



幼児献立表

日付	献立	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			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	
01 金	あわご飯 豆腐ハンバーグ 三色野菜和え 果物 そうめん汁	米 ○小麦粉 干しそうめん ○きび砂糖 あわ ○コーンフレーク 油	○スキムミルク 絹ごし豆腐 豚ひき肉 ○牛乳 鶏ひき肉 牛ひき肉 ○無塩バター 卵	大根 玉葱 いちご 胡瓜 赤ピーマン 人参 ○干しぶどう ひじき ねぎ	ストーンクッキー スキムミルク
02 土	ご飯 鮭と野菜チンパルー もずく酢 果物 すまし汁	米 車麩 油 きび砂糖	○スキムミルク 卵 豚肉 鶏ひき肉	バナナ もずく こまつな ほうれんそう 人参 胡瓜 なら レモン果汁 南瓜	せんべい スキムミルク
04 月	ミートスパゲティ ブロッコリーサラダ 果物 スープ	スパゲティ ○小麦粉 ○きび砂糖 ○揚げ油 オリーブ油 ○油 マカロニ	絹ごし豆腐 豚ひき肉 牛ひき肉 卵 鶏ひき肉	オレンジ 玉葱 ブロッコリー トマト チンゲンサイ 人参 コーン 赤ピーマン にんにく 生薑 バセリ トマト	三月菓子 お茶
05 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	○スキムミルク 豚肉 ○豆乳 ○卵 みそ 油揚げ 鶏ひき肉	大根 りんご キャベツ 人参 玉葱 コーン せりりー ねぎ 万能ねぎ ひじき	ココア蒸しケーキ スキムミルク
06 水	発芽玄米ご飯 鮭のあげぼの焼き いんげん入炒り卵 果物 みそ汁	○さつまいも (皮付) 米 じゃがいも 発芽米 マヨネーズ 油	○スキムミルク さけ 卵 みそ 粉チーズ 白身魚	みかん ほうれんそう いんげん 人参 えのきたけ あおのり	焼き芋 スキムミルク
07 木	ご飯 豚肉のケチャップソテー 春雨サラダ 果物 わかめスープ	米 ○小麦粉 はるさめ ○きび砂糖 はちみつ 砂糖 ごま油	○スキムミルク 豚肉 ○卵 ○無塩バター ちくわ ごま	りんご 玉葱 ○バナナ 人参 胡瓜 カットわかめ トマト	バナナケーキ スキムミルク
08 金	カレーライス 胡瓜と大豆のチーズサラダ 果物 すまし汁	米 じゃがいも オリーブ油 油	豚肉 だいず チーズ スキムミルク 鶏ひき肉	オレンジ 玉葱 胡瓜 レタス 人参 赤ピーマン グリンピース レモン果汁 ○コーン	ポップコーン スキムミルク
09 土	豚すき焼き丼 大根の梅あえ 果物 みそ汁	米 じゃがいも はちみつ きび砂糖	○スキムミルク 豚肉 焼き豆腐 みそ なた かつお節 木綿豆腐 鶏ひき肉	バナナ 大根 はくさい 玉葱 長ネギ 人参 ○いちごジャム 梅干し 万能ねぎ 干ししいたけ	クラッカー ジャムサンド スキムミルク
11 月	あわご飯 マーボー豆腐 切干大根のかみかみサラダ 果物 コーンスープ	米 和風ドレッシング ○きび砂糖 あわ 片栗粉 ごま油	木綿豆腐 豚ひき肉 卵 みそ ハム 絹ごし豆腐 鶏ひき肉	○オレンジ天然果汁 りんご クリームコーン 長ネギ ○みかん 胡瓜 切り干し大根 人参 なら 生薑	オレンジゼリー クラッカー お茶
12 火	発芽玄米ごはん チキンのトマトチーズ焼き ツナサラダ 果物 みそ汁	米 ○黒砂糖 玄米 ○くず粉 ○タピオカ粉 オリーブ油 きび砂糖	○スキムミルク 鶏もも肉 チーズ みそ ツナ ○きな粉 バター 鶏ひき肉	オレンジ 玉葱 レタス ほうれんそう トマトビュレ 貴ピーマン セロリー 人参 ねぎ にんにく	くずもち スキムミルク
