

日付	時間帯	離乳食 初期	離乳食 中期	離乳食 後期	日付	時間帯	離乳食 初期	離乳食 中期	離乳食 後期	日付	時間帯	離乳食 初期	離乳食 中期	離乳食 後期
1(木)	午前おやつ	バナナ	バナナ	バナナ	12(月)	午前おやつ	バナナ	バナナ	バナナ	22(木)	午前おやつ	バナナ	バナナ	バナナ
	昼食	十倍粥 トマト スナップえんどう りんご	お粥 野菜のそぼろ煮 マッシュポテト(豆) りんご	軟飯 野菜のそぼろ煮 マッシュポテト(豆) りんご		昼食	十倍粥 キャベツ 豆腐 りんご	お粥 春キャベツの炒め煮 納豆 みそ汁(豆腐)・りんご	軟飯 春キャベツの炒め煮 納豆 みそ汁(豆腐)・りんご		昼食	十倍粥 ほうれん草 かぼちゃ オレンジ	お粥 豆腐入り鶏つくね照り焼き ほうれん草の和え物 みそ汁(かぼちゃ)・オレンジ	軟飯 豆腐入り鶏つくね照り焼き ほうれん草の和え物 みそ汁(かぼちゃ)・オレンジ
	午後おやつ		麩の豆乳粥・麦茶	麩の豆乳粥・麦茶		午後おやつ		豆乳パン粥・麦茶	豆乳パン粥・麦茶		午後おやつ		バナナ蒸しパン・麦茶	バナナ蒸しパン・麦茶
2(金)	午前おやつ	りんご	りんご	りんご	13(火)	午前おやつ	りんご	りんご	りんご	23(金)	午前おやつ	いちご	いちご	いちご
	昼食	十倍粥 にんじん じゃがいも オレンジ	お粥・蒸し鮭 切干大根煮 みそ汁(じゃがいも) オレンジ	軟飯・蒸し鮭 切干大根煮 みそ汁(じゃがいも) オレンジ		昼食	十倍粥 小松菜 にんじん オレンジ	お粥 鶏肉のみそ煮 小松菜の煮浸し すまし汁・オレンジ	軟飯 鶏肉のみそ煮 小松菜の煮浸し すまし汁・オレンジ		昼食	十倍粥 きゅうり だいこん オレンジ	お粥 鶏の味噌煮 きゅうりとにんじんの和え物 すまし汁(大根) オレンジ	軟飯 鶏の味噌煮 きゅうりとにんじんの和え物 すまし汁(大根) オレンジ
	午後おやつ		キャベツ粥・麦茶	キャベツ粥・麦茶		午後おやつ		フルーツヨーグルト・麦茶	フルーツヨーグルト・麦茶		午後おやつ		チーズ蒸しパン 麦茶	チーズ蒸しパン 麦茶
3(土)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ	オレンジ	14(水)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ	オレンジ	24(土)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ	オレンジ
	昼食	つぶしうどん たまねぎ にんじん バナナ	野菜うどん バナナ	野菜うどん バナナ		昼食	十倍粥 だいこん さといも バナナ	お粥 魚のチーズ蒸し 野菜の炒め煮 のっぺい汁・バナナ	軟飯 魚のチーズ蒸し 野菜の炒め煮 のっぺい汁・バナナ		昼食	十倍粥 にんじん たまねぎ バナナ	お粥 野菜うどん バナナ	軟飯 野菜うどん バナナ
	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		豆乳蒸しパン・麦茶	豆乳蒸しパン・麦茶		午後おやつ		乳児用おやつ 麦茶	乳児用おやつ 麦茶
5(月)	午前おやつ	バナナ	バナナ	バナナ	15(木)	午前おやつ	バナナ	バナナ	バナナ	26(月)	午前おやつ	バナナ	バナナ	バナナ
	昼食	十倍粥 キャベツ きゅうり りんご	お粥 チキンビーンズ キャベツときゅうりの和え物 コンソメスープ・りんご	軟飯 チキンビーンズ キャベツときゅうりの和え物 コンソメスープ・りんご		昼食	十倍粥 トマト じゃがいも りんご	お粥 スペイン風オムレツもどき 野菜のそぼろ煮 みそ汁(たまねぎ)・りんご	軟飯 スペイン風オムレツもどき 野菜のそぼろ煮 みそ汁(たまねぎ)・りんご		昼食	十倍粥 ブロッコリー 豆腐 りんご	お粥 ささみと野菜の煮物 じゃがいもとブロッコリーのマッシュ みそ汁(豆腐) りんご	軟飯 ささみと野菜の煮物 じゃがいもとブロッコリーのマッシュ みそ汁(豆腐) りんご
	午後おやつ		玉ねぎの蒸しパン・麦茶	玉ねぎの蒸しパン・麦茶		午後おやつ		マカロニきな粉・麦茶	マカロニきな粉・麦茶		午後おやつ		ツナ蒸しパン 麦茶	ツナ蒸しパン 麦茶
