



|                                    | 給食   | 材料                                                           | 乳児朝おやつ                                                                                                            | おやつ    | 材料              | 5～6か月食                           | 7～8か月食                            | 材料                              | 9～11か月食                           | 材料                                                              |
|------------------------------------|------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------------|----------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| 1                                  | 土    | みそすき井<br>だいこんのみそ汁                                            | 精白米 鶏もも肉 たまねぎ にんじん ごぼう 焼き豆腐 糸こんにゃく みそ 濃口しょうゆ 砂糖 料理酒 みりん だしこん 青葱 削り節 だし昆布                                          | 牛乳 干菓子 | 牛乳 ばりんこ         | かゆペースト<br>にんじんペースト<br>玉ねぎペースト    | しらすと野菜のおじや                        | 精白米・しらす・にんじん・玉ねぎ                | しらすと野菜のおじや                        | 精白米・しらす・にんじん・玉ねぎ・しょうゆ・かぼちゃ・ポロロ                                  |
| 3                                  | 月    | ごはん<br>ジャン豆腐<br>春雨の酢の物<br>コンソテー<br>しめじとニラのすまし汁               | 精白米 厚揚げ 豚肉 にんじん たまねぎ ビーマン サラダ油 鶏がらスープ 砂糖 みそ 濃口しょうゆ しょうが はるさめ キャベツ きゅうり 白ごま 米酢 食塩 コーン しめじ にら 薄口しょうゆ 削り節 だし昆布       | 牛乳 干菓子 | 牛乳 シュガーラスク      | かゆペースト<br>にんじんペースト<br>きゃべつペースト   | おかゆ<br>高野ときゃべつの煮物<br>にんじんのかつお和え   | 精白米・片栗粉・高野豆腐・きゃべつ・玉ねぎ・にんじん・かつお節 | おかゆ<br>高野ときゃべつの煮物<br>にんじんのかつお和え   | 精白米・みそ・しょうゆ・高野豆腐・きゃべつ・玉ねぎ・にんじん・かつお節・食パン・りんご・砂糖                  |
| 4                                  | 火    | ごはん<br>鶏肉のバーベキュー焼き<br>もやしの中華和え<br>しろなと玉ねぎのみそ汁<br>オレンジ        | 精白米 鶏もも肉 たまねぎ にんにく トマト ケチャップ ウスターソース 砂糖 もやし わかめ にんじん にら 白ごま 濃口しょうゆ 米酢 ごま油 食塩 おおさかしろな みそ だし昆布 削り節 オレンジ             | 牛乳 干菓子 | 牛乳 きなこおはぎ       | かゆペースト<br>にんじんペースト<br>玉ねぎペースト    | おかゆ<br>鶏とにんじんの煮物<br>玉ねぎのスープ       | 精白米・片栗粉・鶏ミンチ・にんじん・玉ねぎ           | おかゆ<br>鶏とにんじんの煮物<br>玉ねぎのみそ汁       | 精白米・みそ・しょうゆ・片栗粉・鶏ミンチ・にんじん・玉ねぎ・きな粉・砂糖                            |
| 5                                  | 水    | ふりかけごはん<br>サケのみそマヨネーズ焼き<br>三色なます<br>かぼちゃのソテー<br>とうふのすまし汁     | 精白米 ふりかけ さけ みそ マヨドレ だいこん にんじん きゅうり 白ごま 米酢 砂糖 食塩 かぼちゃ 木綿豆腐 青葱 薄口しょうゆ 削り節 だし昆布                                      | 牛乳 干菓子 | 牛乳 米粉オレンジケーキ    | かゆペースト<br>にんじんペースト<br>だいこんペースト   | サケとだいこんのおじや<br>コロコロかぼちゃ           | 精白米・サケ・だいこん・にんじん・かぼちゃ           | サケとだいこんのおじや<br>コロコロかぼちゃ           | 精白米・しょうゆ・サケ・だいこん・にんじん・かぼちゃ・上新粉・BP・砂糖・牛乳・サラダ油                    |
