



自村	献立	付 料 名			調理料	3時おやつ
		魚どかになるもの	おやみで食べるもの	味の調子を整えるもの		
01 水	五穀米ご飯 魚のごまみそ焼 煮物 鶏チャンプルー レタスマし汁	※ ○魚パン ○さび粉 卵黄 油 さび粉 五穀米	○中乳 メルルーチ 卵黄肉 ○バター ○きね粉 白みそ すりごま	小粒菜 もやし 人参 レタス 豆腐 じゃこ 豆腐 煮物	かつおだし汁 しょうゆ みりん 料理 酒 煮物	ラスク・きな粉 牛乳
02 金	ミートスパゲティ 鶏皮とチーズのサラダ 煮物 スープ	スパゲティ ○肉 油 オリーブ油 さび粉	鶏むね肉 牛ひき肉 チーズ ○かつお粉 鶏むね肉	豆腐 パネラ トマト 鶏皮 トマト 卵白マヨネーズ 人参 じゃこ カットトマト	かつおだし汁 ケチャップ ○しょうゆ ウスターソース しょうゆ (うすくち) 塩(醤油) 煮物	おかか醤油おにぎり お茶
03 土	豚丼 いんげんのツナごまあえ みそ汁 煮物	※ ぶつ切 油 さび粉	○中乳 豚肉 卵 ○チーズ みそ ツナ 煮ごま 鶏むね肉	豆腐 いんげん チンゲンサイ 人参 お豆腐 煮物	かつおだし汁 しょうゆ みりん お ろしにんにく	リッツチーズ 牛乳
05 月	ご飯 厚揚げのうま塩 煮物 キャベツの昆布あえ すまし汁	※ ○さび粉 ごま油 さび粉 片栗粉	○中乳 厚揚げ	○オレング キヤベツ 豆腐 人参 豆腐 じゃこ 塩こんぶ 干し昆布 煮物	かつおだし汁 煮かだし汁 ○小粒菜 厚のクラッカー しょうゆ 煮物	オレンジゼリー 抹茶クラッカー 牛乳
06 火	あわご飯 鶏のさっぱり煮 納豆 ごまだし和え じゃがいものみそ汁 煮物	※ ○魚パン じゃがいも あわ きり粉	○中乳 鶏もも肉 納豆 みそ くわ 戻し豆腐	ほうれん草 ○りんごジャム お豆腐 人参 卵 豆腐 わかめ にんにく 煮物	かつおだし汁 ごまだしレンジ (ごま・卵) しょうゆ 卵	ジャムパン 牛乳
07 水	七夕・天の川うめん 魚の塩焼き すいか	※ かしらめん ○米 ○卵黄 油	魚 卵 かつお粉 たら	すいか 豆腐 オクラ 人参 ○のり 煮物	かつお・煮かだし汁 めんつゆ・コ 醤油 しょうゆ 煮物	のり御飯おにぎり お茶
08 木	煮ご飯 レバーの前焼肉 煮物 人参とわかめのナムル すまし汁	※ ○さび粉 ○小粒粉 ○ココア卵黄 片栗粉 油 おかつ粉 卵黄 ごま油	○中乳 豚レバー ○鶏ごし豆腐 ハム ごま 鶏むね肉 ○醤油バター	豆腐 もやし ほうれん草 人参 わかめ パセリ トマト 煮物	かつおだし汁 ケチャップ みりん しょうゆ 煮物	ブラウニー 牛乳
09 金	カレーライス シーズーサラダ フルーツヨーグルト スープ	※ じゃがいも ○小粒粉 ○卵黄 油	○中乳 ヨーグルト 鶏もも肉 ○バター ベーコン 牛乳 鶏むね肉	豆腐 レタス パセリ 人参 オレンジ 納豆 コーン粉 パセリ	煮かだし汁 カレールウ シーズーサ ラダ ドレッシング しょうゆ 煮物 おろしにんにく	アイスボックス クッキー 牛乳
