



献立表



日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質(塩分) (※未消費)	材 料 名 (◎は9時おやつ ○は午後おやつ)				9時おやつ	3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 水	五分米 すき焼き風煮 大豆の和風サラダ みかん	546.2(468.2) 21.8(18.0) 19.0(14.4) 2.2(1.7)	半つき米、きんぴらこんにやく、マヨネーズ、○ホットケーキ粉、○砂糖、○小麦粉、砂糖、○油	揚げ豆腐、だいず水煮缶詰、○脱脂粉乳、牛肉(もも)、○卵、○バター、ハム、スライスチーズ、○牛乳(低脂肪)	たまねぎ、きゅうり、○にんじん、しめじ、にんじん、ごぼう、○りんご天然果汁、みかん、◎りんご	しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、塩コショウ	牛乳 りんご とんがりコーン	人參ケーキ スキムミルク
02 木	五分米 豚肉のしょうが焼き ニラと切干大根のごま酢和え 豆腐のみそ汁 パイナップル	311.7(292.3) 13.2(12.3) 5.6(5.2) 2.0(1.7)	半つき米、○じゃがいも、砂糖	豚肉(もも)、木綿豆腐、たまご、ごま、◎牛乳(低脂肪)	たまねぎ、パイナップル、にんじん、にら、切り干しだいこん、いんげん、しょうが、カットわかめ、◎みかん	しょうゆ、酢、本みりん、酒、しょうゆ(うすくち)、煮干だし汁、○パセリ粉、ほんだし、○カレー粉、昆布だし汁、○塩コショウ	牛乳 みかん ビスコ	かーポテト スティック お茶
03 金	ちらし寿司 鶏肉のから揚げ スパゲティーナポリタナ 葉の花の和え物 花巻の漬まし汁 毒	444.1(403.6) 13.7(12.6) 19.8(16.6) 2.6(2.2)	米、油、片栗粉、スパゲティ、砂糖、焼ふ、マヨネーズ	鶏もも肉(皮付き)、卵、かにかまぼこ、でんぶ、◎牛乳(低脂肪)、○オアシスクリーム	いちご、トマトジュース缶、たまねぎ、にんじん、洋蔥、ほうれんそう、ごぼう、れんこん、ピーマン、きゅうり、しょうが、にんにく、干しいたけ、焼きのり、カットわかめ、ごぼうだし汁、◎バナナ	しょうゆ、ケチャップ、しょうゆ(うすくち)、酢、煮干だし汁、食塩、ほんだし、オアシスターソース、昆布だし汁	牛乳 バナナ かっぱえびせん	アイス お茶
04 土	マカロニグラタン オレング お茶	362.4(349.2) 15.4(14.0) 13.7(11.9) 2.2(1.9)	ロールパン、マカロニ、小麦粉、パン粉	牛乳、鶏もも肉、バター、ピザ用チーズ、◎牛乳(低脂肪)	たまねぎ、しめじ、ブロッコリー、◎りんご、オレング	コンソメ、食塩	牛乳 りんご 白い風船	厚切りバウム
06 月	そぼろのテリマヨ丼 きゅうりと若布の酢の物 揚げ豆腐と玉ねぎのみそ汁 毒	505.2(403.0) 16.3(14.3) 15.4(13.3) 2.3(2.0)	半つき米、○白玉粉、砂糖、○団子粉、○砂糖、油、マヨネーズ、小麦粉、○片栗粉、○マカロニ	鶏ひき肉、揚げ豆腐、たまご、ごま、◎牛乳(低脂肪)	きゅうり、いちご、キャベツ、たまねぎ、れんこん、葉ねぎ、カットわかめ、焼きのり、◎オレング	酢、本みりん、しょうゆ、○しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、煮干だし汁、ほんだし、昆布だし汁	牛乳 オレング キザルコーン	みたらし団子 お茶
07 火	カレーライス ポテトサラダ 福神漬 パイナップル	549.1(489.4) 16.6(15.1) 18.5(15.2) 2.3(1.9)	じゃがいも、半つき米、○小麦粉、○砂糖、○マヨネーズ、マヨネーズ	○脱脂粉乳、牛肉(もも)、○牛乳、卵、ハム、◎牛乳(低脂肪)	たまねぎ、パイナップル、きゅうり、にんじん、福神漬、◎バナナ	カレールー、塩コショウ	牛乳 バナナ えび漬	チョコレート ケーキ スキムミルク
