



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 土	鶏みそすき丼 サラダ もずくスープ 果物	米 きび砂糖	○牛乳 木綿豆腐 鶏もも肉 ○チーズ みそ しらす干し	○バナナ 玉葱 ブロッコリー 白菜 長ネギ もずく 人参 コーン缶 赤ピーマン ねぎ にら にんにく 生姜	かつおだし汁 ノンオイルド レッシング 和風 みりん しょう ゆ(うすくち) 酒 しょうゆ 食塩	バナナ スティックチーズ 牛乳
06 木	ご飯 ひき肉じゃが 人参しりしり みそ汁 果物	米 じゃがいも ○強力粉 ○黒砂糖 油 きび糖	○牛乳 鶏ひき肉 卵 みそ	玉葱 人参 ねぎ にら わかめ にんにく 生姜 コーン缶	かつおだし汁 しょうゆ みりん ○じゅうそう 食塩	アガラサー 牛乳
07 金	あわご飯 まぐろカツ もずく酢 ゆし豆腐 果物	米 ○食パン ○小麦粉 小麦粉 ○砂糖 あわ(精白粒) きび糖	○牛乳 ゆし豆腐 まぐろ みそ ○卵 ○バター 絹ごし豆腐 白身魚	もずく キャベツ 胡瓜 ねぎ レモン果汁 にんにく 生姜	かつおだし汁 中濃ソース 酢 しょうゆ 塩(並塩)	ビスキュイトースト 牛乳
08 土	親子丼 ゴーヤスパサラ みそ汁 果物	米 ○玄米フレーク スパゲティ ○コーンフレーク きび糖	○ヨーグルト 鶏もも肉 卵 ツナ みそ 油揚げ	玉葱 ゴーヤ いんげん 人参 ねぎ わかめ にんにく 生姜 ほうれんそう 南瓜	かつおだし汁 青しそドレッシ ング しょうゆ みりん	コーンフレーク ヨーグルト お茶
10 月	野菜チキンカレー 蒸し野菜サラダ 果物 野菜スープ	米 ○ホットケーキ粉 油	○牛乳 鶏もも肉 ○絹ごし豆腐 ○バター 鶏ひき肉	りんご 玉葱 とうがん 南瓜 なす 人参 トマト ピーマン セロリー 生姜	かつおだし汁 カレールウ ノン オイルドレッシング 和風 しょうゆ 食塩 おろしにんにく パセリ粉	豆腐スコーン 牛乳
11 火	麦ご飯 鮭の塩焼き サラダ すまし汁 果物	米 ○食パン じゃがいも 押麦 ○マヨネーズ オリーブ油	○牛乳 さけ ○ハム ○チーズ 白身魚	レタス こまつな トマト えのき 黄ピーマン 人参 にんにく 生姜 あおのり	かつおだし汁 青しそドレッシ ング しょうゆ(うすくち) 食 塩	ハムチーズサンド 牛乳
12 水	ご飯 鳥ラッキョウと豚肉のうまみ炒め 塩昆布和え みそ汁 果物	米 ○ホットケーキ粉 油 ○きび砂糖 ○ココア ごま油	○牛乳 豚肉 厚揚げ ○卵 ○無塩バター みそ	だいこん 玉葱 赤ピーマン ごぼう 人参 ねぎ 塩こんぶ にんにく 生姜 ほうれんそう 鳥らっきょう	かつおだし汁 みりん しょうゆ 食塩	ココアケーキ 牛乳
13 木	焼きうどん・しょうゆ味 果物 きゅうりの梅だれ和え わかめすまし汁	ゆでうどん ○米 ○きび砂糖 油 ごま油 きび砂糖	豚肉 卵 ○豚ひき肉 ○みそ かつお節 鶏ひき肉	キャベツ 玉葱 胡瓜 人参 ねぎ うめ干し ねぎ わかめ オレンジ にんにく 生姜	かつおだし汁 しょうゆ みりん ○みりん しょうゆ(うすく ち) 食塩	あんだんすー おにぎり お茶