10 土	親子丼 卵野菜のツナあえ もずく入りみそ汁 煮物	※	○中乳 鶏もも肉 卵 ○チーズ みそ ツナ 鶏むね肉	○とうもろこし 豆腐 鶏肉 ピーマン じゃこ 人参 もずく 卵 煮物	かつおだし汁 ノンオイルドレッシ ング 納豆 みりん しょうゆ	茹でもろこし スティックチーズ 牛乳
12 月	煮ご飯 厚揚げマヨネー パンサンデー コーンスープ 煮物	※ ○小粒粉 ○卵黄 片栗粉 卵黄 ○油 ごま油 片栗粉 さび粉	○中乳 水餃子 鶏むね肉 ○卵 ハム みそ ごま 豆腐 鶏むね肉 ○ヨーグルト	トマト 豆腐 卵黄 卵白マ ヨネーズ 卵白マヨネー パン コーン コブ じゃこ 豆腐 ほうれん草 煮物	煮かだし汁 しょうゆ 卵 湯 酒 ○ペー キングパウダー 煮物	ゴーヤパウンド 牛乳
13 火	ご飯 鶏肉とセロリの焼き鶏片鶏ソテー 南瓜のうす煮 みそ汁 煮物	※ ○魚パン ○マヨネーズ 油 さび粉	○中乳 鶏もも肉 卵 ○チーズ みそ ○ハム 油揚げ 鶏むね肉	おびちや 豆腐 セロリー ほうれん草 人参 しめじ 卵 煮物	煮かだし汁 かつおだし汁 みりん しょうゆ しょうゆ (うすくち) コ ンソメ	ハムチーズサンド 牛乳
14 水	炊き込みご飯 豚肉 煮物 鶏皮とわかめの中華和え 中華スープ	※ ○ホットケーキ粉 片栗粉 卵黄 ○さび粉 油 ごま油	○中乳 豚肉 ○卵 ○バター ○クリームチーズ みそ 鶏むね肉	キャベツ トマト 豆腐 ○おびちや ピーマン 人参 卵黄 しいたけ わかめ 煮物	煮かだし汁 しょうゆ 湯 卵 煮物	チーズ入り 南瓜ケーキ 牛乳
15 木	五穀米ご飯 魚のごまみそ焼 煮物 鶏チャンプルー レタスマし汁	※ ○魚パン ○さび粉 卵黄 油 さび粉 五穀米	○中乳 メルルーチ 卵黄肉 ○バター ○きね粉 白みそ すりごま	小粒菜 もやし 人参 レタス 豆腐 じゃこ 豆腐 煮物	かつおだし汁 しょうゆ みりん 料理 酒 煮物	ラスク・きな粉 牛乳
16 金	煮か肉そば たたきやうり蘭ごし和え 煮物	※ 煮か肉そば 油 さび粉 ゆでうどん	豆腐 煮か肉そば かつおご しらす 干し 煮物 鶏むね肉	ゆで豆腐 ○のりこん (卵) 鶏ごし 卵 煮か肉そば 人参 豆腐 南瓜のり	みりん しょうゆ (うすくち) しょう ゆ 煮物 煮かだし汁	しらす煮かおにぎり お茶
17 土	鶏さば丼 煮物 もずく粉 すまし汁	※ 煮か肉そば さび粉	○中乳 鶏むね肉 卵 みそ ツナ 鶏むね肉	豆腐 キャベツ もずく 鶏皮 人参 しいたけ いんげん 煮物 お豆腐 トマト じゃこ 煮物	かつおだし汁 ○タンパクパウダー しょうゆ 卵 煮物 塩(醤油)	タンパクパウダー 牛乳
19 月	ご飯 厚揚げのうま塩 煮物 キャベツの昆布あえ すまし汁	※ ○さび粉 ごま油 さび粉 片栗粉	○中乳 厚揚げ	○オレング キヤベツ 豆腐 人参 豆腐 じゃこ 塩こんぶ 干し昆布 煮物	かつおだし汁 煮かだし汁 ○小粒菜 厚のクラッカー しょうゆ 煮物	オレンジゼリー 抹茶クラッカー 牛乳
