



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・嗜好品	
01 水	あわご飯 鮭の塩焼き クレープイリチー 果物 豆腐のみそ汁	米 ○さつまいも こんにやく ○きび砂糖 あわ○油	○牛乳 さけ 絹ごし豆腐 豚肉 ○きな粉 みそ 白身魚	トマト ほうれんそう 人参 刻み昆布 切干大根 果物	かつおだし汁 しょうゆ み りん 食塩	ベイクドさつまの きなこかけ 牛乳
02 木	ミートスパゲティー 野菜サラダ 果物 きのこスープ	マカロニ・スパゲティー ○米 油 ○きび糖 ○油	豚ひき肉 牛ひき肉 ○ツナ ○みそ 粉チーズ 鶏ひき肉	玉葱 果物 トマト ブロッコリー 人参 しめじ えのき 黄ピーマン にんにく	煮干だし汁 かつおだし汁 ケチャップ ごまドレッシング (ごま・卵) ウスター ソース しょうゆ 食塩	あんだんすー おにぎり お茶
03 金	麦ご飯 ナーベラーンブシー もずく酢 果物 そうめん汁	米 ○小麦粉 干しそうめん 押麦 ○きび砂糖 油	○牛乳 豚肉 厚揚げ ○卵 ○無塩バター ○豆乳 みそ 豆腐 鶏ひき肉	なし へちま もずく ○南瓜 人参 胡瓜 ○干しぶどう ねぎ し モン 冬瓜 果物	かつおだし汁 本みりん 酢 しょうゆ (うすくち) しょう ゆ ○ペーキングパウダー 食塩 塩 (並塩)	南瓜ケーキ 牛乳
04 土	鶏丼 胡瓜とワカメ和え 果物 には玉みそ汁	米 油 きび糖 ごま油	○牛乳 鶏もも肉 卵 みそ ツナ 絹ごし豆腐 鶏ひき肉	玉葱 胡瓜 ○いちごジャム 人参 には ねぎ わかめ ほうれんそう 南瓜 果物	かつおだし汁 しょうゆ み りん 酢 おろしにんにく	リッツ ジャムサンド 牛乳
06 月	あわご飯 マーボ豆腐 わかめ中華和え 果物 春雨スープ	米 はるさめ あわ ごま油 片栗粉 きび砂糖	○ヨーグルト 木綿豆腐 豚ひき肉 ちくわ みそ 鶏ひき肉	キャベツ 玉葱 人参 長ネギ ねぎ 椎茸 わかめ 南瓜 果物	煮干だし汁 かつおだし汁 しょうゆ 食塩 中華スープ おろししょうが	カップヨーグルト クラッカー
07 火	発芽玄米ご飯 豚肉のケチャップソテー モウイのツナ和え 果物 麩のみそ汁	米 じゃがいも はちみつ ○ホットケーキ粉 発芽米 はちみつ うずまき麩	○牛乳 豚肉 ○絹ごし豆腐 ツナ ○バター みそ かつお節	玉葱 モーウイ いんげん しめじ ねぎ トマト 冬瓜 果物	かつおだし汁 ケチャップ しょうゆ ウスターソース 食塩	豆腐スコーン 牛乳
08 水	夏野菜カレー ポテトサラダ 果物 すまし汁	米 じゃがいも ○ホットケーキ粉 マヨネーズ 油 きび砂糖	○牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 ツナ ○卵 豚レバー ○バター	果物 玉葱 人参 キャベツ なす ピーマン えのき ○人参 ○ママーレード グリンピース 胡 瓜 にんにく しょうが	煮干だし汁 かつおだし汁 カレールウ しょうゆ 食塩 パセリ粉	ジャムと人参の 蒸しパン 牛乳
09 木	麦ご飯 さんまのごま焼き ひじき炒め 果物 パパイアみそ汁	米 ○コッパン しらたき 押麦 ○グラニュー糖 ○油 片栗粉 きび砂糖	○牛乳 さんま 木綿豆腐 みそ 豚肉 大豆 ごま 白身魚	トマト 人参 青パパイア ひじき には ねぎ 冬瓜 果物	かつおだし汁 しょうゆ み りん	揚げパン 牛乳
