



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 水	ご飯 鶏肉と野菜の照り焼き風ソテー ポテトサラダ 果物 みそ汁	米 じゃがいも ○小麦粉 マヨネーズ ○黒砂糖 ○ココア ○きび砂糖 オリーブ油	○スキムミルク 鶏もも肉 厚揚げ ハム ○煎焼バター みそ 鶏ひき肉	玉葱 ブロッコリー 人参 胡瓜 ねぎ キャベツ 果物	ココアクッキー スキムミルク
02 木	発芽玄米ご飯 豚肉のバーベキュー焼き 胡瓜とトマトのサラダ 果物 卵スープ	米 ○食パン 発芽米 ○砂糖 油 きび砂糖	○スキムミルク 豚肉 絹ごし豆腐 卵 ○バター ○きな粉	バナナ トマト キャベツ 小松菜 りんご 玉葱 胡瓜 人参 わかめ 生姜 にんにく	ラスク・きな粉 スキムミルク
03 金	発芽玄米ご飯 レバーの肝臓風 胡瓜塩昆布和え 果物 みそ汁	米 ○ホットケーキ粉 発芽米 ○きび砂糖 片栗粉 ○油 ごま油	○スキムミルク 豚レバー ○卵 みそ ○生クリーム ○粉チーズ 鶏ひき肉 牛乳	玉葱 人参 胡瓜 ビーマン 切干大根 ねぎ 塩こんぶ パセリ トマト 果物	チーズ蒸しパン スキムミルク
04 土	三色どんぶり 華風サラダ 果物 すまし汁	米 油 きび砂糖 うずまさ鮭 ごま油	○スキムミルク 鶏ひき肉 卵 ちくわ すりごま	ほうれんそう いんげん ねぎ 人参 生姜 わかめ コーン缶 南瓜 果物	黒糖 スキムミルク
06 月	ミートスパゲティー いんげんのゴマドレ和え 果物 スープ	マカロニ・スパゲティー ○米 油 砂糖	豚ひき肉 牛ひき肉 ○ごま 鶏ひき肉	玉葱 オレンジ 人参 いんげん ホールトマト缶詰 トマトピューレ ○塩こんぶ セロリー にんにく トマト	塩昆布おにぎり お茶
07 火	ご飯 魚のムニエル 果物 かぼちゃのサラダ スープ	米 ○小麦粉 ○きび砂糖 マヨネーズ ○アーモンドパウダー 小麦粉 オリーブ油	○スキムミルク バサ 卵 バター ○卵 ○バター ベーコン ○牛乳	かぼちゃ 玉葱 トマト ほうれんそう コーン缶 レモン ○レモン果汁 にんにく パセリ 果物	レモンケーキ スキムミルク
08 水	麦ご飯 肉じゃがが納豆 果物 小松菜のごまあえ アーサの味噌汁	じゃがいも 米 ○白玉粉 ○小麦粉 しらたき 押麦 ○油 ○きび砂糖	○スキムミルク 挽きわり納豆 豚肉 ○絹ごし豆腐 みそ ごま ○粉チーズ 鶏ひき肉	小松菜 玉葱 人参 コーン缶 果物 万能ねぎ あおさ ほうれんそう	ボンデケーキ スキムミルク
09 木	カレーライス ブロッコリーサラダ 果物 白菜すまし汁	米 じゃがいも ○きび砂糖 油	○スキムミルク 鶏ひき肉 卵 油揚げ ○牛乳	パインナップル 玉葱 ブロッコリー ○みかん缶 白菜 人参 赤ビーマン コーン缶 えのきたけ ○アガー 干しいたけ バナナ	スキムミルク寒天 お茶