6(火)	午前おやつ	りんご	りんご	りんご	16(金)	午前おやつ	りんご	りんご	りんご	27(火)	午前おやつ	りんご	りんご	りんご
	昼食	十倍粥 ブロッコリー さつま芋 オレンジ	お粥 鶏肉の塩麴煮 野菜サラダ みそ汁・オレンジ	軟飯 鶏肉の塩麴煮 野菜サラダ みそ汁・オレンジ		昼食	十倍粥 白菜 にんじん オレンジ	お粥 魚の味噌煮 野菜の和え物 すまし汁・オレンジ	軟飯 魚の味噌煮 野菜の和え物 すまし汁・オレンジ		昼食	十倍粥 だいこん キャベツ オレンジ	お粥 チキンのトマト煮 大根と人参のきんぴら 野菜スープ パイナップル	軟飯 チキンのトマト煮 大根と人参のきんぴら 野菜スープ パイナップル
	午後おやつ		水ようかん・麦茶	水ようかん・麦茶		午後おやつ		人参粥・麦茶	人参粥・麦茶		午後おやつ		フルーツヨーグルト 麦茶	フルーツヨーグルト 麦茶
7(水)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ	オレンジ	17(土)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ	オレンジ	28(水)	午前おやつ	りんご	りんご	りんご
	昼食	十倍粥 にんじん 豆腐 バナナ	お粥 魚の塩麴煮 野菜の炒り煮 すまし汁(豆腐)・バナナ	軟飯 魚の塩麴煮 野菜の炒り煮 すまし汁(豆腐)・バナナ		昼食	十倍粥 キャベツ 玉ねぎ バナナ	お粥 春キャベツの豆乳スパゲティ バナナ	軟飯 春キャベツの豆乳スパゲティ バナナ		昼食	十倍粥 だいこん キャベツ オレンジ	お粥 鶏と野菜の煮物 アスパラとたまねぎのソテー ワンダンスープ風・いちご	軟飯 鶏と野菜の煮物 アスパラとたまねぎのソテー ワンダンスープ風・いちご
	午後おやつ		チーズ蒸しパン・麦茶	チーズ蒸しパン・麦茶		午後おやつ		乳児用おやつ・麦茶	カットロール・麦茶		午後おやつ		フルーツヨーグルト 麦茶	フルーツヨーグルト 麦茶
8(木)	午前おやつ	バナナ	バナナ	バナナ	19(月)	午前おやつ	バナナ	バナナ	バナナ	29(木)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ	オレンジ
	昼食	十倍粥 豆腐 キャベツ いちご	お粥 ミートローフ(ひじきなし) 野菜のおかか和え コンソメスープ・いちご	軟飯 ミートローフ(ひじきなし) 野菜のおかか和え コンソメスープ・いちご		昼食	十倍粥 きゅうり にんじん りんご	お粥 鶏じゃが マカロニときゅうり和え りんご	軟飯 鶏じゃが マカロニときゅうり和え りんご		昼食	十倍粥 きゅうり にんじん バナナ	お粥 野菜のそぼろ煮 はるさめときゅうりの和え物 野菜スープ(にら) バナナ	軟飯 野菜のそぼろ煮 はるさめときゅうりの和え物 野菜スープ(にら) バナナ
	午後おやつ		かぼちゃマッシュ・麦茶	かぼちゃマッシュ・麦茶		午後おやつ		豆乳パン粥・麦茶	豆乳パン粥・麦茶		午後おやつ		もち米蒸しだんご(おから) 麦茶	もち米蒸しだんご(おから) 麦茶
9(金)	午前おやつ	いちご	いちご	いちご	20(火)	午前おやつ	りんご	りんご	りんご	30(金)	午前おやつ	りんご	りんご	りんご
	昼食	十倍粥 だいこん さといも オレンジ	お粥・煮魚 凍り豆腐と人参煮 根菜汁・オレンジ	軟飯・煮魚 凍り豆腐と人参煮 根菜汁・オレンジ		昼食	十倍粥 にんじん たまねぎ いちご	お粥 鶏と野菜の煮物 アスパラとたまねぎのソテー ワンダンスープ風・いちご	軟飯 鶏と野菜の煮物 アスパラとたまねぎのソテー ワンダンスープ風・いちご		昼食	十倍粥 豆腐 白菜 バナナ	お粥 白身魚の団子 ビーフンの和え物 みそ汁(大根)・オレンジ	軟飯 白身魚の団子 ビーフンの和え物 みそ汁(大根)・オレンジ
	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		ヨーグルト・麦茶	ヨーグルト・麦茶		午後おやつ		和風粥(ごまなし)・麦茶	和風粥(ごまなし)・麦茶
