



幼児献立表

日付	献立	材 料 名				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 木	鮭ごはん 松風焼き 三色野菜和え そうめん汁	米 ○ホットケーキ粉 そうめん ○油 パン粉 油 きび砂糖 ○小麦粉	○牛乳 鶏むね肉 さけ ○ウインナー 木綿豆腐 ○卵 牛乳 卵 みそ ごま 絹ごし豆腐	大根 玉葱 いんげん 胡瓜 人参 大根葉 ねぎ 焼きのり	かつおだし汁 しょうゆ (うすく ち) 酢 食塩	アメリカンドック 牛乳
02 金	かけうどん 鶏肉と根菜煮 白和え 果物	ゆでうどん ○米 飯こんにゃく	木綿豆腐 鶏もも肉 ちくわ ○黒ごま 絹ごし豆腐 鶏むね肉	オレンジ 大根 人参 ほうれんそう ごぼう ねぎ 干し椎茸	かつお・昆布だし汁 かつおだし 汁 しょうゆ みりん ノンオイル ドレッシング 梅干ごま (卵・ ごま) 食塩 ○食塩	ごましおにおにぎり お茶
03 土	ご飯 肉じゃが 厚揚げおかつか醤油 みそ汁	米 じゃがいも 油 砂糖	○牛乳 厚揚げ 豚肉 みそ かつお節 絹ごし豆腐 鶏むね肉	玉葱 人参 万歳ねぎ わかめ	かつおだし汁 しょうゆ みりん	カルテツウエハース 牛乳
05 月	あわご飯 マーボー豆腐 切干大根のかみかみサラダ コンソープ	米 和風ドレッシング ○きび砂糖 あわ 片栗粉 ごま油 きび砂糖	○牛乳 木綿豆腐 豚むね肉 卵 みそ ハム おきあみ 絹ごし豆腐 鶏むね肉	○オレンジ天然果汁 クリームコーン缶 長ネギ ○みかん缶 胡瓜 人参 切干大根 なら 生姜	かつおだし汁 ○小麦胚芽のク ラッカー 醤油 食塩	オレンジゼリー 胚芽クラッカー 牛乳
06 火	麦ご飯 豚肉と大根のさっぱり煮 和風コールスローサラダ 果物 みそ汁	米 ○ホットケーキ粉 押麦 ○油 ○きび砂糖 ○ココア きび砂糖	○牛乳 豚肉 ○豆腐 ○卵 みそ 油揚げ 鶏むね肉	大根 パナナ キャベツ 人参 長ネギ ねぎ コーン缶 セロリー ねぎ ひじき 玉葱	煮干だし汁 シーズーサラダド レッシング しょうゆ (うすく ち) 酢 みりん 酒 ○ペーキン グパウダー	ココア蒸しケーキ 牛乳
07 水	発芽玄米ご飯 あじの香り焼き 人参しりしり すまし汁	米 ○食パン 発芽米 油 片栗粉 うずまき鮓	○牛乳 あじ ○ゆであずき缶 卵 ○生クリーム 白身魚	人参 南瓜 ほうれんそう ねぎ にんにく	かつおだし汁 しょうゆ 食塩	手作りあんぱん 牛乳
08 木	ソース焼きそば もやしのサラダ 果物 スープ	焼きそばめん ○米 油 ゆでうどん	豚肉 ○かつお節 鶏むね肉	りんご キャベツ もやし 玉葱 胡瓜 長ネギ 人参 貴ピーマン ピーマン わかめ あおのり	かつおだし汁 焼きそばソース 青しそドレッシング ○しょうゆ しょうゆ 食塩	おかつか醤油おにぎり お茶
09 金	ご飯 鶏肉とセロリのソテー 南瓜サラダ すまし汁	米 ○ホットケーキ粉 ○さつまいも マヨネーズ ○きび砂糖 オリーブ油 きび砂糖	○牛乳 鶏もも肉 卵 ○バター 鶏むね肉	南瓜 玉葱 はくさい 人参 セロリー えだまめ ねぎ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ (うすくち) コンソメ 食塩	さつまいもスコーン 牛乳
