



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	
02月	あわご飯 西京焼き ひじき炒め 果物 具だくさん汁	米 ○小麦粉 しらたき ○ショートニング ○きび砂糖 あわ 油	○牛乳 白身魚 豚肉 大豆 みそ	りんご 白菜 人参 いんげん ひじき ごぼう ねぎ なら	紅芋ちんすこう 牛乳
06金	ドライカレー ほうれん草とコーンのバター炒め 果物 レタススープ	米 ○食パン ○マヨネーズ 油	○牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 ○スライスチーズ パター	玉葱 オレンジ ほうれん草 人参 レタス コーン缶 グリーンピース にんにく 南瓜 生姜	チーズサンド 牛乳
07土	豚丼 大根サラダ 果物 みそ汁	米 きび砂糖	○牛乳 豚肉 木綿豆腐 みそ しらす干し 鶏ひき肉	バナナ 大根 玉葱 もやし 人参 水菜 万能ねぎ 南瓜	はちや棒 牛乳
09月	枝豆御飯 ひき肉じゃが 厚揚げおかかしょうゆ 果物 みそ汁	米 じゃがいも ○きび砂糖 油	○牛乳 厚揚げ 鶏ひき肉 みそ かつお節 木綿豆腐 絹ごし豆腐	○ぶどう りんご 玉葱 枝豆 人参 ねぎ 昆布 わかめ	ぶどうゼリー クラッカー 牛乳
10火	南瓜のハヤシライス 胡瓜和え フルーツヨーグルト スープ	米 ○小麦粉 ○オートミール ○黒砂糖 油	○牛乳 ヨーグルト 豚肉 ○無塩バター ○卵 かつお節 絹ごし豆腐 鶏ひき肉	玉葱 バナナ 胡瓜 南瓜 人参 トマト ピーマン セロリー	オートミールクッキー 牛乳
11水	麦ご飯 鮭のオーロラソース焼き サラダ 果物 根菜みそ汁 果物	米 押麦 マヨネーズ	さけ ○牛乳 みそ 白身魚	オレンジ レタス ブロッコリー 大根 人参 ごぼう 黄ピーマン ねぎ	プリン お茶
12木	発芽玄米ごはん 島ラッキョウと豚肉のうまみ炒め 切干大根の和え物 果物 ゆし豆腐	米 ○ホットケーキ粉 玄米 油 ○きび砂糖	○牛乳 ゆし豆腐 豚肉 ○卵 ○無塩バター みそ 絹ごし豆腐	りんご 玉葱 キャベツ 切り干 し大根 人参 胡瓜 万能ねぎ ねぎ あおさ	マーブル パウンドケーキ 牛乳
13金	肉みそ麺 野菜スティック 果物 すまし汁	ゆで中華めん ○米 ○発芽米 マヨネーズ きび砂糖 ごま油 ゆでうどん	豚ひき肉 みそ ○煮干 ツナ 鶏ひき肉	オレンジ 玉葱 人参 小松菜 胡瓜 えのきたけ コーン缶 ねぎ 干し椎茸 生姜	ごま塩おにぎり 食べる炒り子 お茶
14土	鶏みそすき丼 サラダ 果物 もずくすまし汁	米 きび砂糖	○牛乳 木綿豆腐 鶏もも肉 ○チーズ みそ	○バナナ りんご 玉葱 ブロッコリー 白菜 長ネギ もずく 人参 赤ピーマン 万能ねぎ なら ○オレンジ	バナナ チーズ 牛乳
16月	あわご飯 西京焼き ひじき炒め 果物 具だくさん汁	米 ○小麦粉 しらたき ○黒砂糖 ○きび砂糖 あわ 油 きび砂糖	○牛乳 白身魚 豚肉 大豆 みそ	りんご 白菜 人参 いんげん ひじき ごぼう ねぎ なら	ちんぴん 牛乳
17火	麦ご飯 鶏肉の照り焼き ブロッコリーサラダ 果物 みそ汁	米 ○食パン ○小麦粉 ○きび砂糖 和風ドレッシング 押麦 油 片栗粉	○牛乳 鶏もも肉 ○卵 ○バター ツナ 油揚げ 白みそ 赤みそ	バナナ ブロッコリー 冬瓜 玉葱 長ネギ コーン缶 いんげん ねぎ 生姜 のり	ビスキュイトースト 牛乳
18水	発芽玄米ごはん 中華野菜炒め 胡瓜とちくわの和え物 果物 スープ	米 玄米 油 ○黒砂糖 きび砂糖 ごま油	○牛乳 豚肉 ちくわ ○きな粉 鶏ひき肉	白菜 オレンジ 胡瓜 長ネギ 人参 赤ピーマン 干し椎茸 わかめ にんにく 生姜	ミルクプリン 黒蜜きなこかけ お茶