14 金	発芽玄米ご飯 鶏肉の照り焼き ほうれん草とコーンのバター炒め レタススープ 果物	○じゃがいも 米 発芽米 ○油 油 片栗粉 砂糖	○牛乳 鶏もも肉 バター	ほうれんそう 玉葱 長ネギ レタス コーン缶 いんげん ねぎ 生姜 にんにく 焼きのり ○あおのり 南瓜	煮干だし汁 しょうゆ みりん 酒 食塩 ○食塩	フライドポテト 牛乳
15 土	ご飯 野菜炒め 果物 厚揚げおかししょうゆ みそ汁	米 ○きび糖 ごま油	○牛乳 厚揚げ 豚肉 ○クリームチーズ みそ かつお節 絹ごし豆腐 鶏ひき肉	白菜 玉葱 ほうれんそう 人参 ○パイン缶 干椎茸 わかめ にんにく 生姜	煮干だし汁 しょうゆ 酒 食塩	パインチーズ クラッカー 牛乳
17 月	ご飯 マーボー豆腐 切干し大根サラダ コーンスープ 果物	米 ○プレミアム クラッカー ○きび砂糖 片栗粉 ごま油 きび砂糖 油	木綿豆腐 豚ひき肉 卵 ハム みそ 鶏ひき肉	クリームコーン缶 ○人参ジュース 長ネギ ○オレンジ いんげん 人参 切干大根 レモン にら 生姜 にんにく ほうれんそう	煮干だし汁 しょうゆ 酒 食塩	キャロットゼリー クラッカー お茶
18 火	あわご飯 西京焼き ひじき炒め 具だくさん汁 果物	米 ○小麦粉 しらす あわ 油 きび糖	○牛乳 かいり ○きな粉 豚肉 ○ヨーグルト 大豆 ○卵 みそ	人参 白菜 いんげん ごぼう ひじき ねぎ にら にんにく 生姜	かつおだし汁 しょうゆ みりん ○ベーキングパウダー 酒 食塩 ○食塩	きな粉ドーナツ 牛乳
19 水	ご飯 ひき肉じゃが 人参しりしり みそ汁 果物	米 じゃがいも ○強力粉 ○黒砂糖 油 きび糖	○牛乳 鶏ひき肉 卵 みそ	玉葱 人参 ねぎ にら わかめ にんにく 生姜 コーン	かつおだし汁 しょうゆ みりん ○じゅうそう 食塩	アガラサー 牛乳
20 木	発芽玄米ご飯 鶏みそすき煮 サラダ もずくスープ 果物	米 発芽米 きび砂糖	木綿豆腐 鶏もも肉 ○生クリーム ○ヨーグルト ○クリームチーズ みそ ○バター しらす干し ○ゼラチン	玉葱 ブロッコリー 白菜 長ネギ もずく ○ブルーベリー 人参 コーン缶 赤ピーマン ねぎ ○レモン にら にんにく 生姜	かつおだし汁 ノンオイルド レッシング 和風 みりん しょう ゆ(うすくち) 酒 しょうゆ 食塩	レアチーズケーキ お茶
21 金	三枚肉そば 甘酢和え 果物	沖縄そば ○米 砂糖 きび砂糖 ゆでうどん	豚骨 豚三枚肉 ○さけ かまぼこ 鶏ひき肉	オレンジ だいこん 胡瓜 ○小松菜 ねぎ ○焼きのり わかめ にんにく 生姜 長ネギ 人参 玉葱 南瓜	酢 みりん しょうゆ(うすく ち) しょうゆ 食塩 酒 かつお だし汁	鮭青菜おにぎり お茶
22 土	親子丼 ゴーヤスパサラ みそ汁 果物	米 ○玄米フレーク スパゲティ ○コーンフレーク きび糖	○ヨーグルト 鶏もも肉 卵 ツナ みそ 油揚げ	玉葱 にがり いんげん 人参 ねぎ わかめ にんにく 生姜 ほうれんそう 南瓜	かつおだし汁 青しそドレッシ ング しょうゆ みりん	コーンフレーク ヨーグルト お茶
24 月	野菜チキンカレー 蒸し野菜サラダ 果物 野菜スープ	米 ○ホットケーキ粉 油	○牛乳 鶏もも肉 ○絹ごし豆腐 ○バター 鶏ひき肉	りんご 玉葱 とうがん 南瓜 なす 人参 トマト ピーマン セロリー 生姜	かつおだし汁 カレールウ ノン オイルドレッシング 和風 しょうゆ 食塩 おろしにんにく パセリ粉	豆腐スコーン 牛乳