13 水	五穀米ご飯 魚の香り焼き 人参しりしり 果物 すまし汁	○食パン 米 五穀米 油 片栗粉 ○砂糖 うずまき麩	○スキムミルク 卵 ○生クリーム 白身魚	バナナ 人参 南瓜 ブロッコリー ほうれんそう ○いちごジャム 万能ねぎ にんにく	いちご クリームパン スキムミルク
14 木	ご飯 鶏肉とセロリのソテー 南瓜サラダ 果物 みそ汁	米 ○さつまいも マヨネーズ ○白玉粉 ○砂糖 ○くず粉 ○油 オリーブ油 きび砂糖	○スキムミルク 鶏もも肉 卵 みそ 鶏ひき肉	オレンジ 南瓜 はくさい 玉葱 人参 セロリー しめじ 万能ねぎ バセリ	芋くじアングキー スキムミルク
15 金	麦ご飯 肉じゃが 厚揚げおかか醤油 果物 みそ汁	米 じゃがいも ○小麦粉 押麦 ○油 油 きび砂糖	厚揚げ 豚肉 みそ かつお節 木綿豆腐 鶏ひき肉	りんご 玉葱 人参 こまつな 万能ねぎ ○あおさ	アーサヒラヤーチー お茶
16 土	そばろどんぶり キャベツのサラダ 豆腐のみそ汁	米 砂糖 油 ごま油	○ヨーグルト 絹ごし豆腐 鶏ひき肉 卵 みそ しらす干し	キャベツ ○バナナ 玉葱 いんげん 人参 万能ねぎ わかめ 焼きのり 生薑	バナナヨーグルト お茶
18 月	ミートスパゲティ ブロッコリーサラダ 果物 スープ	○米 スパゲティ オリーブ油 きび砂糖 マカロニ	絹ごし豆腐 豚ひき肉 牛ひき肉 卵 鶏ひき肉	オレンジ 玉葱 ブロッコリー トマト チンゲンサイ 人参 コーン 赤ピーマン ○のり佃煮 にんにく 生薑 バセリ	海苔佃煮おにぎり お茶
19 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	○スキムミルク 豚肉 ○豆乳 ○卵 みそ 油揚げ 鶏ひき肉	大根 りんご キャベツ 人参 玉葱 コーン セロリー ねぎ 万能ねぎ ひじき	ココア蒸しケーキ スキムミルク
20 水	発芽玄米ご飯 鮭のあげぼの焼き いんげん入炒り卵 果物 みそ汁	○さつまいも (皮付) 米 じゃがいも 発芽米 マヨネーズ 油	○スキムミルク さけ 卵 みそ 粉チーズ 白身魚	みかん ほうれんそう いんげん 人参 えのきたけ あおのり	焼き芋 スキムミルク
21 木	ご飯 豚肉のケチャップソテー 春雨サラダ わかめスープ 果物	米 ○砂糖 はるさめ ○小麦粉 はちみつ 砂糖 ごま油	○スキムミルク 豚肉 ○生クリーム ○クリームチーズ ○卵 ちくわ ごま	りんご 玉葱 人参 胡瓜 ○レモン果汁 わかめ トマト	バインドチーズケーキ スキムミルク
22 金	三枚肉そば ハンダマー白和え 果物	沖繩そば ○米 きび砂糖 うどん	豚骨 豚三枚肉 豆腐 ○さけ(焼) かまぼこ 鶏ひき肉 白身魚	オレンジ ほうれんそう はんだま 人参 万能ねぎ ○大根茶 長ネギ 玉葱 南瓜	鮭青蒸おにぎり お茶
23 土	豚すき焼き丼 大根の梅あえ 果物 みそ汁	米 じゃがいも はちみつ 砂糖	○スキムミルク 豚肉 焼き豆腐 みそ なた かつお節 木綿豆腐 鶏ひき肉	バナナ 大根 はくさい 玉葱 長ネギ 人参 ○いちごジャム 梅干し 万能ねぎ 干し椎茸	クラッカージャムサンド スキムミルク
25 月	あわご飯 マーボー豆腐 切干大根のかみかみサラダ 果物 コーンスープ	米 和風ドレッシング ○きび砂糖 あわ 片栗粉 ごま油	木綿豆腐 豚ひき肉 卵 みそ ハム 絹ごし豆腐 鶏ひき肉	○オレンジ天然果汁 りんご クリームコーン 長ネギ ○みかん 胡瓜 切り干し大根 人参 なら 生薑	オレンジゼリー クラッカー お茶