19木	麦ご飯 鯖の塩焼き 人参しりしり 果物 ゆし豆腐	米 ○ホットケーキミックス ○油 ○きび砂糖 押麦 油	○牛乳 ゆし豆腐 さば 卵 ○絹ごし豆腐 赤みそ ○きな粉 絹ごし豆腐 白身魚	りんご 人参 トマト なら ねぎ コーン缶	豆腐ドーナツ 牛乳
20金	三枚肉そば キャベツのゆかりあえ 果物	沖縄そば ○米 きび砂糖 ゆでうどん	豚骨 豚三枚肉 かまぼこ ○ごま 豚肉 鶏ひき肉	バナナ キャベツ 人参 ○塩こんぶ 万能ねぎ 長ネギ 玉葱 南瓜	塩昆布おにぎり お茶
21土	豚丼 大根サラダ 果物 みそ汁 果物	米 ○ホットケーキ粉 きび砂糖	○牛乳 豚肉 木綿豆腐 みそ ○卵 しらす干し 鶏ひき肉	オレンジ 大根 玉葱 もやし 人参 水菜 万能ねぎ 南瓜	ホットケーキ 牛乳
23月	枝豆御飯 ひき肉じゃが 厚揚げおかかしょうゆ 果物 みそ汁	米 じゃがいも ○小麦粉 ○きび砂糖 油 ○ココア	○牛乳 厚揚げ 鶏ひき肉 ○バター みそ かつお節 木綿豆腐 絹ごし豆腐	りんご 玉葱 枝豆 人参 ねぎ 昆布 わかめ	市松模様クッキー 牛乳
24火	南瓜のハヤシライス 胡瓜和え フルーツヨーグルト スープ	米 ○黒砂糖 ○くず粉 ○グラニュー糖 ○タピオカ粉 油	○牛乳 ヨーグルト 豚肉 ○きな粉 かつお節 絹ごし豆腐 鶏ひき肉	玉葱 バナナ 胡瓜 南瓜 人参 トマト ピーマン セロリー	くずもち 牛乳
25水	麦ご飯 鮭のオーロラソース焼き サラダ 果物 根菜みそ汁 果物	○さつまいも 米 ○きび砂糖 押麦 マヨネーズ ○油	○牛乳 さけ みそ ○ごま すずき	オレンジ レタス ブロッコリー 大根 人参 ごぼう 黄ピーマン ねぎ	大学芋 牛乳
26木	発芽玄米ごはん 島ラッキョウと豚肉のうまみ炒め 切干大根の和え物 果物 ゆし豆腐	米 ○食パン 玄米 油 ○きび砂糖	○牛乳 ゆし豆腐 豚肉 ○無塩バター みそ 絹ごし豆腐	りんご 玉葱 キャベツ 切干大根 人参 胡瓜 万能ねぎ ねぎ あおさ	シナモン シュガーラスク 牛乳
27金	肉みそ麺 野菜スティック 果物 すまし汁	ゆで中華めん ○米 ○発芽米 マヨネーズ きび砂糖 ごま油 ゆでうどん	豚ひき肉 ○さけ みそ ツナ ○ごま 鶏ひき肉	バナナ 玉葱 人参 こまつな 胡瓜 えのきたけ コーン缶 ねぎ 干し椎茸 生姜	鮭おにぎり お茶
28土	鶏みそすき丼 サラダ 果物 もずくすまし汁	米 きび砂糖	○牛乳 木綿豆腐 鶏もも肉 みそ	オレンジ 玉葱 ブロッコリー 白菜 長ネギ もずく 人参 ○ブルーベリー 赤ピーマン 万能ねぎ なら	サンドクラッカー 牛乳
30月	タコライス ベイクドポテト 果物 かきたま汁	米 じゃがいも 油 ○きび砂糖	牛ひき肉 豚ひき肉 卵 とろけるチーズ 鶏ひき肉	○りんご天然果汁 りんご ほうれん草 玉葱 トマト 人参 レタス にんにく	りんごゼリー クラッカー お茶
31火	麦ご飯 鯖の塩焼き 人参しりしり 果物 ゆし豆腐	米 ○ホットケーキ粉 押麦 油	○牛乳 ゆし豆腐 さば 卵 赤みそ ○卵 絹ごし豆腐 白身魚	バナナ 人参 トマト なら ねぎ コーン缶	ホットケーキ 牛乳

※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。

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
02(月)	昼食	あわご飯 西京焼き ひじき炒め 果物 具だくさん汁	軟飯 魚の味噌蒸し焼き ひじき炒め 果物 具だくさん汁	全粥 魚の味噌蒸し煮 野菜マッシュ 果物 具だくさん汁	つぶし粥 ペースト(白身魚・人参) すまし汁
	午後おやつ	紅芋ちんすこう 牛乳	クッキー		