25 火	麦ご飯 鮭の塩焼き サラダ すまし汁 果物	米 ○食パン じゃがいも 押麦 ○マヨネーズ オリーブ油	○牛乳 さけ ○ハム ○チーズ 白身魚	レタス こまつな トマト えのき 黄ピーマン 人参 にんにく 生姜 あおのり	かつおだし汁 青しそドレッシ ング しょうゆ(うすくち) 食 塩	ハムチーズサンド 牛乳
26 水	ご飯 鳥ラッキョウと豚肉のうまみ炒め 塩昆布和え みそ汁 果物	米 ○ホットケーキ粉 油 ○きび砂糖 ○ココア ごま油	○牛乳 豚肉 厚揚げ ○卵 ○無塩バター みそ	だいこん 玉葱 赤ピーマン ごぼう 人参 ねぎ 塩こんぶ にんにく 生姜 ほうれんそう	かつおだし汁 みりん しょうゆ 食塩	ココアケーキ 牛乳
27 木	焼きうどん・しょうゆ味 果物 きゅうりの梅だれ和え わかめすまし汁	ゆでうどん ○米 ○きび砂糖 油 ごま油 きび砂糖	豚肉 卵 ○豚肉 ○みそ かつお節 鶏ひき肉	キャベツ 玉葱 胡瓜 人参 ねぎ うめ干し ねぎ わかめ にんにく 生姜 オレンジ	かつおだし汁 しょうゆ みりん ○みりん しょうゆ(うすく ち) 食塩	あんだんすー おにぎり お茶
28 金	発芽玄米ご飯 鶏肉の照り焼き ほうれん草とコーンのバター炒め レタススープ 果物	○じゃがいも 米 発芽米 ○油 油 片栗粉 砂糖	○牛乳 鶏もも肉 バター	ほうれんそう 玉葱 長ネギ レタス コーン缶 いんげん ねぎ 生姜 にんにく 焼きのり ○あおのり 南瓜	煮干だし汁 しょうゆ みりん 酒 食塩 ○食塩	フライドポテト 牛乳
29 土	ご飯 野菜炒め 厚揚げおかししょうゆ みそ汁 果物	米 ○砂糖 ごま油	○牛乳 厚揚げ 豚肉 ○クリームチーズ みそ かつお節 絹ごし豆腐 鶏ひき肉	白菜 玉葱 ほうれんそう 人参 ○パイン缶 干しいたけ わかめ にんにく 生姜	煮干だし汁 しょうゆ 酒 食塩	パインチーズ クラッカー 牛乳
31 月	ご飯 マーボー豆腐 切干し大根サラダ コーンスープ 果物	米 ○プレミアム クラッカー 片栗粉 ごま油 きび砂糖 油	木綿豆腐 豚ひき肉 卵 ハム みそ 鶏ひき肉	クリームコーン缶 ○人参ジュース 長 ネギ ○オレンジ いんげん 人参 切干大根 レモン にら 生姜 にんにく ほうれんそう	煮干だし汁 しょうゆ 酒 食塩	キャロットゼリー クラッカー お茶

※3日～5日はゴールデンウィークでお休みになります。

※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(土)	昼食	鶏みそすき丼 サラダ もずくスープ	軟飯 鶏みそ煮 サラダ もずくスープ	全粥 鶏団子みそ煮 サラダマッシュ スープ	つぶし粥 ペースト(玉葱・人参・豆腐・プロ) すまし汁
	午後おやつ	バナナ スティックチーズ 牛乳	果物	果物	
06(木)	昼食	ご飯 ひき肉じゃが 人参しりしり みそ汁	軟飯 じゃがつくね煮 人参炒め煮 みそ汁	全粥 じゃがつくね煮 人参マッシュ みそ汁	つぶし粥 ペースト(人参・じゃが) すまし汁
	午後おやつ	アガラサー 牛乳	果物	果物	
07(金)	昼食	あわご飯 魚ソテー もずく酢 ゆし豆腐	軟飯 魚の蒸し煮 胡瓜和え 豆腐みそ汁	全粥 魚マッシュ 胡瓜マッシュ 豆腐みそ汁	つぶし粥 ペースト(白身魚・キャベツ・人参) すまし汁
