



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 火	五分米 バイナップル チーズ入り竹輪の磯辺揚げ 肉野菜炒め みそ汁(かぼちゃ)	りんごヨーグルト蒸レンシ スキムミルク	半つき米、ホットケーキ粉、天ぷら粉、油、砂糖	ちくわ、ヨーグルト(無糖)、豚肉(ばら)、脱脂粉乳、切れてるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター	パイナップル、かぼちゃ、りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、ピーマン、あおのり、カットわかめ	スキムミルク りんご	17 木	五分米 メロン ポークビーンズ キャベツとしらすの沢庵和え 中華スープ(にら)	野菜クラッカー スキムミルク	半つき米、じゃがいも、小麦粉、オリーブ油、砂糖、油、ごま油	豚肉、だいず(ゆで)、脱脂粉乳、釜揚げしらす、ごま	メロン、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ホールトマト缶詰、にら、きゅうり、だいこん(たくあん)、ほうれんそう、にんにく、コーン(冷凍)	スキムミルク バナナ	
2 水	五分米 バナナ 筑前煮 納豆和え 鮎とえのきの澄まし汁	シリアルクッキー スキムミルク	半つき米、板こんにゃく、さといも、小麦粉、砂糖、焼ふ、油	揚げ豆腐、納豆、鶏もも肉(皮付き)、脱脂粉乳、無塩バター、卵、いわし(煮干し)、さくらえび	バナナ、だいこん、にんじん、もやし、えのきたけ、れんこん、ごぼう、にら、いんげん、だいこん(たくあん)、葉ねぎ、干さくらんぼ	スキムミルク オレンジ	18 金	五分米 オレンジ チャプチェ じゃがいもとブロッコリーの塩昆布和え トマトと卵のスープ	キャロットゼリー スキムミルク	半つき米、じゃがいも、砂糖、はるさめ、ごま油	牛肉(肩)、脱脂粉乳、卵、生クリーム	オレンジ、みかん天然果汁、にんじん、たまねぎ、トマト、ブロッコリー、みかん缶、えのきたけ、たけのこ(ゆで)、しいたけ、	スキムミルク りんご	
3 木	お弁当の日	カスタードプリン 麦茶	砂糖	牛乳、卵、生クリーム		スキムミルク バナナ	19 土	冷し中華 バナナ	プチクリームパン 麦茶	干し中華めん、ごま油	卵、ハム、すりごま	バナナ、きゅうり	牛乳 オレンジ	
4 金	五分米 オレンジ ミートローフ ごぼうサラダ オニオンスープ	冷しぜんざい スキムミルク	半つき米、砂糖、白玉粉、団子粉、ざらめ糖、マヨネーズ、パン粉、油	木綿豆腐、豚ひき肉、あずき(乾)、脱脂粉乳、ベーコン、鶏ささみ、卵、すりごま、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ごぼう、しめじ、ひじき、パセリ	スキムミルク りんご	20 日							
5 土	かわらそば風 バナナ	カットロール 麦茶	干し中華めん、砂糖	卵、牛肉(肩)	バナナ、たまねぎ、焼きのり	牛乳 オレンジ	21 月	五分米 キウイフルーツ 夏野菜カレー マカロニサラダ 福神漬	まるごとみつ豆 スキムミルク	半つき米、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ、砂糖、油	豚肉(もも)、脱脂粉乳、卵、ハム	キウイフルーツ、たまねぎ、きゅうり、もも缶(黄桃)、にんじん、もも缶(液汁)、みかん缶、黄色トマト、福神漬、パイナップル	スキムミルク バナナ	
6 日							22 火	カエルさんおにぎり さくらんぼ 鶏肉の塩レモン唐揚げ カルピス 野菜のトマト煮 おくらスープ	アイス 麦茶	半つき米、片栗粉、油、小麦粉、砂糖	ソフトクリーム、鶏もも肉(皮付き)、カルピス、魚肉ソーセージ	にんじん、さくらんぼ(国産)、たまねぎ、かぼちゃ、ホールトマト缶詰、なす、ズッキーニ、オクラ、コーン缶、のり佃煮、レモン果汁、にんにく、しょうが、あおのり、カットわかめ	スキムミルク りんご	