10 金	発芽玄米ご飯 内野菜炒め 果物 レタスとコーンの中巻あえ みそ汁	○食パン 米 発芽米 油 ○きび砂糖 ごま油 片栗粉	○スキムミルク 厚揚げ 豚肉 ツナ みそ ○バター ○きな粉 みそ 鶏ひき肉	レタス トマト キャベツ 玉葱 コーン缶 にもやし 赤ビーマン えのき ビーマン ねぎ 生姜 にんにく 干し椎茸 南瓜 果物	ラスク・ココア スキムミルク
11 土	鶏肉のみそマヨ丼 果物 ほうれん草おかか和え すまし汁	米 マヨネーズ	○スキムミルク 鶏もも肉 ○チーズ みそ かつお節 鶏ひき肉	○バナナ ほうれんそう 冬瓜 果物 ブロッコリー 人参 ねぎ 焼きのり	バナナ スティックチーズ スキムミルク
13 月	麦ご飯 マーボー豆腐 果物 春雨青じそサラダ 果物 すまし汁	米 ○ホットケーキ粉 ○さつまいも 春雨 押麦 片栗粉 ごま油 ○きび砂糖 砂糖	○スキムミルク 木綿豆腐 豚ひき肉 ○バター ハム みそ 絹ごし豆腐 鶏ひき肉	バナナ 長ネギ 玉葱 小松菜 胡瓜 人参 生姜	さつまいも スコーン スキムミルク
14 火	ご飯 鶏肉と野菜の照り焼き風ソテー 果物 ポテトサラダ みそ汁	米 じゃがいも ○食パン マヨネーズ ○きび砂糖 オリーブ油	○スキムミルク 鶏もも肉 厚揚げ ○卵 ハム みそ 鶏ひき肉 ○牛乳	玉葱 ブロッコリー 人参 胡瓜 ねぎ キャベツ 果物	フレンチ トースト スキムミルク
15 水	あわご飯 さばの竜田揚げ 果物 クービイリチー みそ汁	米 ○黒砂糖 ○くず粉 油 こんにゃく あわ 片栗粉 ○グラニュー糖 ○タピオカ粉	さば 厚揚げ 豚肉 みそ ○きな粉	玉葱 人参 切り干し大根 刻みこんぶ ねぎ 万能ねぎ 生姜 大根 果物	くずもち お茶
16 木	発芽玄米ご飯 豚肉のバーベキュー焼き 胡瓜とトマトのサラダ 果物 卵スープ	米 発芽米 ○きび砂糖 油	豚肉 ○ヨーグルト(無糖) ○牛乳 絹ごし豆腐 ○豆乳 卵 ○スキムミルク ○生クリーム ○バター ○ゼラチン	バナナ トマト キャベツ 小松菜 りんご 玉葱 胡瓜 人参 ○レモン果汁 わかめ 生姜 にんにく	ケーキ・豆乳 お茶
17 金	三枚肉そば ほうれん草白和え 果物	沖繩そば ○米 きび砂糖 ゆでうどん	木綿豆腐 豚骨 県産豚三枚肉 ツナ かまぼこ ○かつお節 豚肉 鶏ひき肉	りんご ほうれんそう 万能ねぎ 長ネギ 人参 玉葱 南瓜	わかめおかか おにぎり お茶
18 土	三色どんぶり 華風サラダ 果物 すまし汁	米 油 きび砂糖 うずまさ鮭 ごま油	○スキムミルク 鶏ひき肉 卵 ちくわ ○チーズ すりごま	ほうれんそう いんげん ねぎ 人参 生姜 わかめ コーン缶 南瓜 果物	リッツト スティックチーズ スキムミルク
20 月	ミートスパゲティー いんげんのゴマドレ和え 果物 スープ	マカロニ・スパゲティー ○米 油 きび砂糖 ごま油	豚ひき肉 牛ひき肉 ○しらす干し 鶏ひき肉	玉葱 オレンジ 人参 いんげん トマト ○小松菜 セロリー にんにく トマト	しらす青菜 おにぎり お茶