26 火	発芽玄米ごはん チキンのトマトチーズ焼き ツナサラダ 果物 みそ汁	米 ○黒砂糖 玄米 ○くず粉 ○タピオカ粉 オリーブ油 きび砂糖	○スキムミルク 鶏もも肉 チーズ みそ ツナ ○きな粉 バター 鶏ひき肉	オレンジ 玉葱 レタス ほうれんそう トマト 貴ピーマン セロリー 人参 万能ねぎ にんにく	くずもち スキムミルク
27 水	五穀米ご飯 魚の香り焼き 人参しりしり 果物 すまし汁	○食パン 米 五穀米 油 片栗粉 ○きび砂糖 うずまき麩	○スキムミルク 白身魚 卵 ○生クリーム	バナナ 人参 南瓜 ブロッコリー ほうれんそう ○いちごジャム 万能ねぎ にんにく	いちごクリームパン スキムミルク
28 木	ご飯 鶏肉とセロリのソテー 南瓜サラダ 果物 みそ汁	米 ○さつまいも マヨネーズ ○白玉粉 ○くず粉 ○油 オリーブ油 きび砂糖	○スキムミルク 鶏もも肉 卵 みそ 鶏ひき肉	オレンジ 南瓜 白菜 玉葱 人参 セロリー しめじ 万能ねぎ バセリ	芋くじアングキー スキムミルク
30 土	そばろどんぶり キャベツのサラダ 豆腐のみそ汁	米 砂糖 油 ごま油	○ヨーグルト(無糖) 絹ごし豆腐 鶏ひき肉 卵 みそ しらす干し	キャベツ ○バナナ 玉葱 いんげん 人参 万能ねぎ わかめ 焼きのり 生薑	バナナヨーグルト お茶

※24日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(金)	昼食	あわご飯 豆腐ハンバーグ 三色野菜和え 果物 そうめん汁	軟飯 ミニバーグ煮 三色野菜和え そうめん汁 果物	全粥 ミニバーグ煮 野菜マッシュ そうめん汁 果物	つぶし粥 ペースト(豆腐・人参・大根) そうめんくたくた汁
	午後おやつ	クッキー・ストーン スキムミルク	パンケーキ		
02(土)	昼食	ご飯 麩と野菜チャンプルー もずく酢 果物 すまし汁	軟飯 麩と野菜煮 胡瓜和え すまし汁	全粥 麩と野菜煮 胡瓜マッシュ すまし汁 果物	つぶし粥 ペースト(小松菜・人参・南瓜) すまし汁
	午後おやつ	せんべい スキムミルク	せんべい		
04(月)	昼食	ミトスパゲティ ブロッコリーサラダ 果物 スープ	マカロニトマト煮 ブロッコリーサラダ 果物 スープ	マカロニトマト煮 ブロッコリーマッシュ 果物 スープ	つぶし粥 ペースト(トマト・ブロッコリー・豆腐) すまし汁
	午後おやつ	三月菓子 お茶	パンケーキ		
05(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 みそ汁 果物	全粥 鶏団子と野菜煮物 キャベツマッシュ みそ汁 果物	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 スキムミルク	蒸しパン		
06(水)	昼食	発芽玄米ご飯 鮭のあけぼの焼き いんげん入炒り卵 果物 みそ汁	軟飯 白身魚のソテー いんげん和え物 果物 みそ汁	全粥 白身魚マッシュ いんげんマッシュ 果物 みそ汁	つぶし粥 ペースト(白身魚・人参・じゃが芋) 果物 すまし汁
	午後おやつ	焼き芋 スキムミルク	蒸かし芋		
07(木)	昼食	ご飯 豚肉のケチャップソテー 春雨サラダ 果物 わかめスープ	軟飯 トマトバーグ煮 サラダ わかめスープ 果物	全粥 トマトバーグ煮 サラダマッシュ スープ 果物	つぶし粥 ペースト(トマト・人参) すまし汁