20 火	あわご飯 鶏のさっぱり煮 納豆 ごまだし和え じゃがいものみそ汁 煮物	※ ○魚パン じゃがいも あわ きり粉	○中乳 鶏もも肉 納豆 みそ くわ 戻し豆腐	ほうれん草 ○りんごジャム お豆腐 人参 卵 豆腐 わかめ にんにく 煮物	かつおだし汁 ごまだしレンジ (ごま・卵) しょうゆ 卵	ジャムパン 牛乳
21 水	煮ご飯 魚の塩焼き オクラ和え 煮物 そうめん汁	※ ○米 かしらめん ○卵黄	魚 煮か肉そば	オレンジ トマト オクラ ○のり 煮物 卵	かつおだし汁 しょうゆ (うすくち) しょうゆ 煮物	のり御飯おにぎり お茶
24 土	親子丼 卵野菜のツナあえ もずく入りみそ汁 煮物	※	○中乳 鶏もも肉 卵 ○チーズ みそ ツナ 鶏むね肉	○とうもろこし 豆腐 鶏肉 ピーマン じゃこ 人参 もずく 卵 煮物	かつおだし汁 ノンオイルドレッシ ング 納豆 みりん しょうゆ	茹でもろこし スティックチーズ 牛乳
26 月	煮ご飯 厚揚げマヨネー パンサンデー コーンスープ 煮物	※ ○小粒粉 ○卵黄 片栗粉 卵黄 ○油 ごま油 片栗粉 さび粉	○中乳 水餃子 鶏むね肉 ○卵 ハム みそ ごま 豆腐 鶏むね肉 ○ヨーグルト	トマト 豆腐 卵黄 卵白マ ヨネーズ 卵白マヨネー パン コーン コブ じゃこ 豆腐 ほうれん草 煮物	煮かだし汁 しょうゆ 卵 湯 酒 ○ペー キングパウダー 煮物	ゴーヤパウンド 牛乳
27 火	ご飯 鶏肉とセロリの焼き鶏片鶏ソテー 南瓜のうす煮 みそ汁 煮物	※ ○魚パン ○マヨネーズ 油 さび粉	○中乳 鶏もも肉 卵 ○チーズ みそ ○ハム 油揚げ 鶏むね肉	おびちや 豆腐 セロリー ほうれん草 人参 しめじ 卵 煮物	煮かだし汁 かつおだし汁 みりん しょうゆ しょうゆ (うすくち) コ ンソメ	ハムチーズサンド 牛乳
28 水	炊き込みご飯 豚肉 煮物 鶏皮とわかめの中華和え 中華スープ	※ ○ホットケーキ粉 片栗粉 卵黄 ○さび粉 油 ごま油	○中乳 豚肉 ○卵 ○バター ○クリームチーズ みそ 鶏むね肉	キャベツ トマト 豆腐 ○おびちや ピーマン 人参 卵黄 しいたけ わかめ 煮物	煮かだし汁 しょうゆ 湯 卵 煮物	チーズ入り 南瓜ケーキ 牛乳
29 木	煮ご飯 レバーの前焼肉 煮物 人参とわかめのナムル すまし汁	※ ○さび粉 ○小粒粉 ○ココア卵黄 片栗粉 油 おかつ粉 卵黄 ごま油	○中乳 豚レバー ○鶏ごし豆腐 ハム ごま 鶏むね肉	豆腐 もやし ほうれん草 人参 わかめ パセリ トマト 煮物	かつおだし汁 ケチャップ みりん しょうゆ 煮物	ブラウニー 牛乳
30 金	カレーライス シーズーサラダ フルーツヨーグルト スープ	※ じゃがいも ○小粒粉 ○卵黄 油	○中乳 ヨーグルト 鶏もも肉 ○バター ベーコン 牛乳 鶏むね肉	豆腐 レタス パセリ 人参 オレンジ 納豆 コーン粉 パセリ	煮かだし汁 カレールウ シーズーサ ラダ ドレッシング しょうゆ 煮物 おろしにんにく	アイスボックス クッキー 牛乳