21 火	ご飯 魚のムニエル かぼちゃのサラダ 果物 スープ	米 ○小麦粉 マヨネーズ ○きび砂糖 小麦粉 オリーブ油 ○粉砂糖	○スキムミルク バサ 卵 バター ○卵 ○バター ベーコン ○アーモンド(乾) ○牛乳	かぼちゃ 玉葱 ブロッコリー ほうれんそう ○人参 赤ビーマン コーン缶 にんにく パセリ 果物	人参マドレーヌ スキムミルク
22 水	麦ご飯 肉じゃがが納豆 果物 小松菜のごまあえ アーサの味噌汁	じゃがいも 米 しらたき ○黒砂糖 押麦 ○ねりごま 油 砂糖	挽きわり納豆 豚肉 ○生クリーム みそ ○スキムミルク ごま 鶏ひき肉	小松菜 玉葱 人参 コーン缶 果物 万能ねぎ あおさ ほうれんそう	黒ゴマプリン お茶
24 金	発芽玄米ご飯 内野菜炒め 果物 レタスとコーンの中巻あえ みそ汁	○さつまいも 米 発芽米 油 ○油 ごま油 砂糖 片栗粉	○スキムミルク 厚揚げ 豚肉 ツナ みそ 鶏ひき肉	レタス トマト キャベツ 玉葱 コーン缶 にもやし 赤ビーマン えのき ビーマン ねぎ 生姜 にんにく 干し椎茸 南瓜 果物	さつまいもの煮揚げ スキムミルク
25 土	鶏肉のみそマヨ丼 果物 ほうれん草おかか和え すまし汁	米 ○ホットケーキ粉 マヨネーズ	○スキムミルク 鶏もも肉 ○卵 みそ かつお節 鶏ひき肉 ○牛乳	ほうれんそう とうがん ブロッコリー 人参 万能ねぎ 焼きのり 果物	ホットケーキ スキムミルク
27 月	麦ご飯 マーボー豆腐 果物 春雨青じそサラダ 果物 すまし汁	米 ○ホットケーキ粉 春雨 片栗粉 ごま油 きび砂糖	○スキムミルク 木綿豆腐 豚ひき肉 ○絹ごし豆腐 ○バター ハム みそ 絹ごし豆腐 鶏ひき肉	バナナ 長ネギ 玉葱 小松菜 胡瓜 人参 生姜	豆腐スコーン スキムミルク
28 火	もずく丼 野菜とツナ和え かきたま汁 果物	米 ○ホットケーキミックス ○きび砂糖 油 ○ココア 油 片栗粉	豚ひき肉 卵 ツナ味付け ○スキムミルク みそ ○卵 油揚げ 絹ごし豆腐 鶏ひき肉 ○牛乳	玉葱 もずく 胡瓜 人参 小松菜 コーン缶 ビーマン レモン果汁 果物	マーブル蒸しパン スキムミルク
29 水	発芽玄米ご飯 豚肉の生姜焼き ひじきの五目煮 果物 大根汁	米 発芽米 白滝 油 きび砂糖	○ヨーグルト(60g) 豚肉 だいず水煮 豚レバー 油揚げ 鶏ひき肉	玉葱 大根 キャベツ トマト 果物 人参 ひじき 万能ねぎ 生姜	カップヨーグルト クラッカー お茶
30 木	あわご飯 さばの竜田揚げ 果物 クービイリチー みそ汁	米 ○食パン 油 こんにゃく あわ 片栗粉 きび砂糖	○スキムミルク さば 厚揚げ 豚肉 ○とろけるチーズ みそ ○ツナ	玉葱 人参 ○玉葱 切り干し大根 刻みこんぶ ○ビーマン ○コーン缶 ねぎ 万能ねぎ 生姜 大根 果物	ピザトースト スキムミルク

※23日は別室の日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



日付	時間帯	完了期	離乳後期	離乳中期	離乳初期
01(水)	昼食	ご飯 鶏肉と野菜の照り焼き風ソテー ポテトサラダ みそ汁 果物	軟飯 鶏肉と野菜のソテー ポテトサラダ みそ汁	全粥 鶏団子と野菜煮 ポテトマッシュ みそ汁	つぶし粥 つぶし粥 ペースト(ブロッコリー・人参・じゃが芋) すまし汁
