


1 月 離 乳 食 献 立 表

2020年

日付	時間帯	離乳食 中期	離乳食 後期	日付	時間帯	離乳食 中期	離乳食 後期	日付	時間帯	離乳食 中期	離乳食 後期
04(土)	午前おやつ	みかん	みかん	15(水)	午前おやつ	みかん	みかん	23(木)	午前おやつ	バナナ	バナナ
	昼食	ミートソーススパゲティ バナナ	ミートソーススパゲティ バナナ		昼食	小豆粥 鶏肉の塩麴煮 ココロ野菜サラダ 花麴の澄まし汁 南瓜きんとん	赤飯(軟飯) 鶏肉の塩麴煮 ココロ野菜サラダ 花麴の澄まし汁 南瓜きんとん		昼食	おかゆ 鶏肉と野菜の旨煮 大根のそぼろあん みそ汁(じゃがいも) りんご	軟飯 鶏肉と野菜の旨煮 大根のそぼろあん みそ汁(じゃがいも) りんご
	午後おやつ	いちごヨーグルト・お菓子 麦茶	いちごヨーグルト・お菓子 麦茶		午後おやつ	ヨーグルト蒸しパン 麦茶	ヨーグルト蒸しパン 麦茶		午後おやつ	フルーツポンチ・麦茶	フルーツポンチ・麦茶
06(月)	午前おやつ	バナナ	バナナ	16(木)	午前おやつ	バナナ	バナナ	24(金)	午前おやつ	りんご	りんご
	昼食	おかゆ 鶏肉と野菜の煮物 きゅうりと人参のサラダ りんご	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 きゅうりと人参のサラダ りんご		昼食	おかゆ 魚の照り煮 ブロッコリーの白和え すまし汁(白菜) りんご	軟飯 魚の照り煮 ブロッコリーの白和え すまし汁(白菜) りんご		昼食	おかゆ スペイン風オムレツもどき マカロニサラダ かぶのスープ みかん	軟飯 スペイン風オムレツもどき マカロニサラダ かぶのスープ みかん
07(火)	午後おやつ	豆乳パン粥 麦茶	いちごジャムサンド 麦茶	17(金)	午後おやつ	ソフトクッキー 麦茶	ソフトクッキー 麦茶	25(土)	午後おやつ	人参粥・麦茶	人参粥・麦茶
	午前おやつ	りんご	りんご		午前おやつ	りんご	りんご		午前おやつ	みかん	みかん
08(水)	昼食	おかゆ 鶏肉のチーズ蒸し マカロニと玉葱のトマト煮 野菜スープ みかん	軟飯 鶏肉のチーズ蒸し マカロニと玉葱のトマト煮 野菜スープ みかん	18(土)	昼食	そぼろ丼(おかゆ) 春雨ときゅうりの和え物 豆腐スープ みかん	そぼろ丼(軟飯) 春雨ときゅうりの和え物 豆腐スープ みかん	27(月)	午後おやつ	肉うどん バナナ	肉うどん バナナ
	午後おやつ	七草がゆ・麦茶	七草がゆ・麦茶		午後おやつ	野菜のおやき 麦茶	野菜のおやき 麦茶		午後おやつ	乳児用おやつ 麦茶	乳児用おやつ 麦茶
	午前おやつ	みかん	みかん		午前おやつ	みかん	みかん		午前おやつ	バナナ	バナナ
09(木)	昼食	おかゆ 蒸し魚の野菜あんかけ かぼちゃの甘煮 みそ汁(だいこん) バナナ	軟飯 蒸し魚の野菜あんかけ かぼちゃの甘煮 みそ汁(だいこん) バナナ	20(月)	午後おやつ	野菜うどん バナナ	野菜うどん バナナ	28(火)	午後おやつ	豆乳フレンチトースト・麦茶	豆乳フレンチトースト・麦茶
