



# 幼児献立表

日	曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる(あか)	カや熱となる(きいろ)	体の調子をととのえる(みどり)
1	金	ちらし寿司 鶏肉の照焼き ブロッコリーのごぶ和え 果物 すまし汁	ひなまつりフルーツサンド スキムミルク	スキムミルク ホイップクリーム ゼラチン 卵 油揚げ 絹ごし豆腐 鶏もも	油 きび砂糖 食パン 米 ざらめ糖 グラニュー糖	オレンジ 塩昆布 人蔘 いちご 納豆や 乾しいたけ ブロッコリー ほうれんそう
2	土	いろどりそぼろ丼 果物 みそ汁	鮭青菜おにぎり お茶	鮭 鶏ひき肉 卵	白ごま 油 きび砂糖 米	ぶなしめじ 生姜 大根葉 玉葱 人蔘 こねぎ いんげん 小松菜 パナナ
4	月	きびご飯 鶏の風味焼き 納豆 ほうれん草ソテー 果物 みそ汁	バイクド南瓜 スキムミルク	スキムミルク 挽きわり納豆 鶏もも	白ごま ごま油 有塩バター きび砂糖 薄力粉 米 もちきび	生姜 大根 コーン缶 にんにく こねぎ 赤ピーマン あおさ りんご えのきたけ 南瓜 ほうれんそう
5	火	ジャージャー麺 ブロッコリーのおひたし 果物 鶏と野菜の豆乳スープ	わかめおにぎり スキムミルク	スキムミルク かつお削り筋 豚ひき肉 豆乳 鶏もも	ごま油 きび砂糖 ゆで中華麺 米 じゃがいも 片栗粉	オレンジ 生姜 玉葱 いら 人蔘 にんにく 長ねぎ 赤ピーマン パセリ 小松菜 乾しいたけ 竹の子 ブロッコリー
6	水	麦ご飯 魚フライ 人蔘しりしり 果物 みそ汁	ごまクッキー スキムミルク	スキムミルク すけとうだら ツナ 卵	うずまさ糖 油 有塩バター おおむぎ 押麦 きび砂糖 薄力粉 パン粉 米 すりごま	トマト 人蔘 白菜 パナナ カットわかめ
7	木	ポークカレーライス のりサラダ 果物 スープ	アガラサー(強力粉) スキムミルク	スキムミルク 豚肩ロース 牛乳	ごま油 油 きび砂糖 黒 砂糖 強力粉 米 じゃがいも	玉葱 人蔘 赤ピーマン もやし パセリ 焼きのり いんげん えのき 小松菜 セロリ 干しぶどう マッシュルーム りんご
8	金	きびご飯 チキンのねぎ味噌蒸し焼き おいもと南瓜のチーズサラダ 果物 すまし汁	豆腐スコーン(レーズン) スキムミルク	スキムミルク プロセスチーズ 絹ごし豆腐 木綿豆腐 鶏もも	有塩バター マヨネーズ きび砂糖 薄力粉 米 さつまいも もちきび	オレンジ 玉葱 人蔘 こねぎ 長ねぎ 赤ピーマン 胡瓜 南瓜 干しぶどう
9	土	豚のブルコギ丼 果物 長ねぎと南瓜のみそ汁	のりおにぎり お茶	豚肩ロース	ごま油 きび砂糖 ごま 米	玉葱 いら 人蔘 長ねぎ もやし 乾しいたけ 南瓜 パナナ
11	月	ハンダマご飯 鶏の塩こうじ焼き シマナーと卵炒め 果物 みそ汁	おやつ香巻き スキムミルク	スキムミルク 鶏もも こしあん 卵	ごま油 油 おつゆ糖 米 こうじ 米	オレンジ ぶなしめじ 人蔘 いんげん からしな パナナ ほうれんそう
12	火	レバーミートスバグティ インディアンサラダ 果物 スープ	手づくりぶりかけおにぎり お茶	パルメザンチーズ しらす干 かつお削り筋 牛ひき肉 豚ひき肉 豚レバー	スバグティ ごま油 きび砂糖 ごま いり 米 じゃがいも	生姜 玉葱 コーン缶 トマト 人蔘 にんにく 赤ピーマン りんご パセリ あおのり キャベツ 胡瓜
13	水	麦ご飯 カレーがんも 青菜ののり和え 果物 けんちん汁	ジャムサンド スキムミルク	スキムミルク 豚肩ロース 木綿豆腐	油 押麦 食パン 米 片栗粉	大根 コーン缶 人蔘 こねぎ あおさ 焼きのり ごぼう 白菜 パナナ ほうれんそう
14	木	お餅当会	くすもち スキムミルク	スキムミルク きな粉	きび砂糖 くすでん粉 黒砂糖	
15	金	ご飯 鶏肉のマーマレード煮 切干イリチー 果物 かきたま汁	焼きいも スキムミルク	スキムミルク ツナ 水煮 卵 鶏もも	油 米 さつまいも	オレンジ 切干大根 玉葱 トマト 人蔘 こねぎ 小松菜 パナナ
