



日付	献立	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			3時おやつ
		飽と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 金	タコライス 胡瓜わかめサラダ 果物 スープ	米 ○ホットケーキ粉 ○砂糖 オリーブ油 きび砂糖 油	○スキムミルク 牛ひき肉 豚ひき肉 ○卵 ○無塩バター チーズ 油揚げ 鶏ひき肉 ○牛乳	すいか 冬瓜 胡瓜 赤ピーマン トマト ○パナ レタス ねぎ わかめ にんにく	バナナケーキ スキムミルク
02 土	豚丼 ほうれん草のツナごまあえ みそ汁 果物	米 油 きび砂糖	○スキムミルク 県産豚肉 みそ ツナ 白ごま 鶏ひき肉	ほうれん草 玉葱 南瓜 人参 しめじ ねぎ 果物	週替わりおやつ スキムミルク
04 月	ご飯 豆腐ハンバーグ キャベツの昆布あえ すまし汁 果物	米 ○じゃがいも ○油 片栗粉 ○片栗粉 きび砂糖 ごま油	○スキムミルク 絹ごし豆腐 豚ひき肉 鶏ひき肉 卵	キャベツ ブロッコリー 玉葱 ○ゴーヤ 小松菜 人参 塩こんぶ ひじき 干し椎茸 果物	野菜チップ スキムミルク
05 火	あわご飯 鶏のさっぱり煮 ごまドレ和え じゃがいものみそ汁 果物	米 ○食パン じゃがいも ○きび砂糖 あわ	○スキムミルク 鶏もも肉 みそ ○生クリーム ちくわ	ほうれん草 ○いちごジャム 長ネギ 人参 ねぎ 生薑 わかめ にんにく 果物	いちごクリームパン スキムミルク
06 水	五穀米ごはん 魚の塩焼き 納豆オクラ和え けんちん汁 果物	米 ○小麦粉 ○きび砂糖 五穀米	○スキムミルク さけ 納豆 木綿豆腐 豚肉 ○卵 ○バター 油揚げ ○ごま 豆腐 白身魚	トマト だいこん オクラ 人参 ごぼう ねぎ ○あおのり ほうれん草 果物	クッキー・海苔胡麻 スキムミルク
07 木	七夕・天の川そうめん 鶏のから揚げ すいか	○さつまいも (皮付) 干しとうめん 油 片栗粉	○スキムミルク 鶏もも肉 卵 鶏ひき肉	すいか ブロッコリー オクラ 人参 生薑 コーン缶 南瓜	焼き芋 スキムミルク
08 金	ポークカレーライス シーザーサラダ 果物 スープ	米 じゃがいも ○小麦粉 ○ホットケーキ粉 ○きび砂糖 ○油 油	豚肉 ○スキムミルク ○豆乳 ○ヨーグルト 牛乳 ○きな粉 スキムミルク 鶏ひき肉	バイナップル 玉葱 人参 レタス 胡瓜 コーン缶 パセリ パナナ	きんこスコーン スキムミルク
09 土	親子丼 彩り野菜のツナあえ あおさみそ汁 果物	米	○スキムミルク 鶏もも肉 卵 ツナ 絹ごし豆腐 みそ 鶏ひき肉	玉葱 ビーマン 人参 ねぎ 貴ピーマン 万能ねぎ あおさ ほうれん草 南瓜 果物	週替わりおやつ スキムミルク
11 月	麦ご飯 沖縄ガバオ風 ポテトサラダ 果物 コーンスープ	米 じゃがいも ○小麦粉 ・押麦 マヨネーズ ○油 油 ごま油 きび砂糖	豚ひき肉 ○スキムミルク ○卵 ハム 鶏ひき肉 ○ヨーグルト	バナナ 玉葱 トマト ビーマン 人参 生薑 コーン缶 ○ゴーヤ 胡瓜 ねぎ にんにく	ゴーヤ・パウンド スキムミルク
12 火	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	米 ○食パン ○マヨネーズ 油 きび砂糖	○スキムミルク 鶏もも肉 みそ ○ツナ 油揚げ 鶏ひき肉	南瓜 玉葱 セロリー ほうれん草 人参 しめじ ○玉葱 ねぎ 果物	ツナサンド スキムミルク
13 水	発芽玄米ご飯 回鍋肉 胡瓜とワカメの中華和え スープ 果物	○さつまいも 米 ○砂糖 発芽米 はるさめ ○油 油 砂糖 ごま油	○スキムミルク 豚肉 みそ 鶏ひき肉	キャベツ トマト 胡瓜 チンゲンサイ ビーマン 人参 しいたけ わかめ 果物	さつま芋のかりんとう スキムミルク
14 木	あわご飯 魚のごまみそ焼 豆腐チャンプルー すまし汁 果物	米 ○食パン ○砂糖 ○ココア あわ 油 うずまき 乾き 砂糖	○スキムミルク 白身魚 沖縄豆腐 豚肉 ○バター 白みそ すりごま	もやし 小松菜 果物 人参 万能ねぎ なら 生薑	ラスク・ココア スキムミルク
15 金	タコライス 胡瓜わかめサラダ 果物 スープ	米 ○ホットケーキ粉 ○きび砂糖 オリーブ油 油	○スキムミルク 牛ひき肉 豚ひき肉 ○卵 ○バター チーズ 油揚げ 鶏ひき肉 ○牛乳	すいか 冬瓜 胡瓜 ○南瓜 赤ピーマン トマト レタス ねぎ わかめ にんにく	南瓜ケーキ スキムミルク
16 土	豚丼 ほうれん草のツナごまあえ みそ汁 果物	米 おつゆ 乾 油 きび砂糖	○スキムミルク 豚肉 みそ ツナ 白ごま 鶏ひき肉 ○牛乳	ほうれん草 玉葱 チンゲンサイ 人参 ねぎ 南瓜 果物 果物	週替わりおやつ スキムミルク
19 火	あわご飯 鶏のさっぱり煮 ごまドレ和え じゃがいものみそ汁 果物	米 ○食パン じゃがいも あわ きび砂糖	○スキムミルク 鶏もも肉 みそ ちくわ	ほうれん草 長ネギ 人参 ○ブルーベリージャム ねぎ 生薑 わかめ にんにく 果物	ジャムパン スキムミルク
20 水	五穀米ごはん 魚の塩焼き 納豆オクラ和え 果物 けんちん汁	米 ○小麦粉 ○きび砂糖 五穀米	○スキムミルク さけ 納豆 豆腐 ○バター 豚肉 油揚げ 白身魚 ○牛乳	オレンジ トマト だいこん オクラ 人参 ごぼう ねぎ	アイスボックス クッキー スキムミルク
21 木	ポークカレーライス シーザーサラダ 果物 スープ	米 じゃがいも ○砂糖 油 ○クラッカー	豚肉 ○生クリーム ○ヨーグルト スキムミルク 鶏ひき肉	バイナップル 玉葱 人参 レタス ○いちごジャム 胡瓜 コーン缶 パセリ パナナ	ストロベリー フロゼンヨーグルト クラッカー お茶
22 金	三枚肉そば たたききゅうり梅こぶ和え 果物	沖縄そば ○米 きび砂糖 ゆでうどん	豚骨 三枚肉 かまぼこ ○しらす干し 豚肉 鶏ひき肉	胡瓜 ○大根 南瓜 うめ干し 塩こんぶ 万能ねぎ 長ネギ 人参 玉葱 果物	しらす青菜おにぎり お茶
23 土	親子丼 彩り野菜のツナあえ あおさみそ汁 果物	米	○スキムミルク 鶏もも肉 卵 みそ ツナ缶 鶏ひき肉	玉葱 ビーマン 人参 ねぎ 果物 貴ピーマン 万能ねぎ あおさ	週替わりおやつ スキムミルク
25 月	麦ご飯 沖縄ガバオ風 ポテトサラダ 果物 コーンスープ	米 じゃがいも ○油 ○ホットケーキミックス 押麦 ごま マヨネーズ ○きび砂糖 油	○スキムミルク 豚ひき肉 ○絹ごし 豆腐 ハム 鶏ひき肉	バナナ 玉葱 トマト ビーマン 人参 生薑 コーン缶 胡瓜 ねぎ にんにく	豆腐ドーナツ スキムミルク
26 火	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	米 ○食パン ○マヨネーズ 油 きび砂糖	○スキムミルク 鶏もも肉 みそ ○ツナ 油揚げ 鶏ひき肉	南瓜 玉葱 セロリー ほうれん草 人参 しめじ ○玉葱 ねぎ 果物	ツナサンド スキムミルク
27 水	発芽玄米ご飯 回鍋肉 胡瓜とワカメの中華和え スープ 果物	米 発芽米 春雨 油 砂糖 ごま油	○スキムミルク 豚肉 みそ 鶏ひき肉	○どうもろこし キャベツ トマト 胡瓜 チンゲンサイ 果物 ○ブルー(乾) ビーマン 人参 しいたけ わかめ ○南瓜	茹でもろこし ブルー スキムミルク
28 木	あわご飯 魚のごまみそ焼 豆腐チャンプルー すまし汁 果物	米 ○ホットケーキ粉 あわ ○油 ○グラニュー糖 油 うずまき 乾き 砂糖	○スキムミルク メルルース 沖縄豆腐 豚肉 ○卵 白みそ すりごま	もやし 小松菜 果物 人参 ねぎ なら 生薑	ミニメロンパン風 スキムミルク
29 金	ご飯 豆腐ハンバーグ キャベツの昆布あえ 果物 すまし汁	米 ○風船餅 ○くず粉 片栗粉 ○グラニュー糖 ○タピオ粉 きび砂糖 ごま油	○スキムミルク 絹ごし豆腐 豚ひき 肉 鶏ひき肉 ○きな粉 卵	キャベツ オレンジ ブロッコリー 玉葱 小松菜 人参 塩こんぶ ひじき ねぎ 干しいたけ	くずもち スキムミルク
30 土	もずく丼 オクラおかか和え かきたま汁 果物	米 油 きび砂糖 片栗粉	豚ひき肉 卵 みそ ごま かつお節 絹ごし豆腐 鶏ひき肉	玉葱 もずく オクラ ほうれん草 人参 コーン缶 ビーマン 果物	週替わりおやつ お茶