	午後おやつ	ココアクッキー スキムミルク	パンケーキ		
02(木)	昼食	発芽玄米ご飯 豚肉のバーベキュー焼き 胡瓜とトマトのサラダ 果物 卵スープ	軟飯 豚肉と野菜炒め煮 胡瓜とトマトのサラダ 果物 スープ	全粥 鶏肉と野菜煮 胡瓜とトマトのサラダ 果物 スープ	つぶし粥 つぶし粥 ペースト(キャベツ・人参・トマト) すまし汁
	午後おやつ	ラスク・きな粉 スキムミルク	食パン		
03(金)	昼食	発芽玄米ご飯 レバーの酢豚風 胡瓜塩昆布和え みそ汁 果物	軟飯 鶏だんごと野菜のトマト煮 胡瓜塩和え みそ汁	全粥 鶏だんごと野菜トマト煮 胡瓜マッシュ みそ汁	つぶし粥 つぶし粥 ペースト(五蔵・人参・トマト) すまし汁
	午後おやつ	チーズ蒸しパン スキムミルク	チーズ蒸しパン		
04(土)	昼食	三色どんぶり 華風サラダ すまし汁 果物	軟飯 肉団子野菜煮 ほうれん草サラダ すまし汁	全粥 つくねとかぼちゃ煮 ほうれん草マッシュ すまし汁	つぶし粥 つぶし粥 ペースト(南瓜・ほうれん草) すまし汁
	午後おやつ	あかちゃんせんべい スキムミルク	ベビーせんべい		
06(月)	昼食	ミートスパゲティー いんげんのゴマドレ和え 果物 スープ	ミートマカロニ いんげんの和え 果物 スープ	マカロニトマト煮 いんげんマッシュ 果物 スープ	ペースト(五蔵・人参・トマト) すまし汁
	午後おやつ	塩昆布おにぎり お茶	おにぎり		
07(火)	昼食	ご飯 魚のムニエル かぼちゃのサラダ 果物 スープ	軟飯 魚のムニエル かぼちゃのサラダ オニオンスープ	全粥 魚の蒸し煮 かぼちゃマッシュ オニオンスープ	つぶし粥 つぶし粥 ペースト(白身魚・トマト・南瓜) すまし汁
	午後おやつ	レモンケーキ スキムミルク	パンケーキ		
08(水)	昼食	麦ご飯 肉じゃが 納豆 果物 小松菜のごまあえ アーサの味噌汁	軟飯 肉じゃが 小松菜あえ 豆腐煮 アーサのみそ汁	全粥 肉だんごとじゃが煮 豆腐煮 小松菜マッシュ アーサのみそ汁	つぶし粥 つぶし粥 ペースト(じゃが芋・人参・豆腐) アーサのみそ汁
	午後おやつ	ボンデケーキ スキムミルク	豆腐パンケーキ		
09(木)	昼食	カレーライス ブロッコリーサラダ 果物 白菜すまし汁	軟飯 ポトフ サラダ 果物 白菜スープ	全粥 ポトフ サラダマッシュ 果物 白菜スープ	全粥 全粥 ペースト(人参・じゃが・玉) 果物 すまし汁
	午後おやつ	スキムミルク寒天 お茶	ぶどうゼリー		
10(金)	昼食	発芽玄米ご飯 肉野菜炒め レタスとコーンの中華あえ 果物 みそ汁	軟飯 肉野菜炒め レタスとコーンと和え みそ汁	全粥 肉ボールと野菜煮 トマトマッシュ みそ汁	つぶし粥 つぶし粥 ペースト(五蔵・南瓜・人参) すまし汁
	午後おやつ	ラスク・ココア スキムミルク	食パン		