16	土	もずく丼 果物 みそ汁	小松菜と小エビおにぎり お茶	おきあみ 豚ひき肉	白ごま ごま油 きび砂糖 米 片栗粉	オレンジ ぶなしめじ 生姜 玉葱 コーン缶 人蔘 にんにく こねぎ 青ピーマン おきなわもずく 小松菜
18	月	麦ご飯 キャベバーグ ツナジャーマンポテト りんごヨーグルト すまし汁	フルーツヨーグルト クラッカー	ヨーグルト(無糖) ツナ 牛ひき肉 豚ひき肉 卵 油揚げ	油 有塩バター 押麦 きび砂糖 米 じゃがいも 片栗粉	オレンジ 玉葱 トマトホール缶 人蔘 パセリ キャベツ 小松菜 パナナ ひじき りんご
19	火	きびご飯 魚と大根煮付け ボン酢和え 果物 みそ汁	ちんびん スキムミルク	スキムミルク かつお削り筋 ホキ 生揚げ	油 きび砂糖 黒砂糖 薄力粉 米 もちきび	大根 人蔘 こねぎ もやし 白菜 パナナ ほうれんそう わかめ
21	木	ご飯 とんかつ ごぼうサラダ 果物 ミネストローネ	バイクドポテト スキムミルク	スキムミルク 豚肩ロース ベーコン 卵	油 マヨネーズ きび砂糖 薄力粉 パン粉 米 じゃがいも すりごま	玉葱 人蔘 キャベツ ごぼう 豆苗 ブロッコリー りんご
22	金	麦ご飯 豚ピー炒め 大学芋 果物 みそ汁	黒糖バナナ蒸しパン スキムミルク	スキムミルク 豚肩ロース 卵 絹ごし豆腐 豆乳	油 おおむぎ 押麦 きび砂糖 黒砂糖 薄力粉 米 さつまいも すりごま	オレンジ 玉葱 にんにく 青ピーマン 赤ピーマン あおさ パナナ りんご
23	土	親子丼 果物 みそ汁	しらすごまおにぎり お茶	しらす干 卵 鶏もも	きび砂糖 ごま いり 米 じゃがいも	玉葱 人蔘 こねぎ パナナ
25	月	ハヤシライス 大根ポリポリサラダ 果物 スープ	ココアクッキー スキムミルク	スキムミルク 豚肩ロース	白ごま 油 きび砂糖 薄力粉 米	切干大根 玉葱 コーン缶 人蔘 こねぎ いんげん 胡瓜 白菜 マッシュルーム りんご
26	火	きびご飯 チキンのおろし煮 キャベツと豆腐の炒め物 果物 みそ汁	人蔘スコーン スキムミルク お茶	スキムミルク 豆乳 生揚げ 鶏もも	油 有塩バター きび砂糖 薄力粉 米 片栗粉 もちきび	オレンジ 生姜 大根 いら 人蔘 こねぎ 赤ピーマン キャベツ 乾しいたけ チンゲン菜
27	水	ご飯 魚のみそだれ もずく酢 果物 ゆし豆腐	ごまと豆乳のチーズパン スキムミルク	スキムミルク すけとうだら 豆乳 ゆし豆腐	黒ごま きび砂糖 薄力粉 米	ぶなしめじ 生姜 玉葱 人蔘 こねぎ おきなわ もずく 胡瓜 パナナ
28	木	三枚肉そば 胡瓜の塩昆布和え 果物 ミニじゅーしーおにぎり	ミニじゅーしーおにぎり スキムミルク	スキムミルク ツナ 蒸しわかばこ 豚三枚肉	ごま油 きび砂糖 ゆで沖繩 そば 米	塩昆布 玉葱 人蔘 こねぎ 長ねぎ 胡瓜 ひじき りんご
29	金	麦ご飯 豆腐ステーキきのこのソース ひじきとささみサラダ 果物 みそ汁	きなこサンド スキムミルク	スキムミルク 若鶏ささみ 沖繩豆腐 きな粉 豆乳	有塩バター マヨネーズ 押麦 きび砂糖 ごま 食パン 薄力粉 米 じゃがいも 片栗粉	レモン果汁 玉葱 人蔘 こねぎ 赤ピーマン えのきたけ 小松菜 乾椎茸 パナナ ひじき
30	土	豚肉の生姜焼き丼 果物 みそ汁	ゆかりごまおにぎり お茶	豚肩ロース	油 ごま 米	オレンジ 生姜 玉葱 人蔘 こねぎ 長ねぎ 南瓜

※20日(水)は春分の日でお休みとなります  
※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

	幼児食	後期	中期	初期
1日 (金) 午前	ちらし寿司 鶏肉の照焼き ブロッコリーのこぶ和え 果物 すまし汁	軟飯 鶏と人参蒸し焼き ゆでブロッコリー 果物	全粥 鶏と人参煮 ブロッコリーマッシュ 果物	つぶし粥 ペースト(豆腐・人参・ブロッコリー) すまし汁
午後	ひなまつりフルーツサンド スキムミルク	いちご	いちご	
2日 (土) 午前	いろいろそばろ丼 果物 みそ汁	軟飯 つくね煮 果物 みそ汁	全粥 野菜そばろ煮 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト(人参・小松菜・玉葱) すまし汁
午後	鮭青菜おにぎり お茶	おにぎり	おじや	
4日 (月) 午前	きびご飯 鶏の風味焼き 納豆 果物 ほうれん草ソテー すまし汁	軟飯 鶏だんご煮 ほうれん草だし煮 果物	全粥 玉葱そばろ煮 ほうれん草マッシュ 果物	つぶし粥 ペースト(玉葱・ほうれん草・大根) すまし汁
午後	バイクド南瓜 スキムミルク	南瓜柔らか煮	南瓜マッシュ	
5日 (火) 午前	ジャージャー麺 ブロッコリーのおひたし 果物 鶏と野菜の豆乳スープ	軟飯 ブロッコリーそばろ煮 果物 すまし汁	全粥 ブロッコリーそばろ煮 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト(ブロッコリー・じゃが芋・人参) すまし汁
午後	わかめおにぎり スキムミルク	おにぎり	おじや	
6日 (水) 午前	麦ご飯 魚フライ 人参しりしり 果物 みそ汁	軟飯 魚のトマト煮 人参炒め煮 果物	全粥 魚のトマト煮 人参マッシュ 果物	つぶし粥 ペースト(白身魚・玉葱・人参) すまし汁
午後	ごまクッキー スキムミルク	さつま芋やわらか煮	さつま芋マッシュ	
7日 (木) 午前	ボークカレーライス のりサラダ 果物 スープ	軟飯 ポトフ 小松菜サラダ 果物	全粥 ポトフ 小松菜マッシュ 果物	つぶし粥 ペースト(じゃが芋・小松菜・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	
8日 (金) 午前	きびご飯 チキンのねぎ味噌蒸し焼き おいもと南瓜のチーズサラダ 果物 すまし汁	軟飯 鶏だんご味噌蒸し煮 おいもと南瓜マッシュ 果物	全粥 人参そばろ煮 おいもと南瓜マッシュ 果物	つぶし粥 ペースト(人参・さつま芋・南瓜) すまし汁
午後	豆腐スコーン(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	
9日 (土) 午前	豚のブルコギ丼 果物 長ねぎと南瓜のみそ汁	軟飯 肉野菜炒め 果物 みそ汁	全粥 野菜そばろ煮 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト(大根・人参・玉葱) すまし汁
午後	のりおにぎり お茶	おにぎり	おじや	
11日 (月) 午前	ハンダマご飯 鶏の塩こうじ焼き シマナーと卵炒め 果物 みそ汁	人参軟飯 鶏の蒸し煮 果物 みそ汁	人参粥 いんげんそばろ煮 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト(人参・ほうれん草) すまし汁
午後	おやつ巻巻き スキムミルク	南瓜柔らか煮	南瓜マッシュ	
12日 (火) 午前	レバーミートスパグティ インディアンサラダ 果物 スープ	マカロニトマト煮 じゃが芋と野菜煮 果物 すまし汁	マカロニトマト煮 じゃが芋と野菜マッシュ 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト(じゃが芋・トマト・人参) すまし汁
午後	手づくりふりかけおにぎり お茶	おにぎり	おじや	
13日 (水) 午前	麦ご飯 カレーがんも 青菜ののり和え 果物 けんちん汁	軟飯 豆腐と野菜煮 青菜和え 果物	全粥 豆腐と野菜煮 青菜マッシュ 果物	つぶし粥 ペースト(ほうれん草・豆腐・人参) 大根すまし汁
午後	ジャムサンド スキムミルク	じゃが芋やわらか煮	じゃが芋マッシュ	
14日 (木) 午前	弁当会	軟飯 白身魚の蒸し焼き 人参炒め煮 果物	全粥 白身魚のマッシュ 人参マッシュ 果物	つぶし粥 ペースト(白身魚・人参・じゃが芋) すまし汁
午後	くずもち スキムミルク	人参炒め煮	おじや	
15日 (金) 午前	ご飯 鶏肉のマーマレード煮 切干イリチー 果物 かきたま汁	軟飯 鶏トマト煮 大根やわらか煮 果物	全粥 鶏トマト煮 大根マッシュ 果物	つぶし粥 ペースト(人参・大根・トマト) すまし汁

## 離乳食献立表

	幼児食	後期	中期	初期
午後	焼きいも スキムミルク	さつまいもマッシュ	さつまいもマッシュ	
16日 (土)	もずく丼 果物 みそ汁	軟飯 そぼろ野菜煮 果物 みそ汁	全粥 鶏野菜煮 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト(人参・ほうれん草・玉葱) すまし汁
午後	小松菜と小エビおにぎり お茶	おにぎり	おじや	
18日 (月)	麦ご飯 キャベツバーグ ツナジャーマンポテト りんごヨーグルト すまし汁	軟飯 キャベツハンバーグトマト煮 ジャーマンポテト りんごヨーグルト	全粥 キャベツトマト煮 ポテトマッシュ りんごヨーグルト	つぶし粥 ペースト(キャベツ・トマト・じゃが) 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	ヨーグルト	
19日 (火)	きびご飯 魚と大根煮付け ボン酢和え 果物 みそ汁	軟飯 白身魚と野菜煮 ほうれん草だし煮 果物	全粥 白身魚と野菜煮 ほうれん草だし煮 果物	つぶし粥 ペースト(白身魚・豆腐・人参) すまし汁
午後	ちんびん スキムミルク	じゃが芋やわか煮	じゃが芋マッシュ	
21日 (木)	ご飯 とんかつ ごぼうサラダ 果物 ミネストローネ	軟飯 ブロックリーそぼろ煮 人参炒め煮 果物	全粥 ブロックリーそぼろ煮 人参マッシュ 果物	つぶし粥 ペースト(ブロックリー・トマト・キャベツ) すまし汁
午後	バイクドポテト スキムミルク	おにぎり	おじや	
22日 (金)	麦ご飯 豚ビー炒め 大学芋 果物 みそ汁	軟飯 豚ビー煮 さつまいも煮 果物	全粥 肉野菜煮 さつまいもマッシュ 果物	つぶし粥 ペースト(さつまいも・玉葱・人参) すまし汁
午後	黒糖バナナ蒸しパン☆ スキムミルク	南瓜マッシュ	南瓜マッシュ	
23日 (土)	親子丼 果物 みそ汁	軟飯 鶏野菜煮 果物 みそ汁	全粥 鶏野菜煮 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト(玉葱・じゃが芋・人参) すまし汁
午後	しらすごまおにぎり お茶	おにぎり	おじや	
25日 (月)	ハヤシライス 大根ポリポリサラダ 果物 スープ	軟飯 肉団子と野菜煮 大根コーンと和え 果物	全粥 鶏野菜煮 大根マッシュ 果物	つぶし粥 ペースト(大根・人参・しらす) すまし汁
午後	ココアクッキー スキムミルク	さつまいも柔らか煮	さつまいもマッシュ	
26日 (火)	きびご飯 チキンのおろし煮 キャベツと豆腐の炒め物 果物 みそ汁	軟飯 鶏のおろし煮 キャベツと豆腐煮 果物	全粥 鶏のおろし煮 キャベツと豆腐マッシュ 果物	つぶし粥 ペースト(キャベツ・豆腐・人参) すまし汁
午後	人参スコーン スキムミルク	おにぎり	おじや	
27日 (水)	ご飯 魚のみそだれ もずく酢 果物 ゆし豆腐	軟飯 魚のみそ煮 ほうれん草和え 果物	全粥 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) 豆腐すまし汁
午後	ごまと豆乳のチーズパン スキムミルク	マッシュポテト	マッシュポテト	
28日 (木)	三枚肉そば 胡瓜の塩昆布和え 果物	軟飯 胡瓜和え 果物 煮うどん	全粥 胡瓜マッシュ 果物 煮うどん	つぶし粥 ペースト(豆腐・人参・しらす) くたくた煮うどん
午後	ミニじゅーしーおにぎり スキムミルク	おにぎり	おじや	
29日 (金)	麦ご飯 豆腐ステーキきのこソース ひじきとささみサラダ 果物 みそ汁	軟飯 豆腐と玉葱煮 ひじきとささみサラダ 果物	全粥 豆腐と玉葱煮 小松菜マッシュ 果物	つぶし粥 ペースト(豆腐・人参・小松菜) すまし汁
午後	きなこサンド スキムミルク	さつまいもマッシュ	さつまいもマッシュ	
30日 (土)	豚肉の生姜焼き丼 果物 みそ汁	軟飯 豚肉と野菜の炒め煮 果物 みそ汁	全粥 野菜のそぼろ煮 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト(しらす・白菜・人参) すまし汁
午後	ゆかりごまおにぎり お茶	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