	午後おやつ	バタートースト 牛乳	果物	果物	
08(土)	昼食	親子丼 ゴーヤスパサラ みそ汁	軟飯 鶏野菜煮 マカロニ野菜煮 みそ汁	全粥 鶏団子野菜煮 マカロニ野菜マッシュ みそ汁	つぶし粥 ペースト(玉葱・ほうれん草・人参) すまし汁
	午後おやつ	コーンフレークヨーグルト お茶	果物	果物	
10(月)	昼食	野菜ポトフ 蒸し野菜サラダ 果物 野菜スープ	軟飯 鶏野菜ポトフ 蒸し野菜サラダ 果物 野菜スープ	全粥 鶏野菜ポトフ 蒸し野菜マッシュ 果物 野菜スープ	つぶし粥 ペースト(冬瓜・人参・南瓜) すまし汁
	午後おやつ	豆腐スコーン 牛乳	野菜おじや	野菜おじや	
11(火)	昼食	麦ご飯 鮭の塩焼き サラダ すまし汁	軟飯 白身魚の蒸し焼き サラダ すまし汁	全粥 白身魚の蒸し焼き サラダマッシュ 鮭の味噌汁	つぶし粥 ペースト(白身魚・プロ・人参) すまし汁
	午後おやつ	チーズサンド 牛乳	果物	果物	
12(水)	昼食	ご飯 野菜と豚肉のうまみ炒め煮 塩昆布和え みそ汁	軟飯 野菜と鶏団子煮 大根マッシュ みそ汁	全粥 野菜炒め煮 大根マッシュ みそ汁	つぶし粥 ペースト(人参・大根・豆腐) すまし汁
	午後おやつ	ココアケーキ 牛乳	果物	果物	
13(木)	昼食	焼きうどん・しょうゆ味 きゅうりの梅だれ和え 果物 わかめすまし汁	軟飯 煮込みうどん きゅうり和え 果物	全粥 煮込みうどん 胡瓜マッシュ 果物	つぶし粥 ペースト(きゃべ・人参・玉葱) くたくた煮うどん
	午後おやつ	あんだんすーおにぎり お茶	野菜おじや	野菜おじや	
14(金)	昼食	発芽玄米ご飯 鶏肉の照り焼き ほうれん草とコーンのバター炒め レタススープ	軟飯 鶏肉の照り焼き ほうれん草とコーンのバター炒め レタススープ	全粥 鶏団子の照り焼き ほうれん草マッシュ レタススープ	つぶし粥 ペースト(玉葱・ほうれん草) すまし汁
	午後おやつ	ベイクドポテト 牛乳	果物	果物	
15(土)	昼食	ご飯 野菜炒め 厚揚げおかかしょうゆ みそ汁	軟飯 白菜と肉団子の煮物 豆腐煮 みそ汁	全粥 白菜と肉団子の煮物 豆腐マッシュ みそ汁	つぶし粥 ペースト(白菜・人参) すまし汁
	午後おやつ	パインチーズクラッカー 牛乳	果物	果物	
17(月)	昼食	ご飯 マーボー豆腐 切干し大根サラダ 中華風コンスープ	軟飯 豆腐バーグ煮 野菜サラダ コンスープ	全粥 豆腐バーグ煮 野菜マッシュ すまし汁	つぶし粥 ペースト(絹ごし豆腐・人参) すまし汁
	午後おやつ	キャロットゼリー クラッカー お茶	果物	果物	
18(火)	昼食	あわご飯 西京焼き ひじき炒め 具だくさん汁	軟飯 魚の味噌蒸し焼き ひじき炒め 具だくさんだんご汁	全粥 魚の味噌蒸し煮 野菜マッシュ すまし汁	つぶし粥 ペースト(白身魚・人参) すまし汁
	午後おやつ	きな粉パンケーキ 牛乳	果物	果物	

※3日～5日はゴールデンウィークでお休みになります。
※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
19(水)	昼食	ご飯 ひき肉じゃが 人参しりしり みそ汁	軟飯 じゃがつくね煮 人参炒め煮 みそ汁	全粥 じゃがつくね煮 人参マッシュ みそ汁	つぶし粥 ペースト(人参・じゃが) すまし汁