10 土	揚げ豆腐のそぼろ丼 胡瓜の塩昆布和え みそ汁	米 じゃがいも 油 きび砂糖	○牛乳 厚揚げ 豚むね肉 みそ 絹ごし豆腐 鶏むね肉	大根 胡瓜 玉葱 人参 塩こんぶ グリンピース ねぎ	かつおだし汁 しょうゆ みりん	マッシュマロリッツ 牛乳
12 月	キーマカレー 白菜のサラダ 果物 スープ	○小麦粉 油 ○油	○牛乳 豚むね肉 卵 ハム 豚レバー 鶏むね肉	玉葱 パナナ はくさい 人参 レタス トマトビュール グリンピース にんにく 生姜 ○あおさ	かつおだし汁 カレールウ ノ ンオイルドレッシング フレンチ クリームー しょうゆ 食塩 ○食 塩 ○かつおだし汁	アーサヒラヤーチー 牛乳
13 火	あわご飯 豚カツ 胡瓜とトマトのサラダ ゆし豆腐	米 パン粉 あわ 油 小麦粉	○牛乳 ゆし豆腐 豚肉 みそ 卵 すりごま 絹ごし豆腐 鶏むね肉	○焼酎汁 胡瓜 キャベツ トマト ねぎ	かつおだし汁 青しそドレッシ ング 中濃ソース しょうゆ 食塩	ピーチゼリー クラッカー 牛乳
14 水	発芽玄米ご飯 鮭のあけぼの焼き いんげん入炒り卵 根菜みそ汁	○食パン 米 じゃがいも 発芽米 マヨネーズ 油	○牛乳 さけ 卵 みそ 白身魚	大根 人参 ○いちごジャム いんげん ごぼう ねぎ あおのり	かつおだし汁 食塩 しょうゆ	ジャムパン 牛乳
15 木	ごはん 松風焼き 三色野菜和え そうめん汁	米 ○ホットケーキ粉 そうめん ○油 パン粉 油 砂糖 ○小麦粉	○牛乳 鶏むね肉 ○ウインナー 木綿豆腐 ○卵 牛乳 卵 みそ ごま 絹ごし豆腐	大根 玉葱 いんげん 胡瓜 人参 ねぎ	かつおだし汁 しょうゆ (うすく ち) 酢 食塩	アメリカンドック 牛乳
16 金	鶏そば 白和え 果物	沖縄そば ○米 きび砂糖 ゆでうどん	鶏もも肉 木綿豆腐 豚骨 醤油 ○鮭 絹ごし豆腐 鶏むね肉	オレンジ ほうれんそう 人参 ねぎ ○大根葉 長ネギ 玉葱	ノンオイルドレッシング 梅干 ごま (卵・ごま) しょうゆ み りん しょうゆ (うすくち) 酒 食塩 かつおだし汁	鶏青菜おにぎり お茶
17 土	親子丼 キャベツゆかり和え すまし汁	米 ○さつまいも ○きび砂糖	○牛乳 卵 鶏もも肉 ○エビミルク 鶏むね肉	キャベツ 玉葱 ほうれんそう 人参 ねぎ 焼きのり 南瓜	かつおだし汁 しょうゆ みりん しょうゆ (うすくち) 食塩	スイートポテト 牛乳
19 月	あわご飯 マーボー豆腐 切干し大根のかみかみサラダ コンソープ	米 和風ドレッシング ○きび砂糖 あわ 片栗粉 ごま油 きび砂糖	○牛乳 木綿豆腐 豚むね肉 卵 みそ ハム おきあみ 絹ごし豆腐 鶏むね肉	○オレンジ クリームコーン缶 長ネギ ○みかん缶 胡瓜 人参 切干大根 なら 生姜	かつおだし汁 ○小麦胚芽のク ラッカー 醤油 食塩	オレンジゼリー 胚芽クラッカー 牛乳
