

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				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 金	けんちんうどん 磯風味ポテト オレンジ	478.0(418.3) 19.3(15.8) 13.0(10.5) 1.9(1.5)	ゆでうどん、じゃがいも、○米、油、○砂糖	○牛乳、鶏もも小間切れ、しらす干し、かつお節	オレンジ、ピーマン、だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ、あおのり、◎バナナ	しょうゆ、○しょうゆ、みりん、食塩	麦茶 バナナ	牛乳 焼きおにぎり	
2 土	高菜チャーハン 野菜みそ汁 バナナ	551.3(490.1) 14.3(14.9) 12.1(12.8) 1.8(1.8)	米、油、ごま油	○ヨーグルト(加糖)、◎チーズ、ベーコン、白みそ、いわし(煮干し)	バナナ、キャベツ、にんじん、えのきだけ、コーン缶、たかな(たかな漬)	しょうゆ、コンソメ	麦茶 ベビーチーズ	麦茶 菓子 カップヨーグルト	
4 月	ピビンバ たたき胡瓜 にら卵汁	462.3(408.6) 21.9(20.2) 16.9(16.7) 1.7(1.7)	○じゃがいも、米、押麦、ごま油、砂糖、片栗粉	○牛乳、豚肩小間切れ、卵、◎チーズ、かつお節、赤みそ、○バター、白ごま	きゅうり、もやし、ほうれんそう、にんじん、にら、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、食塩	麦茶 ベビーチーズ	牛乳 じゃがバター	ずいかわり
5 火	ご飯 カジキのおろしあんかけ うの花炒り煮 なめことわかめのみそ汁	487.5(423.7) 25.1(20.3) 15.8(12.7) 1.7(1.3)	米、油、片栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、かじき、おから、白みそ、油揚げ、いわし(煮干し)	○とうもろこし、だいこん、なめこ、ねぎ、にんじん、干しいたけ、カットわかめ、◎バナナ	しょうゆ、みりん、酒、食塩、○食塩	麦茶 バナナ	牛乳 ゆでとうもろこし	
6 水	ウインナーサンド 野菜と鶏肉のポトフ 胡瓜とごぼうのサラダ	523.9(478.1) 17.7(15.3) 21.7(17.6) 2.2(1.8)	マーガリンロール 55g、じゃがいも、○米、◎菓子、マヨネーズ、油、砂糖、マーガリンロール 45g	ウインナー、鶏もも小間切れ、○スキムミルク、○生クリーム、○ベーコン、すりごま、スキムミルク、○粉チーズ	キャベツ、きゅうり、ごぼう、たまねぎ、にんじん、○たまねぎ、○にんじん、○しめじ	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、○食塩、○コンソメ、食塩	麦茶 菓子	スキムミルク きのこリソット	
7 木	枝豆ごはん 鮭の西京焼き ほうれん草と人参のごま和え 七夕汁	562.1(449.5) 24.7(19.7) 10.3(8.2) 1.9(1.5)	米、◎菓子、ゆでとうもろこし、砂糖、油	○牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、白ごま、かつお節	◎オレンジ、ほうれんそう、にんじん、オクラ、えだまめ	しょうゆ、みりん、酒、食塩	麦茶 オレンジ	牛乳 七夕ゼリー 菓子	七夕
8 金	ご飯(麦入り) 手作りふりかけ 鶏つくね 和風サラダ なすのみそ汁	498.1(436.9) 19.1(15.8) 11.3(9.1) 1.4(1.1)	米、○さつまいも、○片栗粉、押麦、○米粉、○砂糖、片栗粉、砂糖、油、ごま油	鶏ももひき肉、押し豆腐、○牛乳、白みそ、○粉チーズ、いわし(煮干し)、白ごま、かつお節、○黒ごま	トマト、キャベツ、たまねぎ、なす、きゅうり、にんじん、あおのり、◎バナナ	しょうゆ、みりん、酒、酢、白こしょう	麦茶 バナナ	麦茶 さつまいもの ボンデケー ジョ	
