

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)	体の調子きとこの心(みどり)
1	土	豚肉と豆腐のみそバター丼 キャベツ和え 果物 すまし汁	焼きいも スキムミルク	スキムミルク 豚肩ロース 生揚げ	ごま油 油 きび砂糖 米 さつまいも	玉葱 人参 長ねぎ もやし キャベツ 乾しいたけ パナナ ブロッコリー ほうれんそう
3	月	きびご飯 肉じゃが ウンチー炒め 果物 みそ汁	フルーツヨーグルト クラッカー お茶	ヨーグルト(無糖) ツナ 豚肩ロース	うずまき ぎ ぎ 油 油 きび砂糖 米 しらだき じゃがいも もちきび	オレンジ 大根 玉葱 人参 こねぎ 赤ピーマン いんげん 空心菜 バナナ りんご
4	火	ご飯(強化米) 鮭のちゃんちゃん焼き ブロッコリーのおひたし 果物 すまし汁	バインドポテト スキムミルク	スキムミルク かつお削り節 鮭	有塩バター 米 じゃがいも	コーン缶 人参 こねぎ 赤ピーマン えのきたけ キャベツ 小松菜 バナナ ブロッコリー まいだけ
5	水	麦ご飯 鶏玉の照焼 春雨サラダ 果物 野菜豆腐スープ	ジャムサンド スキムミルク	スキムミルク 豆乳 鶏もも肉 ロースハム	油 マヨネーズ 押麦 きび砂糖 食パン 米 じゃがいも 春雨	オレンジ シークワーサー 玉葱 コーン缶 トマト 人参 パセリ 胡瓜
6	木	ジャージャー麺 スティック野菜 果物 かきたま汁	あんだんす〜 おにぎり お茶	ツナ 豚肩ロース 豚ひき肉 ぶたレバー 卵	ごま油 マヨネーズ きび砂糖 ゆで中華めん 米 片栗粉	生姜 玉葱 人参 にんにく 長ねぎ 赤ピーマン パセリ えのき 胡瓜 乾しいたけ 竹の子 りんご
7	金	きびご飯(強化米) うじら豆腐 納豆 ごま味噌和え 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 すり身 牛乳 卵 挽きわり納豆 木綿豆腐	うずまき ぎ 油 オートミール きび砂糖 黒砂糖 ごま ねり 薄力粉 米 もちきび	オレンジ 切干し大根 人参 こねぎ 赤ピーマン もずく 枝豆 胡瓜 白菜 干しぶどう
8	土	鶏のねぎぼん丼 豆腐とほうれん草の和え物 果物 みそ汁	鮭青菜おにぎり スキムミルク	スキムミルク かつお削り節 鮭 木綿豆腐 鶏もも	油 きび砂糖 ごま ねり 薄力粉 米	シークワーサー 果汁 生大根葉 玉葱 人参 こねぎ 長ねぎ パナナ ほうれんそう カットわかめ
10	月	ご飯 夏野菜そぼろ炒め煮 じゃがいもガレット 果物 かき卵汁	ポリポリ黒んぼう スキムミルク	スキムミルク かつお削り節 豚ひき肉 卵	ごま油 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	なす 人参 長ねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン いんげん 乾しいたけ 冬瓜 ひじき りんご
11	火	きびご飯(強化米) 魚と南瓜煮物 ゴーヤチャンプルー 果物 みそ汁	人参蒸しパン スキムミルク	スキムミルク すけとうだら ツナ 卵 豆乳 木綿豆腐	油 有塩バター きび砂糖 薄力粉 米 すりごま もちきび	人参 長ねぎ えのきたけ キャベツ チンゲン菜 ゴーヤ 南瓜 バインアップル
12	水	麦ご飯 チキン野菜チャップ ツナ野菜サラダ 果物 スープ	塩けんぴ スキムミルク	スキムミルク パルメザンチーズ 煮干し 鶏もも	油 有塩バター 押麦 米 さつまいも じゃがいも	オレンジ 玉葱 コーン缶 にんにく いんげん 小松菜 パセリ ひじき マッシュルーム
13	木	 お弁当	せんべい スキムミルク	スキムミルク		
14	金	きびご飯(強化米) 魚のあげほの焼き チンゲン菜ソテー 果物 南瓜スープ	豆乳フレンチ スキムミルク	スキムミルク メルルーサ 卵 豆乳	有塩バター マヨネーズ きび砂糖 薄力粉 フランスパン 米 もちきび	玉葱 コーン缶 人参 パセリ チンゲン菜 南瓜 ブロッコリー りんご
15	土	鶏野菜のゴマダレ丼 豆腐野菜炒め 果物 みそ汁	のりおにぎり スキムミルク	スキムミルク かつお削り節 生揚げ 鶏もも	白ごま 油 きび砂糖 米 片栗粉 すりごま	生姜 玉葱 人参 えのきたけ キャベツ 小松菜 パナナ カットわかめ
17	月	麦ご飯 鶏のカレー焼き ひじきサラダ 果物 みそ汁	うのはなクッキー スキムミルク	スキムミルク ツナ 牛乳 卵 おから 鶏もも	油 有塩バター マヨネーズ 押麦 きび砂糖 ごま いら 薄力粉 米粉 米	レモン果汁 ぶなしめじ コーン缶 トマト 人参 キャベツ 胡瓜 チンゲン菜 ひじき りんご
18	火	三枚肉そば 大根甘酢和え 果物	鮭青菜おにぎり お茶	鮭 蒸しかまぼこ 豚三枚肉	きび砂糖 ゆで沖縄そば 米	オレンジ 大根 大根葉 玉葱 人参 こねぎ 長ねぎ セロリ
19	水	きびご飯(強化米) 魚の甘酢あんかけ 人参いりちー 果物 みそ汁	いももち スキムミルク	スキムミルク メルルーサ 卵 油揚げ 絹ごし豆腐	うずまき ぎ 油 有塩バター きび砂糖 薄力粉 米 じゃがいも 片栗粉 もちきび	玉葱 人参 こねぎ 絹さや バナナ ほうれんそう
20	木	ご飯(強化米) 五目煮 ちくわ磯部焼き 果物 みそ汁	フルーツヨーグルト クラッカー お茶	ヨーグルト(無糖) 焼き竹輪 大豆水煮 鶏もも肉	油 きび砂糖 薄力粉 米	オレンジ 昆布 人参 こねぎ あおのり キャベツ 乾しいたけ 南瓜 バインアップル パナナ
21	金	麦ご飯 魚の夏野菜トマトかけ グリルポテト 果物 スープ	黒糖ごま菓子 スキムミルク	スキムミルク 鮭	黒ごま 白ごま 押麦 きび砂糖 黒砂糖 米 じゃがいも 片栗粉	オレンジ 玉葱 トマト なす にんにく 青ピーマン 赤ピーマン パセリ 乾しいたけ セロリ
22	土	中華あんかけ丼 さつまいもサラダ 果物 みそ汁	塩むすび スキムミルク	スキムミルク 豚肩ロース	マヨネーズ おつゆ ぎ 米 さつまいも 片栗粉	コーン缶 人参 こねぎ 乾しいたけ チンゲン菜 白菜 パナナ 干しぶどう カットわかめ
24	月	タコライス 切り干し大根の塩昆布サラダ 果物 すまし汁	南瓜スコーン スキムミルク	スキムミルク チーズ ツナ 牛ひき肉 豚ひき肉	ごま油 油 有塩バター きび砂糖 薄力粉 米 すりごま もちきび	レモン果汁 塩昆布 切干し大根 玉葱 トマト 人参 レタス えのき 胡瓜 南瓜 ほうれんそう りんご
25	火	きびご飯(強化米) 鶏肉と冬瓜煮もの 青菜さっぱりサラダ オレンジヨーグルト もずくスープ	ちんびん スキムミルク	スキムミルク ヨーグルト(無糖) 鶏もも	ごま油 油 きび砂糖 黒砂糖 薄力粉 米 もちきび	オレンジ コーン缶 人参 こねぎ おきなわもずく 小松菜 乾しいたけ 冬瓜
26	水	わかめご飯 鮭フライ ほうれん草ときのこソテー 果物 コーンスープ(豆乳)	スティック ヨーグルトケーキ スキムミルク	スキムミルク ヨーグルト(無糖) 鮭 卵 豆乳	白ごま 油 有塩バター きび砂糖 薄力粉 パン粉 米	レモン果汁 玉葱 コーン缶 トマト 黄ピーマン パセリ えのきたけ クリームコーン すいか 干しぶどう ほうれんそう まいだけ
27	木	豚肉と野菜のさっぱり焼きそば 丸かじりとうもろこし 果物 きのこスープ	ゴマ塩おにぎり スキムミルク	スキムミルク 豚肩ロース	ごま油 ごま いら ゆで中華めん 米	きくらげ 乾ぶなしめじ 玉葱 コーン 人参 こねぎ キャベツ 乾しいたけ りんご
28	金	じめじめさよなら薬膳メニュー はとむぎご飯 魚の玉葱ソース お豆コーンサラダ 果物 みそ汁	バインド南瓜 スキムミルク	スキムミルク すけとうだら 油揚げ 大豆	白ごま ごま油 油 きび砂糖 薄力粉 米 はとむぎ 精白粒	オレンジ 玉葱 コーン缶 人参 いんげん えのきたけ 胡瓜 豆苗 南瓜 ひじき
29	土	ねぎみそ豆腐丼 キャベツのごましらす和え 果物 そうめん汁	炊き込みおにぎり 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 沖縄豆腐	ごま油 きび砂糖 ごま いら そうめん 米	人参 こねぎ 長ねぎ 青ピーマン 赤ピーマン キャベツ 胡瓜 乾しいたけ パナナ ひじき

※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

	幼児食	後期	中期	初期
1日 (土) 午前	豚肉と豆腐のみそバター丼 キャベツ和え 果物 すまし汁	軟飯 豆腐そぼろ煮 キャベツ煮 果物 すまし汁	全粥 豆腐そぼろ煮込み キャベツマッシュ 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト(白菜・人参・豆腐) すまし汁
午後	焼きいも スキムミルク	さつまいもやわらか煮	さつまいもマッシュ	
3日 (月) 午前	きびご飯 肉じゃが ウンチェー炒め 果物 みそ汁	軟飯 ひき肉じゃが ほうれん草炒め 果物 みそ汁	全粥 ひき肉じゃが ほうれん草マッシュ 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト(じゃが芋・人参・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	野菜おじや	野菜おじや	
4日 (火) 午前	ご飯(強化米) 鮭のちゃんちゃん焼き ブロッコリーのおひたし 果物 すまし汁	軟飯 魚と野菜の味噌蒸し焼き ブロッコリーのおひたし 果物 すまし汁	全粥 魚と野菜マッシュ ブロッコリーマッシュ 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト(白身魚・ブロッコリー・キャベツ) すまし汁
午後	バイクドポテト スキムミルク	しらすおにぎり	おじや	
5日 (水) 午前	麦ご飯 鶏玉の照焼 春雨サラダ 果物 野菜豆乳スープ	軟飯 鶏団子と野菜煮 野菜サラダ 果物 野菜スープ	全粥 鶏団子と野菜煮 野菜サラダマッシュ 果物 野菜スープ	つぶし粥 ペースト(玉葱・トマト・じゃが) すまし汁
午後	ジャムサンド スキムミルク	かぼちゃやわらか煮	かぼちゃマッシュ	
6日 (木) 午前	ジャージャー麺 スティック野菜 果物 かきたま汁	軟飯 肉野菜炒め 野菜和え 果物 煮うどん	全粥 肉野菜炒め 野菜マッシュ 果物 煮うどん	つぶし粥 ペースト(玉葱・人参・南瓜) すまし汁
午後	あんだんす〜おにぎり お茶	おにぎり	おじや	
7日 (金) 午前	きびご飯(強化米) うじら豆腐 納豆 ごま味噌和え 果物 みそ汁	軟飯 魚バーグ 味噌和え 果物 すまし汁	全粥 豆腐と白身魚のマッシュ 野菜マッシュ 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト(白身魚・豆腐・キャベツ) すまし汁
午後	オートミールクッキー スキムミルク	さつまいもやわらか煮	さつまいもマッシュ	
8日 (土) 午前	鶏のねぎぼん丼 豆腐とほうれん草の和え物 果物 みそ汁	軟飯 鶏だんごと野菜煮 豆腐とほうれん草の和え物 果物 みそ汁	全粥 鶏そぼろ野菜煮 豆腐とほうれん草マッシュ 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト(玉葱・豆腐・ほうれん草) すまし汁
午後	鮭青菜おにぎり スキムミルク	おにぎり	おじや	
10日 (月) 午前	ご飯 夏野菜そぼろ炒め煮 じゃがいもガレット 果物 かき玉汁	軟飯 夏野菜そぼろ炒め煮 マッシュポテト 果物 すまし汁	全粥 夏野菜そぼろ炒め煮 マッシュポテト 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト(人参・じゃが芋・玉葱) すまし汁
午後	ポリポリ黒んぼう スキムミルク	かぼちゃやわらか煮	かぼちゃマッシュ	
11日 (火) 午前	きびご飯(強化米) 魚と南瓜煮物 ゴーヤチャンプルー 果物 みそ汁	軟飯 魚と南瓜煮物 野菜と豆腐煮 果物 みそ汁	全粥 魚と南瓜煮物 野菜と豆腐煮 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト(キャベツ・白身魚・南瓜) すまし汁
午後	人参蒸しパン スキムミルク	おにぎり	おじや	
12日 (水) 午前	麦ご飯 チキン野菜チャップ ツナ野菜サラダ 果物 スープ	軟飯 トマト煮 野菜サラダ 果物 すまし汁	全粥 トマト煮 いんげんマッシュ 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト(人参・玉葱・トマト) すまし汁
午後	塩けんぴ スキムミルク	さつまいも柔らか煮	さつまいもマッシュ	
13日 (木) 午前	お弁当会	軟飯 肉団子と野菜煮付け 和え物 果物 みそ汁	全粥 野菜そぼろ煮 野菜マッシュ 果物 みそ汁	つぶし粥 ペースト(冬瓜・豆腐・人参) すまし汁
午後	せんべい スキムミルク	おにぎり	おじや	
14日 (金) 午前	きびご飯(強化米) 魚のあけほの焼き チンゲン菜ソテー 果物 南瓜スープ	軟飯 魚の蒸し焼き チンゲン菜ソテー 果物 南瓜スープ	全粥 魚のマッシュ チンゲン菜マッシュ 果物 南瓜スープ	つぶし粥 ペースト(白身魚・ブロッコリー・人参) 南瓜スープ
午後	豆乳フレンチ スキムミルク	じゃが芋柔らか煮	じゃが芋マッシュ	
15日 (土) 午前	鶏野菜のゴマダレ丼 豆腐野菜炒め 果物 みそ汁	軟飯 ミニバーグ煮 豆腐野菜煮 果物 みそ汁	全粥 玉葱そぼろ煮 豆腐野菜煮 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト(人参・豆腐・玉葱) すまし汁
午後	のりおにぎり スキムミルク	おにぎり	おじや	



## 離乳食献立表

あらた保育園

	幼児食	後期	中期	初期
17日 (月) 午前	麦ご飯 鶏のカレー焼き ひじきサラダ 果物 みそ汁	軟飯 トマトそぼろ煮 ひじきサラダ 果物 みそ汁	全粥 トマトそぼろ煮 野菜マッシュ 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト(豆腐・人参・キャベツ) すまし汁
午後	うのはなクッキー スキムミルク	さつまいも柔らか煮	さつまいもマッシュ	
18日 (火) 午前	三枚肉そば 大根甘酢和え 果物	軟飯 野菜と鶏煮 大根和え 果物 煮うどん	全粥 野菜そぼろ煮 大根マッシュ 果物 煮込みうどん	つぶし粥 ペースト(大根・人参) くたくたうどん
午後	鮭青菜おにぎり お茶	おにぎり	おじや	
19日 (水) 午前	きびご飯(強化米) 魚の甘酢あんかけ 人参いりちー 果物 みそ汁	軟飯 魚のあんかけ 人参いりちー 果物 みそ汁	全粥 魚のマッシュ 人参マッシュ 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト(玉葱・白身魚・人参) すまし汁
午後	いもち スキムミルク	じゃが芋やわらか煮	じゃが芋マッシュ	
20日 (木) 午前	ご飯(強化米) 五目煮 ちくわ磯部焼き 果物 みそ汁	軟飯 鶏だんごと野菜煮 キャベツサラダ 果物 みそ汁	全粥 野菜そぼろ煮 キャベツマッシュ 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト(豆腐・人参・キャベツ) すまし汁
午後	フルーツヨーグルト クラッカー お茶	おにぎり	野菜おじや	
21日 (金) 午前	麦ご飯 魚の夏野菜トマトかけ グリルポテト 果物 スープ	軟飯 魚と野菜のトマト煮 じゃが芋柔らか煮 果物 みそ汁	全粥 魚と野菜のトマト煮 じゃが芋マッシュ 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト(白身魚・じゃが芋・トマト) すまし汁
午後	黒糖ごま菓子 スキムミルク	さつまいもやわらか煮	さつまいもマッシュ	
22日 (土) 午前	中華あんかけ丼 さつまいもサラダ 果物 みそ汁	軟飯 とろみ野菜煮 さつまいもコーン柔らか煮 果物 すまし汁	全粥 とろみ野菜煮 さつまいもマッシュ 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト(さつまいも・豆腐・青梗菜) すまし汁
午後	塩むすび スキムミルク	おにぎり	おじや	
24日 (月) 午前	タコライス 切り干し大根の塩昆布サラダ 果物 すまし汁	軟飯 豆腐ミニハンバーグ煮 胡瓜和え 果物 すまし汁	全粥 豆腐そぼろ煮 胡瓜マッシュ 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト(豆腐・ほうれん草・人参) すまし汁
午後	南瓜スコーン スキムミルク	南瓜のやわらか煮	南瓜のつぶし煮	
25日 (火) 午前	きびご飯(強化米) 鶏肉と冬瓜煮もの 青菜さっぱりサラダ オレンジヨーグルト スープ	軟飯 鶏と冬瓜煮もの 青菜のさっぱりサラダ オレンジヨーグルト すまし汁	全粥 鶏と冬瓜煮もの 青菜とキャベツマッシュ オレンジヨーグルト すまし汁	つぶし粥 ペースト(人参・冬瓜・小松菜) すまし汁
午後	ちんぴん スキムミルク	おにぎり	おじや	
26日 (水) 午前	わかめご飯 鮭フライ ほうれん草ときのごソテー 果物 コーンスープ	軟飯 魚トマト煮 野菜炒め煮 果物 コーンスープ	全粥 魚トマト煮 野菜炒め煮 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト(ほうれん草・トマト・玉葱) すまし汁
午後	スティックヨーグルトケーキ スキムミルク	おいも団子	おいもマッシュ	
27日 (木) 午前	豚肉と野菜のさっぱり焼きそば 丸かじりとうもろこし 果物 きのこスープ	そぼろ煮うどん 南瓜煮 果物	そぼろ煮込みうどん 南瓜マッシュ 果物	つぶし粥 ペースト(キャベツ・玉葱・人参) すまし汁
午後	ゴマ塩おにぎり スキムミルク	おにぎり	おじや	
28日 (金) 午前	じめじめさよなら薬膳メニュー はとむぎご飯 魚の玉葱ソース お豆コーンサラダ 果物 みそ汁	軟飯 魚と玉葱煮 野菜和え 果物 みそ汁	全粥 魚と玉葱煮 野菜マッシュ 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト(白身魚・人参・南瓜) すまし汁
午後	バイクド南瓜 スキムミルク	南瓜やわらか煮	マッシュ南瓜	
29日 (土) 午前	ねぎみそ豆腐丼 キャベツのごましらす和え 果物 そうめん汁	軟飯 ねぎみそ豆腐煮 キャベツ和え 果物 そうめん汁	全粥 豆腐野菜煮 キャベツマッシュ 果物 そうめん汁	つぶし粥 ペースト(キャベツ・人参・豆腐) そうめんくたくた煮
午後	炊き込みおにぎり スキムミルク	しらすおにぎり	しらすおじや	

※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