

日付	献立	エネルギー たんぱく質 <small>総量/たんぱく質(%)</small>	材 料 名 <small>(◎は10時おやつ ○は午後おやつ)</small>				10時おやつ	3時おやつ	行事
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
1水	カレーサンド 野菜のスキムクリーム煮 コールスローサラダ	583.2(509.5) 22.2(18.3) 20.7(17.0) 2.1(1.8)	マーガリンロール 55g、 ○米、じゃがいも、小麦粉、 マヨネーズ、油、砂糖、マ ーガリンロール 45g	豚ひき肉、ベーコン、○スキ ムミルク、だいす水煮缶詰、 スキムミルク、○ツナ水煮 缶、バター、かつお節	キャベツ、にんじん、たまね ぎ、しめじ、ブロッコリー、 コーン缶、ほうれんそう、○ 冷凍グリーンピース、にんに く、◎バナナ	カレールウ、○しょう ゆ、酢、食塩、コンソメ	麦茶 バナナ	スキムミルク ツナとグリーン ピースのお にぎり	
2木	トマトときのこのクリームパ ンネ 蒸し鶏のサラダ じゃがいもとしめじのスープ	544.7(490.6) 18.4(15.2) 17.1(13.8) 1.9(1.5)	○米、スパゲティ、じゃ がいも、油、○油、砂 糖、◎ごま油、○砂糖、 ごま油、◎さつまいも	○牛乳、○豚ひき肉、 ベーコン、鶏ささ身、生 クリーム	たまねぎ、キャベツ、しめ じ、にんじん、きゅうり、ト マトピューレ、コーン缶、ほ うれんそう、○にら	ケチャップ、しょうゆ、 酒、○しょうゆ、酢、食 塩、コンソメ	麦茶 さつまいも	牛乳 中華風ご飯	
3金	ご飯 変わり五目豆 青菜ともやしのだし和え わかめと茗のみそ汁	523.1(482.7) 20.8(19.8) 13.9(14.8) 2.0(1.7)	米、じゃがいも、○コッ ペパン、板こんにゃく、 ○油、○砂糖、焼豆、砂 糖、ごま油、油	○牛乳、◎牛乳、だいす水煮 缶詰、豚肩小間切れ、白み そ、しらす干し、○きな粉、 凍り豆腐、いわし(煮干し)	ごまつな、もやし、にん じん、ピーマン、カット わかめ	しょうゆ、みりん、○食 塩、食塩	牛乳	牛乳 きな粉揚げパ ン	
4土	高菜の混ぜご飯 野菜みそ汁 スティック胡瓜	439.9(360.7) 9.7(8.1) 2.7(2.2) 1.0(0.8)	米、○菓子、油、ごま油	白みそ、いわし(煮干し)	○バナナ、きゅうり、 キャベツ、にんじん、た まねぎ、えのきたけ、 コーン缶、たかな(たか な漬)、◎トマト	しょうゆ、食塩	麦茶 トマト	麦茶 せんべい バナナ	
6月	やきとり丼 パプリカのマリネ 根菜のみそ汁	562.7(614.5) 20.2(19.4) 18.2(18.2) 1.6(1.4)	米、○小麦粉、押麦、○ 砂糖、砂糖、油	◎牛乳、鶏もも小間切れ、○ 卵、○ヨーグルト(無糖)、ツ ナ油漬缶、◎バター、白み そ、○脱脂粉乳、いわし(煮 干し)	だいこん、たまねぎ、かぼ ちや、ねぎ、黄ピーマン、に んじん、トマト、○マーマ レード、きゅうり、赤ピーマ ン、いんげん	しょうゆ、酢、酒、みり ん、食塩	牛乳	麦茶 ヨーグルト ケーキ	
7火	ご飯 レバーのかりん揚げ ひじきとキャベツのサラダ けんちん汁	651.7(526.4) 26.3(20.4) 21.9(20.5) 2.1(1.9)	米、○小麦粉、○グラニュー 糖、片栗粉、○砂糖、マヨ ネーズ、油、砂糖、ごま油	豚レバー(スライス)、◎ チーズ、○スキムミルク、○ バター、鶏もも小間切れ、木 綿豆腐、ベーコン、油揚げ、 かつお節	キャベツ、だいこん、ご ぼう、にんじん、コーン 缶、ねぎ、ひじき、しょ うが、にんにく	しょうゆ、ケチャップ、 中濃ソース、食塩	麦茶 ベビーチーズ	スキムミルク ココアさくさ くクッキー	
8水	たまごサンド じゃがいものカントリー煮 キャベツのスープ	575.2(477.5) 19.6(15.5) 20.0(15.8) 2.3(1.8)	じゃがいも、食パン 8 枚切り、○米、マヨネー ズ、砂糖、◎ごま油	○牛乳、卵、豚肩小間切 れ、ベーコン、バター、 ○白ごま	たまねぎ、にんじん、 キャベツ、コーン缶、○ きざみのり、パセリ、◎ バナナ	ケチャップ、中濃ソー ス、しょうゆ、コンソ メ、食塩、○食塩	麦茶 バナナ	牛乳 のりと白ごま のおにぎり	
9木	マーボー豆腐ラーメン かじきの竜田揚げ 白菜のお浸し	565.5(503.2) 27.3(22.3) 21.7(17.2) 1.9(1.5)	ゆで中華めん、○米、 油、片栗粉、◎さつまい も	○牛乳、かじき、木綿豆 腐、豚ひき肉、白みそ、 ○生クリーム、○ベーコ ン、かつお節、○粉チー ーズ	はくさい、にんじん、○ たまねぎ、○にんじん、 ○しめじ、にら、しょう が	しょうゆ、中華スープ、 酒、コンソメ、○食塩、 ○コンソメ	麦茶 さつまいも	牛乳 きのこリソッ ト	
10金	ハヤシライス スクランブルエッグ パインサラダ	485.0(452.3) 17.1(16.8) 16.8(17.1) 1.6(1.4)	米、○砂糖、押麦、マヨ ネーズ、油	◎牛乳、豚肩小間切れ、 卵、○牛乳、脱脂粉乳	たまねぎ、キャベツ、○ みかん缶、にんじん、パ イン缶、きゅうり、○か んてん(粉)、にんにく	ハヤシルウ、食塩	牛乳	麦茶 牛乳かんてん	
11土	納豆ご飯 厚揚げといんげんの含め煮 根菜のみそ汁	493.6(403.7) 15.7(12.8) 7.8(6.3) 0.9(0.7)	米、○菓子、砂糖	生揚げ、納豆、白みそ、 いわし(煮干し)	○バナナ、だいこん、に んじん、いんげん、ね ぎ、◎トマト	しょうゆ、みりん	麦茶 トマト	麦茶 せんべい バナナ	
13月	鶏そぼろ丼 ほうれん草の磯かけ わかたけ汁	482.9(450.6) 23.0(21.6) 11.2(12.6) 1.7(1.4)	米、○小麦粉、押麦、○ 砂糖、砂糖、油	◎牛乳、鶏むねひき肉、 卵、○調製豆腐、○スキ ムミルク、○ベーコン、 かつお節	ほうれんそう、たけのこ (ゆで)、○にんじん、 ○コーン缶、いんげん、 きざみのり、カットわか め	しょうゆ、本みりん、食 塩、○食塩	牛乳	スキムミルク おかず蒸しパ ン	
14火	ご飯 八宝菜 春雨サラダ はんぺんとえのきのみそ汁	591.9(532.0) 21.6(18.3) 22.3(18.0) 1.9(1.5)	米、◎菓子、○砂糖、グラ タン・えび(冷凍)、はるさ め、○小麦粉、片栗粉、油、 砂糖、ごま油	豚肩小間切れ、○クリー ムチーズ、○生クリーム、ペ ーコン、○スキムミルク、はん ぺん、いわし(煮干し)、かま ぼこ、○きな粉、白みそ	キャベツ、たまねぎ、きゅ うり、トマト、にんじん、チ ンゲンサイ、えのきたけ、た けのこ(ゆで)、しょうが、○ レモン果汁	しょうゆ、酢、中華ス ープ、食塩	麦茶 菓子	きな粉スキ ムミルク チーズケー キ	
15水	ポテサラサンド ビーフンスープ バナナ	508.6(430.6) 16.1(15.0) 11.4(12.0) 1.8(1.7)	食パン 8枚切り、○ 米、じゃがいも、ビー フン、マヨネーズ、砂糖、 ○砂糖、ごま油	豚肩小間切れ、○鶏むね ひき肉、◎チーズ、スキ ムミルク	バナナ、たまねぎ、にん じん、チンゲンサイ、 キャベツ、きゅうり、 コーン缶	しょうゆ、○しょうゆ、 ○酒、食塩、コンソメ	麦茶 ベビーチーズ	麦茶 そぼろおにぎ り	
16木	親子うどん ちくわ磯揚げ ブロッコリーかつお節和え	458.8(404.7) 21.5(16.0) 13.4(10.0) 2.2(1.7)	ゆでうどん、○米、油、 小麦粉、砂糖、◎さつま いも	○牛乳、ちくわ、鶏むね 小間切れ、卵、○ベーコ ン、かつお節、○バター	にんじん、ブロッコ リー、もやし、○ほうれ んそう、ねぎ、あおのり	しょうゆ、みりん、○食 塩、食塩、○しょうゆ	麦茶 さつまいも	牛乳 ほうれん草と ベーコンのお にぎり	
17金	ご飯(麦入り) のり佃煮 肉じゃが 大根のみそ汁	502.3(458.3) 20.1(18.6) 7.1(9.3) 1.4(1.0)	じゃがいも、米、○小麦 粉、しらたき、○砂糖、 押麦、砂糖	◎牛乳、豚肩小間切れ、○調 製豆腐、○スキムミルク、白 みそ、油揚げ、グリーンピー ス(揚げ豆)、いわし(煮干 し)、かつお節、○生クリー ム	たまねぎ、だいこん、に んじん、○メロン、○み かん缶、きざみのり	しょうゆ、本みりん	牛乳	スキムミルク フルーツパ ンケーキ	お誕生日会
18土	ツナとグリーンピースのごは ん 野菜みそ汁 胡瓜の昆布和え	404.9(332.7) 11.0(9.1) 1.5(1.2) 0.9(0.7)	米、○菓子	白みそ、ツナ水煮缶、い わし(煮干し)、かつお節	○バナナ、きゅうり、 キャベツ、えのきたけ、 にんじん、冷凍グリーン ピース、塩こんぶ、◎ト マト	しょうゆ	麦茶 トマト	麦茶 せんべい バナナ	
20月	焼肉炒め丼 トマトと胡瓜のさっぱりサラ ダ にら卵汁	553.4(507.1) 23.6(22.0) 17.4(17.6) 2.2(1.8)	米、○小麦粉、○砂糖、 押麦、砂糖、○油、片栗 粉、ごま油、○片栗粉、 ◎ごま油	◎牛乳、豚肩小間切れ、 卵、○豚ひき肉、かつお 節、白ごま	きゅうり、トマト、キャ ベツ、たまねぎ、にんじん、 ピーマン、にら、○たま ねぎ、しょうが、○干ししい たけ	しょうゆ、酒、○しょう ゆ、食塩、酢、○鶏ガラ	牛乳	麦茶 肉まん風蒸し パン	
21火	ご飯 鶏の香り揚げ キャベツのゆかり和え わかめとえのきのみそ汁	589.1(513.2) 25.8(23.4) 19.0(18.3) 2.0(1.9)	米、○ゆで中華めん、片 栗粉、油、砂糖、○油	○牛乳、鶏もも肉 30 g、◎チーズ、○豚ひき 肉、白みそ、いわし(煮干 し)	キャベツ、○もやし、え のきたけ、ねぎ、にんじ ん、カットわかめ、にん にく、しょうが	しょうゆ、○中華ス ープ、みりん、○鶏ガラ、 ○食塩	麦茶 ベビーチーズ	牛乳 おやつラメ ン	
22水	鶏の照り焼きサンド 野菜たっぷりポトフ メロン	587.0(508.3) 21.1(17.4) 21.3(17.2) 1.9(1.5)	マーガリンロール 55g、 ○米、じゃがいも、油、砂 糖、マヨネーズ、◎ごま油、 マーガリンロール 45g	○牛乳、鶏もも小間切 れ、ウインナー、○干し えび、○白ごま	キャベツ、メロン、たま ねぎ、にんじん、しめ じ、○塩こんぶ、◎バナ ナ	しょうゆ、本みりん、コ ンソメ、食塩	麦茶 バナナ	牛乳 桜えびと昆布 のおにぎり	
23木	バターチキンカレー もやしサラダ 飲むヨーグルト	546.6(499.3) 18.8(18.0) 11.8(12.9) 2.1(1.8)	米、じゃがいも、◎さつ まいも、○食パン6枚切 り、押麦、○砂糖、油、 砂糖、ごま油	◎牛乳、乳酸菌飲料、鶏 もも肉、○卵、ヨーグル ト(無糖)、○スキムミ ルク、バター	もやし、たまねぎ、ホ ールトマト缶詰、キャ ベツ、トマト、きゅうり、 にんにく	カレールウ、酢、しょう ゆ	麦茶 さつまいも	麦茶 フレンチト ースト	
24金	ソース焼きそば 焼きとうもろこし 塩ゆで枝豆 カレースープ フルーツポンチ	817.6(726.5) 24.1(23.1) 30.5(28.6) 2.4(2.2)	焼きそばめん、じゃがい も、油	◎牛乳、豚肩小間切 れ、干しえび	とうもろこし、たまねぎ、キャ ベツ、りんご天然果汁、みかん缶、 もやし、えだまめ、パイン缶、に んじん、ブロッコリー、かんてん (粉)、あおのり	カレールウ、焼きそば ソース、コンソメ、食 塩、しょうゆ	牛乳		さすけ祭り
25土	桜えびと野菜の混ぜご飯 根菜のみそ汁 ツナサラダ	361.5(298.0) 10.2(8.5) 3.1(2.5) 1.3(1.0)	米、○菓子、砂糖	ツナ油漬缶、白みそ、い わし(煮干し)、干しえび	○バナナ、キャベツ、だい こん、たまねぎ、きゅうり、に んじん、ピーマン、たけのこ (ゆで)、ねぎ、◎トマト	しょうゆ、酢、食塩	麦茶 トマト	麦茶 せんべい バナナ	
27月	そぼろ菜めし 切干大根のサラダ じゃがいものみそ汁	521.0(481.1) 18.0(17.6) 11.1(12.5) 1.7(1.5)	◎さつまいも、米、じゃ がいも、○上新粉、押 麦、マヨネーズ、○砂 糖、砂糖、ごま油、○片 栗粉	◎牛乳、鶏むねひき肉、 白みそ、○スキムミ ルク、ベーコン、いわし(煮 干し)、白ごま	ごまつな、キャベツ、た まねぎ、にんじん、しめ じ、ねぎ、切り干しだい こん、しょうが	しょうゆ、本みりん、○ しょうゆ、酢	牛乳	スキムミルク ココア さつまいも だんご	
28火	ご飯 タンダーリーチキン パスタサラダ 卵スープ	567.0(495.5) 20.1(18.8) 18.7(18.1) 1.3(1.4)	米、○菓子、マヨネー ズ、スパゲティ、砂糖	鶏もも肉 30g、卵、◎ チーズ、ヨーグルト(無 糖)、ベーコン	トマト、りんご、たま ねぎ、きゅうり、にんじ ん、にんにく	カレールウ、しょうゆ、 酢、食塩、コンソメ、白 こしょう	麦茶 ベビーチーズ	麦茶 菓子 オレシゼ リー	
29水	手作りパン 春雨と肉団子のスープ 青菜と卵の和え物	533.6(462.5) 20.2(16.6) 17.0(13.7) 1.6(1.3)	○米、強力粉、砂糖、は るさめ、小麦粉、油、ご ま油	○牛乳、鶏むねひき肉、 卵、木綿豆腐	ほうれんそう、たま ねぎ、しめじ、にんじん、 ○こんぶ佃煮、いんげ ん、しょうが、◎バナナ	しょうゆ、ドライイ ースト、食塩、コンソメ、白 こしょう	麦茶 バナナ	牛乳 ごま昆布お にぎり	
30木	ミートソースパン 揚げいかのマリネ(乳児はツ ナ) 根菜のスープ	580.8(525.9) 23.6(17.2) 15.8(14.4) 2.0(1.5)	○米、パンネ、じゃがい も、○砂糖、油、片栗 粉、砂糖、◎さつまいも	○牛乳、いか、豚ひき 肉、ベーコン、○きな 粉、粉チーズ、ツナ油漬 缶	たまねぎ、にんじん、だ いこん、キャベツ、トマ ト、きゅうり、ピーマ ン、トマトピューレ	ケチャップ、しょうゆ、 酢、中濃ソース、食塩、 コンソメ、○食塩、白こ しょう	麦茶 さつまいも	牛乳 きな粉おにぎ り	

	中期食(7~8か月頃)		食材		初期食に入らない食材
	11:00	9:00/15:00	11:00の食材	9:00/15:00	
1水	パン粥 たまねぎゆでつぶし、ブロッコリーゆでつぶし じゃがいもゆでつぶし、カレイゆでつぶし	バナナゆでつぶし 青のりおじや ミルク	食パン/たまねぎ/ブロッコリー/じゃがいも/カレイ	バナナ 米、青のり	
2木	ゆでうどん じゃがいもゆでつぶし、キャベツゆでつぶし にんじんゆでつぶし、カレイゆでつぶし	さつまいもゆでつぶし おかかおじや ミルク	ゆでうどん、かつお節/じゃがいも/キャベツ/にんじん/カレイ	さつまいも 米、かつお節	
3金	おかゆ じゃがいもゆでつぶし、きゅうりゆでつぶし 小松菜ゆでつぶし、カレイゆでつぶし 煮干しだし汁	にんじんゆでつぶし きな粉/パン粥 ミルク	米/じゃがいも/きゅうり/小松菜/カレイ/煮干し	にんじん 食パン、きな粉	
4土	たまねぎとにんじんのおかゆ キャベツゆでつぶし、きゅうりゆでつぶし 煮干しだし汁	トマトゆでつぶし せんべい バナナ ミルク	米、たまねぎ、にんじん/キャベツ/きゅうり/煮干し	トマト せんべい、バナナ	
6月	おかゆ かぼちゃゆでつぶし、大根ゆでつぶし にんじんゆでつぶし、ささ身ゆでつぶし 煮干しだし汁	トマトゆでつぶし パン粥 ミルク	米/かぼちゃ/大根/にんじん/ささ身/煮干し	トマト 食パン	ささ身
7火	おかゆ キャベツゆでつぶし、大根ゆでつぶし 豆腐ゆでつぶし、カレイゆでつぶし かつおだし汁	にんじんゆでつぶし パン粥 ミルク	米/キャベツ/大根/豆腐/カレイ/かつお節	にんじん 食パン	
8水	パン粥 じゃがいもゆでつぶし、にんじんゆでつぶし キャベツゆでつぶし、カレイゆでつぶし	バナナつぶし 青のりおじや ミルク	食パン/じゃがいも/にんじん/キャベツ/カレイ	バナナ 米、青のり	
9木	ゆでうどん にんじんゆでつぶし、白菜ゆでつぶし 豆腐ゆでつぶし、カレイゆでつぶし	さつまいもゆでつぶし 玉ねぎと人参のおじや ミルク	ゆでうどん、かつお節/にんじん/白菜/豆腐/カレイ	さつまいも 米、たまねぎ、にんじん	
10金	おかゆ たまねぎゆでつぶし、にんじんゆでつぶし キャベツゆでつぶし、ささ身ゆでつぶし かつおだし汁	きゅうりゆでつぶし プレーンヨーグルト ミルク	米/たまねぎ/にんじん/キャベツ/ささ身/かつお節	きゅうり プレーンヨーグルト	ささ身
11土	おかゆ 大根ゆでつぶし、にんじんゆでつぶし 豆腐ゆでつぶし 煮干しだし汁	トマトゆでつぶし せんべい バナナ ミルク	米/大根/にんじん/豆腐/煮干し	トマト せんべい、バナナ	
13月	おかゆ たまねぎゆでつぶし、にんじんゆでつぶし ほうれん草ゆでつぶし、ささ身ゆでつぶし かつおだし汁	トマトゆでつぶし にんじん/パン粥 ミルク	米/たまねぎ/にんじん/ほうれん草/ささ身/かつお節	トマト 食パン、にんじん	ささ身
14火	おかゆ キャベツゆでつぶし、たまねぎゆでつぶし にんじんゆでつぶし、カレイゆでつぶし 煮干しだし汁	乳児用菓子 パン粥 ミルク	米/キャベツ/たまねぎ/にんじん/カレイ/煮干し	乳児用菓子 食パン	
15水	パン粥 じゃがいもゆでつぶし、にんじんゆでつぶし キャベツゆでつぶし、カレイゆでつぶし	きゅうりゆでつぶし おかかおじや ミルク	食パン/じゃがいも/にんじん/キャベツ/カレイ	きゅうり 米、かつお節	
16木	ゆでうどん にんじんゆでつぶし、ブロッコリーゆでつぶし カレイゆでつぶし	さつまいもゆでつぶし ほうれん草のおじや ミルク	ゆでうどん、かつお節/にんじん/ブロッコリー/カレイ	さつまいも 米、ほうれん草	
17金	おかゆ じゃがいもゆでつぶし、たまねぎゆでつぶし 大根ゆでつぶし、カレイゆでつぶし 煮干しだし汁	にんじんゆでつぶし パン粥 ミルク	米/じゃがいも/たまねぎ/大根/カレイ/煮干し	にんじん 食パン	
18土	おかゆ キャベツゆでつぶし、にんじんゆでつぶし きゅうりゆでつぶし 煮干しだし汁	トマトゆでつぶし せんべい バナナ ミルク	米/キャベツ/にんじん/きゅうり/煮干し	トマト せんべい、バナナ	
20月	おかゆ キャベツゆでつぶし、にんじんゆでつぶし トマトゆでつぶし、ささ身ゆでつぶし かつおだし汁	きゅうりゆでつぶし パン粥 ミルク	米/キャベツ/にんじん/トマト/ささ身/かつお節	きゅうり 食パン	ささ身
21火	おかゆ キャベツゆでつぶし、にんじんゆでつぶし カレイゆでつぶし 煮干しだし汁	乳児用菓子 ゆでうどん ミルク	米/キャベツ/にんじん/カレイ/煮干し	乳児用菓子 ゆでうどん、かつお節	
22水	パン粥 じゃがいもゆでつぶし、たまねぎゆでつぶし にんじんゆでつぶし、カレイゆでつぶし	バナナつぶし 青のりおじや ミルク	食パン/じゃがいも/たまねぎ/にんじん/カレイ	バナナ 米、青のり	
23木	おかゆ じゃがいもゆでつぶし、たまねぎゆでつぶし きゅうりゆでつぶし、カレイゆでつぶし かつおだし汁	さつまいもゆでつぶし パン粥 ミルク	米/じゃがいも/たまねぎ/きゅうり/カレイ/かつお節	さつまいも 食パン	
24金	ゆでうどん キャベツゆでつぶし、にんじんゆでつぶし ブロッコリーゆでつぶし、カレイゆでつぶし	乳児用菓子 さすけ祭り	ゆでうどん、かつお節/キャベツ/にんじん/ブロッコリー/カレイ	乳児用菓子	
25土	おかゆ キャベツゆでつぶし、きゅうりゆでつぶし にんじんゆでつぶし 煮干しだし汁	トマトゆでつぶし せんべい バナナ ミルク	米/キャベツ/きゅうり/にんじん/煮干し	トマト せんべい、バナナ	
27月	おかゆ 小松菜ゆでつぶし、キャベツゆでつぶし じゃがいもゆでつぶし、ささ身ゆでつぶし 煮干しだし汁	にんじんゆでつぶし さつまいもゆでつぶし ミルク	米/小松菜/キャベツ/じゃがいも/ささ身/煮干し	にんじん さつまいも	ささ身
28火	おかゆ きゅうりゆでつぶし、にんじんゆでつぶし たまねぎゆでつぶし、カレイゆでつぶし かつおだし汁	トマトゆでつぶし プレーンヨーグルト 乳児用菓子 ミルク	米/きゅうり/にんじん/たまねぎ/カレイ/かつお節	トマト プレーンヨーグルト 乳児用菓子	
29水	パン粥 ほうれん草ゆでつぶし、にんじんゆでつぶし たまねぎゆでつぶし、豆腐ゆでつぶし	バナナゆでつぶし おかかおじや ミルク	食パン/ほうれん草/にんじん/たまねぎ/豆腐	バナナ 米、かつお節	
30木	ゆでうどん キャベツゆでつぶし、きゅうりゆでつぶし トマトゆでつぶし、ささ身ゆでつぶし	さつまいもゆでつぶし きな粉おじや ミルク	ゆでうどん、かつお節/キャベツ/きゅうり/トマト/ささ身	さつまいも 米、きな粉	ささ身

*初期食は、すべてペーストです。朝おやつ・午後おやつはミルクになります。
*土曜日、初期食はパン粥とミルクになります。
*個人の状況によって使用する食材が変わることがあります。
すべてとろみがつきます。

離乳食献立表

2022年6月

＜後期食＞
佐助保育園

	後期 (9~11か月頃)		食材		備考
	11:00	9:00/15:00	11:00の食材	9:00/15:00	
1 水	食パン(耳なし) 野菜のスキムクリーム煮 コールスローサラダ	バナナ	食パン/ベーコン、じゃがいも、ブロッコリー、ほうれん草、にんじん、しめじ、小麦粉、バター、スキムミルク/キャベツ、にんじん、コーン缶、砂糖、マヨネーズ、酢	バナナ	
		青のりおじや ミルク		米、青のり	
2 木	たまねぎとベーコンの焼きうどん 蒸し鶏のサラダ じゃがいもとしめじのスープ	さつまいも	ゆでうどん、たまねぎ、にんじん、しめじ、ベーコン、しょうゆ、油/きさき身、酒、キャベツ、きゅうり、コーン缶、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油/じゃがいも、たまねぎ、しめじ、しょうゆ	さつまいも	
		おかかおじや ミルク		米、かつお節	
3 金	固がゆ 変わり五目豆 青菜ともやしとしらす和え わかめと麩のみそ汁	にんじん	米/だいず水煮、豚肉、凍り豆腐、じゃがいも、にんじん、ピーマン、油、しょうゆ、砂糖、みりん/こまつな、もやし、しらす、しょうゆ、ごま油/わかめ、焼豆、煮干し、白みそ	にんじん	
		きな粉揚げパン ミルク		コッペパン、油、きな粉、砂糖	
4 土	たまねぎとにんじんのおかゆ 野菜みそ汁 スティック胡瓜	トマト	米、たまねぎ、にんじん/キャベツ、にんじん、えのきだけ、白みそ、煮干し/きゅうり	トマト	
		せんべい、バナナ ミルク		せんべい、バナナ	
6 月	固がゆ やきとり丼の具 パプリカのマリネ 根菜のみそ汁	トマト	米/鶏肉、ねぎ、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、油、いんげん/黄ピーマン、赤ピーマン、きゅうり、ツナ油漬缶、トマト、酢、しょうゆ、砂糖/大根、にんじん、かぼちゃ、ねぎ、煮干し、白みそ	トマト	
		ヨーグルトケーキ ミルク		卵、砂糖、ヨーグルト、バター、小麦粉、ベーキングパウダー、スキムミルク、マーマレード	
7 火	固がゆ レバーの竜田揚げ ひじきとキャベツのサラダ けんちん汁	ベビーチーズ	米/レバー、しょうが、にんにく、しょうゆ、片栗粉、油/ひじき、ベーコン、キャベツ、コーン缶、マヨネーズ、しょうゆ/鶏肉、大根、にんじん、ごぼう、ねぎ、木綿豆腐、ごま油、かつお節、しょうゆ	ベビーチーズ	
		さくさくクッキー ミルク		小麦粉、バター、グラニュー糖	
8 水	たまごサンド(耳なし) じゃがいものカントリー煮 キャベツのスープ	バナナ	食パン、卵、マヨネーズ/豚肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、バター、砂糖、ケチャップ/キャベツ、ベーコン、たまねぎ、コーン缶、しょうゆ	バナナ	
		青のりおじや ミルク		米、青のり	
9 木	煮込みうどん かじきの竜田揚げ 白菜のお浸し	さつまいも	ゆでうどん、たまねぎ、にんじん、かつお節、豚ひき肉、白みそ、油/かじき、しょうが、しょうゆ、酒、片栗粉、油/白菜、にんじん、しょうゆ、かつお節	さつまいも	
		たまねぎとにんじんの おじや ミルク		米、たまねぎ、にんじん	
10 金	固がゆ 豚肉と野菜の含め煮 スクランブルエッグ キャベツときゅうりのサラダ	きゅうり	米/豚肉、たまねぎ、にんじん、にんにく、油、かつお節、しょうゆ、片栗粉/卵、油/キャベツ、きゅうり、マヨネーズ	きゅうり	
		みかんヨーグルト ミルク		みかん缶、ヨーグルト	
11 土	固がゆ 豆腐といんげんの含め煮 根菜のみそ汁	トマト	米/豆腐、いんげん、しょうゆ、みりん、砂糖/大根、にんじん、ねぎ、煮干し、白みそ	トマト	
		せんべい、バナナ ミルク		せんべい、バナナ	
13 月	固がゆ 鶏そぼろ丼の具 ほうれん草の磯かけ わかめのすまし汁	トマト	米/鶏ひき肉、しょうゆ、砂糖、みりん、卵、油、いんげん/ほうれん草、きざみのり、しょうゆ/わかめ、しょうゆ、かつお節	トマト	
		おかず蒸しパン ミルク		小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、調整豆乳、ベーコン、にんじん、コーン缶	
14 火	固がゆ 八宝菜 春雨サラダ チンゲン菜のみそ汁	乳児用菓子	米/豚肉、しょうが、キャベツ、たまねぎ、にんじん、片栗粉、油、ごま油、しょうゆ/春雨、きゅうり、ベーコン、トマト、砂糖、ごま油、油、酢、しょうゆ/チンゲン菜、えのきだけ、白みそ、煮干し	乳児用菓子	
		チーズケーキ ミルク		クリームチーズ、生クリーム、砂糖、小麦粉	
15 水	ポテサラサンド(耳なし) ビーフンスープ バナナ	ベビーチーズ	食パン、じゃがいも、きゅうり、にんじん、コーン缶、マヨネーズ、砂糖、スキムミルク/ビーフン、チンゲン菜、にんじん、キャベツ、たまねぎ、豚肉、しょうゆ、ごま油/バナナ	ベビーチーズ	
		おかかおじや ミルク		米、かつお節	
16 木	親子うどん カレーの磯辺揚げ ブロッコリーかつお節和え	さつまいも	ゆでうどん、鶏肉、にんじん、ねぎ、卵、かつお節、しょうゆ、砂糖、みりん/カレー、青のり、小麦粉、油/ブロッコリー、にんじん、もやし、かつお節、しょうゆ	さつまいも	
		ほうれん草のおじや ミルク		米、ほうれん草	
17 金	固がゆ のり佃煮 肉じゃが 大根のみそ汁	にんじん	米/きざみのり、砂糖、しょうゆ/豚肉、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、グリーンピース、かつお節、砂糖、みりん、しょうゆ/大根、白みそ、煮干し	にんじん	お誕生日会
		フルーツパンケーキ ミルク		小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、調整豆乳、みかん缶、メロン	
18 土	固がゆ(グリーンピース入り) 野菜みそ汁 胡瓜の昆布和え	トマト	米、グリーンピース/キャベツ、にんじん、えのきだけ、白みそ、煮干し/きゅうり、塩こんぶ	トマト	
		せんべい、バナナ ミルク		せんべい、バナナ	
20 月	固がゆ 焼肉炒め丼の具 トマトと胡瓜のさっぱりサラダ にら卵汁	きゅうり	米/豚肉、しょうゆ、砂糖、酒、白ごま、しょうが、たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、ごま油/トマト、きゅうり、白ごま、しょうゆ、砂糖、酢、ごま油/卵、にら、しょうゆ、片栗粉、かつお節	きゅうり	
		プレーン蒸しパン ミルク		小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、油	
21 火	固がゆ 鶏の香り揚げ キャベツのおかか和え わかめとえのきのみそ汁	ベビーチーズ	米/鶏肉、片栗粉、油、しょうが、にんにく、しょうゆ、砂糖、みりん/キャベツ、にんじん、かつお節、しょうゆ/えのきだけ、わかめ、ねぎ、煮干し、白みそ	ベビーチーズ	
		もやしと豚ひき肉のうどん ミルク		ゆでうどん、もやし、豚ひき肉、かつお節、しょうゆ、油	
22 水	食パン(耳なし) 鶏の照り焼きの具 野菜たっぷりポトフ メロン	バナナ	食パン/鶏肉、しょうゆ、みりん、砂糖、キャベツ、油/じゃがいも、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、しょうゆ、油/メロン	バナナ	
		青のりおじや ミルク		米、青のり	
23 木	固がゆ 野菜の含め煮 もやしサラダ	さつまいも	米/じゃがいも、たまねぎ、にんにく、鶏肉、かつお節、しょうゆ、片栗粉/もやし、キャベツ、きゅうり、トマト、砂糖、酢、しょうゆ、ごま油	さつまいも	
		フレンチトースト ミルク		食パン、卵、砂糖、スキムミルク	
24 金	焼きうどん 焼きとうもろこし 枝豆 野菜スープ りんごの寒天のジュレ	乳児用菓子	ゆでうどん、豚肉、キャベツ、にんじん、もやし、ゆでうどん、しょうゆ、油/とうもろこし/枝豆/豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、かつお節、しょうゆ/リンゴ果汁、粉寒天、砂糖	乳児用菓子	さすけ祭り
25 土	固がゆ(たまねぎ、ピーマン入り) 根菜のみそ汁 ツナサラダ	トマト	米、たまねぎ、ピーマン/大根、にんじん、ねぎ、煮干し、白みそ/ツナ油漬缶、キャベツ、きゅうり、しょうゆ、砂糖、酢	トマト	
		せんべい、バナナ ミルク		せんべい、バナナ	
27 月	固がゆ そぼろ菜めしの具 切干大根のサラダ じゃがいものみそ汁	にんじん	米/鶏ひき肉、ごま油、しょうが、小松菜、ねぎ、にんじん、みりん、砂糖、しょうゆ、白ごま/切干大根、キャベツ、にんじん、ベーコン、しょうゆ、酢、砂糖、マヨネーズ/じゃがいも、しめじ、たまねぎ、白みそ、煮干し	にんじん	
		さつまいも団子 ミルク		さつまいも、上新粉、砂糖、しょうゆ、片栗粉	
28 火	固がゆ 鶏の照り焼き パスタサラダ 卵スープ	ベビーチーズ	米/鶏肉、しょうゆ、酒、みりん/スパゲッティ、きゅうり、りんご、にんじん、マヨネーズ、砂糖、酢、トマト/卵、たまねぎ、ベーコン、白ごま油、しょうゆ	ベビーチーズ	
		乳児用菓子/ヨーグルト ミルク		乳児用菓子/ヨーグルト	
29 水	手作りパン 春雨と肉団子のスープ 青菜と卵の和え物	バナナ	強力粉、小麦粉、砂糖、ドライイースト、油/鶏ひき肉、たまねぎ、しょうが、しょうゆ、いんげん、にんじん、木綿豆腐、しめじ、春雨、しょうゆ、ごま油/卵、油、白ごま油、ほうれん草、しょうゆ	バナナ	
		おかかおじや ミルク		米、かつお節	
30 木	ミートソースパンネ ツナのマリネ 根菜のスープ	さつまいも	パンネ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ケチャップ、トマトピューレ、白ごま油、粉チーズ、油/キャベツ、きゅうり、にんじん、トマト、酢、しょうゆ、砂糖、ツナ油漬缶/ベーコン、大根、にんじん、じゃがいも、たまねぎ、しょうゆ、白ごま油	さつまいも	
		きな粉おじや ミルク		米、きな粉	

*個人の状況によって使用する食材が変わることがあります。
*刻んだ、食べやすい大きさになります。