汁、食塩／かぼちゃ、きゅうり、コーン缶、かつお節 ／しょうゆ、酢、ツナ油漬缶／すいか／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

※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	458kcal (459kcal)	18.8g (19. 8g)
3歳以上児	558kcal (575kcal)	22.2g (24. 5g)

()は、目標量です。



～行事食～

★誕生会（27日）

昼食

午後おやつ

枝豆とじゃこの御飯

ひまわりパイ

豆腐すまし汁(青菜・わかめ)

牛乳

鮭のみぞり焼き

ひじきの煮物