20 火	麦ご飯 豚肉と大根のさっぱり煮 和風コールスローサラダ 果物 みそ汁	米 ○ホットケーキ粉 押麦 ○油 ○きび砂糖 ○ココア きび砂糖	○牛乳 豚肉 ○豆腐 ○卵 みそ 油揚げ 鶏むね肉	大根 パナナ キャベツ 人参 長ネギ ねぎ コーン缶 セロリー ねぎ ひじき 玉葱	煮干だし汁 シーズーサラダド レッシング しょうゆ (うすく ち) 酢 みりん 酒 ○ペーキン グパウダー	ココア蒸しケーキ 牛乳
21 水	発芽玄米ご飯 あじの香り焼き 人参しりしり すまし汁	米 ○食パン 発芽米 油 片栗粉 うずまき鮓	○牛乳 あじ ○ゆであずき缶 卵 ○生クリーム 白身魚	人参 南瓜 ほうれんそう ねぎ にんにく	かつおだし汁 しょうゆ 食塩	手作りあんぱん 牛乳
22 木	ソース焼きそば もやしのサラダ 果物 スープ	焼きそばめん ○米 油 ゆでうどん	豚肉 ○かつお節 鶏むね肉	りんご キャベツ もやし 玉葱 胡瓜 長ネギ 人参 貴ピーマン ピーマン わかめ あおのり	かつおだし汁 焼きそばソース 青しそドレッシング ○しょうゆ しょうゆ 食塩	おかつか醤油おにぎり お茶
23 金	ご飯 鶏肉とセロリのソテー 南瓜サラダ すまし汁	米 ○ホットケーキ粉 ○さつまいも マヨネーズ ○きび砂糖 オリーブ油 きび砂糖	○牛乳 鶏もも肉 卵 ○バター 鶏むね肉	南瓜 玉葱 白菜 人参 セロリー 枝豆 ねぎ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ (うすくち) コンソメ 食塩	さつまいもスコーン 牛乳
24 土	揚げ豆腐のそぼろ丼 胡瓜の塩昆布和え みそ汁	米 じゃがいも 油 きび砂糖	○牛乳 厚揚げ 豚むね肉 みそ 絹ごし豆腐 鶏むね肉	大根 胡瓜 玉葱 人参 塩こんぶ グリンピース ねぎ	かつおだし汁 しょうゆ みりん	マッシュマロリッツ 牛乳
26 月	キーマカレー 白菜のサラダ 果物 スープ	○小麦粉 油 ○油	○牛乳 豚むね肉 卵 ハム 豚レバー 鶏むね肉	玉葱 パナナ はくさい 人参 レタス トマトビュール グリンピース にんにく 生姜 ○あおさ	かつおだし汁 カレールウ ノ ンオイルドレッシング フレンチ クリームー しょうゆ 食塩 ○食 塩 ○かつおだし汁	アーサヒラヤーチー 牛乳
27 火	あわご飯 豚カツ 胡瓜とトマトのサラダ ゆし豆腐	米 パン粉 あわ 油 小麦粉	○牛乳 ゆし豆腐 豚肉 みそ 卵 すりごま 絹ごし豆腐 鶏むね肉	○もも果汁 胡瓜 キャベツ トマト ねぎ	かつおだし汁 青しそドレッシ ング 中濃ソース しょうゆ 食塩	ピーチゼリー クラッカー 牛乳
28 水	発芽玄米ご飯 鮭のあけぼの焼き いんげん入炒り卵 根菜みそ汁	○食パン 米 じゃがいも 発芽米 マヨネーズ 油	○牛乳 さけ 卵 みそ たら	大根 人参 ○いちごジャム いんげん ごぼう ねぎ あおのり	かつおだし汁 食塩 しょうゆ	ジャムパン 牛乳
30 金	ミートスパゲティー ピーマンのツナあえ 果物 きのこ小松菜クリームスープ	○米 スパゲティー オリーブ油 きび砂糖 マカロニ	牛乳 豚むね肉 牛ひき肉 ツナ 豚レバー ベーコン 鶏むね肉	玉葱 オレンジ ホールトマト ピーマン 人参 小松菜 しめじ ○のり佃煮 にんにく パセリ トマト	かつおだし汁 ケチャップ しょ うゆ コンソメ 酢 食塩	海苔佃煮おにぎり お茶

