

日	曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる (あか)	力や熱となる (きいろ)	体の調子をととのえる (みどり)
1	水	きびご飯 ぶり大根 チヂンニリチー 果物 あおさずまし汁	シナモンシュガーラスク スキムミルク	スキムミルク ぶり 豚肉 絹ごし豆腐	フランスパン 有塩バター きび砂糖 米 もちきび	生姜 大根 日本なし 人参 室にんにく こねぎ あおさ
2	木	ご飯 クリームシチュー レタスサラダ 果物	バイクドさつま スキムミルク	スキムミルク ツナ 豆乳 鶏もも	油 きび砂糖 米 さつまいも じゃがいも	みかん 玉葱 人参 レタス 胡瓜 小松菜 マッシュルーム
4	土	豚野菜丼 バイクド南瓜 果物 みそ汁	週替わりおやつ	かつお削り節 豚肩ロース 油揚げ	油 米	玉葱 人参 こねぎ 青ピーマン キャベツ 南瓜 パナップ
6	月	五穀米ご飯 和風ハンバーグ 花野菜サラダ 果物 きのみそ汁	マッシュポテト クラッカー スキムミルク	スキムミルク しらす干 ツナ 水煮 豚ひき肉 鶏ひき肉 牛乳	ごま油 油 有塩バター きび砂糖 パン粉 乾燥 米 五穀 じゃがいも 片栗粉	レモン果汁 ぶなしめじ りんご 玉葱 こねぎ 赤ピーマン パセリ しいたけ ひじき ブロッコリー
7	火	パセリとコーンライス 鶏肉と南瓜のトマトソース煮 まめ入りサラダ 果物 スープ	ぜんざい お茶	ロースハム あずき 大豆水煮 鶏もも	有塩バター マヨネーズ 押麦 きび砂糖 黒砂糖 米	オレンジ レモン果汁 昆布 玉葱 コーン缶 トマトホール缶 人参 にんにく パセリ キャベツ 南瓜 ほうれんそう マッシュルーム
8	水	麦ご飯 豚肉豆腐 もやし炒め 果物 みそ汁	アガサー スキムミルク	スキムミルク ツナ 豚肩ロース 牛乳 生揚げ	油 おおむぎ 押麦 きび砂糖 黒砂糖 薄力粉 米	大根 玉葱 人参 こねぎ 長ねぎ 赤ピーマン もやし ごぼう パナップ
9	木	お弁当会	塩昆布おにぎり お茶		米	塩昆布
10	金	ご飯 フィッシュチャップ ごぼうサラダ 果物 野菜スープ	シャムサンド スキムミルク	スキムミルク 鮭	有塩バター マヨネーズ きび砂糖 食パン 薄力粉 米 すりごま	オレンジ 玉葱 コーン缶 人参 にんにく レタス パセリ キャベツ ごぼう
11	土	中華あんかけ丼 大根サラダ 果物 みそ汁	週替わりおやつ	ツナ 水煮 豚肩ロース 油揚げ	きび砂糖 米 さつまいも 片栗粉	大根 人参 こねぎ 胡瓜 乾しいたけ チンゲン菜 白菜 パナップ わかめ
13	月	ご飯 れんこん入りつくね ツナとナスのオイスター炒め 果物 みそ汁	黒糖ココアクッキー スキムミルク	スキムミルク 鶏ひき肉	油 有塩バター きび砂糖 黒砂糖 薄力粉 米 じゃがいも 片栗粉	玉葱 なす いら こねぎ 長ねぎ 赤ピーマン えのきりんご れんこん わかめ
14	火	麦ご飯 豚肉と野菜の味噌炒め 和風マカロニサラダ 果物 すまし汁	南瓜スコーン スキムミルク	スキムミルク 豚肩ロース 木綿豆腐	油 マヨネーズ 押麦 きび砂糖 薄力粉 マカロニ 米 すりごま	オレンジ 生姜 玉葱 コーン缶 人参 青ピーマン 赤ピーマン キャベツ 胡瓜 小松菜 南瓜 ひじき
15	水	さつまいもきびご飯 魚のあおさあんかけ ほうれん草ソテー 果物 みそ汁	ちんぴん スキムミルク	スキムミルク すけとうだら	油 有塩バター おつゆ麩 黒砂糖 ごま 薄力粉 米 さつまいも 片栗粉 もちきび	みかん 生姜 コーン缶 いら 赤ピーマン もやし あおさ ほうれんそう
16	木	ご飯 すき焼き風煮 胡瓜と麩の甘酢和え 果物 みそ汁	ラスク スキムミルク	スキムミルク 豚肩ロース 木綿豆腐	フランスパン 有塩バター おつゆ麩 きび砂糖 米 こんにゃく しらすたき	大根 人参 こねぎ えのきだけ かき 生 胡瓜 白菜 わかめ
17	金	きびご飯 魚のパン粉焼き 炒り豆腐 果物 すまし汁	焼きいも スキムミルク	スキムミルク パルメザンチーズ さば 生揚げ	油 マヨネーズ こむぎ パン粉 米 さつまいも もちきび	ぶなしめじ 生 玉葱 トマト 人参 こねぎ パセリ キャベツ 乾しいたけ りんご
18	土	豚レタ丼 ごまサラダ 果物 みそ汁	週替わりおやつ	豚肩ロース 若鶏ささみ	ごま油 油 マヨネーズ きび砂糖 米 じゃがいも すりごま	ぶなしめじ 生姜 玉葱 こねぎ 赤ピーマン レタス 胡瓜 チンゲン菜 パナップ
20	月	五穀米ご飯 豚しぐれ煮 南瓜サラダ 果物 みそ汁	くずもち スキムミルク	スキムミルク 豚肩ロース 油揚げ きな粉	白ごま ごま油 きび砂糖 くずでん粉 黒砂糖 米 雑穀 五穀	玉葱 いら 赤ピーマン 黄ピーマン 胡瓜 ごぼう 南瓜 干しぶどう みずなりんご
21	火	麦ご飯 魚の油淋鶏風 小松菜とはるさめ炒め 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 すけとうだら 豚肩ロース 牛乳 卵 絹ごし豆腐	ごま油 油 えんばく オートミール 押麦 きび砂糖 黒砂糖 薄力粉 米 片栗粉 春雨	みかん 生姜 いら 人参 にんにく 長 ねぎ 小松菜 乾しいたけ 干しぶどう
22	水	ドライカレー かみかみ和え 果物 卵とわかめスープ	きなこサンド スキムミルク	スキムミルク 牛ひき肉 豚ひき肉 卵 きな粉 豆乳	有塩バター きび砂糖 食パン 米	オレンジ 切干し大根 玉葱 コーン缶 トマトホール缶 人参 にんにく パセリ いんげん 干しぶどう ブロッコリースプラウト マッシュルーム わかめ
24	金	きびご飯 アップルジンジャー 青菜とひじき和え物 果物 ミニうどん	フルーツヨーグルト クラッカー	ヨーグルト (無糖) かつお削り節 ツナ 鶏もも	油 きび砂糖 うどん 米 もちきび	みかん オレンジ レモン果汁 生姜 トマト 人参 にんにく こねぎ 長ねぎ えのきだけ 小松菜 乾しいたけ パナップ ひじき りんご
25	土	カラフルどんぶり のり塩焼きポテト 果物 みそ汁	週替わりおやつ	豚ひき肉 卵	うずまさ麩 黒ごま 白ごま 油 きび砂糖 薄力粉 米 じゃがいも 片栗粉	玉葱 長ねぎ 赤ピーマン いんげん しいたけ パナップ
27	月	麦ご飯 魚と大根煮 納豆 果物 チムシンジ	バイクド南瓜 スキムミルク	スキムミルク 豚肉 豚レバー 生揚げ 挽きわり納豆	おおむぎ 押麦 きび砂糖 米 じゃがいも	オレンジ 生姜 大根 人参 こねぎ チンゲン菜 南瓜
28	火	三枚肉そば もずく酢 果物	はりはりごまひじき おにぎり お茶	ツナ 蒸しかまぼこ 豚三枚肉	白ごま きび砂糖 沖繩そば 米	みかん 生姜 切干し大根 玉葱 人参 こねぎ 長ねぎ もずく 胡瓜 ひじき ほうれんそう
29	水	混ぜ込みピラフ タンドリーチキン 青菜と豆腐和え 果物 南瓜スープ	アガサー スキムミルク	スキムミルク ヨーグルト 牛乳 豆乳 木綿豆腐 鶏もも	有塩バター きび砂糖 黒砂糖 薄力粉 米 すりごま はちみつ	玉葱 コーン缶 トマト 人参 にんにく パセリ えのきだけ 小松菜 乾しいたけ 南瓜 りんご
30	木	五穀米ご飯 魚の照り焼き 塩昆布和え 果物 かき玉みそ汁	くるごまラスク スキムミルク	スキムミルク すけとうだら 卵	フランスパン ごま油 油 有塩バター きび砂糖 薄力粉 米 五穀 すりごま	オレンジ 塩昆布 人参 キャベツ 胡瓜 ブロッコリー ほうれんそう

※ 食材の都合により献立を変更する場合があります。
 ※ 3日は文化の日、23日は勤労感謝の日でお休みです。



離乳食献立表

	幼児食	後期	中期	初期
1日 (水) 午前	きびご飯 ぶり大根 チヂクニイリチー 果物 あおさすまし汁	軟飯 魚おろし煮 人参みそ炒め煮 果物	全粥 魚おろし煮 人参マッシュ 果物	つぶし粥 ペースト(白身魚・大根・人参) すまし汁
午後	シナモンシュガーラスク スキムミルク	おにぎり	おじや	
2日 (木) 午前	ご飯 クリームシチュー レタスサラダ 果物	軟飯 ポトフ 野菜やわらか煮 果物	全粥 ポトフ 野菜やわらか煮 果物	つぶし粥 ペースト(じゃが芋・人参・大根) すまし汁
午後	バイクドさつま スキムミルク	さつま芋やわらか煮	さつま芋マッシュ	
4日 (土) 午前	豚野菜丼 バイクド南瓜 果物 みそ汁	軟飯 肉だんごと野菜炒め 南瓜マッシュ 果物	全粥 肉そぼろ野菜炒め 南瓜マッシュ 果物	つぶし粥 ペースト(玉葱・人参・南瓜) すまし汁
午後	おかかしょうゆおにぎり お茶	おにぎり	おじや	
6日 (月) 午前	五穀米ご飯 和風ハンバーグ 花野菜サラダ 果物 きのみそ汁	軟飯 ハンバーグ 花野菜サラダ 果物	全粥 玉葱そぼろ煮 花野菜マッシュ 果物	つぶし粥 ペースト(人参・玉葱・ブロッコリー) すまし汁
午後	マッシュポテト クラッカー スキムミルク	マッシュポテト	マッシュポテト	
7日 (火) 午前	パセリとコーンライス 鶏肉と南瓜のトマトソース煮 まめ入りサラダ 果物 スープ	コーン入り軟飯 鶏肉と南瓜のトマトソース煮 キャベツ和え 果物	全粥 南瓜のそぼろトマト煮 キャベツマッシュ 果物	つぶし粥 ペースト(トマト・南瓜・玉葱) すまし汁
午後	ぜんざい お茶	おにぎり	おじや	
8日 (水) 午前	麦ご飯 豚肉豆腐 もやし炒め 果物 みそ汁	軟飯 肉豆腐煮 じゃが芋やわらか煮 果物	全粥 肉豆腐煮 じゃが芋マッシュ 果物	つぶし粥 ペースト(玉葱・豆腐・人参) すまし汁
午後	アガラサー スキムミルク	さつま芋やわらか煮	さつま芋マッシュ	
9日 (木) 午前	お弁当	軟飯 鶏団子煮込み 豆腐と野菜炒め煮 果物	全粥 玉葱と鶏そぼろ煮込み 豆腐と野菜つぶし煮 果物	つぶし粥 ペースト(チンゲン菜・豆腐・人参) すまし汁
午後	塩昆布おにぎり お茶	しらすおにぎり	しらすおじや	
10日 (金) 午前	ご飯 フィッシュチャップ ごぼうサラダ 果物 スープ	軟飯 魚トマト煮 ごぼうサラダ 果物	全粥 魚のマッシュ 人参マッシュ 果物	つぶし粥 ペースト(白身魚・玉葱・トマト) すまし汁
午後	ジャムサンド スキムミルク	南瓜やわらか煮	南瓜マッシュ	
11日 (土) 午前	中華あんかけ丼 大根サラダ 果物 みそ汁	軟飯 肉団子と野菜とろみ炒め 大根サラダ 果物	全粥 肉野菜とろみ煮 大根マッシュ 果物	つぶし粥 ペースト(大根・人参・チンゲン菜) すまし汁
午後	のりおにぎり お茶	おにぎり	おじや	
13日 (月) 午前	ご飯 れんこん入りつくね ツナとナスのオイスター炒め 果物 みそ汁	軟飯 野菜つくね煮 ナス炒め煮 果物	全粥 玉葱そぼろ煮 野菜マッシュ 果物	つぶし粥 ペースト(じゃが芋・玉葱・人参) すまし汁
午後	黒糖ココアクッキー スキムミルク	さつま芋やわらか煮	さつま芋マッシュ	
14日 (火) 午前	麦ご飯 豚肉と野菜の味噌炒め 和風マカロニサラダ 果物 すまし汁	軟飯 肉味噌炒め煮 和風マカロニサラダ 果物	全粥 肉野菜煮 和風マカロニマッシュ 果物	つぶし粥 ペースト(キャベツ・玉葱・小松菜) すまし汁
午後	南瓜スコーン スキムミルク	おにぎり	おじや	
15日 (水) 午前	さつまいもきびご飯 魚のあおさあんかけ ほうれん草ソテー 果物 みそ汁	さつまいも軟飯 魚のあんかけ ほうれん草だし煮 果物	さつまいも粥 魚マッシュ ほうれん草マッシュ 果物	つぶし粥 ペースト(白身魚・ほうれん草・人参) すまし汁
午後	ちんびん スキムミルク	南瓜やわらか煮	南瓜マッシュ	



離乳食献立表

	幼児食	後期	中期	初期
16日 (木)	ご飯 すき焼き風煮 胡瓜と麩の甘酢和え 果物 みそ汁	軟飯 すき焼き風煮 胡瓜と麩のだし煮 果物	全粥 すき焼き風煮 胡瓜と麩のマッシュ 果物	つぶし粥 ペースト(豆腐・人参・白菜) すまし汁
午前				
午後	ラスク スキムミルク	そぼろおにぎり	おじや	
17日 (金)	きびご飯 魚のパン粉焼き 炒り豆腐(副菜) 果物 すまし汁	軟飯 魚のパン粉トマト蒸し焼き 豆腐野菜煮 果物	全粥 魚マッシュ 豆腐野菜煮 果物	つぶし粥 ペースト(魚・トマト・豆腐) すまし汁
午前				
午後	焼きいも スキムミルク	さつま芋やわか煮	さつま芋マッシュ	
18日 (土)	豚レタ丼 ごまサラダ 果物 みそ汁	軟飯 つくね煮 じゃが芋と野菜柔らか煮 果物	全粥 そぼろ煮 じゃが芋と野菜つぶし煮 果物	つぶし粥 ペースト(人参・玉葱・じゃが芋) すまし汁
午前				
午後	わかめおにぎり お茶	おにぎり	おじや	
20日 (月)	五穀米ご飯 豚しくれ煮 南瓜サラダ 果物 みそ汁	軟飯 肉だんごと野菜煮 南瓜サラダ 果物	全粥 野菜そぼろ煮 南瓜サラダマッシュ 果物	つぶし粥 ペースト(玉葱・南瓜・人参) すまし汁
午前				
午後	くずもち スキムミルク	マッシュポテト	マッシュポテト	
21日 (火)	麦ご飯 魚の油淋鶏風 小松菜とほろめ炒め 果物	軟飯 魚のやわらか煮 小松菜ほろめ炒め煮 果物	全粥 魚のマッシュ 小松菜マッシュ 果物	つぶし粥 ペースト(白身魚・小松菜・人参) すまし汁
午前				
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	
22日 (水)	ドライカレー かみかみ和え 果物 卵とわかめスープ	軟飯 肉だんごと野菜トマト煮 野菜煮 果物	全粥 肉だんごと野菜トマト煮 野菜マッシュ 果物	つぶし粥 ペースト(トマト・大根・人参) すまし汁
午前				
午後	きなこサンド スキムミルク	南瓜やわらか煮	南瓜マッシュ	
24日 (金)	きびご飯 アップルジンジャー 青菜とひじき和え物 果物 ミニうどん	軟飯 肉団子りんご煮 青菜和え物 果物(みかん)	全粥 トマトそぼろ煮 青菜マッシュ 果物(みかん)	つぶし粥 ペースト(トマト・小松菜・人参) くたくた煮うどん
午前				
午後	フルーツヨーグルト クラッカー	さつま芋やわか煮	さつま芋マッシュ	
25日 (土)	カラフルどんぶり のり塩焼きポテト 果物 みそ汁	軟飯 肉野菜炒め じゃが芋やわか煮 果物	全粥 肉野菜炒め じゃが芋マッシュ 果物	つぶし粥 ペースト(じゃが芋・人参・南瓜) すまし汁
午前				
午後	ごまこまおにぎり お茶	おにぎり	おじや	
27日 (月)	麦ご飯 魚と大根煮 納豆 果物 チムシンジ	軟飯 魚と大根煮 人参だし煮 果物	全粥 魚と大根煮 人参だし煮 果物	つぶし粥 ペースト(白身魚・チンゲン菜・大根) すまし汁
午前				
午後	バイクド南瓜 スキムミルク	南瓜やわらか煮	南瓜マッシュ	
28日 (火)	三枚肉そば もずく酢 果物	軟飯 ほうれん草とつくね煮 果物 煮うどん	全粥 ほうれん草そぼろ煮 果物 煮うどん	つぶし粥 ペースト(人参・ほうれん草) くたくたうどん
午前				
午後	はりはりごまひじきおにぎり お茶	おにぎり	おじや	
29日 (水)	混ぜ込みピラフ タンドリーチキン 青菜と豆腐和え 果物 南瓜スープ	軟飯 鶏のヨーグルト煮 青菜と豆腐和え 果物	全粥 鶏のトマト煮 青菜と豆腐マッシュ 果物	つぶし粥 ペースト(トマト・豆腐・小松菜) 南瓜スープ
午前				
午後	アガラサー スキムミルク	さつま芋やわか煮	さつまいもマッシュ	
30日 (木)	五穀米ご飯 魚の照り焼き 塩昆布和え 果物 みそ汁	軟飯 魚の蒸し焼き キャベツ和え 果物	全粥 魚の蒸し焼き キャベツマッシュ 果物	つぶし粥 ペースト(白身魚・玉葱・ブロッコリー) すまし汁
午前				
午後	くろごまラスク スキムミルク	おにぎり	おじや	

※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