10(土)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ	オレンジ	21(水)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ	オレンジ	31(日)	午前おやつ	りんご	りんご	りんご
	昼食	十倍粥 にんじん たまねぎ バナナ	野菜うどん バナナ	野菜うどん バナナ		昼食	十倍粥 豆腐 白菜 バナナ	お粥 蒸し魚 小松菜の白和え風 野菜スープ・バナナ	軟飯 蒸し魚 小松菜の白和え風 野菜スープ・バナナ		昼食	十倍粥 豆腐 たまねぎ オレンジ	お粥 白身魚の団子 ビーフンの和え物 みそ汁(大根)・オレンジ	軟飯 白身魚の団子 ビーフンの和え物 みそ汁(大根)・オレンジ
	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		人参粥・麦茶	人参粥・麦茶		午後おやつ		和風粥(ごまなし)・麦茶	和風粥(ごまなし)・麦茶

昭和の日



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	木	キーマカレー スナッパえんどうの卵サラダ 福神漬 いちご	麩の黒糖ラスク スキムミルク	半つき米、じゃがいも、焼ふ、マヨネーズ、黒砂糖、砂糖、押麦	合ひき肉、脱脂粉乳、卵、バター	いちご、たまねぎ、トマト、にんじん、スナッパえんどう、福神漬、りんご、バナナ、にんにく、レモン果汁	スキムミルク バナナ	17	土	春キャベツとベーコンのクリームスパゲティ バナナ	メロンパン 麦茶	スパゲティ	牛乳、生クリーム、ベーコン、粉チーズ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、しめじ	牛乳 オレンジ		
2	金	五分米 鮭の塩焼き ひじきの炒り煮 みそ汁(じゃがいも)	お好み焼き スキムミルク	半つき米、お好み焼き粉、じゃがいも、きんぴらこんにやく、油、マヨネーズ、砂糖	さけ、脱脂粉乳、豚肉(肩)、ベーコン、卵、米みそ(淡色辛みそ)、さくらえび、かつお節、いわし(煮干)	オレンジ、キャベツ、もやし、にんじん、しめじ、ひじき、えだまめ(冷凍)、あおのり、干しいたけ、カットわかめ	スキムミルク いちご	18	日								
3	土	きつねうどん バナナ	カットロール 麦茶	干しうどん、砂糖	卵、油揚げ、かまぼこ	バナナ、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ	牛乳 オレンジ	19	月	ハヤシライス マカロニサラダ りんご	じゃこトースト スキムミルク	半つき米、食パン、マカロニ、マヨネーズ、和風ドレッシング、押麦	牛肉(肩)、脱脂粉乳、卵、ピザ用チーズ、ハム、釜揚げしらす	たまねぎ、りんご、きゅうり、にんじん、しめじ、マッシュルーム缶、エリンギ、あおのり	スキムミルク バナナ		
4	日							20	火	たけのご御飯 チキンカツ アスパラとベーコンのソテー ワンドラップスープ	いちご カルピス	アイス 麦茶	半つき米、パン粉、油、ワンドラの皮、小麦粉、ごま油、砂糖	ソフトクリーム、鶏もも肉(皮付き)、カルピス、豚ひき肉、卵、ベーコン、油揚げ	いちご、たまねぎ、グリーンアスパラガス、たけのこ、コーン(冷凍)、葉ねぎ、しめじ、にんじん、万能ねぎ	スキムミルク りんご	
5	月	五分米 ポークビーンズ キャベツとツナのドレッシングあえ コンソメスープ	りんご ハムと玉ねぎのスープ スキムミルク	じゃがいも、半つき米、小麦粉、オリーブ油、砂糖、油	豚肉、だいず(ゆで)、脱脂粉乳、ツナ油漬缶、牛乳、ハム、ベーコン、粉チーズ	たまねぎ、りんご、キャベツ、ホールトマト缶詰、にんじん、えのきたけ、きゅうり、にんにく	スキムミルク バナナ	21	水	五分米 魚のみりん焼き 小松菜の白和え サムゲタンスープ	バナナ	きのこコーンの炊き込みご飯 麦茶	半つき米、きんぴらこんにやく、砂糖	たい、木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き)、ツナ油漬缶、白みそ、ごま	バナナ、こまつな、にんじん、コーン(冷凍)、はくさい、だいこん、しめじ、ねぎ、にら、しょうが	スキムミルク パイナップル	