08 水	五分米 魚のごまダレ パッパ 玉ねぎと餃のみそ汁 バナナ	641.6(564.9) 27.6(23.7) 24.2(20.4) 3.2(2.6)	半つき米、油、片栗粉、砂糖、はるさめ、○マヨネーズ、焼ごま、ごま油	あかうお、○脱脂粉乳、○卵、たまご、卵、○ペーコン、ハム、ごま、○かつお節、◎牛乳(低脂肪)	きゅうり、バナナ、○キャベツ、○もやし、たまねぎ、○あおのり、◎りんご	◎お好みソース、酢、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、煮干だし汁、本みりん、ほんだし、塩コショウ、昆布だし汁	牛乳 りんご おとっと	お好み焼き スキムミルク
09 木	麦ご飯 マーボー豆腐 ほうれん草のオムレツサラダ りんご	688.5(605.4) 24.7(22.7) 17.8(14.8) 2.3(2.0)	半つき米、○小麦粉、○砂糖、マヨネーズ、押麦、片栗粉、○グラニュー糖、砂糖	木綿豆腐、○脱脂粉乳、豚ひき肉、○バター、たまご、○卵、卵、干しいたけ、◎パイナップル	たまねぎ、りんご、ほうれんそう、にんじん、にら、○レモン果汁、干しいたけ、◎パイナップル	ケチャップ、しょうゆ、オアシスターソース	牛乳 パイナップル シガーフライ	型抜きクッキー スキムミルク
10 金	五分米 チーズ入り竹輪の磯部揚げ 五色和え きのこのみそ汁 オレング	603.8(467.7) 19.1(18.2) 20.9(17.5) 2.4(2.1)	半つき米、油、小麦粉、砂糖、○砂糖、○食パン	ちくわ、○脱脂粉乳、スライスチーズ、たまご、卵、○バター、○きな粉、脱脂粉乳、◎牛乳(低脂肪)	オレング、だいこん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、しめじ、えのきたけ、ひじき、あおのり、◎りんご	酢、しょうゆ、煮干だし汁、ほんだし、昆布だし汁	牛乳 りんご サッポロポテト	きんこトースト スキムミルク
11 土	ミーソーススパゲティ バナナ お茶	290.7(247.4) 11.9(9.7) 5.2(5.1) 1.3(1.2)	スパゲティ、砂糖	合ひき肉、粉チーズ、◎牛乳(低脂肪)	たまねぎ、バナナ、トマトジュース缶、にんじん、トマトピューレ、にんにく、◎みかん	ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、食塩、パセリ粉	牛乳 みかん プチクッキー	ムーンライト クッキー
13 月	五分米 クリームコンシチュー キャベツと紅おろしの和え物 パイナップル	478.4(410.3) 12.5(10.7) 19.5(14.8) 2.4(1.8)	じゃがいも、半つき米、○強力粉、マヨネーズ、小麦粉、○砂糖	牛乳、かにかまぼこ、ペーコン、○ペーコン、○ピザ用チーズ、バター、○バター、◎牛乳(低脂肪)	キャベツ、たまねぎ、クリームコーン缶、パイナップル、にんじん、◎たまねぎ、ブロッコリー、○コーン(冷凍)、○ピーマン、コーン缶、◎りんご	コンソメ、○ドライイースト、○食塩、塩コショウ	牛乳 りんご 動物ビスケット	ピザ お茶
14 火	五分米 鶏肉の照り焼き ブロッコリーのおかか和え えのきたけのみそ汁 バナナ	95.7(108.4) 2.1(3.0) 1.2(1.9) 0.2(0.2)	○ホットケーキ粉、○油、○砂糖	○納ごし豆腐、◎牛乳(低脂肪)	◎りんご天然果汁、◎パイナップル		牛乳 パイナップル シカバクシタル	ドーナツ りんごジュース
15 水	五分米 鶏肉の照り焼き ブロッコリーのおかか和え えのきたけのみそ汁 バナナ	443.3(396.8) 19.2(16.8) 15.4(12.7) 2.7(2.2)	半つき米、○半つき米、砂糖、片栗粉、小麦粉	鶏もも肉(皮付き)、○牛乳、○ペーコン、○チーズ、かつお節、◎牛乳(低脂肪)	バナナ、◎たまねぎ、ブロッコリー、たまねぎ、えのきたけ、○しめじ、○えのきたけ、にんじん、コーン缶、にんにく、カットわかめ、◎オレング	しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、酒、○コンソメ、本みりん、煮干だし汁、ほんだし、塩コショウ、昆布だし汁	牛乳 オレング プチエビ	チーズライス お茶