	午後おやつ	大豆蒸しパン 麦茶	大豆蒸しパン 麦茶		午後おやつ	乳児用おやつ 麦茶	乳児用おやつ 麦茶		午後おやつ	りんご	りんご
10(金)	午前おやつ	バナナ	バナナ	21(火)	午前おやつ	バナナ	バナナ	29(水)	午前おやつ	りんご	りんご
	昼食	おかゆ 鶏肉の味噌煮 ビーフンと野菜の和え物 すまし汁(豆腐)・りんご	軟飯 鶏肉の味噌煮 ビーフンと野菜の和え物 すまし汁(豆腐)・りんご		昼食	おかゆ 鶏すき焼き風煮 カブの和え物 すまし汁(麴・じゃが芋) りんご	軟飯 鶏すき焼き風煮 カブの和え物 すまし汁(麴・じゃが芋) りんご		昼食	おかゆ チキンソテー 野菜炒め煮 すまし汁(だいこん) みかん	軟飯 チキンソテー 野菜炒め煮 すまし汁(だいこん) みかん
11(土)	午後おやつ	キャロットゼリー 麦茶	キャロットゼリー 麦茶	22(水)	午後おやつ	野菜のパン粥 (玉ねぎ・人参・ブロッコリー) 麦茶	野菜のパン粥 (玉ねぎ・人参・ブロッコリー) 麦茶	30(木)	午後おやつ	バナナ蒸しパン・麦茶	バナナ蒸しパン・麦茶
	午前おやつ	りんご	りんご		午後おやつ	りんご	りんご		午後おやつ	みかん	みかん
14(火)	昼食	おかゆ・ポトフ風 豆腐のあんかけ すまし汁(じゃが芋) ぜんざい風 麦茶	軟飯・ポトフ風 豆腐のあんかけ すまし汁(じゃが芋) ぜんざい風 麦茶	23(木)	午前おやつ	りんご	りんご	31(金)	午後おやつ	肉まん風蒸しパン・麦茶	肉まん風蒸しパン・麦茶
	午後おやつ	バナナ	バナナ		午後おやつ	おかゆ おでん風 キャベツとにんじの和え物 みかん	軟飯 おでん風 キャベツとにんじの和え物 みかん		午後おやつ	バナナ	バナナ
14(火)	午前おやつ	みかん	みかん	24(金)	午後おやつ	みたらしまカロニ 麦茶	みたらしまカロニ 麦茶	31(金)	午前おやつ	バナナ	バナナ
	昼食	おかゆ マカロニ豆乳グラタン バナナ	軟飯 マカロニ豆乳グラタン バナナ		午後おやつ	みかん	みかん		午後おやつ	ポテト餅・麦茶	ポテト餅・麦茶
14(火)	午後おやつ	乳児用おやつ・麦茶	乳児用おやつ・麦茶	25(土)	午前おやつ	みかん	みかん	31(金)	午後おやつ	りんご	りんご
	午前おやつ	りんご	りんご		午後おやつ	おかゆ 鮭の蒸し焼き ひじきの炒り煮 のっぺい汁 バナナ	軟飯 鮭の蒸し焼き ひじきの炒り煮 のっぺい汁 バナナ		午後おやつ	りんご	りんご
14(火)	昼食	おかゆ 鶏肉と野菜のトマト煮 ほうれん草ともやしのおかか和え みかん	軟飯 鶏肉と野菜のトマト煮 ほうれん草ともやしのおかか和え みかん	26(日)	午後おやつ	野菜蒸しパン 麦茶	野菜蒸しパン 麦茶	31(金)	午後おやつ	ポークビーンズ風 ブロッコリーのごまあえ 野菜スープ・みかん	ポークビーンズ風 ブロッコリーのごまあえ 野菜スープ・みかん
	午後おやつ	りんごのパン粥 麦茶	りんごのロールパンサンド 麦茶		午後おやつ	野菜蒸しパン 麦茶	野菜蒸しパン 麦茶		午後おやつ	きなこうどん・麦茶	きなこうどん・麦茶