11(土)	昼食	鶏肉のみそマヨ丼 ほうれん草おかか和え すまし汁 果物	軟飯 鶏肉と野菜のみそ蒸 ほうれん草おかか和え すまし汁	全粥 鶏団子の味噌煮 ほうれん草マッシュ すまし汁	つぶし粥 つぶし粥 ペースト(プロ・人参・ほうれん草) すまし汁
	午後おやつ	バナナ スティックチーズ スキムミルク	赤ちゃんせんべい バナナ		
13(月)	昼食	麦ご飯 マーボー豆腐 春雨青じそサラダ 果物 すまし汁	軟飯 豆腐そぼろ煮 サラダ すまし汁	全粥 豆腐そぼろ煮 サラダマッシュ すまし汁	つぶし粥 つぶし粥 ペースト(豆腐・玉蔵・人参) すまし汁
	午後おやつ	さつまいもスコーン スキムミルク	さつまいもスコーン		
14(火)	昼食	ご飯 鶏肉と野菜の照り焼き風ソテー ポテトサラダ 果物 みそ汁	軟飯 鶏肉と野菜のソテー ポテトサラダ みそ汁	全粥 鶏団子と野菜煮 ポテトマッシュ みそ汁	つぶし粥 つぶし粥 ペースト(ブロッコリー・人参・じゃが芋) すまし汁
	午後おやつ	フレンチトースト(食パン) スキムミルク	食パン		

日付	時間帯	完了期	離乳後期	離乳中期	離乳初期
15(水)	昼食	あわご飯 さばの竜田揚げ(ねぎ) クープイリチー 果物 みそ汁	軟飯 魚の蒸し煮 大根炒め煮 みそ汁	全粥 魚のマッシュ 大根炒め煮 みそ汁	つぶし粥 ベースト(白身魚・大根・人参) すまし汁
	午後おやつ	おにぎり お茶	おにぎり お茶		
16(木)	昼食	発芽玄米ご飯 豚肉のバーベキュー焼き 胡瓜とトマトのサラダ 果物 卵スープ	軟飯 豚肉と野菜炒め煮 胡瓜とトマトのサラダ 果物 スープ	全粥 野菜そぼろ炒め煮 胡瓜とトマトのサラダマッシュ 果物 スープ	つぶし粥 ベースト(豆腐・キャベツ・トマト) すまし汁
	午後おやつ	ケーキ・豆乳 お茶	ヨーグルト		
17(金)	昼食	三枚肉そば ほうれん草白和え 果物	うどん ほうれん草白和え 果物	煮込みうどん ほうれん草白和え 果物	つぶし粥 ベースト(大根・人参・小松菜) くたくたうどん
	午後おやつ	わかめおかおにぎり お茶	おかおにぎり		
18(土)	昼食	三色どんぶり 華風サラダ すまし汁 果物	軟飯 肉団子野菜煮 ほうれん草サラダ すまし汁	全粥 つくねとかぼちゃ煮 ほうれん草マッシュ すまし汁	つぶし粥 ベースト(南瓜・ほうれん草) すまし汁
	午後おやつ	リッツとスティックチーズ スキムミルク	クラッカー		
20(月)	昼食	ミートスパゲティ いんげんのゴマドレ和え 果物 スープ	ミートマカロニ いんげんの和え 果物 スープ	マカロニトマト煮 いんげんマッシュ 果物 スープ	つぶし粥 ベースト(玉葱・人参・トマト) すまし汁
	午後おやつ	しらす青菜おにぎり お茶	しらす青菜おにぎり		
21(火)	昼食	ご飯 魚のムニエル かぼちゃのサラダ 果物 スープ	軟飯 魚のムニエル かぼちゃのサラダ すまし汁	全粥 魚の蒸し煮 かぼちゃマッシュ オニオンスープ	つぶし粥 ベースト(白身魚・トマト・南瓜) すまし汁
	午後おやつ	人参マドレーヌ スキムミルク	人参パンケーキ		