9 土	ツナスパゲティ キャベツのスープ バナナ	554.4(492.7) 21.1(20.3) 17.4(17.0) 1.6(1.7)	スパゲティ、油、砂糖	○ヨーグルト(加糖)、ツナ油漬缶、◎チーズ、ベーコン、粉チーズ	バナナ、トマトピューレ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、ピーマン	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、白こしょう、食塩	麦茶 ベビーチーズ	麦茶 菓子 カップヨーグルト	
11 月	ご飯(麦入り) 回鍋肉 ポテトサラダ わかめともやしの中華スープ	587.8(509.0) 20.8(19.3) 23.0(21.5) 1.6(1.6)	米、じゃがいも、○小麦粉、マヨネーズ、押麦、○砂糖、○グラニュー糖、砂糖、○油、片栗粉、ごま油	○牛乳、豚肩小間切れ、◎チーズ、ベーコン、○おから、白みそ、○バター	キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、にら、カットわかめ	しょうゆ、酒、食塩、鶏ガラ	麦茶 ベビーチーズ	牛乳 おからドーナツ	
12 火	ご飯 豚肉のしょうが焼き トマトと胡瓜のさっぱりサラダ 南瓜のみそ汁	510.5(446.9) 21.6(17.7) 13.5(10.9) 1.6(1.3)	米、○小麦粉、○砂糖、砂糖、○黒ねりごま、油、○油、ごま油	豚肩小間切れ、○牛乳、○スキムミルク、白みそ、油揚げ、いわし(煮干し)、白ごま	たまねぎ、きゅうり、トマト、かぼちゃ、にんじん、ピーマン、しょうが、◎バナナ	しょうゆ、酢、酒、食塩、白こしょう	麦茶 バナナ	スキムミルク 黒こま蒸しパン	
13 水	ツナサンド ラタトゥイユ風スープ コーンサラダ	501.6(439.8) 20.1(16.4) 18.5(14.7) 2.1(1.6)	食パン 8枚切り、○米、じゃがいも、◎菓子、マヨネーズ、油、○ごま油、砂糖	○牛乳、鶏もも小間切れ、ツナ油漬缶、○しらす干し	キャベツ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、なす、○こまつな、きゅうり、プロッコリー、にんじん、コーン缶、黄ピー	ケチャップ、酢、しょうゆ、中濃ソース、コンソメ、食塩	麦茶 菓子	牛乳 青菜とじゃこのおにぎり	
14 木	わかめとなるとのラーメン シューマイ 切干大根のナムル	444.8(357.0) 20.9(16.7) 13.0(10.4) 1.3(1.1)	ゆで中華めん、○米、しゅうまいの皮、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、豚肩小間切れ、なると、○かつお節、干しえび、○白ごま	◎オレンジ、たまねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん、カットわかめ、干しいたけ、しょうが	中華スープ、しょうゆ、鶏ガラ、○しょうゆ、○本みりん、○酒、食塩	麦茶 オレンジ	牛乳 おかかおにぎり	
15 金	納豆ご飯 肉じゃが キャベツのみそ汁 バナナ	545.1(481.2) 24.3(20.0) 10.8(8.6) 1.6(1.3)	じゃがいも、米、○食パン 6枚切り、◎菓子、しらす、押麦、○砂糖、砂糖	豚肩小間切れ、納豆、○スキムミルク、白みそ、○牛乳、○きな粉、グリーンピース(揚げ豆)、いわし(煮干し)、かつお節	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきだけ	しょうゆ、本みりん	麦茶 菓子	スキムミルク きな粉トースト	