※18日は海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



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	タコライス 胡瓜わかめサラダ 果物 スープ	軟飯 ミニバーグのトマト煮 胡瓜のサラダ 果物 すまし汁	全粥 ミニバーグトマト煮 胡瓜マッシュ 果物 すまし汁	つぶし粥 つぶし粥 ペースト(玉葱・人参・トマト) すまし汁
	午後おやつ	バナナケーキ スキムミルク	バナナケーキ		
02(土)	昼食	豚丼 ほうれん草のツナごまあえ みそ汁 果物	軟飯 豚玉炒め ほうれん草あえ みそ汁 果物	全粥 つくねと野菜の煮物 ほうれん草マッシュ みそ汁 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	週替わりおやつ スキムミルク	週替わりおやつ		
04(月)	昼食	ご飯 豆腐ハンバーグ キャベツの昆布あえ すまし汁 果物	軟飯 豆腐バーグ煮 キャベツ和え すまし汁 果物	全粥 豆腐バーグ煮 キャベツマッシュ すまし汁 果物	つぶし粥 ペースト(豆腐・ブロッコリー・キャベツ) すまし汁
	午後おやつ	野菜チップ2種 スキムミルク	お芋マッシュ		
05(火)	昼食	あわご飯 鶏のさっぱり煮 ごまドレ和え じゃがいものみそ汁 果物	軟飯 鶏の煮込み 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	いちごクリームパン スキムミルク	ジャムパン		
06(水)	昼食	五穀米ごはん 魚の塩焼き 納豆オクラ和え けんちん汁 果物	軟飯 魚の塩焼き焼き 納豆和え 具だくさん汁 果物	全粥 魚の塩焼き煮 ほうれん草マッシュ 具だくさん汁 果物	つぶし粥 ペースト(白身魚・ほうれん草・トマト) すまし汁
	午後おやつ	クッキー・海苔胡麻 スキムミルク	クッキー		
07(木)	昼食	セタ・天の川そうめん 鶏のから揚げ すいか	にゅうめん 鶏とブロッコリー煮 すいか	にゅうめん 鶏とブロッコリー煮 すいか	つぶし粥 ペースト(白身魚・人参・南瓜) そうめんくたくた煮
	午後おやつ	焼き芋 スキムミルク	お芋マッシュ		
08(金)	昼食	ボークカレーライス シーザーサラダ 果物 スープ	軟飯 ポトフ レタスサラダ 果物 スープ	全粥 ポトフ サラダマッシュ 果物 スープ	つぶし粥 ペースト(人参・じゃが・玉葱) すまし汁
	午後おやつ	きなこスコーン スキムミルク	ヨーグルトパンケーキ		
09(土)	昼食	親子丼 彩り野菜のツナあえ あおさみそ汁 果物	軟飯 鶏野菜煮 彩り野菜サラダ あおさすまし汁 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	週替わりおやつ スキムミルク	週替わりおやつ		
11(月)	昼食	麦ご飯 沖縄ガバオ風 ポテトサラダ 果物 コーンスープ	軟飯 肉団子と野菜トマト煮 ポテトサラダ コーンスープ 果物	全粥 肉団子と野菜トマト煮 ポテト野菜マッシュ すまし汁 果物	つぶし粥 ペースト(トマト・じゃが芋・人参) すまし汁
	午後おやつ	ゴーヤパウンド ゴーヤカルピス	パンケーキ		
12(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	ツナサンド スキムミルク	ジャムサンド		
13(水)	昼食	発芽玄米ご飯 回鍋肉 胡瓜とワカメの中華和え 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	さつま芋のかりんとう スキムミルク	さつま芋マッシュ		
14(木)	昼食	あわご飯 魚のごまみそ焼 豆腐チャンプルー すまし汁 果物	軟飯 魚のみそ煮 豆腐炒め煮 すまし汁 果物	全粥 魚マッシュ 豆腐炒め煮 すまし汁 果物	つぶし粥 ペースト(白身魚・豆腐・人参) すまし汁
	午後おやつ	ラスク・ココア スキムミルク	ラスク		
15(金)	昼食	タコライス 胡瓜わかめサラダ 果物 スープ	軟飯 ミニバーグのトマト煮 胡瓜のサラダ 果物 すまし汁	全粥 ミニバーグトマト煮 胡瓜マッシュ 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト(玉葱・人参・トマト) すまし汁
	午後おやつ	南瓜ケーキ スキムミルク	バナナケーキ		