22(水)	昼食	麦ご飯 肉じゃが 納豆 果物 小松菜のごまあえ アーサの味噌汁	軟飯 肉じゃが 小松菜あえ 豆腐煮 アーサのみそ汁	全粥 肉だんごとじゃが煮 豆腐煮 小松菜マッシュ アーサのみそ汁	つぶし粥 ベースト(じゃが芋・人参・豆腐) アーサのみそ汁
	午後おやつ	黒ゴマプリン(アガー) お茶	粉ミルクプリン(アガー)		
24(金)	昼食	発芽玄米ご飯 肉野菜炒め レタスとコーンの中巻あえ 果物 みそ汁	軟飯 肉野菜炒め レタスとコーンと和え みそ汁	全粥 肉ボールと野菜煮 トマトマッシュ みそ汁	つぶし粥 ベースト(玉葱・南瓜・人参) すまし汁
	午後おやつ	さつま芋の煮揚げ スキムミルク	さつま芋マッシュ		
25(土)	昼食	鶏肉のみそマヨ丼 ほうれん草おかか和え すまし汁 果物	軟飯 鶏肉と野菜のみそ煮 ほうれん草おかか和え すまし汁	全粥 鶏団子の味噌煮 ほうれん草マッシュ すまし汁	つぶし粥 ベースト(プロ・人参・ほうれん草) すまし汁
	午後おやつ	ホットケーキ スキムミルク	ホットケーキ		
27(月)	昼食	麦ご飯 マーボー豆腐 春雨青じそサラダ 果物 すまし汁	軟飯 豆腐そぼろ煮 サラダ すまし汁	全粥 豆腐そぼろ煮 サラダマッシュ すまし汁	つぶし粥 ベースト(豆腐・玉葱・人参) すまし汁
	午後おやつ	さつまいもスコーン スキムミルク	さつまいもスコーン		
28(火)	昼食	もずく丼 野菜とツナ和え かきたま汁 果物	軟飯 豆腐バーグ キャベツ和え みそ汁	全粥 豆腐バーグと野菜煮 野菜のマッシュ みそ汁	つぶし粥 ベースト(玉葱・人参・豆腐) すまし汁
	午後おやつ	マーブル蒸しパン スキムミルク	蒸しパン		
29(水)	昼食	発芽玄米ご飯 豚肉のしょうが焼き ひじきの五目煮 果物 大根汁	軟飯 豚肉のしょうが焼き ひじき煮 大根汁	全粥 チキンボールと野菜トマト煮 人参マッシュ 大根汁	つぶし粥 ベースト(玉葱・キャベツ・トマト) すまし汁
	午後おやつ	カップヨーグルト クラッカー お茶	ヨーグルト		
30(木)	昼食	あわご飯 さばの竜田揚げ(ねぎ) クープイリチー 果物 みそ汁	軟飯 白身魚の塩焼き 大根イリチー みそ汁	全粥 白身魚の塩焼き 人参マッシュ みそ汁	つぶし粥 ベースト(白身魚・ほうれん草・人参) すまし汁
	午後おやつ	ピザトースト スキムミルク	チーズパン		

※23日はお休みの日でお休みです。

※食材の都合により献立を変更する場合があります。
○離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています。

スムーズに離乳食・幼児食を進める為、ご協力よろしくお願いします。
アレルギーの問題等もあり、園で使う食材は、まずご家庭で口にしてから進めていきますので、スムーズに離乳食を進める為、に離乳食食材チェック表で各期に使われる食材と献立表の食材をご確認の上前日までは食され保育士へ伝えてチェックするようご協力よろしくお願いします。
※食材の都合により献立を変更する場合があります。