31 土	豚丼 いんげんのツナごまあえ みそ汁 煮物	※ ぶつ切 油 さび粉	○中乳 豚肉 卵 ○チーズ みそ ツナ 煮ごま 鶏むね肉	豆腐 いんげん チンゲンサイ 人参 お豆腐 煮物	かつおだし汁 しょうゆ みりん お ろしにんにく	リッツチーズ 牛乳

※22日(木) 海の日、23日(土) スクールの日でお休みになります。

※食料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	離乳初期	離乳中期	離乳後期
01(木)	昼食	ご飯 魚のごまみそ焼 鮭チャンプルー レタスすまし汁 果物	軟飯 魚のみそ煮 鮭炒め煮 レタスすまし汁 果物	全粥 魚マッシュ 鮭炒め煮 レタススープ 果物	つぶし粥 ペースト(白身魚・小松菜・人参) すまし汁
	午後おやつ	ラスク・きな粉 牛乳	ラスク・きな粉		
02(金)	昼食	ミートスパゲティ 胡瓜とチーズのサラダ 果物 スープ	マカロニのトマト煮 胡瓜とチーズのサラダ 果物 スープ	マカロニのトマト煮 胡瓜マッシュ 果物 スープ	つぶし粥 ペースト(玉葱・人参・トマト) 果物 すまし汁
	午後おやつ	おかか醤油おにぎり お茶	おにぎり		
03(土)	昼食	豚丼 いんげんのツナごまあえ みそ汁 果物	軟飯 豚玉炒め いんげんのあえ みそ汁 果物	全粥 つくねと野菜の煮物 いんげんマッシュ みそ汁 果物	つぶし粥 ペースト(玉葱・人参・南瓜) すまし汁
	午後おやつ	リッツチーズ 牛乳	せんべい		
05(月)	昼食	ご飯 厚揚げのうま煮 キャベツの昆布あえ すまし汁 果物	軟飯 豆腐のうま煮 キャベツ和え すまし汁 果物	全粥 豆腐のうま煮 キャベツマッシュ すまし汁 果物	つぶし粥 ペースト(玉葱・人参・キャベツ) すまし汁
	午後おやつ	オレンジゼリー 旺草クラッカー 牛乳	オレンジゼリー		
06(火)	昼食	あわご飯 鶏のさっぱり煮 納豆 ごまだれ和え じゃがいものみそ汁 果物	軟飯 鶏の煮込み 納豆 ほうれん草和え じゃがいものみそ汁 果物	全粥 鶏だんご煮 ほうれん草マッシュ じゃがいものみそ汁 果物	つぶし粥 ペースト(豆腐・ほうれん草) すまし汁
	午後おやつ	ジャムパン 牛乳	ジャムパン		
07(水)	昼食	セタ・天の川そうめん さばの塩焼き すいか	にゅうめん 白身魚の塩焼き すいか	にゅうめん 白身魚と野菜マッシュ すいか	つぶし粥 そうめんくたくた煮 ペースト(白身魚・人参・南瓜)
	午後おやつ	のり佃煮おにぎり お茶	おにぎり		
08(木)	昼食	麦ご飯 レバーの野菜風 人参とわかめのナムル すまし汁 果物	軟飯 豚のトマト煮 人参和え すまし汁 果物	全粥 ミートボールと野菜トマト煮 人参マッシュ すまし汁 果物	つぶし粥 ペースト(玉葱・トマト・人参) すまし汁
	午後おやつ	ブラウニー 牛乳	パンケーキ		
09(金)	昼食	カレーライス シーザーサラダ フルーツヨーグルト スープ	軟飯 ポトフ レタスサラダ バナナヨーグルト スープ	全粥 ポトフ サラダマッシュ ヨーグルト スープ	つぶし粥 ペースト(人参・じゃが・玉葱) ヨーグルト すまし汁