※29日(木)は昭和の日でお休みです

※食材の都合により献立を変更する場合があります。



離乳食献立表

あらた保育園

日付	時間帯	完了期	離乳後期	離乳中期	離乳初期
01(木)	昼食	鮭ごはん 松風焼き 三色野菜和え そうめん汁	軟飯 鶏つくね煮 三色野菜和え そうめん汁	全粥 鶏つくね煮 野菜マッシュ そうめん汁	つぶし粥 ペースト(豆腐・人参・大根) そうめん汁
	午後おやつ	アメリカンドック 牛乳	パンケーキ		
02(金)	昼食	かけうどん 鶏肉と根菜煮 白和え 果物	かけうどん 鶏肉と根菜煮 豆腐サラダ 果物	煮込みうどん 鶏団子野菜煮 豆腐マッシュ 果物	つぶし粥 ペースト(大根・人参・豆腐) うどん汁
	午後おやつ	ごましおおにぎり お茶	おにぎり		
03(土)	昼食	ご飯 肉じゃが 厚揚げおかつ みそ汁	軟飯 豚肉と根菜煮 煮豆腐 みそ汁	全粥 鶏団子じゃが煮 煮豆腐 みそ汁	つぶし粥 ペースト(じゃが・玉葱・人参) すまし汁
	午後おやつ	カルデツウエハース 牛乳	赤ちゃんせんべい		
05(月)	昼食	あわご飯 マーボー豆腐 切干し大根のかみかみサラダ コーンスープ	軟飯 マーボー豆腐 野菜サラダ コーンスープ	全粥 豆腐バーグ煮 野菜サラダマッシュ すまし汁	つぶし粥 ペースト(豆腐・人参) すまし汁
	午後おやつ	オレンジゼリー 胚芽クラッカー 牛乳	オレンジゼリー		
06(火)	昼食	麦ご飯 豚肉と大根のさっぱり煮 和風コールスローサラダ 果物 みそ汁	軟飯 鶏団子と野菜煮物 和風コールスローサラダ 果物 みそ汁	全粥 鶏団子と野菜煮物 キャベツマッシュ 果物 みそ汁	つぶし粥 ペースト(大根・人参・キャベツ) すまし汁
	午後おやつ	ココア蒸しケーキ 牛乳	蒸しパン		
07(水)	昼食	発芽玄米ご飯 あじの香り焼き 人参しりしり すまし汁	軟飯 白身魚と野菜の蒸し煮 人参炒め 人参マッシュ みそ汁	全粥 白身魚と野菜の蒸し煮 人参マッシュ みそ汁	つぶし粥 ペースト(タラ・南瓜・人参) すまし汁
	午後おやつ	手作りあんぱん 牛乳	手作りあんぱん		
08(木)	昼食	ソース焼きそば もやしのサラダ 果物 スープ	煮込みうどん もやしサラダ 果物 すまし汁	煮込みうどん 果物 すまし汁	くたくたうどん ペースト(玉葱・キャベツ・ほうれん草) すまし汁
	午後おやつ	おかか醤油おにぎり お茶	醤油おにぎり お茶		
09(金)	昼食	ご飯 鶏肉とセロリのソテー 南瓜サラダ すまし汁	軟飯 鶏肉と玉葱の炒め煮 南瓜サラダ すまし汁	全粥 そぼろ煮 南瓜マッシュ すまし汁	つぶし粥 ペースト(玉葱・人参・南瓜) すまし汁
	午後おやつ	さつまいもスコーン 牛乳	さつまいもパンケーキ		
10(土)	昼食	揚げ豆腐のそぼろ丼 きゅうりの塩昆布和え みそ汁	軟飯 豆腐つくねと野菜煮 きゅうり和え みそ汁	全粥 豆腐つくねと野菜煮 きゅうりマッシュ みそ汁	つぶし粥 ペースト(大根・人参・豆腐) すまし汁
	午後おやつ	マシュマロリッツ 牛乳	赤ちゃんせんべい		
12(月)	昼食	キーマカレー 白菜のサラダ 果物 スープ	軟飯 野菜そぼろ煮 サラダ 果物 スープ	全粥 野菜そぼろ煮 サラダマッシュ 果物 スープ	つぶし粥 ペースト(トマト・白菜・玉葱) すまし汁
	午後おやつ	アーサヒラヤーチー 牛乳	アーサヒラヤーチー		
13(火)	昼食	あわご飯 豚カツ 胡瓜とトマトのサラダ ゆし豆腐	軟飯 肉野菜炒め 胡瓜とキャンディチーズ 豆腐みそ汁	全粥 肉団子と野菜煮 胡瓜マッシュ 豆腐みそ汁	つぶし粥 ペースト(きゃべつ・トマト) すまし汁
	午後おやつ	ピーチゼリー クラッカー 牛乳	ピーチゼリー		
14(水)	昼食	発芽玄米ご飯 鮭のあけぼの焼き いんげん炒り卵 根菜みそ汁	軟飯 白身魚蒸し焼き いんげん和え みそ汁	全粥 白身魚マッシュ いんげんマッシュ みそ汁	つぶし粥 ペースト(白身魚・人参・じゃが芋) すまし汁
	午後おやつ	ジャムパン 牛乳	ジャムパン		