| 6                                  | 木    | 夏野菜のカレーライス<br>フルーツサラダ                                        | 精白米 豚ミンチ 鶏レバー かぼちゃ たまねぎ にんじん ビーマン なす ブロッコリー アレルゲンフリーカレー ブレーク ウスターソース 濃口しょうゆ 鶏がらスープ パイン缶 みかん缶 キャベツ きゅうり 米酢 砂糖 サラダ油 | 牛乳 干菓子 | 牛乳 どうもろこし       | かゆペースト<br>にんじんペースト<br>かぼちゃペースト   | おかゆ<br>しらすとにんじんの煮物<br>きゃべつのスープ    | 精白米・片栗粉・しらす・にんじん・玉ねぎ・きゃべつ       | おかゆ<br>しらすとにんじんの煮物<br>きゃべつのみそ汁    | 精白米・みそ・しょうゆ・片栗粉・しらす・にんじん・玉ねぎ・きゃべつ・かぼちゃ・きな粉                      |
| 7                                  | 金    | ごはん<br>サワラの西京焼き<br>切干大根の煮物<br>トマト<br>きゃべつのみそ汁                | 精白米 さわら みそ 料理酒 みりん 砂糖 切干しだいこん にんじん いんげん とう揚げ サラダ油 濃口しょうゆ トマト キャベツ 青葱 削り節 だし昆布                                     | 牛乳 干菓子 | 牛乳 米粉のりんごケーキ    | かゆペースト<br>にんじんペースト<br>きゃべつペースト   | タラときゃべつのおじや<br>にんじんの青のり和え         | 精白米・タラ・きゃべつ・にんじん・青のり            | タラときゃべつのおじや<br>にんじんの青のり和え         | 精白米・みそ・しょうゆ・タラ・きゃべつ・にんじん・青のり・りんご・砂糖                             |
| 8                                  | 土    | マーボー丼<br>えのきスープ                                              | 精白米 木綿豆腐 豚ミンチ しょうが にんじん たまねぎ にら ごま油 砂糖 濃口しょうゆ みそ 片栗粉 えのき 青葱 鶏がらスープ                                                | 牛乳 干菓子 | 牛乳 ばりんこ         | かゆペースト<br>にんじんペースト<br>玉ねぎペースト    | しらすと野菜のおじや                        | 精白米・しらす・にんじん・玉ねぎ                | しらすと野菜のおじや                        | 精白米・しらす・にんじん・玉ねぎ・しょうゆ・かぼちゃ・ポロロ                                  |
| 10                                 | 月    | ビビンバ<br>わかめスープ<br>バナナ                                        | 精白米 豚ミンチ にんにく しょうが ほうれんそう にんじん もやし コーン サラダ油 濃口しょうゆ 砂糖 ごま油 白ごま わかめ 青葱 鶏がらスープ バナナ                                   | 牛乳 干菓子 | 牛乳 マーブル蒸しパン     | かゆペースト<br>にんじんペースト<br>ほうれん草ペースト  | 高野とほうれん草のおじや<br>にんじんの青のり和え        | 精白米・高野豆腐・ほうれん草・にんじん・青のり         | 高野とほうれん草のおじや<br>にんじんの青のり和え        | 精白米・みそ・しょうゆ・高野豆腐・ほうれん草・にんじん・青のり・バナナ・きな粉                         |
| 11                                 | 火    | 山の日                                                          |                                                                                                                   |        |                 |                                  |                                   |                                 |                                   |                                                                 |
| 12                                 | 水    | ごはん<br>サバの味噌煮<br>大根のナムル<br>ふかし芋<br>とうふのすまし汁                  | 精白米 さば 長葱 みそ みりん 砂糖 だいこん にんじん こまつな 濃口しょうゆ 米酢 ごま油 白ごま さつまいも 木綿豆腐 青葱 薄口しょうゆ 食塩 削り節 だし昆布                             | 牛乳 干菓子 | 牛乳 ボンデケーキ       | かゆペースト<br>にんじんペースト<br>だいこんペースト   | 豆腐とにんじんの煮物<br>ふかし芋                | 精白米・豆腐・にんじん・だいこん・さつまいも          | 豆腐とにんじんの煮物<br>ふかし芋                | 精白米・みそ・豆腐・にんじん・だいこん・さつまいも・じゃがいも・片栗粉・青のり・砂糖                      |
| 13                                 | 木    | 野菜たっぷり豚丼<br>えのきのみそ汁                                          | 精白米 豚肉 たまねぎ 糸こんにゃく こまつな にんじん 長葱 濃口しょうゆ 砂糖 料理酒 みりん えのき 青葱 みそ だし昆布 削り節                                              | 牛乳 干菓子 | 牛乳 ごまクッキー       | かゆペースト<br>にんじんペースト<br>玉ねぎペースト    | タラと玉ねぎのおじや<br>にんじんの青のり和え          | 精白米・タラ・玉ねぎ・にんじん・青のり             | タラと玉ねぎのおじや<br>にんじんの青のり和え          | 精白米・みそ・しょうゆ・タラ・玉ねぎ・にんじん・青のり・りんご・砂糖                              |
| 14                                 | 金    | 焼きとり丼<br>だいこんのみそ汁                                            | 精白米 鶏もも肉 たまねぎ キャベツ にんじん きざみ のり みそ 濃口しょうゆ 料理酒 みりん 砂糖 片栗粉 サラダ油 だいこん 青葱 削り節 だし昆布                                     | 牛乳 干菓子 | 牛乳 米粉のパウンドケーキ   | かゆペースト<br>にんじんペースト<br>玉ねぎペースト    | 高野ときゃべつのおじや<br>だいこんの青のり和え         | 精白米・高野豆腐・きゃべつ・にんじん・だいこん・青のり     | 高野ときゃべつのおじや<br>だいこんの青のり和え         | 精白米・みそ・しょうゆ・高野豆腐・きゃべつ・にんじん・だいこん・青のり・上新粉・BP・砂糖・牛乳・サラダ油           |
| 15                                 | 土    | ピラフ<br>わかめスープ                                                | 精白米 ウインナーソーセージ たまねぎ にんじん ビーマン コーン 鶏がらスープ 濃口しょうゆ わかめ 青葱                                                            | 牛乳 干菓子 | 牛乳 ばりんこ         | かゆペースト<br>にんじんペースト<br>玉ねぎペースト    | しらすと野菜のおじや                        | 精白米・しらす・にんじん・玉ねぎ                | しらすと野菜のおじや                        | 精白米・しらす・にんじん・玉ねぎ・しょうゆ・かぼちゃ・ポロロ                                  |
| 17                                 | 月    | ごはん<br>肉じゃが<br>トマトときゅうりの中華和え<br>コンソテー<br>きゃべつのみそ汁            | 精白米 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん 糸こんにゃく いんげん サラダ油 砂糖 濃口しょうゆ みりん トマト きゅうり わかめ 米酢 ごま油 コーン 食塩 キャベツ 青葱 みそ 削り節 だし昆布              | 牛乳 干菓子 | 牛乳 スイートポテトケーキ   | かゆペースト<br>にんじんペースト<br>きゃべつペースト   | おかゆ<br>タラとじゃがいもの煮物<br>きゃべつのスープ    | 精白米・片栗粉・タラ・じゃがいも・にんじん・きゃべつ      | おかゆ<br>タラとじゃがいもの煮物<br>きゃべつのみそ汁    | 精白米・みそ・しょうゆ・片栗粉・タラ・じゃがいも・にんじん・きゃべつ・さつまいも・砂糖・マーガリン・牛乳・上新粉・BP・黒ごま |
| 18                                 | 火    | ジャンジャー麵<br>しめじと大根の中華スープ<br>バナナ                               | 中華めん 豚ミンチ ビーマン たまねぎ にんじん にら もやし にんにく しょうが ごま油 砂糖 料理酒 濃口しょうゆ みそ 片栗粉 しめじ だいこん 青葱 鶏がらスープ バナナ                         | 牛乳 干菓子 | 牛乳 高野とひじきの和え    | かゆペースト<br>にんじんペースト<br>だいこんペースト   | しらすとにんじんの煮物<br>だいこんのかつお和え         | 精白米・しらす・にんじん・玉ねぎ・だいこん・かつお節      | しらすとにんじんの煮物<br>だいこんのかつお和え         | 精白米・みそ・しょうゆ・しらす・にんじん・玉ねぎ・だいこん・かつお節・バナナ・きな粉                      |