16 土	わかめうどん 松風焼き バナナ	466.0(420.9) 23.7(22.3) 14.0(14.3) 1.8(1.8)	ゆでうどん、砂糖	○ヨーグルト(加糖)、鶏むねひき肉、鶏むね小間切れ、豚ひき肉、◎チーズ、白みそ、かつお節、白ごま	バナナ、たまねぎ、にんじん、カットわかめ	しょうゆ、本みりん、酒、食塩	麦茶 ベビーチーズ	麦茶 菓子 カップヨーグルト	
19 火	ご飯 なすと豚肉の炒め物 トマト 卵スープ	440.0(386.3) 20.0(16.1) 16.3(12.9) 1.1(0.9)	米、砂糖、ごま油、片栗粉	○牛乳、卵、豚肩小間切れ、ベーコン、白みそ	たまねぎ、○えだまめ、なす、トマト、赤ピーマン、ピーマン、◎バナナ	しょうゆ、酒、食塩、コンソメ、白こしょう、○食塩	麦茶 バナナ	牛乳 塩ゆで枝豆	
20 水	わかめご飯 白身魚の唐揚げ ひじきと大豆の炒り煮 野菜汁 メロン	551.2(488.1) 23.3(19.5) 16.4(13.1) 2.0(1.6)	米、○さつまいも、◎菓子、油、片栗粉、押麦、○砂糖、砂糖	○牛乳、メルルーサ、だいき水蒸し詰、ちくわ、白みそ、いわし(煮干し)、○無塩バター、かつお節、○生クリーム	メロン、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ひじき、いんげん	しょうゆ、みりん、酒、食塩	麦茶 菓子	牛乳 スイートポテト	誕生日会
21 木	きのこの和風スパゲティ かぼちゃのサラダ 根菜のスープ	471.1(378.1) 17.1(13.7) 13.6(10.9) 2.0(1.6)	○米、スパゲティ、じゃがいも、マヨネーズ、油	○牛乳、鶏むねひき肉、○ベーコン、○バター	◎オレンジ、かぼちゃ、たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、しめじ、えのきだけ、ほうれんそう、○コーン缶、干しいたけ	しょうゆ、食塩、コンソメ、○食塩、白こしょう、○しょうゆ	麦茶 オレンジ	牛乳 コーンとベーコンのおにぎり	
22 金	ベーコンポテトサンド ビーフンスープ にんじんゼリー	578.4(483.8) 18.9(15.0) 18.5(14.6) 1.9(1.4)	食パン 8枚切り、○米、じゃがいも、砂糖、ビーフン、マヨネーズ、○砂糖	○牛乳、豚ひき肉、ベーコン、○きな粉	オレンジ天然果汁、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、キャベツ、かんでん(粉)、◎バナナ	しょうゆ、食塩、コンソメ、○食塩	麦茶 バナナ	牛乳 きな粉おにぎり	
23 土	ピザトースト キャベツとソーセージのトマトスープ バナナ	542.8(472.5) 16.5(16.3) 21.2(19.9) 2.8(2.6)	食パン 6枚切り、マヨネーズ、油	○ヨーグルト(加糖)、◎チーズ、ウインナー、とろけるチーズ、ベーコン	バナナ、たまねぎ、キャベツ、トマトピューレ、にんじん、トマト、ピーマン	ケチャップ、コンソメ、食塩、白こしょう	麦茶 ベビーチーズ	麦茶 菓子 カップヨーグルト	
25 月	裏野菜カレー りんごとマカロニのサラダ 飲むヨーグルト	565.2(499.3) 10.7(11.4) 14.2(14.5) 2.4(2.3)	米、◎菓子、じゃがいも、押麦、マヨネーズ、マカロニ、油、砂糖	乳酸菌飲料、◎チーズ、ツナ油漬缶、スキムミルク	たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、りんご、にんじん、なす、ズッキーニ、黄ピーマン、にんにく	カレールー、食塩	麦茶 ベビーチーズ	麦茶 ぶどうゼリー 菓子	