献立表

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			9時おやつ	日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			9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						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																	
1	水	元旦						17	金	キッズピビンバ 押三絲(パンサンズー) 中華スープ みかん	お好み焼き 麦茶	米、お好み焼き粉、はるさめ、砂糖、マヨネーズ、油、ごま油	豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、絹ごし豆腐、かにかまぼこ、ベーコン、ハム、ごま、かつお節	みかん、もやし、こまつな、キャベツ、きゅうり、にんじん、ねぎ、しょうが、あおのり、にんにく	スキムミルク 柿																
2	木							18	土	ちゃんぽん バナナ	ステックパン 麦茶	干し中華めん、スティックパン、油	豚肉(ばら)、かまぼこ	バナナ、たまねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、黒きくらげ	牛乳 みかん																
3	金							19	日																						
4	土	ミートソーススパゲティ バナナ	いちごヨーグルト お菓子 麦茶	スパゲティ、砂糖	ヨーグルト(加糖)、合ひき肉、粉チーズ	バナナ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、にんにく	牛乳 みかん	20	月	五分米 りんご すき焼き風煮 カブの酢の物 すまし汁(鮎・えのき)	ピザトースト スキムミルク	食パン、半つき米、きんぴらこんにやく、砂糖、焼ふ、油	揚げ豆腐、牛肉(肩)、脱脂粉乳、ベーコン、どろけるチーズ、いわし(煮干し)	かぶ、たまねぎ、りんご、はくさい、にんじん、えのきたけ、しめじ、ねぎ、きゅうり、ピーマン、コーン(冷凍)、かぶ・葉、葉ねぎ、カットわかめ	スキムミルク バナナ																
5	日							21	火	五分米 おでん キャベツのゆかりあえ パイナップル	みたらし団子 麦茶	半つき米、板こんにやく、白玉粉、団子粉、砂糖、片栗粉	鶏もも肉(皮付き)、卵、ウインナー、ちくわ、木綿豆腐	だいこん、キャベツ、パイナップル、にんじん	スキムミルク りんご																
6	月	カレーライス(麦ご飯) れんこんサラダ 福神漬 りんご	ラスク ココア	じゃがいも、半つき米、フランスパン、マヨネーズ、砂糖、押麦、油	脱脂粉乳、牛肉(肩)、バター、ちくわ、ごま	たまねぎ、りんご、れんこん、にんじん、きゅうり、福神漬	スキムミルク バナナ	22	水	麦ごはん バナナ 鮭の塩焼き ひじきの炒り煮 のっぺい汁	野菜クラッカー スキムミルク	半つき米、小麦粉、きんぴらこんにやく、オリブ油、油、押麦、砂糖、片栗粉	さけ、脱脂粉乳、天ぷら、鶏もも肉、ごま、油揚げ	バナナ、にんじん、だいこん、ごぼう、たまねぎ、ひじき、えだまめ(冷凍)、ほうれんそう、葉ねぎ	スキムミルク パイナップル																
7	火	五分米 鶏肉のチーズピカタ ケチャップ炒め 野菜スープ	パイナップル 七草がゆ 麦茶	半つき米、小麦粉、オリブ油	鶏もも肉(皮付き)、ウインナー、卵、粉チーズ	パイナップル、しめじ、たまねぎ、キャベツ、七草、にんじん、えのきたけ、かぶ、ほうれんそう	スキムミルク りんご	23	木	五分米 柿 豚肉のしょうが焼き 大根のそぼろあん みそ汁(じゃがいも)	フルーツポンチ 麦茶	半つき米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、油	豚肉(もも)、牛乳、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、いわし(煮干し)	だいこん、かき、たまねぎ、バナナ、パイナップル、みかん、にんじん、しめじ、りんご、ピーマン、いんげん、しょうが、葉ねぎ、粉かんでん、レモン果汁	スキムミルク バナナ																
8	水	五分米 ムキエビと野菜のかき揚げ かぼちゃの甘煮 みそ汁(だいこん)	バナナ 大豆マフィン スキムミルク	半つき米、小麦粉、砂糖、油、天ぷら粉	脱脂粉乳、卵、米みそ(淡色辛みそ)、切れてるチーズ、だいたず水煮缶詰、無塩バター、油揚げ	バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、だいこん、にんじん、ごぼう、えだまめ(冷凍)、万能ねぎ、カットわかめ	スキムミルク パイナップル	24	金	わかめ御飯 みかん スペイン風オムレツ マカロニサラダ かぶのスープ	中華おこわ 麦茶	もち米、半つき米、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ、砂糖、ごま油	卵、豚肉(もも)、ベーコン、鶏ささみ、ハム、無塩バター	みかん、かぶ、トマト、たまねぎ、きゅうり、にんじん、かぶ・葉、ピーマン、たけのこ、干しいたけ	スキムミルク 柿																
9	木	五分米 豚肉の味噌漬焼き ピーマンの梅肉和え すまし汁(豆腐)	柿 キャロットゼリー 麦茶	半つき米、砂糖、ピーマン、ごま油	豚肉(肩)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、生クリーム、ハム、いわし(煮干し)	かき、みかん天然果汁、にんじん、きゅうり、みかん缶詰、ねぎ、うめ干し、カットわかめ	スキムミルク バナナ	25	土	肉うどん バナナ	プチクリームパン 麦茶	干しうどん、砂糖	卵、牛肉(もも)、かまぼこ、いわし(煮干し)	バナナ、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ	牛乳 みかん																