10 金	焼きそば 胡瓜のサラダ 果物 わかめスープ	焼きそばめん ○米 油 ゆでうどん	豚肉 ○さけ 鶏ひき肉	オレンジ キャベツ 胡瓜 青のり もやし 玉葱 コーン缶 ○からし菜 赤ピーマン 人参 ねぎ わかめ 果物	煮干だし汁 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 食塩 ○塩 (並塩)	鮭青菜おにぎり お茶
11 土	鶏野菜丼 ほうれん草煮びたし 果物 みそ汁	米 おつゆ麩 油 きび砂糖	鶏もも肉 みそ 油揚げ しらす干し 絹ごし豆腐	ほうれんそう 玉葱 人参 長ネギ ねぎ 果物	かつおだし汁 みりん しょう ゆ (うすくち) 料理酒 しょうゆ 食塩	はちやくみ お茶
13 月	タコライス ベイクドポテト 野菜スープ 果物	米 じゃがいも ○強力粉 ○黒砂糖 油 きび砂糖	○牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 大豆 チーズ 鶏ひき肉	パインアップル キャベツ 玉葱 トマト レタス 果物 人参 にんにく	煮干だし汁 かつおだし汁 ケチャップ ウスターソース 食塩 ○じゅうそう パセリ 粉	アガラサー 牛乳
14 火	五穀米ご飯 骨付き鶏の照り焼き 南瓜のソテー 果物 冬瓜みそ汁	米 ○食パン 五穀米 ○マヨネーズ 油 きび砂糖	○牛乳 鶏手羽元 ○チーズ みそ ○ハム 油揚げ バター 鶏ひき肉	南瓜 冬瓜 ブロッコリー いんげん 赤ピーマン ねぎ 果物	かつおだし汁 みりん しょう ゆ	ハムチーズサンド 牛乳
15 水	あわご飯 鮭の塩焼き クレープイリチー 果物 豆腐のみそ汁	米 ○さつまいも こんにやく ○きび砂糖 あわ ○油	○牛乳 さけ 絹ごし豆腐 豚肉 ○きな粉 みそ 白身魚	トマト ほうれんそう 人参 枝豆 刻み昆布 切干大根 果物	かつおだし汁 しょうゆ み りん 食塩	ベイクドさつまの きなこかけ 牛乳
16 木	ご飯 レパニラ炒め ピーマンのツナあえ 果物 みそ汁	米 ○小麦粉 ○黒砂糖 油 きび糖 ごま油 片栗粉	○調製豆乳 豚レバー 豚肉 ツナ ○卵 ○無塩バター みそ 鶏ひき肉	ピーマン もやし 玉葱 ○パナナ には 赤ピーマン 人参 チンゲン菜 しょうが にんにく 椎茸 南瓜 果物	かつおだし汁 しょうゆ 酢 みりん ○ペーキングパウ ダー ○じゅうそう	黒糖バナナケーキ 豆乳
17 金	三枚肉そば キャベツの和え物 果物	沖縄そば ○胚芽米 きび砂糖 ゆでうどん	豚骨 豚三枚肉 かまぼこ すりごま 豚肉 鶏ひき肉	なし キャベツ 胡瓜 ○のり佃煮 ねぎ わかめ 長ネギ 人参 玉葱 南瓜 果物	しょうゆ みりん しょうゆ (うすくち) 酢 料理酒 かつおだし汁	のりつくおにぎり お茶
18 土	鶏丼 胡瓜とワカメ和え 果物 には玉みそ汁	米 油 きび糖 ごま油	○牛乳 鶏もも肉 卵 みそ ツナ 絹ごし豆腐 鶏ひき肉	玉葱 胡瓜 ○いちごジャム 人参 には ねぎ わかめ ほうれんそう 南瓜 果物	かつおだし汁 しょうゆ み りん 酢 おろしにんにく	リッツジャムサンド 牛乳
21 火	発芽玄米ご飯 豚肉のケチャップソテー モウイのツナ和え 果物 麩のみそ汁	米 じゃがいも はちみつ ○ホットケーキ粉 発芽米 はちみつ うずまき麩	○牛乳 豚肉 ○絹ごし豆腐 ツナ ○バター みそ かつお節	玉葱 モーウイ いんげん しめじ ねぎ トマト 冬瓜 果物	かつおだし汁 ケチャップ しょうゆ ウスターソース 食塩	豆腐スコーン 牛乳