6	火	五分米 鶏肉の塩麹から揚げ はんぺんサラダ みそ汁(さつま芋・ねぎ)	パイナップル ココア水ようかん スキムミルク	半つき米、さつまいも、片栗粉、油、マヨネーズ、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、こしあん(生)、脱脂粉乳、米みそ(淡色辛みそ)、はんぺん、生クリーム、いわし(煮干)	パイナップル、きゅうり、ブロッコリー、コーン(冷凍)、にんじん、葉ねぎ、にんにく、しょうが、かんとん(粉)	スキムミルク りんご	22	木	五分米 豆腐入り鶏つくね照り焼き ほうれん草のしらすあえ みそ汁(かぼちゃ)	パイナップル	バナナケーキ スキムミルク	半つき米、砂糖、片栗粉、油	鶏ひき肉、木綿豆腐、脱脂粉乳、無塩バター、卵、米みそ(淡色辛みそ)、釜揚げしらす、いわし(煮)	パイナップル、もやし、ほうれん草、かぼちゃ、にんじん、卵、米みそ(淡色辛みそ)、釜揚げしらす、カットわかめ	スキムミルク バナナ	
7	水	五分米 魚の黄金焼き 千切りイリチ すまし汁(豆腐)	バナナ ウインナーチーズ風味パン スキムミルク	半つき米、ホットケーキ粉、マヨネーズ、砂糖	さわら、牛乳、木綿豆腐、脱脂粉乳、ウインナー、豚肉(肩)、切れてるチーズ、いわし(煮干し)	バナナ、なめこ、にんじん、切り干しだいこん、ほそめこんぶ(煮物用)、しょうが、ねぎ、カットわかめ、パセリ	スキムミルク パイナップル	23	金	五分米 豚肉の味噌漬焼き きゅうりとえのきたけの酢の物 かき玉汁(大根)	オレンジ	もちもちチーズ スキムミルク	半つき米、白玉粉、団子粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油	豚肉(コース)、脱脂粉乳、卵、粉チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	オレンジ、きゅうり、だいこん、えのきたけ、にんじん、ねぎ	スキムミルク いちご	
8	木	五分米 ミートローフ(ひじき) もやしとニラのごまダレ コンソメスープ	いちご お花見だんご 麦茶	半つき米、白玉粉、団子粉、砂糖、ねりごま、パン粉、油	豚ひき肉、木綿豆腐、卵、こしあん(生)、ベーコン	いちご、もやし、たまねぎ、にら、にんじん、キャベツ、よもぎ、ひじき、しょうが	スキムミルク バナナ	24	土	カレーうどん バナナ	リングドーナツ 麦茶	干しうどん	牛肉(もも)	バナナ、たまねぎ、にんじん、しめじ、葉ねぎ	牛乳 オレンジ		
9	金	五分米 煮魚 凍り豆腐のふわふわ煮 豚汁	オレンジ 野菜クラッカー スキムミルク	半つき米、小麦粉、さといも、オリーブ油、砂糖、板こんにやく、ごま油	さば、卵、脱脂粉乳、豚肉、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐、ごま、いわし(煮干し)	オレンジ、にんじん、だいこん、ごぼう、たまねぎ、ほうれん草、ねぎ、トウモロコシ(芽ばえ)、干しいたけ、しょうが	スキムミルク いちご	25	日								
10	土	焼きそば バナナ	バナナ プチクリームパン 麦茶	干し中華めん、油	豚肉(ばら)、かつお節	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	牛乳 オレンジ	26	月	五分米 牛肉と新ごぼうのしぐれ煮 じゃがいもとブロッコリーの塩昆布和え みそ汁(揚げ)	りんご	ツナマヨパン スキムミルク	半つき米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖	牛肉(肩)、木綿豆腐、脱脂粉乳、牛乳、ツナ油漬缶、卵、油揚げ、いわし(煮干)	たまねぎ、りんご、ごぼう、えのきたけ、ブロッコリー、コーン(冷凍)、にんじん、豆苗、塩こんにぶ、葉ねぎ	スキムミルク バナナ	
11	日							27	火	五分米 タンドリーチキン 洋風さんぴら 野菜スープ	パイナップル	フルーツヨーグルト スキムミルク	半つき米、砂糖、油	ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、脱脂粉乳、ベーコン	パイナップル、バナナ、だいこん、たまねぎ、パイナップル、もも缶(黄桃)、みかん缶、にんじん、キャベツ、りんご、いちご、し	スキムミルク りんご	