26 火	ご飯 マーボー豆腐 ハンサンスウ わかめスープ	524.0(457.6) 20.8(17.1) 13.6(10.9) 2.0(1.6)	米、○小麦粉、○砂糖、はるさめ、砂糖、片栗粉、油、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、卵、○牛乳、○スキムミルク、ハム、赤みそ	たまねぎ、きゅうり、ねぎ、○かぼちゃ、にら、カットわかめ、しょうが、にんにく、◎バナナ	しょうゆ、酢、鶏ガラ、食塩、白こしょう	麦茶 バナナ	スキムミルク かぼちゃ蒸しパン	
27 水	ハムサンド ごま豆乳スープ パプリカのマリネ	501.2(439.6) 21.6(17.7) 19.7(15.6) 1.8(1.3)	食パン 8枚切り、○米、◎菓子、ごま油、砂糖、油、○ごま油	○牛乳、豆乳、ハム、豚肩小間切れ、ツナ油漬缶、油揚げ、白みそ、バター、すりごま	きゅうり、キャベツ、黄ピーマン、だいこん、トマト、にんじん、赤ピーマン、しめじ、ねぎ、チンゲンサイ、○えだまめ	酢、中華スープ、しょうゆ、鶏ガラ、食塩	麦茶 菓子	牛乳 枝豆と昆布のおにぎり	
28 木	焼きそば 酸味スープ さつま芋のサラダ	541.4(434.4) 19.3(15.4) 18.0(14.4) 2.1(1.7)	焼きそばめん、さつまいも、○米、マヨネーズ、油、○砂糖、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚肩小間切れ、卵、○白みそ、干しえび	◎オレンジ、キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり、ねぎ、干しいたけ、あおのり	焼きそばソース、しょうゆ、酢、○みりん、○しょうゆ、食塩、コンソメ	麦茶 オレンジ	牛乳 五平餅風おにぎり	
29 金	ゆかりご飯 鶏の唐揚げ 切干大根のサラダ 五目かき玉汁	590.2(489.6) 23.8(18.6) 22.7(17.8) 2.2(1.6)	○食パン 8枚切り、米、片栗粉、押麦、マヨネーズ、油、○砂糖、砂糖	鶏もも肉 30g、卵、○クリームチーズ、ベーコン、油揚げ、かつお節、白ごま	キャベツ、だいこん、にんじん、切り干しだいこん、しょうが、◎バナナ	しょうゆ、酢、食塩	麦茶 バナナ	麦茶 クリームチー ズサンド	
30 土	納豆ご飯 厚揚げといんげんの含め煮 根菜のみそ汁	497.5(447.1) 18.7(18.4) 13.4(13.9) 1.6(1.6)	米、砂糖	○ヨーグルト(加糖)、生揚げ、納豆、◎チーズ、白みそ、いわし(煮干し)	だいこん、にんじん、いんげん、ねぎ	しょうゆ、みりん	麦茶 ベビーチーズ	麦茶 菓子 カップヨーグルト	

2022年7月

離乳食献立予定表

＜初期食～中期食＞
佐助保育園

	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 金	ゆでうどん かれないゆでつぶし、じゃがいもゆでつぶし にんじんゆでつぶし、大根ゆでつぶし	バナナつぶし おかかおじや ミルク	ゆでうどん、かつお節/かれない/じゃがいも/にんじん/ 大根	バナナ 米、かつお節	
2 土	にんじんおじや キャベツゆでつぶし、にんじんゆでつぶし バナナつぶし 煮干しだし汁	ハイハイ ハイハイ プレーンヨーグルト ミルク	米/キャベツ/にんじん/バナナ/煮干し	ハイハイ ハイハイ/プレーン ヨーグルト	キャベツ にんじん バナナ 煮干し
4 月	おかゆ ささ身ゆでつぶし、ほうれん草ゆでつぶし にんじんゆでつぶし、きゅうりゆでつぶし かつおだし汁	乳児用菓子 じゃがいもゆでつぶし ミルク	米/ささ身/ほうれん草/にんじん/きゅうり/かつお節	乳児用菓子 じゃがいも	ささ身
5 火	おかゆ かれないゆでつぶし 大根ゆでつぶし、にんじんゆでつぶし 煮干しだし汁	バナナつぶし パン粥 ミルク	米/かれない/大根/にんじん/煮干し	バナナ 食パン	