	午後おやつ	バナナケーキ スキムミルク	バナナパンケーキ		
08(金)	昼食	カレーライス 胡瓜と大豆のチーズサラダ 果物 すまし汁	軟飯 ポトフ サラダ 果物 スープ	全粥 ポトフ 野菜マッシュ 果物 スープ	つぶし粥 ペースト(玉葱・人参・じゃが芋) すまし汁
	午後おやつ	せんべい	せんべい		
09(土)	昼食	豚すき焼き丼 大根の梅あえ 果物 みそ汁	軟飯 豚すき焼き風煮 大根あえ みそ汁 果物	全粥 肉団子と野菜煮 大根マッシュ みそ汁 果物	つぶし粥 ペースト(玉葱・白菜・大根) すまし汁
	午後おやつ	クラッカー スキムミルク	クラッカー		
11(月)	昼食	あわご飯 マーボー豆腐 切干大根のかみかみサラダ 果物 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 果物	全粥 豆腐バーグ煮 野菜サラダマッシュ スープ 果物	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 クラッカー お茶	オレンジゼリー	オレンジゼリー	
12(火)	昼食	発芽玄米ごはん チキンのトマトチーズ焼き ツナサラダ 果物 みそ汁	軟飯 チキントマトチーズ煮 サラダ みそ汁 果物	全粥 チキンポルトマト煮 サラダマッシュ みそ汁 果物	つぶし粥 ペースト(玉葱・トマト・ほうれん) すまし汁
	午後おやつ	おにぎり スキムミルク	おにぎり		
13(水)	昼食	五穀米ご飯 あじの香り焼き 人参しりしり 果物 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 果物	全粥 白身魚と野菜の蒸し煮 人参マッシュ みそ汁 果物	つぶし粥 ペースト(クラ・南瓜・人参) すまし汁
	午後おやつ	いちごクリームパン スキムミルク	食パン		
14(木)	昼食	ご飯 鶏肉とセロリのソテー 南瓜サラダ 果物 みそ汁	軟飯 鶏肉と豆の炒め煮 南瓜サラダ すまし汁 果物	全粥 そばろ煮 南瓜マッシュ 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	芋マッシュ スキムミルク	芋マッシュ		

日付	時間帯	完了期	離乳後期	離乳中期	離乳初期
15(金)	昼食	麦ご飯 肉じゃが 厚揚げおかつか醤油 果物 みそ汁	軟飯 豚肉と根菜煮 湯豆腐 みそ汁 果物	全粥 鶏団子じゃが煮 湯豆腐 みそ汁 果物	つぶし粥 ペースト(じゃが・玉葱・人参) すまし汁
	午後おやつ	アーサヒラヤーチー お茶	アーサヒラヤーチー		
16(土)	昼食	そばろどんぶり キャベツのサラダ 豆腐のみそ汁	軟飯 野菜つくね煮 キャベツのサラダ アーサのみそ汁	全粥 野菜つくね煮 キャベツのマッシュ アーサのみそ汁	つぶし粥 ペースト(玉葱・人参・きゃべ) すまし汁
	午後おやつ	バナナヨーグルト お茶	バナナヨーグルト		
18(月)	昼食	ミートスパゲティー ブロッコリーサラダ 果物 スープ	マカロニトマト煮 ブロッコリーサラダ 果物 スープ	マカロニトマト煮 ブロッコリーマッシュ 果物 スープ	つぶし粥 ペースト(トマト・ブロッコリー・豆腐) すまし汁
	午後おやつ	海苔佃煮おにぎり お茶	おにぎり		