06(金)	昼食	ドライカレー ほうれん草とコーンのバター炒め 果物 レタススープ	軟飯 野菜つくね煮 ほうれん草とコーンのバター炒め 果物 レタススープ	全粥 野菜つくね煮 ほうれん草マッシュ 果物 レタススープ	つぶし粥 ペースト(人参・ほうれん草・南瓜) スープ
	午後おやつ	チーズサンド 牛乳	食パン		
07(土)	昼食	豚丼 大根サラダ 果物 みそ汁	軟飯 肉野菜炒め煮 大根サラダ 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・人参・大根・しらす) すまし汁
	午後おやつ	はちや棒 牛乳	赤ちゃんせんべい		
09(月)	昼食	枝豆御飯 ひき肉じゃが 厚揚げおかししょうゆ 果物 みそ汁	軟飯 じゃがつくね煮 豆腐煮 みそ汁 果物	全粥 じゃがつくね煮 豆腐煮 みそ汁 果物	つぶし粥 ペースト(豆腐・人参・じゃが) すまし汁
	午後おやつ	ぶどうゼリー クラッカー 牛乳	ぶどうゼリー		
10(火)	昼食	南瓜のハヤシライス 胡瓜和え フルーツヨーグルト スープ	軟飯 鶏野菜ポトフ 胡瓜和え フルーツヨーグルト スープ	全粥 鶏野菜ポトフ 胡瓜マッシュ フルーツヨーグルト スープ	つぶし粥 ペースト(トマト・人参・南瓜) ヨーグルト すまし汁
	午後おやつ	オートミールクッキー(バター) 牛乳	パンケーキ		
11(水)	昼食	麦ご飯 鮭のオーロラソース焼き サラダ 果物 根菜みそ汁	軟飯 白身魚の蒸し焼き サラダ 果物 根菜みそ汁	全粥 白身魚の蒸し焼き サラダマッシュ 果物 麩の味噌汁	つぶし粥 ペースト(白身魚・ブロ・人参) すまし汁
	午後おやつ	プリン お茶	ヨーグルト		
12(木)	昼食	発芽玄米ごはん 島ラッキョウと豚肉のうまみ炒め 切干大根の和え物 果物 ゆし豆腐	軟飯 野菜と鶏団子煮 果物 みそ汁	全粥 野菜炒め煮 果物 みそ汁	つぶし粥 ペースト(人参・玉葱・キャベツ) すまし汁
	午後おやつ	マーブルパウンドケーキ 牛乳	パンケーキ		
13(金)	昼食	肉みそ麺 野菜スティック 果物 すまし汁	肉うどん 野菜スティック 果物	肉うどん 野菜スティック 果物	つぶし粥 ペースト(こまつな・玉葱・人参) くたくたうどん
	午後おやつ	ごま塩おにぎり 食べる炒り子 お茶	おにぎり		
14(土)	昼食	鶏みそすき丼 サラダ 果物 もずくすまし汁	軟飯 鶏みそ煮 サラダ 果物 もずくスープ	全粥 鶏団子みそ煮 サラダマッシュ 果物 スープ	つぶし粥 ペースト(玉葱・人参・豆腐・ブロ) すまし汁
	午後おやつ	バナナ チーズ 牛乳	バナナ		
16(月)	昼食	あわご飯 西京焼き ひじき炒め 果物 具だくさん汁	軟飯 魚の味噌蒸し焼き ひじき炒め 果物 具だくさん汁	全粥 魚の味噌蒸し煮 野菜マッシュ 果物 具だくさん汁	つぶし粥 ペースト(白身魚・人参) すまし汁
	午後おやつ	ちんびん 牛乳	ちんびん風		
17(火)	昼食	麦ご飯 鶏肉の照り焼き ブロッコリーサラダ 果物 みそ汁	軟飯 鶏肉の照り焼き ブロッコリーサラダ 果物 みそ汁	全粥 鶏団子の照り焼き 果物 ブロッコリーマッシュ みそ汁	つぶし粥 ペースト(玉葱・ほうれん草) すまし汁
	午後おやつ	ビスキュイトースト 牛乳	食パン		

日付	時間帯	完了期	離乳後期	離乳中期	離乳初期
18(水)	昼食	発芽玄米ごはん 中華野菜炒め 胡瓜とちくわの和え物 果物 スープ	軟飯 白菜と肉団子の煮物 胡瓜和え物 果物 すまし汁	全粥 白菜と肉団子の煮物 胡瓜マッシュ 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト(白菜・人参) すまし汁
	午後おやつ	ミルクプリン黒蜜きなこかけ お茶	ヨーグルト		