6 水	パン粥 ささ身ゆでつぶし、キャベツゆでつぶし にんじんゆでつぶし、じゃがいもゆでつぶし	乳児用菓子 玉ねぎと人参のおじや ミルク	食パン/ささ身/キャベツ/にんじん/じゃがいも	乳児用菓子 米、玉ねぎ、にんじん	ささ身
7 木	おかゆ かれないゆでつぶし、ほうれん草ゆでつぶし にんじんゆでつぶし かつおだし汁	乳児用菓子 乳児用菓子 プレーンヨーグルト ミルク	米/かれない/ほうれん草/にんじん/かつお節	乳児用菓子 乳児用菓子/プレーン ヨーグルト	
8 金	おかゆ ささ身ゆでつぶし、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 煮干しだし汁	バナナつぶし さつまいもゆでつぶし ミルク	米/ささ身/キャベツ/きゅうり/トマト/煮干し	バナナ さつまいも	ささ身
9 土	パン粥 キャベツゆでつぶし、玉ねぎゆでつぶし にんじんゆでつぶし、バナナつぶし	ハイハイ ハイハイ プレーンヨーグルト ミルク	食パン/キャベツ/玉ねぎ/にんじん/バナナ	ハイハイ ハイハイ/プレーン ヨーグルト	キャベツ 玉ねぎ にんじん バナナ
11 月	おかゆ ささ身ゆでつぶし、キャベツゆでつぶし じゃがいもゆでつぶし、にんじんゆでつぶし かつおだし汁	きゅうりゆでつぶし パン粥 ミルク	米/ささ身/キャベツ/じゃがいも/にんじん/かつお節	きゅうり 食パン	ささ身
12 火	おかゆ ささ身ゆでつぶし、かぼちゃゆでつぶし きゅうりゆでつぶし、トマトゆでつぶし 煮干しだし汁	バナナつぶし パン粥 ミルク	米/ささ身/かぼちゃ/きゅうり/トマト/煮干し	バナナ 食パン	ささ身
13 水	パン粥 ささ身ゆでつぶし、じゃがいもゆでつぶし なすゆでつぶし、にんじんゆでつぶし	乳児用菓子 しらすおじや ミルク	食パン/ささ身/じゃがいも/なす/にんじん	乳児用菓子 米、しらす	ささ身
14 木	ゆでうどん ささ身ゆでつぶし、玉ねぎゆでつぶし きゅうりゆでつぶし、にんじんゆでつぶし	乳児用菓子 おかかおじや ミルク	ゆでうどん、かつお節/ささ身/玉ねぎ/きゅうり/ にんじん	乳児用菓子 米、かつお節	ささ身
15 金	おかゆ ささ身ゆでつぶし、キャベツゆでつぶし じゃがいもゆでつぶし、玉ねぎゆでつぶし 煮干しだし汁	乳児用菓子 きな粉パン粥 ミルク	米/ささ身/キャベツ/じゃがいも/玉ねぎ/煮干し	乳児用菓子 食パン、きな粉	ささ身
16 土	ゆでうどん にんじんゆでつぶし、玉ねぎゆでつぶし バナナつぶし	ハイハイ ハイハイ プレーンヨーグルト ミルク	ゆでうどん、かつお節/にんじん/玉ねぎ/バナナ	ハイハイ ハイハイ/プレーン ヨーグルト	玉ねぎ にんじん バナナ
19 火	おかゆ ささ身ゆでつぶし、玉ねぎゆでつぶし なすゆでつぶし、トマトゆでつぶし かつおだし汁	バナナつぶし パン粥 ミルク	米/ささ身/玉ねぎ/なす/トマト/かつお節	バナナ 食パン	ささ身
20 水	おかゆ かれないゆでつぶし、かぼちゃゆでつぶし にんじんゆでつぶし、玉ねぎゆでつぶし 煮干しだし汁	乳児用菓子 さつまいもゆでつぶし ミルク	米/かれない/かぼちゃ/にんじん/玉ねぎ/煮干し	乳児用菓子 さつまいも	
21 木	ゆでうどん ささ身ゆでつぶし、大根ゆでつぶし にんじんゆでつぶし、じゃがいもゆでつぶし	乳児用菓子 青のりおじや ミルク	ゆでうどん、かつお節/ささ身/大根/にんじん/じゃが いも	乳児用菓子 米、青のり	ささ身
22 金	パン粥 ささ身ゆでつぶし、じゃがいもゆでつぶし 玉ねぎゆでつぶし、にんじんゆでつぶし	バナナつぶし きな粉おじや ミルク	食パン/ささ身/じゃがいも/玉ねぎ/にんじん	バナナ 米、きな粉	ささ身
23 土	パン粥 キャベツゆでつぶし、玉ねぎゆでつぶし にんじんゆでつぶし	ハイハイ ハイハイ プレーンヨーグルト ミルク	食パン/キャベツ/玉ねぎ/にんじん	ハイハイ ハイハイ/プレーン ヨーグルト	キャベツ 玉ねぎ にんじん
25 月	おかゆ ささ身ゆでつぶし、なすゆでつぶし かぼちゃゆでつぶし、にんじんゆでつぶし かつおだし汁	きゅうりゆでつぶし 乳児用菓子 プレーンヨーグルト ミルク	米/ささ身/なす/かぼちゃ/にんじん/かつお節	きゅうり 乳児用菓子/プレーン ヨーグルト	ささ身
26 火	おかゆ ささ身ゆでつぶし、豆腐ゆでつぶし きゅうりゆでつぶし、玉ねぎゆでつぶし かつおだし汁	バナナつぶし かぼちゃパン粥 ミルク	米/ささ身/豆腐/きゅうり/玉ねぎ/かつお節	バナナ 食パン、かぼちゃ	ささ身
27 水	パン粥 ささ身ゆでつぶし、キャベツゆでつぶし 大根ゆでつぶし、にんじんゆでつぶし	乳児用菓子 枝豆おじや ミルク	食パン/ささ身/キャベツ/大根/にんじん	乳児用菓子 米、枝豆	ささ身
28 木	ゆでうどん ささ身ゆでつぶし、キャベツゆでつぶし さつまいもゆでつぶし、にんじんゆでつぶし	乳児用菓子 おかかおじや ミルク	ゆでうどん、かつお節/ささ身/キャベツ/さつまいも/ にんじん	乳児用菓子 米、かつお節	ささ身
29 金	おかゆ ささ身ゆでつぶし、キャベツゆでつぶし 大根ゆでつぶし、にんじんゆでつぶし かつおだし汁	バナナつぶし パン粥 ミルク	米/ささ身/キャベツ/大根/にんじん/かつお節	バナナ 食パン	ささ身
30 土	おかゆ 大根ゆでつぶし、にんじんゆでつぶし 煮干しだし汁	ハイハイ ハイハイ プレーンヨーグルト ミルク	米/大根/にんじん/煮干し	ハイハイ ハイハイ/プレーン ヨーグルト	大根 にんじん 煮干し

*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。

離乳食献立予定表

2022年7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金	けんちんうどん 磯風味ポテト オレンジ	バナナ	ゆでうどん、鶏もも小間切れ、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、かつお節、しょうゆ、みりん、油/じゃがいも、ピーマン、しらす、青のり、油/オレンジ	バナナ 米、かつお節	
2土	人参おじや 野菜みそ汁 バナナ	ベビーチーズ ハイハイン/ヨーグルト ミルク	米、にんじん/キャベツ、にんじん、えのきたけ、白みそ、煮干し/バナナ	ベビーチーズ ハイハイン/ヨーグルト	
4月	固がゆ ビビンバの具 たたき胡瓜 にら卵汁	ベビーチーズ じゃがバター ミルク	米/豚肩小間切れ、しょうが、にんにく、赤みそ、砂糖、白ごま、ごま油、もやし、ほうれん草、にんじん、しょうゆ、酢/きゅうり、ごま油、しょうゆ、酢/卵、にら、しょうゆ、片栗粉、かつお節	ベビーチーズ じゃがいも、バター	すいかわり
5火	固がゆ カジキのおろしあんかけ うの花炒り煮 なめことわかめのみそ汁	バナナ ゆでとうもろこし ミルク	米/かじき、片栗粉、油、だいこん、しょうゆ、みりん、砂糖/おから、にんじん、干しいたけ、ねぎ、しょうゆ、砂糖、ごま油、酒、みりん/カットわかめ、なめこ、ねぎ、白みそ、煮干し	バナナ とうもろこし	
6水	食パン(耳なし) 野菜と鶏肉のポトフ 胡瓜とごぼうのサラダ	乳児用菓子 玉ねぎと人参のおじや ミルク	食パン/鶏もも小間切れ、じゃがいも、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、しょうゆ、油/きゅうり、ごぼう、すりごま、しょうゆ、砂糖、マヨネーズ、スキムミルク	乳児用菓子 米、玉ねぎ、にんじん	
7木	固がゆ 鮭の西京焼き ほうれん草と人参のごま和え 七夕汁	オレンジ 乳児用菓子/ヨーグルト ミルク	米/鮭、白みそ、みりん、砂糖、酒、油/ほうれん草、にんじん、白ごま、しょうゆ、砂糖/ゆで豆腐めん、オクラ、しょうゆ、かつお節	オレンジ 乳児用菓子/ヨーグルト	七夕