10	金	お弁当の日 	ぜんざい 麦茶	砂糖、白玉粉、団子粉、ざらめ糖	あずき(乾)、木綿豆腐		スキムミルク 柿	26	日																						
11	土	レーズンパン マカロニグラタン バナナ	カットロール 麦茶	ぶどうパン、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	バナナ、たまねぎ、しめじ、にんじん	牛乳 みかん	27	月	五分米 りんご 肉じゃが 納豆和え みそ汁(キャベツ)	フレンチトースト スキムミルク	半つき米、じゃがいも、食パン、きんぴらこんにやく、砂糖、油	牛乳、納豆、脱脂粉乳、揚げ豆腐、卵、牛肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、切れてるチーズ、しらす干し、いわし(煮干し)	たまねぎ、りんご、にんじん、キャベツ、もやし、ほうれんそう、いんげん、カットわかめ	スキムミルク バナナ																
12	日							28	火	五分米 パイナップル ハニーマスタードチキン 野菜炒め かき玉汁	バナナケーキ スキムミルク	半つき米、砂糖、油、はちみつ	鶏もも肉(皮付き)、卵、無塩バター、脱脂粉乳、ウインナー、いわし(煮干し)	パイナップル、もやし、キャベツ、にんじん、バナナ、ピーマン、葉ねぎ、干しいたけ	スキムミルク りんご																
13	月	成人の日						29	水	五分米 バナナ チーズ入り竹輪の磯辺揚げ 三色きんぴら みそ汁(かぶ・あげ)	肉まん風蒸しパン 麦茶	半つき米、小麦粉、天ぷら粉、油、砂糖、ごま油、片栗粉	ちくわ、豚ひき肉、切れてるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、いわし(煮干し)	バナナ、かぶ、にんじん、ごぼう、葉ねぎ、いんげん、干しいたけ、カットわかめ、あおのり	スキムミルク パイナップル																
14	火	五分米 ビーフシチュー ほうれん草とコーンのソテー パイナップル	りんごの シュガーパイ スキムミルク	半つき米、じゃがいも、グラニュー糖、油、小麦粉	牛肉(もも)、脱脂粉乳、ベーコン	たまねぎ、パイナップル、もやし、りんご、コーン(冷凍)、にんじん、エリンギ、ほうれんそう、しめじ、ブロッコリー	スキムミルク りんご	30	木	五分米 柿 八宝菜 もやしのナムル わかめスープ	ポテト餅 麦茶	じゃがいも、半つき米、片栗粉、油、砂糖、ごま油	豚肉(ばら)、うずら卵、水煮缶詰、ピザ用チーズ、いかに、すりごま	かき、たまねぎ、もやし、はくさい、にんじん、きゅうり、しめじ、ねぎ、コーン缶詰、しいたけ、カットわかめ、焼きのり	スキムミルク バナナ																
15	水	赤飯 鶏肉の塩麹から揚げ はんぺんサラダ 花魁のすまし汁	南瓜モンブランタルト ぶどうジュース 抹茶ケーキ スキムミルク	半つき米、砂糖、小麦粉、もち米、片栗粉、油、マヨネーズ、焼ふ	鶏もも肉(皮付き)、無塩バター、脱脂粉乳、卵、生クリーム、あずき(乾)、はんぺん、ゆでくり、牛乳、すりごま、いわし(煮干し)	ぶどう果汁70%飲料、きゅうり、かぼちゃ、いちご、ブロッコリー、コーン(冷凍)、にんじん、にんにく、しょうが、カットわかめ	スキムミルク パイナップル	31	金	五分米 みかん ポークビーイズ ブロッコリーのごまあえ 野菜のふんわりスープ	うどんかりんどう スキムミルク	じゃがいも、半つき米、干しうどん、油、砂糖、小麦粉、黒砂糖	豚肉、だいたず(ゆで)、脱脂粉乳、卵、きな粉、ちくわ、すりごま	みかん、たまねぎ、ホールトマト缶詰、ブロッコリー、もやし、にんじん、コーン(冷凍)、ほうれんそう、カットわかめ、にん	スキムミルク 柿																
16	木	五分米 魚の照り焼き ブロッコリーの白あえ すまし汁(白菜)	柿 ココナッツサブレ スキムミルク	半つき米、砂糖	ぶり、木綿豆腐、脱脂粉乳、鶏ささ身、無塩バター、アーモンド(乾)、ココナッツパウダー、ねりごま、牛乳、いわし(煮干し)	バナナ、はくさい、ブロッコリー、にんじん、えのきたけ、葉ねぎ	スキムミルク バナナ	<table border="1"> <tr> <td rowspan="5">1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)</td> <td>エネルギー</td> <td>518 kcal</td> <td>鉄</td> <td>2 mg</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>18.7 g</td> <td>カルシウム</td> <td>160 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>16.0 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>32 mg</td> </tr> <tr> <td>塩分</td> <td>2.0 g</td> <td>食物繊維</td> <td>4.5 g</td> </tr> </table>							1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	518 kcal	鉄	2 mg	たんぱく質	18.7 g	カルシウム	160 mg	脂質	16.0 g	ビタミンC	32 mg	塩分	2.0 g	食物繊維	4.5 g
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	518 kcal	鉄	2 mg																											
	たんぱく質	18.7 g	カルシウム	160 mg																											
	脂質	16.0 g	ビタミンC	32 mg																											
	塩分	2.0 g	食物繊維	4.5 g																											

★ だし汁は昆布といりこを使っています

★ 仕入れによって材料が異なる場合があります