	午後おやつ	アガラサー 牛乳	果物	果物	
20(木)	昼食	発芽玄米ご飯 鶏みそすき煮 サラダ もずくスープ	軟飯 鶏みそ煮 サラダ もずくスープ	全粥 鶏みそ煮 サラダ もずくスープ	つぶし粥 ペースト(玉葱・人参・豆腐・プロ) すまし汁
	午後おやつ	ヨーグルト お茶	果物	果物	
21(金)	昼食	肉そば 甘酢和え 果物	軟飯 肉そば 甘酢和え 果物	全粥 肉そば 甘酢和え 果物	つぶし粥 ペースト(大根・人参・南瓜) くたくた煮うどん
	午後おやつ	鮭おにぎり お茶	野菜おじや	野菜おじや	
22(土)	昼食	親子丼 ゴーヤスパサラ みそ汁	軟飯 鶏野菜煮 マカロニ野菜煮 みそ汁	全粥 鶏団子野菜煮 マカロニ野菜マッシュ みそ汁	つぶし粥 ペースト(玉葱・ほうれん草・人参) すまし汁
	午後おやつ	コーンフレークヨーグルト お茶	果物	果物	
24(月)	昼食	野菜ポトフ 蒸し野菜サラダ 果物 野菜スープ	軟飯 鶏野菜ポトフ 蒸し野菜サラダ 果物 野菜スープ	全粥 鶏野菜ポトフ 蒸し野菜マッシュ 果物 野菜スープ	つぶし粥 ペースト(冬瓜・人参・南瓜) すまし汁
	午後おやつ	豆腐スコーン 牛乳	野菜おじや	野菜おじや	
25(火)	昼食	麦ご飯 鮭の塩焼き サラダ すまし汁	軟飯 白身魚の蒸し焼き サラダ すまし汁	全粥 白身魚の蒸し焼き サラダマッシュ 鮭の味噌汁	つぶし粥 ペースト(白身魚・プロ・人参) すまし汁
	午後おやつ	チーズサンド 牛乳	果物	果物	
26(水)	昼食	ご飯 野菜と豚肉のうまみ炒め 塩昆布和え みそ汁	軟飯 野菜と鶏団子煮 大根マッシュ みそ汁	全粥 野菜炒め煮 大根マッシュ みそ汁	つぶし粥 ペースト(人参・大根・豆腐) すまし汁
	午後おやつ	ココアケーキ 牛乳	果物	果物	
27(木)	昼食	焼きうどん・しょうゆ味 きゅうりの梅だれ和え 果物 わかめすまし汁	軟飯 煮込みうどん きゅうり和え 果物	全粥 煮込みうどん 胡瓜マッシュ 果物	つぶし粥 ペースト(きゃべ・人参・玉葱) くたくた煮うどん
	午後おやつ	あんだんすーおにぎり お茶	野菜おじや	野菜おじや	
28(金)	昼食	発芽玄米ご飯 鶏肉の照り焼き ほうれん草とコーンのバター炒め レタススープ	軟飯 鶏肉の照り焼き ほうれん草とコーンのバター炒め レタススープ	全粥 鶏団子の照り焼き ほうれん草マッシュ レタススープ	つぶし粥 ペースト(玉葱・ほうれん草) すまし汁
	午後おやつ	ベイクドポテト 牛乳	果物	果物	
29(土)	昼食	ご飯 野菜炒め 厚揚げおかかしょうゆ みそ汁	軟飯 白菜と肉団子の煮物 豆腐煮 みそ汁	全粥 白菜と肉団子の煮物 豆腐マッシュ みそ汁	つぶし粥 ペースト(白菜・人参) すまし汁
	午後おやつ	パインチーズクラッカー 牛乳	果物	果物	
31(月)	昼食	ご飯 マーボー豆腐 切干し大根サラダ 中華風コンスープ	軟飯 豆腐バーグ煮 野菜サラダ コンスープ	全粥 豆腐バーグ煮 野菜マッシュ すまし汁	つぶし粥 ペースト(絹ごし豆腐・人参) すまし汁
	午後おやつ	キャロットゼリー クラッカー お茶	果物	果物	

※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。