※29日(水)は昭和の日でお休みです。
 ※食材の都合により献立を変更する場合があります。
 ○離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています。



スムーズに離乳食・幼児食を進める為、ご協力よろしくお願いします。
 アレルギーの問題等もあり、園で使う食材は、まずご家庭で口にしてから進めていきますので、
 スムーズに離乳食を進める為、に離乳食食材チェック表で各期に使われる食材と献立表の食材をご確認の上
 前日までは食され保育士へ伝えてチェックするようにお願いいたします。
 ※食材の都合により献立を変更する場合があります。



日付	時間帯	完了期	離乳後期	離乳中期	離乳初期
15(木)	昼食	ごはん 松風焼き 三色野菜和え そうめん汁	軟飯 鶏つくね煮 三色野菜和え そうめん汁	全粥 鶏つくね煮 野菜マッシュ そうめん汁	つぶし粥 ペースト(豆腐・人参・大根) そうめん汁
	午後おやつ	アメリカンドック 牛乳	パンケーキ		
16(金)	昼食	鶏そば 白和え 果物	鶏煮込みうどん 白和え 果物	鶏煮込みうどん 豆腐と野菜マッシュ 果物	つぶし粥 ペースト(豆腐・ほうれん草・人参) くたくたうどん
	午後おやつ	鮭青菜おにぎり お茶	おにぎり		
17(土)	昼食	親子丼 キャベツゆかり和え すまし汁	軟飯 鶏野菜煮 キャベツ和え すまし汁	全粥 鶏だんご野菜煮 キャベツマッシュ すまし汁	つぶし粥 ペースト(じゃが・玉葱・人参) すまし汁
	午後おやつ	スイートポテト 牛乳	スイートポテト		
19(月)	昼食	あわご飯 マーボー豆腐 切干し大根のかみかみサラダ コーンスープ	軟飯 マーボー豆腐 野菜サラダ コーンスープ	全粥 豆腐バーグ煮 野菜サラダマッシュ すまし汁	つぶし粥 ペースト(豆腐・人参) すまし汁
	午後おやつ	オレンジゼリー 胚芽クラッカー 牛乳	オレンジゼリー		
20(火)	昼食	麦ご飯 豚肉と大根のさっぱり煮 和風コールスローサラダ 果物 みそ汁	軟飯 鶏団子と野菜煮物 和風コールスローサラダ 果物 みそ汁	全粥 鶏団子と野菜煮物 キャベツマッシュ 果物 みそ汁	つぶし粥 ペースト(大根・人参・キャベツ) すまし汁
	午後おやつ	ココア蒸しケーキ 牛乳	蒸しパン		
21(水)	昼食	発芽玄米ご飯 あじの香り焼き 人参しりしり すまし汁	軟飯 白身魚と野菜の蒸し煮 人参炒め 人参マッシュ みそ汁	全粥 白身魚と野菜の蒸し煮 人参マッシュ みそ汁	つぶし粥 ペースト(タラ・南瓜・人参) すまし汁