7 月	麦ご飯 キウイフルーツ キーマカレー マゼドアンサラダ 福神漬	鮎の黒糖ラスク 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、ハム	キウイフルーツ、たまねぎ、トマト、にんじん、福神漬、きゅうり、りんご、バナナ	スキムミルク バナナ	23 水	そぼろ丼 ツナとひじきの栄養サラダ みそ汁(ごぼう) バナナ	うぐいすきな粉団子 スキムミルク	半つき米、白玉粉、団子粉、マヨネーズ、砂糖、黒砂糖、油、ごま油	木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、脱脂粉乳、ツナ油漬缶、凍り豆腐、きな粉、いわし(煮干し)	バナナ、キャベツ、にんじん、ごぼう、いんげん、コーン(冷凍)、えだまめ(冷凍)、葉ねぎ、ひじき、カットわかめ、しょうが	スキムミルク オレンジ	
8 火	五分米 バイナップル 鮎の塩焼き 卵の花 夏の豚汁	二色サンドイッチ (いちごジャム・チョコ) スキムミルク	半つき米、サンドイッチパン、砂糖、油	さけ、おから、脱脂粉乳、クリームチーズ、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ、油揚げ、いわし	パイナップル、いちごジャム、ズッキーニ、トマト、にんじん、かぼちゃ、ごぼう、万能ねぎ、干しいたけ	スキムミルク りんご	24 木	五分米 メロン 肉豆腐 ゴーヤと塩昆布のかき揚げ たまごスープ(キャベツ)	照り焼きピザトースト スキムミルク	半つき米、食パン、油、片栗粉、砂糖	木綿豆腐、牛肉(肩)、鶏むね肉(皮付き)、脱脂粉乳、卵、ピザ用チーズ	たまねぎ、メロン、にがりがり・ゴーヤ、キャベツ、にんじん、ねぎ、しめじ、えのきたけ、コーン(冷凍)、塩こんぶ、焼きのり	スキムミルク バナナ	
9 水	五分米 バナナ ささ身のレモン煮 キャベツとほうれんそうの磯和え かき玉汁	もちもちチーズ スキムミルク	半つき米、白玉粉、団子粉、油、砂糖、片栗粉	鶏ささ身、脱脂粉乳、卵、粉チーズ、いわし(煮干し)	バナナ、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、えのきたけ、レモン、葉ねぎ、干しいたけ、しょうが、焼きのり	スキムミルク オレンジ	25 金	五分米 オレンジ 豚ロースの生葉焼き ポテトサラダ みそ汁(茄子・あげ)	ココア水ようかん スキムミルク	半つき米、じゃがいも、マヨネーズ、油、砂糖	豚肉(ロース)、こしあん(生)、脱脂粉乳、米みそ(淡色辛みそ)、卵、生クリーム、ハム、油揚げ、いわし	オレンジ、たまねぎ、なす、ねぎ、きゅうり、かんでん(粉)、カットわかめ、にんにく、しょうが	スキムミルク りんご	
10 木	五分米 メロン 青椒肉絲 小エビの天ぷら わかめスープ	バナナケーキ スキムミルク	半つき米、じゃがいも、天ぷら粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛肉(もも)、えび、脱脂粉乳、無塩バター、卵、ごま	メロン、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、にんじん、バナナ、たけのこ(ゆで)、カットわかめ	スキムミルク バナナ	26 土	えびとベーコンのトマトクリームパスタ バナナ	チーズ蒸しケーキ 麦茶	スパゲティ、チーズ蒸しケーキ、砂糖	牛乳、バナナメイコピ、生クリーム、ベーコン、粉チーズ	バナナ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんにく	牛乳 オレンジ	
11 金	ゆかり御飯 オレンジ シーチキンオムレツ 豚しゃぶサラダ みそ汁(豆腐)	パワフル大豆 スキムミルク	半つき米、じゃがいも、油、片栗粉、押麦、砂糖、小麦粉、ごま油	だいず水煮缶詰、卵、木綿豆腐、脱脂粉乳、豚肉、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	オレンジ、たまねぎ、トマト、レタス、きゅうり、にんじん、葉ねぎ、カットわかめ	スキムミルク りんご	27 日							