	午後おやつ	アイスボックスクッキー 牛乳	パンケーキ		
10(土)	昼食	親子丼 彩り野菜のツナあえ もずく入りみそ汁 果物	軟飯 鶏野菜煮 彩り野菜サラダ もずく入りすまし汁 果物	全粥 鶏野菜煮 彩り野菜サラダ すまし汁 果物	つぶし粥 ペースト(玉葱・人参・南瓜) すまし汁
	午後おやつ	茹でもちこし スティックチーズ 牛乳	ぶどうゼリー		
12(月)	昼食	麦ご飯 夏野菜マーボー パンサンスー コーンスープ 果物	軟飯 豆腐団子と野菜の味噌煮 野菜マッシュ コーンスープ 果物	全粥 豆腐団子と野菜の味噌煮 野菜マッシュ スープ 果物	つぶし粥 ペースト(豆腐・トマト・ほうれん草) すまし汁
	午後おやつ	ゴーヤパウンド 牛乳	パンケーキ		
13(火)	昼食	ご飯 鶏肉とセロリの照り焼き風ソテー 南瓜のうす煮 みそ汁 果物	軟飯 鶏肉と野菜の照り煮 南瓜のうす煮 みそ汁 果物	全粥 鶏だんごと野菜の照り煮 南瓜のうす煮 みそ汁 果物	つぶし粥 ペースト(玉葱・人参・南瓜) すまし汁
	午後おやつ	ハムチーズサンド 牛乳	チーズサンド		
14(水)	昼食	鶏骨玄米ご飯 回鍋肉 胡瓜とワカメの中華和え 中華スープ 果物	軟飯 豚肉と野菜の炒め煮 胡瓜とワカメの中華和え スープ 果物	全粥 肉団子と野菜煮 胡瓜マッシュ スープ 果物	つぶし粥 ペースト(人参・キャベツ・トマト) すまし汁
	午後おやつ	チーズ入り南瓜ケーキ 牛乳	南瓜パンケーキ		

日付	時間帯	果物	離乳初期	離乳中期	離乳後期
15(木)	昼食	ご飯 魚のごまみそ焼 鮭チャンプルー レタスすまし汁 果物	軟飯 魚のみそ煮 鮭炒め煮 レタスすまし汁 果物	全粥 魚マッシュ 鮭炒め煮 レタススープ 果物	つぶし粥 ペースト(白身魚・小松菜・人参) すまし汁
	午後おやつ	ラスク・きな粉 牛乳	ラスク・きな粉		
16(金)	昼食	三枚肉そば たたきさやうり焼ごぼ和え 果物	うどん さやうり和え 果物	煮込みうどん さやうりマッシュ 果物	つぶし粥 ペースト(南瓜・玉葱) くたくたうどん
	午後おやつ	しらす醤油おにぎり お茶	しらすおにぎり		
17(土)	昼食	鶏そぼろ丼 もずく酢 すまし汁 果物	軟飯 コーン団子 もずく酢 すまし汁 果物	全粥 とり団子煮 野菜マッシュ すまし汁 果物	つぶし粥 ペースト(玉葱・人参・ほうれん草) すまし汁
	午後おやつ	タンナファクルー 牛乳	せんべい		
19(月)	昼食	ご飯 厚揚げのうま煮 キャベツの昆布あえ すまし汁 果物	軟飯 豆腐のうま煮 キャベツ和え すまし汁 果物	全粥 豆腐のうま煮 キャベツマッシュ すまし汁 果物	つぶし粥 ペースト(玉葱・人参・キャベツ) すまし汁
	午後おやつ	オレンジゼリー 旺草クラッカー 牛乳	オレンジゼリー		
20(火)	昼食	あわご飯 鶏のさっぱり煮 納豆 ごまだれ和え じゃがいものみそ汁 果物	軟飯 鶏の煮込み 納豆 ほうれん草和え じゃがいものみそ汁 果物	全粥 鶏だんご煮 ほうれん草マッシュ じゃがいものみそ汁 果物	つぶし粥 ペースト(豆腐・ほうれん草) すまし汁