22 水	夏野菜カレー ポテトサラダ 果物 すまし汁	米 じゃがいも マヨネーズ ○ホットケーキ粉 油 きび砂糖	○牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 ツナ ○卵 豚レバー ○バター	パナナ 玉葱 人参 キャベツ なす ピーマン えのき ○人参 ○ママーレード グリンピース 胡瓜 にんにく しょうが 果物	煮干だし汁 かつおだし汁 カレールウ しょうゆ 食塩 パセリ粉	ジャムと人参の 蒸しパン 牛乳
24 金	焼きそば 胡瓜のサラダ 果物 わかめスープ	焼きそばめん ○米 油 ゆでうどん	豚肉 ○さけ 鶏ひき肉	オレンジ キャベツ 胡瓜 もやし 果物 玉葱 コーン缶 ○からし菜 赤ピーマン 人参 ねぎ わかめ 青のり 果物	煮干だし汁 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 食塩 ○塩 (並塩)	鮭青菜おにぎり お茶
25 土	鶏野菜丼 ほうれん草煮びたし 果物 みそ汁	米 おつゆ麩 油 きび砂糖	鶏もも肉 みそ 油揚げ しらす干し 絹ごし豆腐	ほうれんそう 玉葱 人参 長ネギ ねぎ 果物	かつおだし汁 みりん しょう ゆ (うすくち) 料理酒 しょうゆ 食塩	はちやくみ お茶
27 月	タコライス ベイクドポテト 野菜スープ 果物	米 じゃがいも ○強力粉 ○黒砂糖 油 きび砂糖	○牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 大豆 チーズ 鶏ひき肉	パインアップル キャベツ 玉葱 トマト レタス 人参 にんにく 果物	煮干だし汁 かつおだし汁 ケチャップ ウスターソース 食塩 ○じゅうそう パセリ 粉	アガラサー 牛乳
28 火	五穀米ご飯 骨付き鶏の照り焼き 南瓜のソテー 果物 冬瓜みそ汁	米 ○食パン 五穀米 ○マヨネーズ 油 きび砂糖	○牛乳 鶏手羽元 ○チーズ みそ ○ハム 油揚げ バター 鶏ひき肉	南瓜 冬瓜 ブロッコリー いんげん 赤ピーマン ねぎ 果物	かつおだし汁 みりん しょう ゆ	ハムチーズサンド 牛乳
29 水	発芽玄米ご飯 うじら豆腐 粉ふき芋 果物 みそ汁	じゃがいも 米 発芽米 ○ピーマン 揚げ油 うずまき麩 ○油 ○ごま油	○牛乳 木綿豆腐 すり身 みそ ○ツナ油漬缶 卵 すりごま	人参 ○玉葱 ○人参 ○ピーマン えだまめ ねぎ ひじき ○椎茸 青のり 果物	かつおだし汁 ○しょうゆ 食塩 ○カレー粉 ○食塩	ビーフンと野菜の ソテー 牛乳
30 木	ご飯 鶏のみそ煮 パパイアイリチー 果物 すまし汁	米 ○小麦粉 ○きび砂糖 油 ○粉糖	○牛乳 鶏もも肉 豆腐 ツナ ○バター ○きな粉 みそ 鶏ひき肉 白身魚	青パパイア 人参 いんげん には とうろこんぶ 冬瓜 果物	煮干だし汁 かつおだし汁 しょうゆ みりん 食塩 おろ ししょうが	きなこポ 牛乳

※ 20日は敬老の日、23日は秋分の日でお休みです

※ 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(水)	昼食	あわご飯 鮭の塩焼き クープイリチー 豆腐のみそ汁	軟飯 白身魚蒸し焼き 人参イリチー 豆腐のみそ汁	全粥 白身魚のマッシュ 人参マッシュ 豆腐のみそ汁	つぶし粥 ペースト(白身魚・トマト・人参) すまし汁
	午後おやつ	さつま芋のきなこかけ 牛乳	さつま芋ときなこのマッシュ		
02(木)	昼食	ミートスパゲティー 野菜サラダ 果物 きのこスープ	マカロニトマト煮 野菜サラダ 果物 きのこスープ	マカロニトマト煮 ポテトマッシュ 果物 スープ	つぶし粥 ペースト(人参・トマト・じゃが) すまし汁
	午後おやつ	あんだんすーおにぎり お茶	みそおにぎり		
03(金)	昼食	麦ご飯 ナーベラーンプシー もずく酢 果物 そうめん汁	軟飯 冬瓜と豆腐ンブシー モズク煮 そうめん汁	全粥 冬瓜と豆腐ンブシー 胡瓜マッシュ そうめん汁	つぶし粥 ペースト(冬瓜・人参・豆腐) そうめんくたくた汁
	午後おやつ	南瓜ケーキ 牛乳	南瓜パンケーキ		
04(土)	昼食	鶏丼 胡瓜とワカメ和え にら玉みそ汁	軟飯 鶏肉と野菜炒め 胡瓜とワカメ和え みそ汁	全粥 つくねと野菜の煮物 胡瓜マッシュ みそ汁	つぶし粥 ペースト(玉葱・人参・南瓜) すまし汁
	午後おやつ	リッツジャムサンド 牛乳	赤ちゃんせんべい		
06(月)	昼食	あわご飯 マーボ豆腐 わかめ中華和え 春雨スープ	軟飯 豆腐バーグ煮 ひじき中華和え すまし汁	全粥 豆腐バーグ煮 キャベツマッシュ すまし汁	つぶし粥 ペースト(玉葱・豆腐・キャベツ) すまし汁
	午後おやつ	カップヨーグルト クラッカー	コーンフレークヨーグルト		
07(火)	昼食	発芽玄米ご飯 豚肉のケチャップソテー モウイのツナ和え 麩のみそ汁	軟飯 豚肉のトマト煮 冬瓜煮 麩のすまし汁	全粥 肉団子のトマト煮 冬瓜やわか煮 麩のすまし汁	つぶし粥 ペースト(じゃが芋・冬瓜・トマト) すまし汁
	午後おやつ	豆腐スコーン 牛乳	豆腐スコーン		
08(水)	昼食	夏野菜カレー ポテトサラダ(ツナ) 果物 すまし汁	軟飯 ポトフ ポテトサラダ 果物 スープ	全粥 ポトフ ポテトマッシュ 果物 スープ	つぶし粥 ペースト(人参・玉葱・じゃが) すまし汁
	午後おやつ	ジャムと人参の蒸しパン 牛乳	蒸しパン		
09(木)	昼食	麦ご飯 さんまのごま焼き ひじき炒め(大豆) パパイヤみそ汁	軟飯 白身魚の蒸し焼き ひじき炒め(大豆) みそ汁	軟飯 白身魚のマッシュ 人参マッシュ みそ汁	つぶし粥 ペースト(冬瓜・人参・白身魚) すまし汁
	午後おやつ	揚げパン 牛乳	バタートースト		
10(金)	昼食	焼きそば きゅうりのサラダ 果物 わかめスープ	にくうどん 果物	肉団子入りうどん 果物	つぶし粥 ペースト(人参・ほうれん草・キャベツ) くたくたうどん汁
	午後おやつ	鮭青菜おにぎり お茶	しらすおにぎり		
11(土)	昼食	鶏野菜丼 ほうれん草煮びたし みそ汁	軟飯 肉団子みそ煮 ほうれん草煮びたし 麩のすまし汁	全粥 肉団子みそ煮 ほうれん草マッシュ 麩のすまし汁	つぶし粥 ペースト(玉葱・豆腐・ほうれん草) すまし汁
	午後おやつ	はちやぐみ お茶	赤ちゃんせんべい		
13(月)	昼食	タコライス ベイクドポテト 野菜スープ 果物	軟飯 ハンバーグ ベイクドポテト 果物 野菜スープ	全粥 煮込みハンバーグ ポテトマッシュ 果物 野菜スープ	つぶし粥 ペースト(トマト・人参・じゃが) すまし汁
	午後おやつ	アガラサー 牛乳	蒸しパン		
14(火)	昼食	五穀米ご飯 鶏の照り焼き 南瓜のソテー とうがんみそ汁	軟飯 鶏の照り焼き かぼちゃの煮物 とうがん汁	全粥 鶏つくねとかぼちゃ煮 とうがん汁	全粥 ペースト(南瓜・人参・ブロッコリー) すまし汁
	午後おやつ	ハムチーズサンド 牛乳	きな粉サンド		
15(水)	昼食	あわご飯 鮭の塩焼き クープイリチー 豆腐のみそ汁	軟飯 白身魚蒸し焼き 人参イリチー 豆腐のみそ汁	全粥 白身魚のマッシュ 人参マッシュ 豆腐のみそ汁	つぶし粥 ペースト(白身魚・トマト・人参) すまし汁
	午後おやつ	さつま芋のきなこかけ 牛乳	さつま芋ときなこのマッシュ		

※ 食材の都合により献立を変更する場合があります。