12 土	親子うどん バナナ	ヨーグルト・お菓子 麦茶	干しうどん、砂糖	ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉(皮付き)、卵、かまぼこ	バナナ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、干しいたけ	牛乳 オレンジ	28 月	五分米 クリームコーンシチュー ズッキーニのソテー キウイフルーツ	お好み焼き スキムミルク	半つき米、じゃがいも、お好み焼き粉、マヨネーズ、油、砂糖	鶏もも肉、牛乳、脱脂粉乳、ウインナー、ベーコン、卵、さくらえび、かつお節	キウイフルーツ、たまねぎ、ズッキーニ、キャベツ、にんじん、クリームコーン缶、もやし、エリンギ、あおのり	スキムミルク バナナ	
13 日							29 火	五分米 バイナップル 魚のかば焼き 絆三絲(バンサンスー) わかめスープ	ウインナーチーズ蒸しパン スキムミルク	半つき米、ホットケーキ粉、油、片栗粉、はるさめ、砂糖、ごま油	いわし、牛乳、脱脂粉乳、卵、ハム、切れてるチーズ、ウインナー、ごま	パイナップル、たまねぎ、きゅうり、カットわかめ、しょうが	スキムミルク りんご	
14 月	五分米 キウイフルーツ 牛肉のオイスターマヨ炒め おくら納豆 みそ汁(だいこん)	ドーナツ(白玉入り) スキムミルク	半つき米、ホットケーキ粉、白玉粉、マヨネーズ、油、砂糖	牛肉(肩)、納豆、絹ごし豆腐、脱脂粉乳、米みそ(淡色辛みそ)、釜揚げしらす、切れてるチーズ、いわし(煮干し)	キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、だいこん、しめじ、にんにくの芽、もやし、オクラ、カットわかめ	スキムミルク バナナ	30 水	五分米 バナナ ハニーマスタートチキン オクラサラダ みそ汁(しめじ)	鮎わかめおにぎり 麦茶	半つき米、はちみつ、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、鮎フレーク、いわし(煮干し)	バナナ、オクラ、トマト、しめじ、コーン(冷凍)、たまねぎ、万能ねぎ	スキムミルク オレンジ	
15 火	五分米 バイナップル 魚の梅煮 茄子と豚肉の味噌炒め すまし汁(白菜・えのき)	中華おこわ 麦茶	もち米、半つき米、砂糖、ごま油、油	さば、豚肉(もも)、豚肉(ばら)、いわし(煮干し)	なす、パイナップル、キャベツ、にんじん、えのきたけ、梅干し、たけのこ、葉ねぎ、干しいたけ	スキムミルク りんご	1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)							
16 水	五分米 バナナ チーズカレーチキン ブロッコリーとコーンのソテー みそ汁(じゃがいも)	フルーツポンチ スキムミルク	半つき米、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉、パン粉	鶏ささみ、牛乳、脱脂粉乳、卵、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ、いわし(煮干し)	バナナ、たまねぎ、ウインナー、みかん缶、もも缶(黄桃)、にんじん、りんご、ブロッコリー、コーン缶、葉ねぎ、粉かんで	スキムミルク オレンジ	エネルギー 527 kcal	鉄 2.3 mg	たんぱく質 20.7 g	カルシウム 197 mg	脂質 15.4 g	ビタミンC 29 mg	塩分 2.0 g	食物繊維 3.9 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

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