12	月	五分米 春キャベツのオイスターソース炒め 納豆和え みそ汁(豆腐)	りんご いちごサンドイッチ スキムミルク	半つき米、サンドイッチパン、砂糖、油	豚肉(肩)、納豆、ホイップクリーム、木綿豆腐、脱脂粉乳、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、さくら	たまねぎ、りんご、もやし、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、いちご、だいこん(たくあん)、にら、葉ねぎ、カットわかめ	スキムミルク バナナ	28	水	キッズピビンバ 絆三絲(パンサンサー) 中華スープ(にら) バナナ	パイナップル	もち米蒸しだんご(おから) 麦茶	半つき米、もち米、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油、油	豚ひき肉、鶏ひき肉、おから、卵、ハム	バナナ、もやし、にんじん、たまねぎ、きゅうり、こまつな、コーン(冷凍)、にら、干しいたけ、しょうが、にんにく	スキムミルク パイナップル	
13	火	五分米 鶏肉のごまみそ焼 小松菜の煮浸し すまし汁(えのき)	パイナップル まるごとみつ豆 スキムミルク	半つき米、焼ふ、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、脱脂粉乳、ごま、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干)	パイナップル、こまつな、もも缶(黄桃)、えのきたけ、パイナップル天然果汁、もも缶(液汁)、みかん缶(液汁)	スキムミルク りんご	29	木	昭和の日							
14	水	五分米 チーズ入り竹輪の磯辺揚げ 野菜炒め のっぺい汁(鶏肉)	バナナ 桜と抹茶パウンド ケーキ スキムミルク	半つき米、天ぷら粉、油、砂糖、板こんにやく、さといも、片栗粉	ちくわ、豚肉(ばら)、脱脂粉乳、卵、鶏もも肉、牛乳、無塩バター、切れてるチーズ、いわし(煮干)	バナナ、たまねぎ、だいこん、キャベツ、にんじん、ごぼう、ピーマン、ねぎ、あおのり	スキムミルク パイナップル	30	金	五分米 あおさ入りさつま揚げ ピーマンの梅肉和え みそ汁(なめこ)	オレンジ	焼きおにぎり 麦茶	半つき米、油、ピーマン、砂糖、ごま油	白身魚すり身、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、しばえび、卵、脱脂粉乳、ハム、米みそ(甘みそ)、い	オレンジ、きゅうり、カットなめこ、コーン(冷凍)、にんじん、たまねぎ、だいこん、あおのり、ねぎ、うめ干し	スキムミルク いちご	
15	木	ゆかり御飯 スペイン風オムレツ 春雨のそぼろ煮 みそ汁(じめじ)	いちご うぐいすきな粉団子 スキムミルク	半つき米、じゃがいも、白玉粉、団子粉、はるさめ、砂糖、押麦、黒砂糖、ごま油、油	卵、脱脂粉乳、豚ひき肉、ベーコン、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、いわし(煮干し)、無塩バ	いちご、トマト、たまねぎ、しめじ、キャベツ、にんじん、ピーマン、葉ねぎ、ねぎ、カットわかめ	スキムミルク バナナ	1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)									
16	金	五分米 魚の西京焼き 野菜の磯和え 若竹汁	オレンジ 中華おこわ 麦茶	もち米、半つき米、砂糖、ごま油	さわら、豚肉(もも)、白みそ、かにかまぼこ、いわし(煮干し)、かつお節	オレンジ、はくさい、たまねぎ、もやし、にんじん、たけのこ、葉ねぎ、干しいたけ、焼きのり、カットわかめ	スキムミルク いちご	エネルギー 507 kcal		鉄 2.3 mg		たんぱく質 20.2 g		カルシウム 184 mg			
									脂質 15.7 g		ビタミンC 26 mg		塩分 2.0 g		食物繊維 3.8 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