8金	固がゆ 手作りふりかけ 鶏つくね 和風サラダ なすのみそ汁	バナナ さつま芋のボンデケーキ ミルク	米/かつお節、青のり、白ごま、しょうゆ、酒/鶏ももひき肉、押し豆腐、玉ねぎ、にんじん、片栗粉、白こしょう、しょうゆ、みりん、砂糖、酒/キャベツ、きゅうり、トマト、しょうゆ、砂糖、ごま油、油、酢/なす、玉ねぎ、白みそ、煮干し	バナナ さつまいも、粉チーズ、砂糖、片栗粉、米粉、黒ごま、牛乳	
9土	柔らかいツナスパゲティ キャベツのスープ バナナ	ベビーチーズ ハイハイン/ヨーグルト ミルク	スパゲティ、ツナ油漬、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、ケチャップ、トマトピューレ、砂糖、白こしょう、粉チーズ、油/キャベツ、ベーコン、ホールコーン、しょうゆ/バナナ	ベビーチーズ ハイハイン/ヨーグルト	
11月	固がゆ 回鍋肉 ポテトサラダ わかめともやしのスープ	ベビーチーズ おからドーナツ ミルク	米/豚肩小間切れ、にんじん、キャベツ、ピーマン、にら、ごま油、酒、砂糖、白みそ、しょうゆ/じゃがいも、にんじん、きゅうり、ベーコン、マヨネーズ、砂糖/カットわかめ、もやし、玉ねぎ、しょうゆ、片栗粉	ベビーチーズ おから、小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、牛乳、バター、油、グラニュー糖	
12火	固がゆ 豚肉のしょうが焼き トマトと胡瓜のさっぱりサラダ 南瓜のみそ汁	バナナ 黒ごま蒸しパン ミルク	米/豚肩小間切れ、白こしょう、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが、しょうゆ、砂糖、油、酒/トマト、きゅうり、白ごま、しょうゆ、砂糖、酢、ごま油/かぼちゃ、白みそ、煮干し	バナナ 小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、牛乳、油、黒ねりごま	
13水	食パン(耳なし) ツナサンドの具 ラタトゥイユ風スープ コーンサラダ	乳児用菓子 しらすおじや ミルク	食パン/ツナ油漬、ホールコーン、マヨネーズ/鶏もも小間切れ、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、なす、ズッキーニ、黄色ピーマン、ホールトマト缶、ケチャップ、砂糖/ホールコーン、キャベツ、プロックリー、きゅうり、酢、油、しょうゆ、砂糖	乳児用菓子 米、しらす	
14木	わかめうどん シュウマイ 切干大根のナムル	オレンジ おほかおじや ミルク	ゆでうどん、豚肉、玉ねぎ、カットわかめ、かつお節、しょうゆ、みりん/豚ひき肉、干しいたけ、玉ねぎ、しょうが、しょうゆ、ごま油、シュウマイの皮/切干大根、もやし、きゅうり、にんじん、しょうゆ、ごま油	オレンジ 米、かつお節	
15金	固がゆ 肉じゃが キャベツのみそ汁 バナナ	乳児用菓子 きな粉サンド ミルク	米/豚肩小間切れ、にんじん、玉ねぎ、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/キャベツ、えのきたけ、白みそ、煮干し/バナナ	乳児用菓子 食パン、きな粉、砂糖、バター、牛乳	
16土	わかめうどん 松風焼き バナナ	ベビーチーズ ハイハイン/ヨーグルト ミルク	ゆでうどん、鶏むね小間切れ、玉ねぎ、にんじん、カットわかめ、しょうゆ、みりん、かつお節/鶏むねひき肉、豚ひき肉、玉ねぎ、にんじん、白みそ、砂糖、酒、しょうゆ、白ごま/バナナ	ベビーチーズ ハイハイン/ヨーグルト	
19火	固がゆ なすと豚肉の炒め物 トマト 卵スープ	バナナ ゆで枝豆 ミルク	米/豚肩小間切れ、玉ねぎ、なす、ピーマン、赤ピーマン、ごま油、酒、砂糖、白みそ、しょうゆ、片栗粉/トマト/卵、玉ねぎ、ベーコン、白こしょう、しょうゆ	バナナ 枝豆	
20水	固がゆ 白身魚の唐揚げ ひじきと大豆の炒り煮 野菜汁 メロン	乳児用菓子 スイートポテト ミルク	米/メルルーサ、しょうゆ、酒、片栗粉、油/ひじき、大豆水蒸、にんじん、いんげん、油、砂糖、しょうゆ、みりん、かつお節/かぼちゃ、玉ねぎ、にんじん、ねぎ、白みそ、煮干し/メロン	乳児用菓子 さつま芋、砂糖、バター、牛乳、生クリーム	お誕生日会
21木	きのこの和風うどん かぼちゃのサラダ 根菜のスープ	オレンジ 青のりおじや ミルク	ゆでうどん、鶏むねひき肉、玉ねぎ、にんじん、しめじ、えのきたけ、ほうれん草、油、しょうゆ/かぼちゃ、きゅうり、干しぶどう、マヨネーズ/だいこん、にんじん、じゃがいも、玉ねぎ、しょうゆ、白こしょう	オレンジ 米、青のり	
22金	食パン(耳なし) ポテトサンドの具 ビーフンスープ にんじんゼリー	バナナ きな粉おじや ミルク	食パン/じゃがいも、ベーコン、マヨネーズ、砂糖/ビーフン、チンゲン菜、にんじん、キャベツ、玉ねぎ、豚ひき肉、しょうゆ/にんじん、オレンジ天然果汁、粉寒天、砂糖	バナナ 米、きな粉	
23土	いちごジャムサンド(耳なし) キャベツのトマトスープ バナナ	ベビーチーズ ハイハイン/ヨーグルト ミルク	食パン、いちごジャム/キャベツ、玉ねぎ、にんじん、トマト、ケチャップ、白こしょう、油/バナナ	ベビーチーズ ハイハイン/ヨーグルト	
25月	固がゆ 野菜のあんかけ りんごとマカロニのサラダ	ベビーチーズ 乳児用菓子/ヨーグルト ミルク	米/かぼちゃ、じゃがいも、玉ねぎ、なす、ズッキーニ、にんじん、にんにく、豚ひき肉、かつお節、しょうゆ、片栗粉/りんご、きゅうり、黄色ピーマン、マカロニ、ツナ油漬、マヨネーズ、砂糖	ベビーチーズ 乳児用菓子/ヨーグルト	
26火	固がゆ マーボー豆腐 ハンサンスウ わかめスープ	バナナ かぼちゃ蒸しパン ミルク	米/木綿豆腐、豚ひき肉、ねぎ、にら、しょうが、にんにく、赤みそ、しょうゆ、砂糖、片栗粉、油、ごま油/ハム、春雨、きゅうり、卵、油、砂糖、ごま油、しょうゆ、酢/カットわかめ、玉ねぎ、しょうゆ、白こしょう	バナナ 小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、牛乳、油、かぼちゃ	
27水	食パン(耳なし)ハム添え ごま豆乳スープ パプリカのマリネ	乳児用菓子 枝豆おじや ミルク	食パン、ハム/豚肩小間切れ、油、キャベツ、しめじ、だいこん、にんじん、チンゲン菜、ねぎ、豆乳、すりごま、ごま油、白みそ/黄色ピーマン、赤ピーマン、きゅうり、ツナ油漬、トマト、酢、しょうゆ、砂糖	乳児用菓子 米、枝豆	
28木	焼きうどん 酸味スープ さつま芋のサラダ	オレンジ おほかおじや ミルク	ゆでうどん、豚肩小間切れ、キャベツ、にんじん、もやし、油、しょうゆ/木綿豆腐、卵、干しいたけ、にんじん、ねぎ、しょうゆ、ごま油、酢/さつま芋、きゅうり、マヨネーズ、酢	オレンジ 米、かつお節	
29金	固がゆ 鶏の唐揚げ 切干大根のサラダ 五目かき玉汁	バナナ クリームチーズサンド ミルク	米/鶏もも肉、しょうが、しょうゆ、片栗粉、油/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/卵、だいこん、にんじん、かつお節、しょうゆ、片栗粉	バナナ 食パン、クリームチーズ、砂糖	
30土	固がゆ 豆腐といんげんの含め煮 根菜のみそ汁	ベビーチーズ ハイハイン/ヨーグルト ミルク	米/豆腐、いんげん、しょうゆ、みりん、砂糖/だいこん、にんじん、ねぎ、白みそ、煮干し	ベビーチーズ ハイハイン/ヨーグルト	

*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。