19(木)	昼食	麦ご飯 鯖の塩焼き 人参しりしり 果物 ゆし豆腐	軟飯 魚の煮物 人参しりしり 果物 豆腐すまし汁	全粥 魚マッシュ 人参マッシュ 果物 豆腐すまし汁	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	豆腐ドーナツ 牛乳	豆腐パンケーキ		
20(金)	昼食	三枚肉そば キャベツのゆかりあえ 果物	煮込みうどん キャベツあえ 果物	煮込みうどん キャベツ和え 果物	つぶし粥 ペースト(キャベツ・南瓜・玉葱) 煮込みうどん
	午後おやつ	塩昆布おにぎり お茶	おにぎり お茶		
21(土)	昼食	豚丼 大根サラダ 果物 みそ汁	軟飯 肉野菜炒め煮 大根サラダ 果物 みそ汁	全粥 肉団子と野菜煮 大根マッシュ 果物 みそ汁	つぶし粥 ペースト(玉葱・人参・大根・しらす) すまし汁
	午後おやつ	ホットケーキ 牛乳	ホットケーキ		
23(月)	昼食	枝豆御飯 ひき肉じゃが 厚揚げおかかしょうゆ 果物 みそ汁	軟飯 じゃがつくね煮 豆腐煮 果物 みそ汁	全粥 じゃがつくね煮 豆腐煮 果物 みそ汁	つぶし粥 ペースト(豆腐・人参・じゃが) すまし汁
	午後おやつ	市松模様クッキー 牛乳	クッキー		
24(火)	昼食	南瓜のハヤシライス 胡瓜和え フルーツヨーグルト スープ	軟飯 鶏野菜ポトフ 胡瓜和え フルーツヨーグルト スープ	全粥 鶏野菜ポトフ 胡瓜マッシュ フルーツヨーグルト スープ	つぶし粥 ペースト(トマト・人参・南瓜) ヨーグルト すまし汁
	午後おやつ	くずもち 牛乳	おじや		
25(水)	昼食	麦ご飯 鮭のオーロラソース焼き サラダ 果物 根菜みそ汁	軟飯 白身魚の蒸し焼き サラダ 果物 根菜みそ汁	全粥 白身魚の蒸し焼き サラダマッシュ 果物 麩の味噌汁	つぶし粥 ペースト(白身魚・プロ・人参) すまし汁
	午後おやつ	大学芋 牛乳	お芋やわらか煮		
26(木)	昼食	発芽玄米ごはん 島ラッキョウと豚肉のうまみ炒め 切干大根の和え物 果物 ゆし豆腐	軟飯 野菜と鶏団子煮 野菜和え 果物 みそ汁	全粥 野菜炒め煮 野菜マッシュ 果物 みそ汁	つぶし粥 ペースト(人参・玉葱・キャベツ) すまし汁
	午後おやつ	シナモンシュガーラスク 牛乳	食パン		
27(金)	昼食	肉みそ麺 野菜スティック 果物 すまし汁	肉うどん 野菜スティック 果物	肉うどん 野菜スティック 果物	つぶし粥 ペースト(こまつな・玉葱・人参) くたくたうどん
	午後おやつ	鮭おにぎり お茶	おにぎり		
28(土)	昼食	鶏みそすき丼 サラダ 果物 もずくすまし汁	軟飯 鶏みそ煮 サラダ 果物 もずくスープ	全粥 鶏団子みそ煮 サラダマッシュ 果物 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	サンドクラッカー 牛乳	クラッカー		
30(月)	昼食	タコライス ベイクドポテト 果物 かきたま汁	軟飯 ハンバーグ マッシュポテト 果物 すまし汁	全粥 煮込みハンバーグ マッシュポテト 果物 すまし汁	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	りんごゼリー クラッカー お茶	りんごゼリー		
31(火)	昼食	麦ご飯 鯖の塩焼き 人参しりしり 果物 ゆし豆腐	軟飯 魚の煮物 人参しりしり 果物 豆腐すまし汁	全粥 魚マッシュ 人参マッシュ 果物 豆腐すまし汁	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	ホットケーキ 牛乳	ホットケーキ		

※3日～5日はゴールデンウィークでお休みです
 ※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