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
16(木)	昼食	ご飯 レバニラ炒め ピーマンのツナあえ みそ汁	軟飯 レバー入りつくね煮 ピーマン和え みそ汁	全粥 つくね煮 ピーマンマッシュ みそ汁	つぶし粥 ペースト(玉葱・南瓜・人参) すまし汁
	午後おやつ	黒糖バナナケーキ 豆乳	バナナケーキ		
17(金)	昼食	三枚肉そば キャベツの和え物 果物	軟飯 肉野菜炒め キャベツの和え物 煮うどん 果物	全粥 鶏だんご煮 キャベツマッシュ 煮うどん 果物	つぶし粥 ペースト(玉葱・人参・キャベツ) くたくた煮うどん
	午後おやつ	のりつくおにぎり お茶	おにぎり		
18(土)	昼食	鶏丼 胡瓜とワカメ和え にら玉みそ汁	軟飯 鶏肉と野菜炒め 胡瓜とワカメ和え みそ汁	全粥 つくねと野菜の煮物 胡瓜マッシュ みそ汁	つぶし粥 ペースト(玉葱・人参・南瓜) すまし汁
	午後おやつ	リッツジャムサンド 牛乳	赤ちゃんせんべい		
21(火)	昼食	発芽玄米ご飯 豚肉のケチャップソテー モウイのツナ和え 麩のみそ汁	軟飯 豚肉のトマト煮 冬瓜煮 麩のすまし汁	全粥 肉団子のトマト煮 冬瓜やわか煮 麩のすまし汁	つぶし粥 ペースト(じゃが芋・冬瓜・トマト) すまし汁
	午後おやつ	豆腐スコーン 牛乳	豆腐スコーン		
22(水)	昼食	夏野菜カレー ポテトサラダ 果物 すまし汁	軟飯 ポトフ ポテトサラダ 果物 スープ	全粥 ポトフ ポテトマッシュ 果物 スープ	つぶし粥 ペースト(人参・玉葱・じゃが) すまし汁
	午後おやつ	ジャムと人参の蒸しパン 牛乳	蒸しパン		
24(金)	昼食	焼きそば きゅうりのサラダ 果物 わかめスープ	にくうどん 果物	肉団子入りうどん 果物	つぶし粥 ペースト(人参・ほうれん草・キャベツ) くたくたうどん汁
	午後おやつ	鮭青菜おにぎり お茶	しらすおにぎり		
25(土)	昼食	鶏野菜丼 ほうれん草煮びたし みそ汁	軟飯 肉団子みそ煮 ほうれん草煮びたし 麩のすまし汁	全粥 肉団子みそ煮 ほうれん草マッシュ 麩のすまし汁	つぶし粥 ペースト(玉葱・豆腐・ほうれん草) すまし汁
	午後おやつ	はちやぐみ お茶	赤ちゃんせんべい		
27(月)	昼食	ビーンズタコライス バイクドポテト 果物 野菜スープ	軟飯 ハンバーグ バイクドポテト 果物 野菜スープ	全粥 煮込みハンバーグ ポテトマッシュ 果物 野菜スープ	つぶし粥 ペースト(トマト・人参・じゃが) すまし汁
	午後おやつ	レーズン蒸しパン 牛乳	蒸しパン		
28(火)	昼食	五穀米ご飯 鶏の照り焼き 南瓜のソテー 果物 とうがん汁	軟飯 鶏の照り焼き かぼちゃの煮物 果物 とうがん汁	全粥 鶏つくねとかぼちゃ煮 果物 とうがん汁	つぶし粥 ペースト(冬瓜・人参・南瓜) すまし汁
	午後おやつ	きな粉クリームサンド 牛乳	きな粉サンド		
29(水)	昼食	発芽玄米ご飯 うじら豆腐 粉ふき芋 みそ汁	軟飯 豆腐バーグ 粉ふき芋 みそ汁	全粥 豆腐バーグ お芋マッシュ みそ汁	つぶし粥 ペースト(白身魚・じゃが・人参) すまし汁
	午後おやつ	ビーフンと野菜のソテー 牛乳	そうめん煮		
30(木)	昼食	ご飯 鶏のみそ煮 パパイライリチー すまし汁	軟飯 肉団子のみそ煮 冬瓜と人参炒め煮 すまし汁	全粥 肉団子のみそ煮 冬瓜と人参マッシュ すまし汁	つぶし粥 ペースト(冬瓜・人参・南瓜) すまし汁
	午後おやつ	きなこボール 牛乳	赤ちゃんせんべい		

※20日は敬老の日、23日は秋分の日でお休みです
※食材の都合により献立を変更する場合があります。