	午後おやつ	手作りあんぱん 牛乳	手作りあんぱん		
22(木)	昼食	ソース焼きそば もやしのサラダ 果物 スープ	煮込みうどん もやしサラダ 果物 すまし汁	煮込みうどん 果物 すまし汁	くたくたうどん ペースト(玉葱・キャベツ・ほうれん草) すまし汁
	午後おやつ	おかか醤油おにぎり お茶	醤油おにぎり お茶		
23(金)	昼食	ご飯 鶏肉とセロリのソテー 南瓜サラダ すまし汁	軟飯 鶏肉と玉葱の炒め煮 南瓜サラダ すまし汁	全粥 そぼろ煮 南瓜マッシュ すまし汁	つぶし粥 ペースト(玉葱・人参・南瓜) すまし汁
	午後おやつ	さつまいもスコーン 牛乳	さつまいもパンケーキ		
24(土)	昼食	揚げ豆腐のそぼろ丼 きゅうりの塩昆布和え みそ汁	軟飯 豆腐つくねと野菜煮 きゅうり和え みそ汁	全粥 豆腐つくねと野菜煮 きゅうりマッシュ みそ汁	つぶし粥 ペースト(大根・人参・豆腐) すまし汁
	午後おやつ	マシュマロリッツ 牛乳	赤ちゃんせんべい		
26(月)	昼食	キーマカレー 白菜のサラダ 果物 スープ	軟飯 野菜そぼろ煮 サラダ 果物 スープ	全粥 野菜そぼろ煮 サラダマッシュ 果物 スープ	つぶし粥 ペースト(トマト・白菜・玉葱) すまし汁
	午後おやつ	アーサヒラヤーチー 牛乳	アーサヒラヤーチー		
27(火)	昼食	あわご飯 豚カツ 胡瓜とトマトのサラダ ゆし豆腐	軟飯 肉野菜炒め 胡瓜とキャンディチーズ 豆腐みそ汁	全粥 肉団子と野菜煮 胡瓜マッシュ 豆腐みそ汁	つぶし粥 ペースト(きゃべつ・トマト) すまし汁
	午後おやつ	ピーチゼリー クラッカー 牛乳	ピーチゼリー		
28(水)	昼食	発芽玄米ご飯 鮭のあけぼの焼き いんげん炒り卵 根菜みそ汁	軟飯 白身魚蒸し焼き いんげん和え みそ汁	全粥 白身魚マッシュ いんげんマッシュ みそ汁	つぶし粥 ペースト(白身魚・人参・じゃが芋) すまし汁
	午後おやつ	ジャムパン 牛乳	ジャムパン		
30(金)	昼食	ミトスバゲティー ピーマンのツナあえ 果物	軟飯 肉野菜炒め 胡瓜とキャンディチーズ 豆腐みそ汁	全粥 肉団子と野菜煮 胡瓜マッシュ 豆腐みそ汁	つぶし粥 ペースト(きゃべつ・トマト) すまし汁
	午後おやつ	きのこ小松菜クリームスープ 海苔佃煮おにぎり お茶	おにぎり		

※29日(水)は昭和の日でお休みです。
 ※食材の都合により献立を変更する場合があります。
 ○離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています。