



# 幼児献立表

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)	体の調子きととのえる(みどり)
1	月	麦ご飯 キャベバーグ チンゲン菜のごま和え 果物 すまし汁	ジャムサンド スキムミルク	スキムミルク 牛ひき肉 豚ひき肉 卵	油 押麦 きび砂糖 食パン 米 片栗粉 すりごま	オレンジ 玉葱 トマトホール缶 人参 にんにく こねぎ パセリ キャベツ チンゲン菜 冬瓜 ひじき
2	火	コーンご飯 魚の香味焼き いんげんの磯和え 果物 豆乳みそ汁	アガササー スキムミルク	スキムミルク さば 焼き竹輪 牛乳 豆乳	白ごま ごま油 有塩バター きび砂糖 黒砂糖 薄力粉 米 じゃがいも もちきび	生姜 コーン缶 人参 にんにく 赤ピーマン 焼きのり いんげん りんご
3	水	ご飯 鶏ごぼうの塩こうじ炒り煮 おくら納豆 果物 みそ汁	ココアクッキー スキムミルク	かつお削り節 鶏もも 牛乳 油揚げ 豆乳 挽きわり納豆 スキムミルク	ごま油 きび砂糖 薄力粉 米	にら 人参 オクラ ごぼう 小松菜 パナナ
4	木	麦ご飯 魚の西京焼き ひじきの和風マヨサラダ 果物 豆腐とあおさ汁	豆乳フレンチトースト スキムミルク	スキムミルク ツナ メルルーサ 卵 きな粉 絹ごし豆腐 豆乳	油 有塩バター マヨネーズ 押麦 きび砂糖 フランスパン 米 じゃがいも すりごま	オレンジ 生姜 コーン缶 こねぎ 赤ピーマン あおさ 胡瓜 ひじき
5	金	 貝だくさん七夕そうめん もずく天ぷら 豆腐と野菜和え物 果物	フルーツヨーグルト クラッカー お茶	ヨーグルト(無糖) かつお削り節 若鶏ささみ 卵 木綿豆腐	油 きび砂糖 ごま ねり そうめん 薄力粉	オレンジ トマト 人参 もずく オクラ 乾しいたけ すいか パナナ ほうれんそう
6	土	豚丼 いんげんとコーン炒め 果物 かぼちゃみそ汁	わかめおにぎり スキムミルク	スキムミルク 豚肩ロース 油揚げ	白ごま 油 有塩バター きび砂糖 米	玉葱 コーン缶 人参 こねぎ 長ねぎ いんげん 南瓜 パナナ
8	月	麦ご飯 鶏の香味みそ焼き 切干大根サラダ 果物 みそ汁	焼きもち スキムミルク	スキムミルク ツナ 鶏もも	ごま油 押麦 きび砂糖 米 さつまいも じゃがいも	グレープフルーツ 切干大根 玉葱 トマト 人参 こねぎ 胡瓜 しそ
9	火	きびご飯 鮭の南蛮漬け ウンチエ炒め 果物 へちまのみそ汁	おやつ香巻き スキムミルク	スキムミルク 鮭 豚肩ロース こしあん 卵	ごま油 油 きび砂糖 米 片栗粉 もちきび	オレンジ 玉葱 人参 こねぎ 青ピーマン 赤ピーマン 空心菜 パナナ へちま
10	水	麦ご飯 三枚肉と冬瓜煮付け もずく酢 果物 みそ汁	きなこサンド スキムミルク	スキムミルク 豚三枚肉 きな粉 豆乳 生揚げ	うずまき麩 有塩バター 押麦 きび砂糖 食パン 米	人参 おきなわもずく レタス えのきたけ 胡瓜 小松菜 乾しいたけ 冬瓜 パナナ
11	木	 お井当会	せんべい お茶			
12	金	きびご飯 魚の野菜マヨ焼き ひじきと鶏厚揚げ 果物 みそ汁	人参スコーン スキムミルク	スキムミルク すけとうだら 豆乳 生揚げ 鶏もも	油 有塩バター マヨネーズ きび砂糖 薄力粉 パン粉 米 もちきび	オレンジ 玉葱 人参 こねぎ 青ピーマン 赤ピーマン えのきたけ 乾しいたけ ひじき わかめ
13	土	カラフル丼 トマトとわかめサラダ 果物 すまし汁	パリパリじゃこせん スキムミルク	スキムミルク しらす干し かつお削り節 豚ひき肉 鶏ひき肉 卵	ごま油 油 マヨネーズ きび砂糖 ぎょうざの皮 米	生姜 切干大根 玉葱 トマト こねぎ 赤ピーマン あおのり キャベツ パナナ ほうれんそう わかめ
