



幼児献立表



日	曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる(あか)	かや熱となる(きいろ)	体の調子をとのえる(みどり)
2	月	麦ご飯 おでん マカロニ和風マヨサラダ 果物 かき玉みそ汁	南瓜スコーン スキムミルク	スキムミルク かつお削り節 卵 生揚げ	油 マヨネーズ 押麦 きび砂糖 薄力粉 マカロニ 米 じゃがいも すりごま	昆布 大根 玉葱 コーン缶 人参 こねぎ 胡瓜 南瓜 ほうれんそう りんご
3	火	ご飯 豚のバーベキューソース焼 キャベツサラダ 果物 コーン豆乳スープ	ラスク スキムミルク	スキムミルク 豚肩ロース ロースハム 豆乳	フランスパン 有塩バター きび砂糖 米	レモン果汁 生姜 玉葱 クリームコーン にんにく キャベツ バナナ ひじき りんご
4	水	きびご飯 魚のピカタ 甘酢だれ 冬瓜とちくわの塩だし煮 果物 みそ汁	フリフリポテト スキムミルク	スキムミルク すけとうだら 焼き竹輪 卵 絹ごし豆腐	油 きび砂糖 薄力粉 米 じゃがいも もちきび	オレンジ トマト 人参 こねぎ あおのり えのきたけ 冬瓜 ほうれんそう
5	木	麦ご飯 鶏肉とさつま芋の煮物 うりすん豆の炒め 果物 みそ汁	くずもち スキムミルク	スキムミルク ツナ 油揚げ きな粉 鶏もも	ごま油 押麦 きび砂糖 くずでん粉 黒砂糖 米 さつまいも	大根 人参 にんにく こねぎ エリンギ かき しかくまめ カットわかめ
6	金	ご飯 魚の漬け焼き れんこんサラダ 果物 みそ汁	焼きいも スキムミルク	スキムミルク 鮭 油揚げ	マヨネーズ きび砂糖 米 さつまいも じゃがいも 片栗粉 すりごま	生姜 玉葱 トマト こねぎ 赤ピーマン いんげん りんご れんこん 根茎 ゆで
7	土	豚丼 大根ツナ和え 果物 みそ汁	昆布おにぎり お茶	ツナ 水煮 豚肩ロース	うすまき麩 ごま油 油 きび砂糖 米	塩昆布 大根 玉葱 人参 こねぎ バナナ ほうれんそう
10	火	麦ご飯 鶏のカレー揚げ ひじきと大豆煮 果物 みそ汁	オートミールクッキー スキムミルク	スキムミルク 牛乳 卵 油揚げ 大豆水煮 鶏もも	油 えんばく オートミール 押麦 きび砂糖 黒砂糖 薄力粉 米	オレンジ 生姜 トマト たら 人参 えのきたけ 乾しいたけ ひじき 干しぶどう ほうれんそう
11	水	ご飯 豚肉の生姜焼き風炒め モウイとキャベツあえ 果物 みそ汁	ジャムサンド スキムミルク	スキムミルク 豚肩ロース 油揚げ	白ごま ごま油 油 食パン 米 さつまいも	塩昆布 生姜 玉葱 赤ピーマン キャベツ チンゲン菜 ブロッコリー りんご
12	木	 お弁当会	炊き込みおにぎり お茶		米	人参 こねぎ 乾しいたけ
13	金	五穀米ご飯 魚の磯辺焼き チンゲン菜ソテー 果物 あおさ入りゆし豆腐	フルーツヨーグルト クラッカー	ヨーグルト(無糖) めかじき ゆし豆腐	油 有塩バター 米 五穀米 片栗粉	オレンジ コーン缶 トマト なし あおさ チンゲン菜 バナナ
14	土	三色丼 じゃが味噌煮 果物 そうめん汁	ごま塩おにぎり お茶	鶏ひき肉 卵	黒ごま 油 きび砂糖 そうめん 米 じゃがいも	生姜 玉葱 人参 こねぎ バナナ ほうれんそう
16	月	きびご飯 和麩バーグのあんかけ 人参いりちー 果物 みそ汁	きなこスコーン 牛乳	ヨーグルト(無糖) 牛ひき肉 豚ひき肉 牛乳 卵 油揚げ きな粉 豆乳	油 きび砂糖 薄力粉 車心 米 じゃがいも 片栗粉 もちきび	玉葱 人参 こねぎ えのきたけ かき カットわかめ
17	火	麦ご飯 筑前煮 野菜納豆和え 果物 みそ汁	くろごまラスク スキムミルク	スキムミルク しらす干 かつお削り節 油揚げ 挽きわり納豆 鶏もも	フランスパン 油 有塩バター 押麦 きび砂糖 米 こんにゃく すりごま	オレンジ 大根 人参 こねぎ えのき ごぼう 絹さや 乾しいたけ 竹の子 ほうれんそう れんこん