16 木	五分米 魚の煮つけと旬野菜の漬物 胡瓜と沢庵の和え物 なめこのみそ汁 オレング	417.6(390.5) 18.6(16.4) 13.6(12.1) 2.2(1.9)	半つき米、じゃがいも、○油、○干しうどん、○小麦粉、砂糖、○黒砂糖	あかうお、木綿豆腐、たまご、○きな粉、かつお節、◎牛乳(低脂肪)	オレング、きゅうり、だいこん、なめこ、にんにく、しょうが、◎りんご、だいごん(たくあん)	しょうゆ、本みりん、煮干だし汁、酒、ほんだし、昆布だし汁	牛乳 りんご とんがりコーン	うどんかりんとう お茶
17 金	五分米 ハンバーグ はんぺんサラダ コーンスープ りんご	641.8(480.5) 22.0(19.4) 13.4(11.6) 2.1(1.8)	半つき米、○メープルシロップ、マヨネーズ、パン粉、小麦粉	牛乳、合ひき肉、○脱脂粉乳、○牛乳、○木綿豆腐、○卵、おから、はんぺん、卵、すりごま、◎牛乳(低脂肪)	たまねぎ、りんご、クリームコーン缶、きゅうり、にんじん、ブロッコリー、コーン缶、パセリ、◎バナナ	コンソメ、しょうゆ(うすくち)、食塩、塩コショウ、ケチャップ	牛乳 バナナ 白い風船	ホットケーキ スキムミルク
18 土	ちゃんぽん バナナ お茶	229.3(223.0) 11.1(10.4) 3.1(3.5) 1.8(1.5)	干し中華めん	豚肉(もも)、さつまいも揚げ、かまぼこ、◎牛乳(低脂肪)	バナナ、たまねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、黒きくらげ、◎パイナップル	烏がだし汁	牛乳 パイナップル おとっと	ハーベスト
21 火	ハヤシライス 春雨サラダ パイナップル	456.0(413.5) 11.4(11.4) 13.5(12.0) 2.2(1.8)	半つき米、○もち米、マヨネーズ、はるさめ、○砂糖	○こしあん(生)、牛肉(もも)、ハム、○きな粉、◎牛乳(低脂肪)	たまねぎ、にんじん、パイナップル、きゅうり、しめじ、○いちご、コーン缶、◎オレング	ハヤシルー、しょうゆ(うすくち)、○食塩、塩コショウ	牛乳 オレング ムーンライト	ロールばたもち お茶
22 水	五分米 肉団子の中華風 小松菜のごま和え オレング	82.1(304.9) 2.2(11.0) 1.8(5.4) 0.0(1.6)	○砂糖、○黒砂糖、片栗粉、半つき米、砂糖	○豆乳、○牛乳、卵、豚ひき肉、◎牛乳(低脂肪)、ごま	干しいたけ、◎りんご、はさき、にんじん、たまねぎ、たけのこ、ごま油、コーン(冷凍)、オレング、○いちご	食塩、塩コショウ、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ	牛乳 りんご 小魚チップ	豆乳プリン お茶
23 木	麦ご飯 鮭の塩焼き ひじきの炒り煮 根菜のみそ汁 りんご	512.3(472.9) 24.2(21.1) 9.7(8.9) 3.5(2.9)	○もち米、半つき米、きんぴらこんにやく、○砂糖、押麦、砂糖、◎ごま油	さけ(塩)、○豚肉(もも)、木綿豆腐、天ぷら、たまご、◎牛乳(低脂肪)	りんご、だいごん、にんじん、○たけのこ、○にんじん、ごぼう、ひじき、たまねぎ、○干しいたけ、◎バナナ	○しょうゆ、しょうゆ、○酒、煮干だし汁、ほんだし、○食塩、昆布だし汁	牛乳 バナナ キザルコーン	中華おこわ お茶
24 金	五分米 ハンバーグ ニラとチーズの納豆和え 毒	507.0(395.8) 24.8(18.2) 14.5(10.5) 2.1(1.3)	半つき米、じゃがいも、板こんにやく、砂糖、○砂糖	揚げ豆腐、○牛乳、納豆、○脱脂粉乳、鶏むね肉(皮付き)、○卵、○生クリーム、スライスチーズ、○バター、◎牛乳(低脂肪)	だいごん、いちご、にんじん、にら、れんこん、ごぼう、たけのこ、いんげん、干しいたけ、◎パイナップル、○いちご	しょうゆ、ほんだし	牛乳 パイナップル かっぱえびせん	手作りカレー スキムミルク