16	火	もずく丼 スティック野菜 果物 すまし汁	くずもち スキムミルク	スキムミルク ツナ 豚ひき肉 きな粉	マヨネーズ 押麦 きび砂糖 くずでん粉 黒砂糖 米	生姜 大根 玉葱 コーン缶 人参 にんにく 青ピーマン 黄ピーマン おきなわもずく パセリ えのきたけ 胡瓜 トウモロコシ
17	水	ご飯 魚の煮つけ 人参しりしりー 果物 みそ汁	あんこクッキー スキムミルク	スキムミルク しいら こしあん 卵 油揚げ 豆乳	油 きび砂糖 薄力粉 米 すりごま	生姜 人参 こねぎ 乾しいたけ 冬瓜 パナナ ブロッコリー ほうれんそう
18	木	三枚肉そば 白和え 果物	ミニじゅーしーおにぎり お茶	ツナ 蒸しかまぼこ 豚三枚肉 木綿豆腐	きび砂糖 ゆで沖繩そば 米 すりごま	玉葱 人参 こねぎ 長ねぎ すいか ひじき ほうれんそう
19	金	きびご飯 魚の塩焼き 納豆 胡瓜の塩ポリボリ 果物 みそ汁	じゃがいもピザ スキムミルク	スキムミルク チーズ さば 絹ごし豆腐 挽きわり納豆 ロースハム	ごま油 有塩バター 米 じゃがいも もちきび	生姜 玉葱 トマト 人参 こねぎ 青ピーマン 胡瓜 りんご わかめ
20	土	ブルコギ丼 バイクド南瓜 果物 みそ汁	おかかおにぎり スキムミルク	スキムミルク かつお節 豚肩ロース 油揚げ	ごま油 きび砂糖 ごま いり 米 春雨	玉葱 人参 青ピーマン 小松菜 南瓜 パナナ
22	月	タコライス ゴーヤスパサラダ 果物 わかめスープ	オートミールクッキー 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 牛乳 卵	スバゲティ 油 マヨネーズ えんばく オートミール きび砂糖 黒砂糖 ごま いり 薄力粉 米	グレープフルーツ シークワーサー 玉葱 トマト にんにく こねぎ レタス ゴーヤ 干しぶどう わかめ
23	火	きびご飯 白身魚のバター蒸し焼き 炒り豆腐 果物 みそ汁	ソーメンチャンプルー お茶	すけとうだら ツナ 卵 木綿豆腐	油 有塩バター そうめん 米 もちきび	玉葱 なす 人参 こねぎ いんげん キャベツ 乾しいたけ 豆苗 パナナ ブロッコリー
24	水	夏野菜カレーライス じゃがビー炒め 果物 すまし汁	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 鶏もも	ごま油 油 米 じゃがいも	オレンジ 玉葱 コーン缶 なす 人参 青ピーマン 赤ピーマン えのきたけ セロリチンゲン菜 パナナ マッシュルーム りんご
25	木	ご飯 チキン照り焼き 南瓜のパリパリサラダ 果物 ふわふわ卵スープ	バイクドポテト スキムミルク	スキムミルク 鶏手羽元 卵 豆乳	マヨネーズ 米 じゃがいも 片栗粉	生姜 玉葱 トマト 人参 にんにく いんげん えのきたけ すいか 南瓜
26	金	麦ご飯 魚の酢豚風 春雨サラダ(青じそ) 果物 みそ汁	ヒラヤーチ スキムミルク	スキムミルク めかじき 若鶏ささみ 卵 絹ごし豆腐	油 押麦 きび砂糖 薄力粉 米 片栗粉 すりごま 春雨	オレンジ 生姜 玉葱 にら 人参 青ピーマン 胡瓜 しいたけ しそ ほうれんそう
27	土	マーボー冬瓜丼 小松菜ともやし炒めナムル 果物 スープ	梅昆布おにぎり スキムミルク	スキムミルク 豚ひき肉	ごま油 油 押麦 きび砂糖 米 じゃがいも 片栗粉	塩昆布 玉葱 にら 人参 長ねぎ もやし 梅干し 小松菜 乾しいたけ 冬瓜 パナナ
29	月	きびご飯 タンドリーフィッシュ ほうれん草ソテー 果物 南瓜スープ	バナナスコーン スキムミルク	スキムミルク ヨーグルト(無糖) すけとうだら 豆乳	油 有塩バター きび砂糖 薄力粉 米 すりごま はちみつ もちきび	玉葱 コーン缶 トマト 人参 にんにく パセリ 南瓜 パナナ ほうれんそう りんご
30	火	ご飯 豚焼肉 オクラフライ 果物 みそ汁	しらす青菜おにぎり お茶	しらす干し 豚肩ロース	うずまき麩 油 きび砂糖 ごま いり 米 片栗粉	オレンジ 玉葱 人参 長ねぎ あおのり オクラ ほうれんそう りんご カットわかめ
31	水	麦ご飯 鶏肉とさつま芋の煮物 パパイアイリチー 果物 あおさ入りゆし豆腐	黒糖バナナ蒸しパン スキムミルク	スキムミルク ツナ 卵 豆乳 ゆし豆腐 鶏もも	油 押麦 きび砂糖 黒砂糖 薄力粉 米 さつまいも	人参 あおさ 素干しバナナ 青パパイア

※ 15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。

	幼児食	後期	中期	初期
1日 (月) 午前	麦ご飯 キャベバーグ チンゲン菜のごま和え 果物 すまし汁	軟飯 ミニバークトマト煮 チンゲン菜和え 果物 すまし汁	全粥 トマトそぼろ煮 チンゲン菜マッシュ 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト(キャベツ・トマト・チンゲン菜) すまし汁
午後	ジャムサンド スキムミルク	南瓜きなこマッシュ	南瓜マッシュ	
2日 (火) 午前	コーンご飯 魚の香味焼き いんげんの磯和え 果物 豆乳みそ汁	軟飯 白身魚のだし煮 いんげん和え 果物 みそ汁	全粥 白身魚のつぶし煮 いんげんマッシュ 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト(白身魚・人参・じゃが芋) すまし汁
午後	アガラサー スキムミルク	おにぎり	おじや	
3日 (水) 午前	ご飯 鶏ごぼうの塩こうじ炒り煮 おくら納豆 果物 みそ汁	軟飯 鶏野菜塩だし煮 豆腐だし煮 果物 みそ汁	全粥 野菜そぼろ煮 豆腐だし煮 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト(人参・豆腐・小松菜) すまし汁
午後	ココアクッキー 牛乳	さつま芋のやわらか煮	さつま芋のつぶし煮	
4日 (木) 午前	麦ご飯 魚の西京焼き ひじきの和風マヨサラダ 果物 豆腐とおおさ汁	軟飯 魚の味噌煮 胡瓜のサラダ 果物 すまし汁	全粥 魚とトマトのマッシュ 胡瓜のサラダマッシュ 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト(白身魚・人参・じゃが芋) すまし汁
午後	豆乳フレンチトースト スキムミルク	じゃが芋のやわらか煮	じゃが芋のつぶし煮	
5日 (金) 午前	貝だくさん七夕そうめん もずく天ぷら 豆腐と野菜和え物 果物	軟飯 豆腐と野菜そぼろ煮 果物 そうめん汁	全粥 豆腐と野菜そぼろ煮 果物 そうめん汁	つぶし粥 ペースト(人参・豆腐・ほうれん草) そうめんくたくた汁
午後	フルーツヨーグルト クラッカー	おにぎり	おじや	
6日 (土) 午前	豚丼 いんげんとコーン炒め 果物 かぼちゃみそ汁	軟飯 肉野菜炒め煮 いんげんとコーン炒め 果物 みそ汁	全粥 野菜炒め煮 いんげんマッシュ 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト(南瓜・人参・玉葱) すまし汁
午後	わかめおにぎり スキムミルク	南瓜マッシュ	南瓜マッシュ	
8日 (月) 午前	麦ご飯 鶏の香味みそ焼き 切干大根サラダ 果物 みそ汁	軟飯 鶏のみそトマト煮 大根サラダ 果物 みそ汁	全粥 トマト肉そぼろ煮 大根マッシュ 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト(大根・トマト・人参) すまし汁
午後	焼きいも スキムミルク	おいもマッシュ	おいもマッシュ	
9日 (火) 午前	きびご飯 鮭の南蛮漬け ウンチェー炒め 果物 みそ汁	軟飯 魚と野菜煮 ほうれん草お浸し 果物 みそ汁	全粥 魚のマッシュ ほうれん草マッシュ 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト(白身魚・ほうれん草・人参) すまし汁
午後	おやつ春巻き スキムミルク	おにぎり	おじや	
10日 (水) 午前	麦ご飯 三枚肉と冬瓜煮付け もずく酢 果物 みそ汁	軟飯 豆腐だんごと野菜煮 胡瓜和え 果物 みそ汁	全粥 豆腐の野菜そぼろ煮 胡瓜マッシュ 果物	つぶし粥 ペースト(豆腐・冬瓜・人参) すまし汁
午後	きなこサンド スキムミルク	おいも柔らか煮	おいもマッシュ	
11日 (木) 午前	お弁当会	軟飯 豆腐野菜だんご煮 人参炒め 果物	全粥 豆腐野菜そぼろ煮 人参マッシュ 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト(じゃが芋・トマト・豆腐) すまし汁
午後	せんべい	おにぎり	おじや	
12日 (金) 午前	きびご飯 魚の野菜マヨ焼き ひじきと鶏厚揚げ煮 果物 みそ汁	軟飯 魚と野菜煮 ひじきと鶏厚揚げ煮 果物 みそ汁	全粥 魚と野菜マッシュ 人参豆腐マッシュ 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト(白身魚・絹ごし・人参) すまし汁
午後	人参スコーン スキムミルク	人参南瓜マッシュ	人参南瓜マッシュ	
13日 (土) 午前	カラフル丼 トマトとわかめサラダ 果物 すまし汁	軟飯 カラフルそぼろ炒め トマトサラダ 果物	全粥 カラフルそぼろ煮 トマトマッシュ 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト(玉葱・トマト・ほうれん草) すまし汁
午後	パリパリじゃこせん スキムミルク	しらすおにぎり	おじや	
16日 (火) 午前	もずく丼 スティック野菜 果物 すまし汁	軟飯 野菜そぼろ煮 野菜だし煮 果物 すまし汁	全粥 野菜そぼろ煮 野菜だし煮 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト(大根・玉葱・人参) すまし汁
午後	くずもち(修正) スキムミルク	おにぎり	おじや	
17日 (水)	ご飯 魚の煮つけ	軟飯 魚の蒸し煮	全粥 魚マッシュ	つぶし粥 ペースト(白身魚・人参・冬瓜)

	幼児食	後期	中期	初期
午前	人参しりしりー 果物 みそ汁	人参いり煮 果物 みそ汁	人参マッシュ 果物 すまし汁	すまし汁
午後	あんこクッキー★ スキムミルク	さつま芋やわらか煮	さつま芋マッシュ	
18日 (木)	三枚肉そば 白和え 果物	軟飯 鶏野菜煮 ほうれん草と豆腐和え 果物 煮うどん	全粥 鶏野菜煮 ほうれん草と豆腐和え 果物 煮うどん	つぶし粥 ペースト(豆腐・人参・ほうれん草) 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	
19日 (金)	きびご飯 魚の塩焼き 納豆 胡瓜の塩ポリポリ みそ汁	軟飯 魚のトマト蒸し煮 胡瓜だし煮 果物 みそ汁	全粥 魚のトマト蒸し煮 胡瓜だしつぶし煮 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト(白身魚・人参・トマト) すまし汁
午後	じゃがいもピザ スキムミルク	おいも柔らか煮	おいもマッシュ	
20日 (土)	ブルコギ丼 バイクド南瓜 果物 みそ汁	軟飯 和風だし煮 蒸し南瓜 果物 みそ汁	全粥 和風だし煮 南瓜マッシュ 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト(人参・豆腐・南瓜) すまし汁
午後	おかかおにぎり スキムミルク	おにぎり	おじや	
22日 (月)	タコライス ゴヤスバサラダ 果物 わかめスープ	軟飯 ミニバーグトマト煮 マカロニ野菜煮 果物 すまし汁	全粥 トマトそぼろ煮 マカロニ野菜煮 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト(トマト・人参・玉葱) すまし汁