	午後おやつ	ジャムパン 牛乳	ジャムパン		
21(水)	昼食	麦ごはん さばの塩焼き オクラ和え 果物 そうめん汁	軟飯 魚の塩焼き 人参和え 果物 そうめん汁	全粥 魚の塩焼き煮 人参マッシュ 果物 そうめん汁	つぶし粥 ペースト(白身魚・人参・トマト) そうめん汁
	午後おやつ	のり佃煮おにぎり お茶	おにぎり		
24(土)	昼食	親子丼 彩り野菜のツナあえ もずく入りみそ汁 果物	軟飯 鶏野菜煮 彩り野菜サラダ もずく入りすまし汁 果物	全粥 鶏野菜煮 彩り野菜サラダ すまし汁 果物	つぶし粥 ペースト(玉葱・人参・南瓜) すまし汁
	午後おやつ	茹でもちこし スティックチーズ 牛乳	ぶどうゼリー		
26(月)	昼食	麦ご飯 夏野菜マーボー パンサンスー コーンスープ 果物	軟飯 豆腐団子と野菜の味噌煮 野菜マッシュ コーンスープ 果物	全粥 豆腐団子と野菜の味噌煮 野菜マッシュ スープ 果物	つぶし粥 ペースト(豆腐・トマト・ほうれん草) すまし汁
	午後おやつ	ゴーヤパウンド 牛乳	パンケーキ		
27(火)	昼食	ご飯 鶏肉とセロリの照り焼き風ソテー 南瓜のうす煮 みそ汁 果物	軟飯 鶏肉と野菜の照り煮 南瓜のうす煮 みそ汁 果物	全粥 鶏だんごと野菜の照り煮 南瓜のうす煮 みそ汁 果物	つぶし粥 ペースト(玉葱・人参・南瓜) すまし汁
	午後おやつ	ハムチーズサンド 牛乳	チーズサンド		
28(水)	昼食	鶏骨玄米ご飯 回鍋肉 胡瓜とワカメの中華和え 中華スープ 果物	軟飯 豚肉と野菜の炒め煮 胡瓜とワカメの中華和え スープ 果物	全粥 肉団子と野菜煮 胡瓜マッシュ スープ 果物	つぶし粥 ペースト(人参・キャベツ・トマト) すまし汁
	午後おやつ	チーズ入り南瓜ケーキ 牛乳	南瓜パンケーキ		
29(木)	昼食	麦ご飯 レバーの野菜風 人参とわかめのナムル すまし汁 果物	軟飯 豚のトマト煮 人参和え すまし汁 果物	全粥 ミートボールと野菜トマト煮 人参マッシュ すまし汁 果物	つぶし粥 ペースト(玉葱・トマト・人参) すまし汁
	午後おやつ	ブラウニー 牛乳	パンケーキ		
30(金)	昼食	カレーライス シーザーサラダ フルーツヨーグルト スープ	軟飯 ポトフ レタスサラダ バナナヨーグルト スープ	全粥 ポトフ サラダマッシュ ヨーグルト スープ	つぶし粥 ペースト(人参・じゃが・玉葱) ヨーグルト すまし汁
	午後おやつ	アイスボックスクッキー 牛乳	パンケーキ		
31(土)	昼食	豚丼 いんげんのツナごまあえ みそ汁 果物	軟飯 豚玉炒め いんげんのあえ みそ汁 果物	全粥 つくねと野菜の煮物 いんげんマッシュ みそ汁 果物	つぶし粥 ペースト(玉葱・人参・南瓜) すまし汁
	午後おやつ	リッツチーズ 牛乳	せんべい		

※11日は海の日、24日はスポーツの日でお休みになります。
 ※食料の都合により献立を変更する場合があります。
 ※離乳食は朝・昼・夜にわけて用意しています