01(火)	午前おやつ	りんご	りんご	10(木)	午前おやつ	バナナ	バナナ	21(月)	午前おやつ	バナナ	バナナ
	昼食	おかゆ 白身魚のチーズ蒸し 野菜炒め煮 みそ汁(かぼちゃ) オレンジ	軟飯 白身魚のチーズ蒸し 野菜炒め煮 みそ汁(かぼちゃ) オレンジ		昼食	おかゆ ささみと野菜の煮物 かぼちゃの煮物 たまねぎスープ・メロン	軟飯 ささみと野菜の煮物 かぼちゃの煮物 たまねぎスープ・メロン		昼食	おかゆ 夏野菜と鶏の煮物 マカロニサラダ りんご	軟飯 夏野菜と鶏の煮物 マカロニサラダ りんご
	午後おやつ	りんごヨーグルト蒸しパン(バターなし) 麦茶	りんごヨーグルト蒸しパン(バターなし) 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		午後おやつ	豆乳プリン・麦茶	豆乳プリン・麦茶
02(水)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ	11(金)	午前おやつ	りんご	りんご	22(火)	午前おやつ	りんご	りんご
	昼食	おかゆ 筑前煮風 納豆 麩と大根の澄まし汁 バナナ	軟飯 筑前煮風 納豆 麩と大根の澄まし汁 バナナ		昼食	シーチキンオムレツもどき 野菜サラダ みそ汁(豆腐)・オレンジ	軟飯 シーチキンオムレツもどき 野菜サラダ みそ汁(豆腐)・オレンジ		昼食	おかゆ 鶏肉の塩麴煮 野菜のトマト煮 おくらスープ・さくらんぼ	軟飯 鶏肉の塩麴煮 野菜のトマト煮 おくらスープ・さくらんぼ
	午後おやつ	ニンジンホットケーキ・麦茶	ニンジンホットケーキ・麦茶		午後おやつ	きなこパンケーキ・麦茶	きなこパンケーキ・麦茶		午後おやつ	ヨーグルト・麦茶	ヨーグルト・麦茶
03(木)	午前おやつ	バナナ	バナナ	12(土)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ	23(水)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ
	昼食	おかゆ 魚のあんかけ じゃが芋の煮物 みそ汁(かぼちゃ) りんご	軟飯 魚のあんかけ じゃが芋の煮物 みそ汁(かぼちゃ) りんご		昼食	野菜うどん(ささみ) バナナ	軟飯 野菜うどん(ささみ) バナナ		昼食	おかゆ そばろ煮 ツナとひじきの栄養サラダ みそ汁(ごぼう)・バナナ	軟飯 そばろ煮 ツナとひじきの栄養サラダ みそ汁(ごぼう)・バナナ
	午後おやつ	豆乳プリン・麦茶	豆乳プリン・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	うぐいすおはぎ風・麦茶	うぐいすおはぎ風・麦茶
04(金)	午前おやつ	バナナ	バナナ	14(月)	午前おやつ	バナナ	バナナ	24(木)	午前おやつ	バナナ	バナナ
	昼食	おかゆ 魚のあんかけ じゃが芋の煮物 みそ汁(かぼちゃ) りんご	軟飯 魚のあんかけ じゃが芋の煮物 みそ汁(かぼちゃ) りんご		昼食	おかゆ 鶏と野菜の煮物 おくら納豆 みそ汁(だいこん)・りんご	軟飯 鶏と野菜の煮物 おくら納豆 みそ汁(だいこん)・りんご		昼食	肉豆腐(ささみ) かぼちゃ煮 スープ(キャベツ)・メロン	軟飯 肉豆腐(ささみ) かぼちゃ煮 スープ(キャベツ)・メロン
	午後おやつ	豆乳プリン・麦茶	豆乳プリン・麦茶		午後おやつ	豆腐パンケーキ・麦茶	豆腐パンケーキ・麦茶		午後おやつ	パン粥・麦茶	パン粥・麦茶
05(土)	午前おやつ	りんご	りんご	15(火)	午前おやつ	りんご	りんご	25(金)	午前おやつ	りんご	りんご
	昼食	おかゆ ミートローフ(卵なし) 野菜とささみの和えもの オニオンスープ オレンジ	軟飯 ミートローフ(卵なし) 野菜とささみの和えもの オニオンスープ オレンジ		昼食	おかゆ 魚の煮つけ 茄子の煮びたし すまし汁(白菜・えのき) オレンジ	軟飯 魚の煮つけ 茄子の煮びたし すまし汁(白菜・えのき) オレンジ		昼食	おかゆ 魚の生姜煮 マッシュポテト みそ汁(茄子・あげ) オレンジ	軟飯 魚の生姜煮 マッシュポテト みそ汁(茄子・あげ) オレンジ