日付	時間帯	完了期	離乳後期	離乳中期	離乳初期
16(土)	昼食	豚丼 ほうれん草のツナごまあえ みそ汁 果物	軟飯 豚玉炒め ほうれん草あえ みそ汁 果物	全粥 つくねと野菜の煮物 ほうれん草マッシュ みそ汁 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	週替わりおやつ スキムミルク	週替わりおやつ		
19(火)	昼食	あわご飯 鶏のさっぱり煮 ごまドレ和え じゃがいものみそ汁 果物	軟飯 鶏の煮込み 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 スキムミルク	ジャムパン		
20(水)	昼食	五穀米ごはん 魚の塩焼き 納豆オクラ和え 果物 けんちん汁(豚肉)	軟飯 魚の塩蒸し焼き 納豆和え 具だくさん汁 果物	全粥 魚の塩蒸し煮 ほうれん草マッシュ 具だくさん汁 果物	つぶし粥 ペースト(白身魚・ほうれん草・トマト) すまし汁
	午後おやつ	アイスボックスクッキー スキムミルク	アイスボックスクッキー		
21(木)	昼食	ポークカレーライス シーザーサラダ 果物 スープ	軟飯 ポトフ レタスサラダ 果物 スープ	全粥 ポトフ サラダマッシュ 果物	つぶし粥 ペースト(人参・じゃが・玉葱) すまし汁
	午後おやつ	ストロベリーフロゼンヨーグルト カルテツウエハース お茶	ストロベリーフロゼンヨーグルト		
22(金)	昼食	三枚肉そば たたききゅうり梅ごぼ和え 果物	うどん きゅうり和え 果物	煮込みうどん きゅうりマッシュ 果物	つぶし粥 ペースト(南瓜・玉葱) くたくうどん
	午後おやつ	しらす青菜おにぎり お茶	しらすおにぎり		
23(土)	昼食	親子丼 彩り野菜のツナあえ あおさみそ汁 果物	軟飯 鶏野菜煮 彩り野菜サラダ あおさすまし汁 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	週替わりおやつ スキムミルク	週替わりおやつ		
25(月)	昼食	麦ご飯 沖縄ガパオ風 ポテトサラダ 果物 コーンスープ	軟飯 肉団子と野菜トマト煮 ポテトサラダ コーンスープ 果物	全粥 肉団子と野菜トマト煮 ポテト野菜マッシュ すまし汁 果物	つぶし粥 ペースト(トマト・じゃが芋・人参) すまし汁
	午後おやつ	豆腐ドーナツ スキムミルク	豆腐バンケーキ		
26(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	ツナサンド スキムミルク	ジャムサンド		
27(水)	昼食	発芽玄米ご飯 回鍋肉 胡瓜とワカメの中華和え 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	茹でもろこし ブルーーン スキムミルク	南瓜マッシュ		
28(木)	昼食	あわご飯 魚のごまみそ焼 豆腐チャンプルー すまし汁 果物	軟飯 魚のみそ煮 豆腐炒め煮 すまし汁 果物	全粥 魚マッシュ 豆腐炒め煮 すまし汁 果物	つぶし粥 ペースト(白身魚・豆腐・人参) すまし汁
	午後おやつ	ミニメロンパン風 スキムミルク	ホットケーキ		
29(金)	昼食	ご飯 豆腐ハンバーグ キャベツの昆布あえ 果物 すまし汁	軟飯 豆腐バーグ煮 キャベツ和え 果物 すまし汁	全粥 豆腐バーグ煮 すまし汁 キャベツマッシュ 果物	つぶし粥 ペースト(豆腐・ブロッコリー・キャベツ) すまし汁
	午後おやつ	くずもち スキムミルク	やさいおじや		
30(土)	昼食	もずく丼 オクラおかか和え かきたま汁 果物	軟飯 コーン団子 オクラ和え すまし汁 果物	全粥 とり団子煮 すまし汁 果物	つぶし粥 ペースト(玉ねぎ・人参・南瓜) すまし汁
	午後おやつ	週替わりおやつ お茶	週替わりおやつ		

※18日は海の日でお休みです。

※食料の都合により献立を変更する場合があります。

○離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています。