



日	曜日	献立名	ざ い り ょ う				10時のお菓子	1-2才	3-5才
			赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ カや体量となるもの	その他			
			魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・果類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類				
			魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・果類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類	その他	3時のお菓子	12材 - 蛋白質 脂質	13材 - 蛋白質 脂質
1	木	ナポリタン インゲンのサラダ ポテトスープ	豚肉	人参,玉ねぎ,ピーマン インゲン,キャベツ,人参 玉ねぎ,人参,パセリ	スパゲッティ,キャノーラ油 上白糖,キャノーラ油 じゃが芋	塩,コショウ,中華味,ケチャップ, 濃口醤油,酢 中華味	牛乳 おやつ お茶 ゆかりおにぎり	415 kcal 13.7 g 11.1 g	429 kcal 13.6 g 10.3 g
2	金	ご飯 八宝菜 チンゲン菜の和え物 ワカメスープ	豚肉,ナルト 竹輪	白菜,玉ねぎ,人参,干しいたけ,きくらげ チンゲン菜,人参 ワカメ,玉ねぎ,ねぎ	精白米 片栗粉,ゴマ油 上白糖	塩,コショウ,薄口醤油,中華味 濃口醤油 中華味,濃口醤油,塩	牛乳 おやつ お茶 フルーチェ	421 kcal 17.1 g 13 g	444 kcal 18.3 g 10.8 g
3	土	中華汁そば 南瓜の煮物 果物(フルーツ缶)	豚肉	もやし,玉ねぎ,人参,ねぎ 南瓜,グリーンピース フルーツ缶	ラーメン,ゴマ油 上白糖,片栗粉	中華味,料理酒,濃口醤油,塩,みりん,だし汁 濃口醤油,だし汁	牛乳 おやつ 牛乳	543 kcal 20.6 g 13 g	602 kcal 22.9 g 10.4 g
5	月	ご飯 豚じゃが ほうれん草のごま和え 鮎の味噌汁	豚肉	玉ねぎ,人参,糸こんにゃく,グリーンピース ほうれん草,人参 玉ねぎ,ねぎ	精白米 じゃが芋,キャノーラ油,上白糖 白ゴマ,上白糖 切り鮎	みりん,濃口醤油 濃口醤油 だし汁	牛乳 おやつ 牛乳 ミックスゼリー	444 kcal 16.7 g 11.4 g	508 kcal 18.3 g 10.4 g
6	火	ご飯 カレーの醤油マーガリン焼き 小松菜と竹輪の味噌汁 豆腐の味噌汁	鶏肉 ちりめん 豆腐,味噌	小松菜,人参 玉ねぎ,ねぎ	精白米 マーガリン マヨネーズ	濃口醤油 濃口醤油,塩 だし汁	牛乳 おやつ 牛乳 コーン蒸しパン	454 kcal 20 g 13.3 g	492 kcal 21.8 g 9.9 g
7	水	ご飯 チンジャオロース スマイルポテト チンゲン菜のスープ	牛肉	玉ねぎ,ピーマン,だけのこ チンゲン菜,玉ねぎ,ねぎ	精白米 キャノーラ油,上白糖,ゴマ油,片栗粉 スマイルポテト	濃口醤油,料理酒,みりん 中華味,濃口醤油	牛乳 おやつ 牛乳 りんご・食べる煮干し	445 kcal 17.6 g 16.2 g	527 kcal 19.4 g 16.8 g
8	木	ロールパン クリームシチュー 根菜サラダ キャンディチーズ	鶏肉 ちりめん キャンディチーズ	玉ねぎ,人参,グリーンピース レンコン,ごぼう,人参	バターロール じゃが芋 マヨドレ	塩,コショウ,クリームシチューの素,コンソメ 薄口醤油	牛乳 おやつ お茶 蕎麦おにぎり	514 kcal 17.8 g 20 g	538 kcal 18.9 g 18.5 g
9	金	ご飯 チャプチェ ブロッコリーの和え物 もやしスープ	豚肉	玉ねぎ,人参,ピーマン,干しいたけ ブロッコリー,ホールコーン,人参 もやし,チンゲン菜,人参	精白米 春雨,キャノーラ油,上白糖 上白糖	塩,コショウ,濃口醤油 濃口醤油 塩,中華味	牛乳 おやつ 牛乳 ごまちゃんごう	567 kcal 16.9 g 22.5 g	663 kcal 18.1 g 24.1 g
10	土	焼肉チャーハン キャベツの味噌汁 みかん缶	牛肉 味噌	ミックスベジタブル,干しいたけ,玉ねぎ キャベツ,玉ねぎ,ねぎ みかん缶	精白米,上白糖,ゴマ油	塩,コショウ,濃口醤油 だし汁	牛乳 おやつ 牛乳	397 kcal 15.5 g 13.4 g	442 kcal 16.2 g 12.9 g
12	月	ご飯 さばの味噌煮 きゅうりともやしの甘酢和え ほうれん草のすまし汁	さば,味噌	土しろうが きゅうり,もやし,人参 ほうれん草,玉ねぎ,ねぎ	精白米 上白糖 上白糖	料理酒,みりん,濃口醤油 酢,薄口醤油,塩 濃口醤油,薄口醤油	牛乳 おやつ 牛乳 フルーツポンチ	415 kcal 17.7 g 11.6 g	460 kcal 19.3 g 10.6 g
13	火	ご飯 照り焼きチキン 高野豆腐の煮物 しめじの味噌汁	鶏肉 高野豆腐 味噌	人参,きぬさや しめじ,玉ねぎ	精白米 上白糖	濃口醤油,みりん,塩 薄口醤油,だし汁,塩 だし汁	牛乳 おやつ 牛乳 バナナ・ぱりんこ	480 kcal 19.2 g 16.5 g	525 kcal 21.3 g 15.3 g
14	水	ご飯 豚肉と野菜の炒め煮 マカロニサラダ 玉ねぎの味噌汁	豚肉	キャベツ,もやし,玉ねぎ,人参,ねぎ きゅうり,赤パプリカ 小松菜,玉ねぎ	精白米 上白糖,キャノーラ油 マカロニ,マヨネーズ	濃口醤油,みりん,塩,だし汁 だし汁	牛乳 おやつ お茶 ハワイア(ストロベリー)	475 kcal 16.7 g 16.5 g	555 kcal 18.4 g 15.5 g
15	木	ハヤシライス ひじきサラダ フルーツヨーグルト	牛肉 ヨーグルト	玉ねぎ,人参,グリーンピース ひじき,ホールコーン,きゅうり,人参 みかん缶	精白米,キャノーラ油 上白糖,キャノーラ油	塩,コショウ,ビーフシチューの素,中華味 濃口醤油,酢,塩	牛乳 おやつ 牛乳 鮎のラスク	503 kcal 15.3 g 17.2 g	569 kcal 16.7 g 16.9 g
16	金	★お誕生会★ ワカメご飯 ささみフライ さつま芋サラダ 野菜スープ	ささみ	炊き込みワカメ 青のり粉 きぬさや,人参 キャベツ,玉ねぎ,人参,パセリ	精白米 小麦粉,パン粉,キャノーラ油 さつま芋,マヨネーズ	塩,コショウ,ケチャップ 塩 中華味	牛乳 おやつ オレンジジュース メープルマフィン	543 kcal 20.8 g 15 g	614 kcal 25.9 g 12.9 g
17	土	きつねウケムス 小松菜のごま和え 果物(パイン缶)	うすあげ 竹輪	ほうれん草,人参,わかめ 小松菜,人参 パイン缶	うどん 白ゴマ,上白糖	濃口醤油,薄口醤油,みりん,だし汁 濃口醤油	牛乳 おやつ 牛乳	410 kcal 14.1 g 13.6 g	372 kcal 13.3 g 10.4 g
19	月	ご飯 肉豆腐 ブロッコリーのおかか和え ワカメの味噌汁 ささがき牛丼	牛肉,豆腐 花かつお 味噌	白菜,もやし,玉ねぎ,人参,ねぎ ブロッコリー,人参 わかめ,玉ねぎ,ねぎ	精白米 上白糖,キャノーラ油 上白糖	濃口醤油,塩,だし汁 濃口醤油 だし汁	牛乳 おやつ お茶 ココアプリン	449 kcal 16.7 g 15.9 g	463 kcal 17.4 g 13 g
20	火	かぼちゃサラダ 小松菜の味噌汁	牛肉	人参,玉ねぎ,ごぼう,ねぎ 小松菜,玉ねぎ,ねぎ	精白米 マヨネーズ	だし汁,塩,料理酒,濃口醤油 みりん 塩 だし汁	牛乳 おやつ 牛乳 チーズ蒸しパン	509 kcal 17.8 g 16.7 g	563 kcal 19 g 17.2 g
21	水	ご飯 鶏肉の味噌マヨ焼き ほうれん草のナムル 手まり鮎のすまし汁	鶏肉,味噌	ほうれん草,もやし,人参 玉ねぎ,人参,ねぎ	精白米 上白糖,マヨネーズ 上白糖,ゴマ油 てまり鮎	料理酒,濃口醤油 濃口醤油,酢 濃口醤油,薄口醤油,みりん,だし汁,塩	牛乳 おやつ 牛乳 ラスク	541 kcal 20.7 g 22.1 g	579 kcal 23.5 g 21.3 g
22	木	カレーライス ブロッコリーサラダ ミニゼリー	牛肉	玉ねぎ,人参,グリーンピース ブロッコリー,人参	精白米,じゃが芋,キャノーラ油 上白糖,キャノーラ油	塩,パモントカレー 濃口醤油,塩,酢 ミニゼリー	牛乳 おやつ 牛乳	552 kcal 15.4 g 21.6 g	563 kcal 16.2 g 17.4 g
23	金	ご飯 タラの野菜あんかけ ポテトサラダ パンフキンスープ	タラ	玉ねぎ,人参,きぬさや きゅうり,人参 うらごし,かぼちゃ,玉ねぎ,パセリ	精白米 上白糖,片栗粉 じゃが芋,マヨネーズ	塩,料理酒,濃口醤油 みりん,だし汁 クリームシチューの素,コショウ,塩	牛乳 おやつ 牛乳 マカロニきなこ	491 kcal 18.5 g 13.1 g	504 kcal 10.7 g
24	土	うどん チンゲン菜の和え物 パイン缶	牛肉,うすあげ	玉ねぎ,わかめ,人参,ねぎ チンゲン菜,人参 パイン缶	うどん,上白糖 上白糖	薄口醤油,みりん,塩,だし汁 濃口醤油	牛乳 おやつ 牛乳 おやつ	415 kcal 16.4 g 12.9 g	430 kcal 17.2 g 12.1 g
26	月	焼きそば きゅうりの酢の物 じゃが芋の味噌汁	豚肉,花かつお うすあげ,味噌	人参,玉ねぎ,もやし,キャベツ,ピーマン,青のり粉 きゅうり,わかめ,人参 玉ねぎ,ねぎ	スパゲッティ,キャノーラ油 上白糖 じゃが芋	塩,焼きそば,酢 酢,薄口醤油,塩 だし汁	牛乳 おやつ お茶 鮎おにぎり	415 kcal 17.1 g 11.7 g	455 kcal 20.1 g 9.4 g
27	火	ご飯 鶏の唐揚げ ブロッコリーサラダ なすの味噌汁	鶏肉	土しろうが ブロッコリー,人参 なす,玉ねぎ,ねぎ	精白米 片栗粉,キャノーラ油 マヨドレ	塩,コショウ,濃口醤油 塩 だし汁	牛乳 おやつ 牛乳 りんごゼリー	483 kcal 16.4 g 19 g	605 kcal 22.1 g 25.3 g
28	水	ご飯 赤魚の煮付け ビーフソテー ワカメの味噌汁	赤魚	土しろうが 玉ねぎ,人参,ピーマン わかめ,玉ねぎ,ねぎ	精白米 上白糖 ビーフン,キャノーラ油	濃口醤油,みりん 中華味,塩 だし汁	牛乳 おやつ 牛乳 毒のりポテト	414 kcal 19 g 11.6 g	458 kcal 20.6 g 9.6 g
29	木	ツナピラフ きのごサラダ ほうれん草スープ	ツナ	玉ねぎ,人参,グリーンピース しめじ,えのきだけ,きゅうり,人参 うらごし,ほうれん草,玉ねぎ,パセリ	精白米,マーガリン マヨネーズ	塩,コショウ,中華味 クリームシチューの素,中華味	牛乳 おやつ 牛乳 りんご・量だべよ	459 kcal 14.8 g 16.6 g	468 kcal 14.9 g 15.5 g
30	金	ご飯 さわらの照り焼き キャベツサラダ 南瓜の味噌汁	さわら	キャベツ,きゅうり,ホールコーン 南瓜,玉ねぎ,ねぎ	精白米 上白糖,キャノーラ油	濃口醤油,料理酒,みりん 濃口醤油,酢 だし汁	牛乳 おやつ 牛乳 きな粉蒸しパン	434 kcal 17.9 g 12.1 g	489 kcal 20.9 g 11.7 g

★都合により、献立を一部変更することがありますご了承ください。
 ★3〜5才には朝の牛乳・お菓子はありません。
 ★油はなたね100%のものを使用しています。
 ★10時のお菓子に関しては数種類のビスケット,せんべい類の中から提供しています。

献立種類	1〜2歳			3〜5歳		
	栄養素	12材 - 蛋白質 脂質	13材 - 蛋白質 脂質	12材 - 蛋白質 脂質	13材 - 蛋白質 脂質	14材 - 蛋白質 脂質
平均栄養価	469kcal	17.3g	15.3g	509kcal	18.8g	14.1g
目標栄養価	464kcal	19.2g	10g~15g	512kcal	21.1g	11g~17g





中期食の献立 - 7~8ヶ月 もくもく期 - 7倍かゆ + ササミ・白身魚・豆腐と野菜の煮物 + スープ
 後期食の献立 - 9~11ヶ月 かみかみ期 - 5倍かゆ・軟飯 + 中期食にうす味をつけたもの
 完了期食の献立 - 幼児食へのステップ - ご飯 + 幼児食の荒さざみ

日	曜日	献立名	ざいりょう				10時のお菓子	栄養素
			赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ カヤ体温となるもの	その他		
			魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類			
1	木	お粥 ささみと野菜のケチャップ煮 じゃが芋のスープ	ささみ	ブロッコリー、人参、玉ねぎ 玉ねぎ	精白米 上白糖 じゃが芋	ケチャップ、だし汁 濃口醤油、だし汁	おやつ ほうれん草粥	17kcal たんぱく質 7.5g 脂質 0.9g
2	金	お粥 ツナと白菜の煮物 チンゲンサイのスープ	ツナ	白菜、人参 チンゲン菜、人参	精白米 上白糖、片栗粉	濃口醤油、だし汁 だし汁、濃口醤油	おやつ アップルゼリー	150kcal 3.5g 2.4g
3	土	お粥 南瓜とタラの煮物 麩の味噌汁	タラ	南瓜、玉ねぎ 玉ねぎ、人参	精白米 片栗粉、上白糖 切り麩	濃口醤油、だし汁 だし汁	おやつ おやつ	160kcal 5.6g 0.6g
5	月	お粥 鶏じゃが ほうれん草の味噌汁	ささみ	玉ねぎ、人参 ほうれん草、玉ねぎ	精白米 じゃが芋、上白糖、片栗粉	濃口醤油、だし汁 だし汁	おやつ オレンジゼリー	162kcal 6.9g 0.6g
6	火	ご飯 カレーと野菜の煮物 豆腐の味噌汁	カレー	小松菜、人参、玉ねぎ 玉ねぎ	精白米 上白糖	濃口醤油、だし汁 だし汁	おやつ ミルク蒸しパン	230kcal 8.8g 3.7g
7	水	お粥 ツナとチンゲンサイの煮物 さつま芋の味噌汁	ツナ	チンゲン菜、人参 玉ねぎ	精白米 上白糖、片栗粉 さつま芋	濃口醤油、だし汁 だし汁	おやつ マカロニきなこ	221kcal 7.2g 5.4g
8	木	お粥 ささみと大根の煮物 じゃが芋のスープ	ささみ	大根、玉ねぎ、人参 玉ねぎ	精白米 上白糖、片栗粉 じゃが芋	濃口醤油、だし汁 濃口醤油、だし汁	おやつ ほうれん草粥	244kcal 8.4g 3g
9	金	お粥 タラと野菜の煮物 チンゲン菜の味噌汁	タラ	人参、ブロッコリー、玉ねぎ チンゲン菜、玉ねぎ	精白米 片栗粉、上白糖	濃口醤油、だし汁 だし汁	おやつ きな粉蒸しパン	193kcal 7.5g 1.3g
10	土	お粥 カレーと野菜の煮物 果物(みかん缶)	カレー	キャベツ、玉ねぎ ほうれん草、玉ねぎ	精白米 上白糖、片栗粉	濃口醤油、だし汁 濃口醤油、だし汁	おやつ おやつ	174kcal 7.1g 0.9g
12	月	お粥 タラとほうれん草の煮物 玉ねぎの味噌汁	タラ	玉ねぎ、ほうれん草 玉ねぎ、玉ねぎ	精白米 上白糖、片栗粉	濃口醤油、だし汁 だし汁	おやつ フルーツ和え	146kcal 5.5g 0.6g
13	火	お粥 ツナと野菜の煮物 大根の味噌汁	ツナ	玉ねぎ、キャベツ 大根、玉ねぎ	精白米 じゃが芋、上白糖	濃口醤油、だし汁 だし汁	おやつ 麩のきなこ煮	241kcal 8.6g 6.3g
14	水	お粥 カレーと野菜の煮物 玉ねぎの味噌汁	カレー	キャベツ、人参 人参、玉ねぎ	精白米 上白糖、片栗粉	濃口醤油、だし汁 だし汁	おやつ りんごゼリー	198kcal 7.1g 0.9g
15	木	お粥 タラとひじきの煮物 小松菜の味噌汁	タラ	玉ねぎ、人参、ひじき 小松菜、玉ねぎ	精白米 上白糖、片栗粉	濃口醤油、だし汁 だし汁	おやつ 麩のミルク煮	180kcal 5.4g 2.8g
16	金	お粥 ささみとさつま芋の煮物 野菜スープ	ささみ	人参、玉ねぎ キャベツ、玉ねぎ	精白米 さつま芋、片栗粉、上白糖	濃口醤油、だし汁 濃口醤油、だし汁	おやつ 人参蒸しパン	216kcal 9.2g 2.9g
17	土	とろとろうどん ツナと野菜の煮物 にんじんスティック	ツナ	小松菜、人参、玉ねぎ 人参	讃岐うどん、上白糖 上白糖、片栗粉	濃口醤油、水 濃口醤油、だし汁	おやつ おやつ	176kcal 5.6g 4.8g
19	月	お粥 カレーの野菜あんかけ 豆腐の味噌汁	カレー	ブロッコリー、人参 玉ねぎ	精白米 上白糖、片栗粉	濃口醤油、だし汁 だし汁	おやつ オレンジゼリー	206kcal 9g 1.4g
20	火	お粥 ツナポテト 玉ねぎのスープ	ツナ	人参 人参、玉ねぎ	精白米 じゃが芋、上白糖	ケチャップ、だし汁 濃口醤油、だし汁	おやつ ミルク蒸しパン	190kcal 5g 2g
21	水	お粥 ささみとほうれん草の煮物 玉ねぎの味噌汁	ささみ	ほうれん草、玉ねぎ 玉ねぎ、人参	精白米 上白糖、片栗粉	濃口醤油、だし汁 だし汁	おやつ パン粥	203kcal 9.2g 1.7g
22	木	お粥 ツナじゃが ブロッコリーのスープ	ツナ缶	玉ねぎ ブロッコリー、玉ねぎ	精白米 じゃが芋、上白糖、片栗粉	濃口醤油、だし汁 濃口醤油、だし汁	おやつ きな粉粥	245kcal 7.8g 5.2g
23	金	お粥 タラと野菜の煮物 じゃが芋のスープ	タラ	玉ねぎ、人参 玉ねぎ	精白米 片栗粉 じゃが芋	濃口醤油、だし汁 濃口醤油、だし汁	おやつ ふかし芋	205kcal 6g 2.8g
24	土	とろとろうどん ささみと大根の煮物 野菜スープ	ささみ	大根、人参 チンゲン菜、玉ねぎ	讃岐うどん 上白糖、片栗粉	だし汁 濃口醤油、だし汁 濃口醤油、だし汁	おやつ おやつ	194kcal 7.8g 4.9g
26	月	お粥 カレーと野菜の煮物 じゃが芋の味噌汁	カレー	キャベツ、人参 玉ねぎ	精白米 上白糖、片栗粉 じゃが芋	濃口醤油、だし汁 だし汁	おやつ かぼちゃ蒸しパン	178kcal 7.1g 0.9g
27	火	お粥 ささみとじゃが芋のケチャップ ブロッコリーのスープ	ささみ	玉ねぎ、人参 ブロッコリー、玉ねぎ	精白米 じゃが芋、片栗粉	濃口醤油、ケチャップ、だし汁 濃口醤油、だし汁	おやつ りんごゼリー	174kcal 7.1g 0.4g
28	水	お粥 タラと大根の煮物 麩の味噌汁	タラ	大根、人参 玉ねぎ	精白米 上白糖、片栗粉 切り麩	濃口醤油、だし汁 だし汁	おやつ ココロポテト	155kcal 5.9g 0.4g
29	木	お粥 ツナとほうれん草のミルク煮 じゃが芋のスープ	ツナ缶、スキムミルク	ほうれん草、玉ねぎ 玉ねぎ	精白米 片栗粉 じゃが芋	濃口醤油、だし汁 だし汁	おやつ マカロニきな粉	228kcal 8.3g 5.5g
30	金	お粥 カレーとキャベツの煮物 南瓜の味噌汁	カレー	キャベツ、玉ねぎ 南瓜、玉ねぎ	精白米 上白糖、片栗粉	濃口醤油、だし汁 だし汁	おやつ きな粉蒸しパン	218kcal 8.9g 1.4g

★都合により、献立を一部変更することがありますのでご了承ください。

★離乳食に使う調味料は醤油・三温糖・砂糖・味噌・ケチャップ・塩です。味付けは後期食からです。だしは昆布だしを使用します。

★10時のお菓子に関しては数種類のビスケット、せんべい類の中から提供しています。

献立種類	後期		
栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質
平均栄養価	194kcal	7.2g	2.4g