	午後おやつ	冷しぜんざい(麩)・麦茶	冷しぜんざい(麩)・麦茶		午後おやつ	にんじん粥・麦茶	にんじん粥・麦茶		午後おやつ	ココア水ようかん・麦茶	ココア水ようかん・麦茶
07(月)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ	16(水)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ	26(土)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ
	昼食	そばろうどん・バナナ	そばろうどん・バナナ		昼食	おかゆ チキンの豆乳煮 ブロッコリーとにんじんのソテー みそ汁(じゃがいも) バナナ	軟飯 チキンの豆乳煮 ブロッコリーとにんじんのソテー みそ汁(じゃがいも) バナナ		昼食	ささみのトマトクリームパスタ バナナ	ささみのトマトクリームパスタ 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	フルーツポンチ・麦茶	フルーツポンチ・麦茶		午後おやつ	乳児用おやつ・麦茶	乳児用おやつ・麦茶
08(火)	午前おやつ	バナナ	バナナ	17(木)	午前おやつ	バナナ	バナナ	28(月)	午前おやつ	バナナ	バナナ
	昼食	おかゆ 野菜のそばろ煮 野菜マッシュ・りんご	軟飯 野菜のそばろ煮 野菜マッシュ・りんご		昼食	おかゆ チキンビーンズ キャベツとしらすの和え物 すまし汁 メロン	軟飯 チキンビーンズ キャベツとしらすの和え物 すまし汁 メロン		昼食	おかゆ 豆乳クリームコーンシチュー 野菜煮物・りんご	軟飯 豆乳クリームコーンシチュー 野菜煮物・りんご
	午後おやつ	麩の豆乳粥・麦茶	麩の豆乳粥・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		午後おやつ	お好み焼き風・麦茶	お好み焼き風・麦茶
09(水)	午前おやつ	りんご	りんご	18(金)	午前おやつ	りんご	りんご	29(火)	午前おやつ	りんご	りんご
	昼食	おかゆ 鮭の塩蒸し 卵の花 夏野菜のみそ汁 オレンジ	軟飯 鮭の塩蒸し 卵の花 夏野菜のみそ汁 オレンジ		昼食	おかゆ チャプチェ風 じゃがいもとブロッコリーの和え物 トマトスープ・オレンジ	軟飯 チャプチェ風 じゃがいもとブロッコリーの和え物 トマトスープ・オレンジ		昼食	おかゆ 魚の煮つけ はるさめの和え物 たまねぎスープ オレンジ	軟飯 魚の煮つけ はるさめの和え物 たまねぎスープ オレンジ
	午後おやつ	かぼちゃと豆乳のパン粥 麦茶	かぼちゃと豆乳のパン粥 麦茶		午後おやつ	りんご	りんご		午後おやつ	チーズ蒸しパン・麦茶	チーズ蒸しパン・麦茶
09(水)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ	19(土)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ	30(水)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ
	昼食	おかゆ ささ身の治部煮 野菜のおかか和え すまし汁 バナナ	軟飯 ささ身の治部煮 野菜のおかか和え すまし汁 バナナ		昼食	冷しうどん(ささみ) バナナ	軟飯 冷しうどん(ささみ) バナナ		昼食	おかゆ 鶏の旨煮 オクラサラダ みそ汁・バナナ	軟飯 鶏の旨煮 オクラサラダ みそ汁・バナナ
	午後おやつ	チーズクッキー 麦茶	チーズクッキー 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	鮭粥・麦茶	鮭粥・麦茶