25 土	焼きそば バナナ お茶	313.8(284.3) 13.3(12.2) 3.3(3.3) 2.0(1.6)	スパゲティ、○コッペパン	豚肉(もも)、さつまいも揚げ、かつお節、◎牛乳(低脂肪)	バナナ、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、ピーマン、あおのり、◎オレング	塩コショウ	牛乳 オレング ビスコ	ツイストパン
27 月	五分米 肉じゃが もやしとニラのごまダレ りんご	421.0(371.7) 13.7(12.6) 6.9(6.0) 1.8(1.5)	じゃがいも、半つき米、○半つき米、きんぴらこんにやく、砂糖、○砂糖、◎ごま油	揚げ豆腐、牛肉(もも)、おろしごま、○米みそ(旨みそ)、◎すりごま、◎牛乳(低脂肪)	たまねぎ、もやし、りんご、にんじん、にら、いんげん、しょうが、○しょうが、○レモン果汁、○にんにく、◎オレング	しょうゆ、○しょうゆ、酢、ほんだし、○本みりん	牛乳 オレング シガーフライ	焼きおにぎり お茶
28 火	コンライス チーズオムレツ シーチキンの和え物 コンソメスープ バナナ	502.0(459.4) 18.8(16.8) 16.5(14.0) 2.7(2.2)	半つき米、じゃがいも、○フランスパン、マヨネーズ、○砂糖	卵、○脱脂粉乳、ツナ油漬缶、○バター、バター、◎牛乳(低脂肪)、とろけるチーズ	バナナ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、キャベツ、コーン缶、しめじ、◎りんご	ケチャップ、コンソメ、しょうゆ(うすくち)、食塩、塩コショウ	牛乳 りんご サッポロポテト	ラスク ココア
29 水	五分米 野菜のオアシスターソース炒め 切干大根の中華和え 春雨スープ パイナップル	353.5(328.7) 11.7(10.9) 5.2(4.5) 1.1(1.0)	半つき米、○白玉粉、はるさめ、砂糖、ごま油	牛肉(もも)、○つぶしあん(砂糖添加)、卵、かにかまぼこ、◎牛乳(低脂肪)	パイナップル、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、しめじ、切り干しだいこん、しょうが、黒きくらげ、カットわかめ、◎バナナ	烏がだし汁、酢、オアシスターソース、しょうゆ、酒、しょうゆ(うすくち)、塩コショウ	牛乳 バナナ プチクッキー	梅ヶ枝もち お茶
30 木	五分米 つくね ひじきのマヨサラダ じゃがいものみそ汁 りんご	487.6(425.0) 21.9(19.1) 13.3(11.0) 2.7(2.2)	半つき米、じゃがいも、○小麦粉、マヨネーズ、○黒砂糖、砂糖、○油、片栗粉、ごま油、○砂糖	鶏ひき肉、○脱脂粉乳、ツナ油漬缶、○牛乳、たまご、◎卵、◎牛乳(低脂肪)	りんご、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、れんこん、葉ねぎ、ひじき、しょうが、しそ、◎パイナップル	しょうゆ、本みりん、酒、煮干だし汁、食塩、ほんだし、昆布だし汁	牛乳 パイナップル えび漬	黒糖蒸しパン スキムミルク
31 金	五分米 鶏肉のマーマレード煮 きのこのソテー かき玉汁 オレング	351.8(341.6) 16.9(12.7) 7.9(6.9) 2.7(1.9)	半つき米、○じゃがいも、○片栗粉、○小麦粉、◎ごま油、○砂糖	鶏手羽肉、卵、ペーコン、干しいたけ、バター、鶏もも肉、◎牛乳(低脂肪)	オレング、黒きくらげ、しめじ、○にら、○にんじん、エリンギ、コーン缶、ほうれんそう、干しいたけ、葉ねぎ、◎りんご	しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、煮干だし汁、○しょうゆ、○食塩、ほんだし、塩コショウ	牛乳 りんご 白い風船	チヂミ お茶



離乳食献立



	中期(7~8ヶ月)		後期(9~11ヶ月)
1	おかゆ 野菜ののり煮 きゅうりの和え物 みかん *人参の甘煮		軟飯 野菜の煮物 みかん 胡瓜と大豆のサラダ *人参ケーキ