19(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 みそ汁 果物	全粥 鶏団子と野菜煮物 キャベツマッシュ みそ汁 果物	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 スキムミルク	蒸しパン		
20(水)	昼食	発芽玄米ご飯 鮭のあけぼの焼き いんげん入炒り卵 果物 みそ汁	軟飯 白身魚のソテー いんげん和え物 果物 みそ汁	全粥 白身魚マッシュ いんげんマッシュ 果物 みそ汁	つぶし粥 ペースト(白身魚・人参・じゃが芋) 果物 すまし汁
	午後おやつ	焼き芋 スキムミルク	蒸かし芋		
21(木)	昼食	ご飯 豚肉のケチャップソテー 春雨サラダ わかめスープ 果物	軟飯 トマトバーグ煮 サラダ わかめスープ 果物	全粥 トマトバーグ煮 サラダマッシュ スープ 果物	つぶし粥 ペースト(トマト・人参) すまし汁
	午後おやつ	バイクドチーズケーキ スキムミルク	パンケーキ		
22(金)	昼食	三枚肉そば ハンダマー白和え 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		
23(土)	昼食	豚すき焼き丼 大根の梅あえ 果物 みそ汁	軟飯 豚すき焼き風煮 大根あえ みそ汁 果物	全粥 肉団子と野菜煮 大根マッシュ みそ汁 果物	つぶし粥 ペースト(玉葱・白菜・大根) すまし汁
	午後おやつ	クラッカージャムサンド スキムミルク	クラッカー		
25(月)	昼食	あわご飯 マーボー豆腐 切干大根のかみかみサラダ 果物 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 果物	全粥 豆腐バーグ煮 野菜サラダマッシュ スープ 果物	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 クラッカー お茶	オレンジゼリー	オレンジゼリー	
26(火)	昼食	発芽玄米ごはん チキンのトマトチーズ焼き ツナサラダ 果物 みそ汁	軟飯 チキントマトチーズ煮 サラダ みそ汁 果物	全粥 チキンポルトマト煮 サラダマッシュ みそ汁 果物	つぶし粥 ペースト(玉葱・トマト・ほうれん) すまし汁
	午後おやつ	おにぎり スキムミルク	おにぎり		
27(水)	昼食	五穀米ご飯 あじの香り焼き 人参しりしり 果物 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 果物	全粥 白身魚と野菜の蒸し煮 人参マッシュ みそ汁 果物	つぶし粥 ペースト(タラ・南瓜・人参) すまし汁
	午後おやつ	いちごクリームパン スキムミルク	食パン		
28(木)	昼食	ご飯 鶏肉とセロリのソテー 南瓜サラダ 果物 みそ汁	軟飯 鶏肉と豆の炒め煮 南瓜サラダ すまし汁 果物	全粥 そばろ煮 南瓜マッシュ 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	芋くじアンダギー スキムミルク	お芋マッシュ		
30(土)	昼食	そばろどんぶり キャベツのサラダ 豆腐のみそ汁	軟飯 野菜つくね煮 キャベツのサラダ アーサのみそ汁 果物	全粥 野菜つくね煮 キャベツのマッシュ アーサのみそ汁 果物	つぶし粥 ペースト(玉葱・人参・きゃべ) すまし汁
	午後おやつ	バナナヨーグルト お茶	バナナヨーグルト		

※29日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。

離乳食は児の発達によって変更しています