18	水	ご飯 魚のタルタル焼き キャベツコーン煮 果物 豆腐とトマトスープ	ミルクもち スキムミルク	スキムミルク すけとうだら 牛乳 卵 きな粉 絹ごし豆腐	マヨネーズ きび砂糖 くずでん粉 米	生姜 玉葱 コーン缶 トマト 赤ピーマン レタス パセリ えのきたけ キャベツ バナナ
19	木	きびご飯 肉じゃが納豆 果物 野菜みそ汁	アガラサー スキムミルク	スキムミルク 豚肩ロース 牛乳 挽きわり納豆	油 きび砂糖 黒砂糖 薄力粉 米 こんにゃく しらだき じゃがいも もちきび	玉葱 人参 こねぎ もやし 乾しいたけ りんご
20	金	秋のきのこカレー ブロッコリーサラダ 果物 すまし汁	バイクドポテト スキムミルク	スキムミルク 豚肩ロース	油 きび砂糖 米 じゃがいも すりごま	ぶなしめじ 玉葱 コーン缶 なし 人参 赤ピーマン チンゲン菜 ブロッコリー まいだけ マッシュルーム
21	土	ホイコーロー丼 胡瓜和え 果物 みそ汁	ごま塩おにぎり お茶	豚肩ロース	黒ごま 白ごま ごま油 油 きび砂糖 米	生姜 玉葱 こねぎ 赤ピーマン キャベツ 胡瓜 バナナ カットわかめ
23	月	きびご飯 鶏の梅干し煮 チンゲン菜炒め 果物 みそ汁	きなこごまのクッキー 牛乳	かつお削り節 ツナ 牛乳 卵 きな粉 鶏もも	油 きび砂糖 黒砂糖 ごま 薄力粉 米 じゃがいも もちきび	生姜 玉葱 たら 人参 こねぎ うめ干し 乾しいたけ チンゲン菜 りんご
24	火	ご飯 魚のごま味噌蒸し 大根甘酢和え 果物 すまし汁	ジャムサンド スキムミルク	スキムミルク すけとうだら	うすまき麩 きび砂糖 ごま 食パン 米	オレンジ ぶなしめじ 大根 人参 ブロッコリー ほうれんそう
25	水	麦ご飯 レバーの酢豚風 野菜ツナそぼろ 果物 みそ汁	焼きいも スキムミルク	スキムミルク かつお削り節 豚レバー 生揚げ	ごま油 油 おおむぎ 押麦 きび砂糖 米 さつまいも 片栗粉 すりごま	生姜 玉葱 人参 にんにく こねぎ 長ねぎ 赤ピーマン 小松菜 しいたけ バナナ ひじき
26	木	肉野菜そば もずく酢 果物	ミニじゅーしーおにぎり お茶	ツナ 水煮 蒸しかまぼこ 豚肩ロース	油 きび砂糖 ゆで沖縄そば 米	生姜 玉葱 日本なし 人参 こねぎ 長ねぎ おきなわもずく キャベツ 胡瓜 ひじき
27	金	ご飯 鮭のコーンフレーク焼き かみかみサラダ 果物 みそ汁	豆腐スコーン (ごまれずん) スキムミルク	スキムミルク 鮭 ツナ 絹ごし豆腐	白ごま ごま油 有塩バター マヨネーズ きび砂糖 薄力粉 パン粉 米 コーンフレーク	生姜 切干し大根 トマト 人参 こねぎ パセリ キャベツ 胡瓜 乾しいたけ 干しぶどう ほうれんそう りんご
28	土	マーボー大根丼 白菜煮びたし 果物 中華卵スープ	鮭おにぎり お茶	鮭 ツナ 豚ひき肉 卵	ごま油 油 きび砂糖 米 片栗粉	大根 玉葱 人参 長ねぎ 乾しいたけ 白菜 バナナ
30	月	麦ご飯 鶏の南蛮漬け ほうれん草と納豆和え 果物 みそ汁	フルーツヨーグルト クラッカー	ヨーグルト(無糖) 挽きわり納豆 鶏もも	油 おおむぎ 押麦 きび砂糖 米 片栗粉 すりごま	オレンジ 大根 玉葱 青ピーマン 赤ピーマン しいたけ 豆苗 バナナ ほうれんそう りんご
31	火	うっちゃんライス ボークビーンズ ブロッコリーとしらすのチーズ焼き 果物 南瓜スープ	 ハロウィン かぼちゃフィン 牛乳	クリーム 乳脂肪 チーズ しらす干 豚肩ロース 牛乳 大豆水煮	有塩バター きび砂糖 薄力粉 米 じゃがいも	オレンジ 玉葱 人参 パセリ 南瓜 ブロッコリー

※食材の都合により献立を変更する場合があります。

9日(月)はスポーツの日でお休みです



離乳食献立表

	幼児食	後期	中期	初期
2日 (月) 午前	麦ご飯 おでん マカロニ和風マヨサラダ 果物 かき玉みそ汁	軟飯 野菜だし煮 マカロニだし煮 果物	全粥 野菜だしつぶし煮 マカロニだし煮 果物	つぶし粥 ペースト(ほうれん草・大根・人参) すまし汁
午後	南瓜スコーン スキムミルク	南瓜やわらか煮	南瓜マッシュ	
3日 (火) 午前	ご飯 豚のバーベキューソース焼 キャベツサラダ 果物 コーン豆乳スープ	軟飯 豚肉と玉葱煮 野菜やわらか煮 果物	全粥 鶏そぼろ野菜煮 キャベツマッシュ 果物	つぶし粥 ペースト(玉葱・キャベツ) すまし汁
午後	ラスク スキムミルク	おにぎり	おじや	
4日 (水) 午前	きびご飯 魚のピカタ 甘酢だれ☆ 冬瓜とちくわの塩だし煮 果物 みそ汁	軟飯 魚トマト煮 冬瓜のさっと煮 果物	全粥 魚トマト煮 冬瓜のさっと煮 果物	つぶし粥 ペースト(白身魚・冬瓜・トマト) すまし汁
午後	フリフリポテト スキムミルク	じゃが芋やわらか煮	じゃが芋マッシュ	
5日 (木) 午前	麦ご飯 鶏肉とさつま芋の煮物 うりずん豆の炒め 果物 みそ汁	軟飯 鶏肉とさつま芋の煮物 青菜の和え物 果物	全粥 鶏団子とさつま芋の煮物 青菜マッシュ 果物	つぶし粥 ペースト(ほうれん草・さつま芋・人参) すまし汁
午後	くずもち スキムミルク	おにぎり	おじや	
6日 (金) 午前	ご飯 魚の漬け焼き れんこんサラダ 果物 みそ汁	軟飯 魚の蒸し煮 野菜煮 果物	全粥 魚とトマトマッシュ 野菜マッシュ 果物	つぶし粥 ペースト(白身魚・キャベツ・じゃが) すまし汁
午後	焼きいも スキムミルク	南瓜やわらか煮	南瓜マッシュ	
7日 (土) 午前	豚丼 大根ツナ和え☆ 果物 みそ汁	軟飯 肉団子のあんかけ 大根やわらか煮 果物	全粥 肉団子のあんかけ 大根マッシュ 果物	つぶし粥 ペースト(大根・南瓜・人参) すまし汁
午後	昆布おにぎり お茶	しらすおにぎり	しらすおじや	
10日 (火) 午前	麦ご飯 鶏のカレー揚げ ひじきと大豆煮 果物 みそ汁	軟飯 トマトそぼろ煮 ひじきと野菜煮 果物	全粥 トマトそぼろ煮 人参マッシュ 果物	つぶし粥 ペースト(ほうれん草・人参・トマト) すまし汁
午後	オートミールクッキー スキムミルク	おにぎり	おじや	
11日 (水) 午前	ご飯 豚肉の生姜焼き風炒め モウイとキャベツあえ 果物 みそ汁	軟飯 鶏野菜煮 キャベツあえ 果物	全粥 鶏野菜煮 キャベツマッシュ 果物	つぶし粥 ペースト(さつま・キャベツ・ブロッコリー) すまし汁
午後	ジャムサンド スキムミルク	じゃが芋やわらか煮	マッシュポテト	
12日 (木) 午前	お弁当会	マカロニ肉野菜煮 人参としらす煮 果物 すまし汁	マカロニ肉野菜煮 人参としらすマッシュ 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト(小松菜・人参・玉葱) すまし汁
午後	炊き込みおにぎり お茶	炊き込みおにぎり	人参おじや	
13日 (金) 午前	五穀米ご飯 魚の磯辺焼き チンゲン菜ソテー 果物 ゆし豆腐	軟飯 魚のトマト煮 チンゲン菜ソテー 果物	全粥 魚マッシュ チンゲン菜マッシュ 果物	つぶし粥 ペースト(白身魚・チンゲン菜・トマト) すまし汁
午後	フルーツヨーグルト クラッカー	フルーツヨーグルト	バナナヨーグルト	
14日 (土) 午前	三色丼 じゃが味噌煮 果物 そうめん汁	軟飯 つくね煮 豆腐のみそ煮 果物	全粥 つくね煮 豆腐のだし煮 果物	つぶし粥 ペースト(豆腐・人参・ほうれん草) すまし汁
午後	ごま塩おにぎり お茶	おにぎり	おじや	
16日 (月) 午前	きびご飯 和麩バーグのあんかけ 人参いりちー 果物 みそ汁	軟飯 麩入つくねのあんかけ 人参炒め煮 果物	全粥 麩そぼろ煮 人参マッシュ 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	きなこスコーン☆ 牛乳	南瓜やわらか煮	南瓜マッシュ	
17日 (火) 午前	麦ご飯 筑前煮 野菜の納豆和え 果物 みそ汁	軟飯 鶏と人参煮 青菜煮びたし 果物	全粥 人参そぼろ煮 青菜煮びたし 果物	つぶし粥 ペースト(ほうれん草・大根・人参) すまし汁
午後	くろごまラスク スキムミルク	しらすおにぎり	おじや	
18日 (水) 午前	ご飯 魚のタルタル焼き キャベツコーン煮 果物 トマトスープ	軟飯 魚と野菜蒸し煮 キャベツコーン煮 果物	全粥 魚と野菜マッシュ キャベツマッシュ 果物	つぶし粥 ペースト(白身魚・トマト・キャベツ) すまし汁
午後	ミルクもち スキムミルク	さつま芋やわらか煮	さつま芋マッシュ	



離乳食献立表

	幼児食	後期	中期	初期
19日 (木) 午前	きびご飯 肉じゃが 納豆 果物 みそ汁	軟飯 鶏肉じゃが 果物 みそ汁	全粥 じゃが芋そぼろ煮 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト(玉葱・じゃが・人参) すまし汁
午後	アガラサー スキムミルク	おにぎり	おじや	
20日 (金) 午前	秋のきのこカレー ブロッコリーサラダ 果物 すまし汁	軟飯 鶏野菜やわらか煮 ブロッコリーサラダ 果物	全粥 鶏野菜つぶし煮 ブロッコリーマッシュ 果物	つぶし粥 ペースト(ブロッコリー・玉葱・人参) すまし汁
午後	バイクドポテト スキムミルク	じゃが芋やわらか煮	じゃが芋マッシュ	
21日 (土) 午前	ホイコーロー丼 胡瓜和え 果物 みそ汁	軟飯 キャベツみそ炒め 胡瓜だし煮 果物	全粥 キャベツみそ炒め 胡瓜マッシュ 果物	つぶし粥 ペースト(南瓜・キャベツ・人参) すまし汁
午後	ごま塩おにぎり お茶	おにぎり	おじや	
23日 (月) 午前	きびご飯 鶏の梅干し煮 チンゲン菜炒め 果物 みそ汁	軟飯 つくね煮 チンゲン菜炒め煮 果物	全粥 野菜そぼろ煮 チンゲン菜つぶし煮 果物	つぶし粥 ペースト(チンゲン菜、じゃが芋、人参) すまし汁
午後	オートミールクッキー 牛乳	南瓜やわらか煮	南瓜マッシュ	
24日 (火) 午前	ご飯 魚のごま味噌蒸し 大根甘酢和え 果物 すまし汁	軟飯 魚とブロッコリー煮 大根和え 果物	全粥 魚とブロッコリーつぶし煮 大根マッシュ 果物	つぶし粥 ペースト(白身魚・ブロッコリー・人参) すまし汁
午後	ジャムサンド スキムミルク	しょうゆおにぎり	おじや	
25日 (水) 午前	麦ご飯 レバーの酢豚風 野菜ツナそぼろ 果物 みそ汁	軟飯 鶏と野菜の煮物 青菜和え 果物	全粥 鶏だんごと野菜の煮物 青菜和え 果物	つぶし粥 ペースト(玉葱・小松菜・人参) すまし汁
午後	焼きいも スキムミルク	さつま芋やわらか煮	さつま芋マッシュ	
26日 (木) 午前	肉野菜そば もずく酢 果物	軟飯 野菜そぼろ煮 胡瓜だし煮 果物	全粥 野菜そぼろ煮 胡瓜つぶし煮 果物	つぶし粥 ペースト(ブロッコリー・トマト・じゃが芋) すまし汁
午後	ミニじゅーしーおにぎり お茶	おにぎり	おじや	
27日 (金) 午前	ご飯 鮭のコーンフレーク焼き かみかみサラダ 果物 みそ汁	軟飯 魚のトマト煮 野菜のだし煮 果物	全粥 魚のトマト煮 野菜つぶし煮 果物	つぶし粥 ペースト(白身魚・トマト・人参) すまし汁
午後	豆腐スコーン(ごまレーズン) スキムミルク	じゃが芋やわらか煮	じゃが芋マッシュ	
28日 (土) 午前	マーボー大根丼☆ 白菜煮びたし 果物 中華卵スープ	軟飯 豆腐そぼろ煮 白菜煮びたし 果物	全粥 豆腐そぼろ煮 白菜マッシュ 果物	つぶし粥 ペースト(豆腐・白菜・人参) すまし汁
午後	鮭おにぎり お茶	おにぎり	おじや	
30日 (月) 午前	麦ご飯 鶏の南蛮漬け ほうれん草と納豆和え 果物 みそ汁	軟飯 鶏野菜煮 ほうれん草和え 果物	全粥 野菜そぼろ煮 ほうれん草マッシュ 果物	つぶし粥 ペースト(人参・玉葱・ほうれん草) すまし汁
午後	フルーツヨーグルト クラッカー	フルーツヨーグルト	バナナヨーグルト	
31日 (火) 午前	うっちゃんライス ポークビーンズ ブロッコリーとしらすのチーズ焼き 果物	軟飯 野菜と豚のトマト煮込み ブロッコリーとしらす煮 果物	全粥 野菜そぼろトマト煮 ブロッコリーとしらす煮 果物	つぶし粥 ペースト(じゃが・ブロッコリー・人参) 南瓜スープ
午後	ハロウィンかぼちゃマフィン 牛乳	南瓜マッシュ	南瓜マッシュ	

※食材の都合により献立を変更する場合があります。

※離乳食は児の発達によって調整しています