2	おかゆ 鶏肉と切干大根ののり煮 豆腐のすまし汁 バナナ *マッシュポテト		軟飯 鶏肉と切干大根の煮物 豆腐のみそ汁 バナナ *マッシュポテト
3	おかゆ 鶏肉のうま煮 苺 ほうれん草の和え物 麩の澄まし汁 *ゼリー		軟飯 鶏肉のうま煮 麩の澄まし汁 ほうれん草の和え物 苺 *ゼリー
4	おじや オレンジ お茶 *離乳食お菓子		和風ドリア オレンジ お茶 *離乳食お菓子
5			
6	おかゆ 鶏ひき肉とキャベツののり煮 苺 きゅうりの和え物 たまねぎの澄まし *みたらしまかこ		軟飯 鶏ミンチとキャベツの煮物 きゅうりの和え物 玉ねぎの味噌汁 苺 *みたらしまかこ
7	おかゆ 野菜ののり煮 マッシュポテト オレンジ *人参の甘煮		軟飯 野菜の煮物 マッシュポテト オレンジ *人参ケーキ
8	おかゆ 白身魚の煮つけ バナナ きゅうりの和え物 たまねぎの澄まし *お焼き		軟飯 白身魚の煮物 きゅうりの和え物 玉ねぎの味噌汁 バナナ *お焼き
9	おかゆ 野菜の豆腐あんかけ ほうれん草の和え物 りんご *南瓜の茶巾		軟飯 野菜の豆腐あんかけ ほうれん草の和え物 りんご *南瓜の茶巾
10	おかゆ 野菜ののり煮 オレンジ きゅうりの和え物 麩の澄まし汁 *パン粥		軟飯 野菜の煮物 オレンジ きゅうりの和え物 麩の味噌汁 *パン粥
11	のり汁ビーフン バナナ お茶 *離乳食お菓子		汁ビーフン バナナ お茶 *離乳食お菓子
12			
13	おかゆ じゃが芋ののり煮 キャベツの和え物 バナナ *お焼き		軟飯 じゃが芋の煮物 キャベツの和え物 バナナ *お焼き
14	おかゆ 野菜の豆腐あんかけ 人参の和え物 オレンジ *ニョッキ		軟飯 野菜の豆腐あんかけ 人参の和え物 オレンジ *ニョッキ
15	おかゆ 鶏肉のうま煮 バナナ ブロッコリーの和え物 玉ねぎの澄まし汁 *野菜粥		軟飯 鶏肉のうま煮 玉ねぎの味噌汁 ブロッコリーの和え物 バナナ *野菜粥
16	おかゆ 白身魚の煮つけ オレンジ きゅうりの和え物 豆腐の澄まし *うどん		軟飯 白身魚の煮物 豆腐の味噌汁 きゅうりの和え物 オレンジ *うどん
17	おかゆ じゃが芋ののり煮 人参の和え物 玉ねぎの澄まし汁 りんご *お焼き		軟飯 じゃが芋バーグ 玉ねぎの味噌汁 人参の和え物 りんご *お焼き
18	のり汁ビーフン バナナ お茶 *離乳食お菓子		汁ビーフン バナナ お茶 *離乳食お菓子
19			
20			
21	おかゆ 野菜ののり煮 きゅうりの和え物 バナナ *お焼き		軟飯 野菜の煮物 きゅうりの和え物 バナナ *お焼き
22	おかゆ 野菜ののり煮 小松菜の和え物 オレンジ *ゼリー		軟飯 野菜の煮物 小松菜の和え物 オレンジ *ゼリー
23	おかゆ 魚の煮つけ りんご 人参の和え物 玉ねぎの澄まし汁 *おじや		軟飯 魚の塩焼き 人参の和え物 玉ねぎの味噌汁 *おじや
24	おかゆ 野菜ののり煮 白和え バナナ *ゼリー		軟飯 野菜の煮物 白和え バナナ *ゼリー
25	のり汁ビーフン バナナ お茶 *離乳食お菓子		汁ビーフン バナナ お茶 *離乳食お菓子
26			
27	おかゆ 野菜と豆腐ののり煮 人参の和え物 りんご *お焼き		軟飯 野菜と豆腐の煮物 人参の和え物 りんご *お焼き
28	ゴッソ粥 じゃが芋のお焼き バナナ キャベツの和え物 玉ねぎの澄まし汁 *パン粥		ゴッソ入り軟飯 じゃが芋バーグ バナナ キャベツの和え物 玉ねぎの味噌汁 *パン粥
29	おかゆ 野菜と切干大根ののり煮 人参の澄まし汁 りんご *ニョッキ		軟飯 野菜と切干大根の煮物 人参の澄まし汁 りんご *ニョッキ
30	おかゆ 鶏ひき肉と野菜ののり煮 じゃが芋の澄まし汁 りんご *パン粥		軟飯 鶏ひき肉と野菜の煮物 じゃが芋の味噌汁 りんご *蒸しパン
31	おかゆ 鶏肉のうま煮 オレンジ ほうれん草の和え物 麩の澄まし汁 *お焼き		軟飯 鶏肉のうま煮 オレンジ ほうれん草の和え物 麩の澄まし汁 *お焼き

※献立内容が変更になる事があります。よろしくお願ひします。