午後	オートミールクッキー スキムミルク	さつま芋やわらか煮	さつま芋マッシュ	
23日 (火)	きびご飯 白身魚のバター蒸し焼き 炒り豆腐 果物 みそ汁	軟飯 白身魚蒸し焼き 豆腐と野菜煮 果物 みそ汁	全粥 白身魚蒸し煮 豆腐と野菜マッシュ 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト(白身魚・ブロッコリー・人参) すまし汁
午後	ソーメンチャンプルー お茶	おにぎり	おじや	
24日 (水)	夏野菜カレーライス じゃがピー炒め 果物 すまし汁	軟飯 ポトフ じゃがピー炒め煮 果物 すまし汁	全粥 鶏そぼろ煮 じゃがマッシュ 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト(人参・玉葱・じゃが芋) すまし汁
午後	フルーツヨーグルト クラッカー	南瓜やわらか煮	南瓜つぶし煮	
25日 (木)	ご飯 チキン照り焼き 南瓜のバリバリサラダ★ 果物 卵スープ	軟飯 鶏トマト煮 南瓜といんげんサラダ 果物 すまし汁	全粥 鶏トマト煮 南瓜といんげんマッシュ 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト(玉葱・トマト・南瓜) 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	
26日 (金)	麦ご飯 かじきの酢豚風 春雨サラダ(青じそ) 果物 みそ汁	軟飯 魚と野菜煮込み 胡瓜とささみサラダ 果物 みそ汁	全粥 魚と野菜マッシュ 胡瓜サラダマッシュ 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト(白身魚・豆腐・人参) すまし汁
午後	ヒラヤーチ スキムミルク	おいも柔らか煮	おいもマッシュ	
27日 (土)	マーボー冬瓜丼 小松菜ともやし炒めナムル 果物 スープ	軟飯 冬瓜そぼろ煮 小松菜だし煮 果物 すまし汁	全粥 冬瓜そぼろ煮 小松菜だし煮 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト(冬瓜・小松菜・人参) すまし汁
午後	梅昆布おにぎり スキムミルク	みそおにぎり	おじや	
29日 (月)	きびご飯 タンダーフィッシュ ほうれん草ソテー 果物 南瓜スープ	軟飯 魚のヨーグルトトマト煮 ほうれん草ソテー 果物 南瓜スープ	全粥 魚のヨーグルトトマト煮 ほうれん草ソテー 果物 南瓜スープ	つぶし粥 ペースト(白身魚・トマト・ほうれん草) 南瓜スープ
午後	バナナスコーン☆ スキムミルク	南瓜のやわらか煮	南瓜のつぶし煮	
30日 (火)	ご飯 豚焼肉 オクラフライ 果物 みそ汁	軟飯 焼肉野菜煮 豆腐だし煮 果物 みそ汁	全粥 野菜そぼろ煮 豆腐だし煮 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト(豆腐・玉葱・人参) すまし汁
午後	しらす青菜おにぎり お茶	しらすおにぎり	しらすおじや	
31日 (水)	麦ご飯 鶏肉とさつま芋の煮物 パパイヤリチー 果物 あおさ入りゆし豆腐	軟飯 鶏とさつま芋の煮物 人参炒め煮 果物 すまし汁	全粥 さつま芋そぼろ煮 人参マッシュ 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト(さつま芋・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	じゃが芋やわらか煮	じゃが芋マッシュ	

※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