| 19                                 | 水    | ごはん<br>サケのヨーグルト味噌焼<br>きんぴらごぼう<br>ブロッコリーのゆかり和え<br>わかめのすまし汁    | 精白米 さけ ヨーグルト みそ 濃口しょうゆ 砂糖 しょうが レモン汁 鶏ミンチ ごぼう にんじん ビーマン 糸こんにゃく サラダ油 白ごま ブロッコリー ゆかり わかめ 青葱 薄口しょうゆ 食塩 だし昆布 削り節       | 牛乳 干菓子 | 牛乳 きな粉サンド       | かゆペースト<br>にんじんペースト<br>ブロッコリーペースト | おかゆ<br>サケとブロッコリーの煮物<br>にんじんの青のり和え | 精白米・片栗粉・サケ・ブロッコリー・にんじん・青のり      | おかゆ<br>サケとブロッコリーの煮物<br>にんじんの青のり和え | 精白米・みそ・しょうゆ・片栗粉・サケ・ブロッコリー・にんじん・青のり・食パン・りんご・砂糖                   |
| 20                                 | お誕生会 | ゆかりごはん<br>タンドルチキン<br>わかめサラダ<br>冬瓜スープ<br>スイカ                  | 精白米 ゆかり 鶏もも肉 ヨーグルト ウスターソース カレー粉 食塩 トマト ケチャップ 砂糖 しょうが にんにく わかめ ブロッコリー コーン 濃口しょうゆ 米酢 ごま油 とうがん にんじん えのき 鶏がらスープ すいか   | 牛乳 干菓子 | 牛乳 2色ゼリー        | かゆペースト<br>にんじんペースト<br>ブロッコリーペースト | おかゆ<br>鶏とにんじんの煮物<br>玉ねぎのスープ       | 精白米・片栗粉・鶏ミンチ・にんじん・ブロッコリー・玉ねぎ    | おかゆ<br>鶏とにんじんの煮物<br>玉ねぎのみそ汁       | 精白米・みそ・しょうゆ・片栗粉・鶏ミンチ・にんじん・ブロッコリー・玉ねぎ・かぼちゃ・きな粉                   |
| 21                                 | 金    | ごはん<br>カレイの西京焼き<br>野菜の酢の物<br>かぼちゃのソテー<br>とうふのすまし汁            | 精白米 カラスカレイ みそ 料理酒 みりん 砂糖 きゅうりにんじん キャベツ 米酢 食塩 白ごま かぼちゃ 木綿豆腐 青葱 薄口しょうゆ 削り節 だし昆布                                     | 牛乳 干菓子 | 牛乳 マフィン         | かゆペースト<br>にんじんペースト<br>きゃべつペースト   | カレイとにんじんの煮物<br>コロコロかぼちゃ           | 精白米・カレイ・にんじん・きゃべつ・かぼちゃ          | カレイとにんじんの煮物<br>コロコロかぼちゃ           | 精白米・しょうゆ・カレイ・にんじん・きゃべつ・かぼちゃ・上新粉・BP・砂糖・牛乳・サラダ油                   |
| 22                                 | 土    | ねぎ塩豚丼<br>だいこんのみそ汁                                            | 精白米 豚肉 たまねぎ もやし 青葱 にんじん サラダ油 料理酒 鶏がらスープ 食塩 レモン汁 濃口しょうゆ 片栗粉 だいこん みそ 削り節 だし昆布                                       | 牛乳 干菓子 | 牛乳 ばりんこ         | かゆペースト<br>にんじんペースト<br>だいこんペースト   | しらすと野菜のおじや                        | 精白米・しらす・にんじん・玉ねぎ                | しらすと野菜のおじや                        | 精白米・しらす・にんじん・玉ねぎ・しょうゆ・かぼちゃ・ポロロ                                  |
| 24                                 | 月    | ごはん<br>みそ焼肉<br>ひじきの三杯酢<br>青のりポテト<br>とうふのすまし汁                 | 精白米 豚肉 たまねぎ にんじん ごま油 みりん 料理酒 濃口しょうゆ みそ ひじき きゅうり コーン 米酢 砂糖 じゃがいも 食塩 あおのり 木綿豆腐 青葱 薄口しょうゆ 削り節 だし昆布                   | 牛乳 干菓子 | 牛乳 スイートパンプキンケーキ | かゆペースト<br>にんじんペースト<br>玉ねぎペースト    | おかゆ<br>豆腐と玉ねぎの煮物<br>にんじんのかつお和え    | 精白米・片栗粉・豆腐・玉ねぎ・にんじん・かつお節        | おかゆ<br>豆腐と玉ねぎの煮物<br>にんじんのかつお和え    | 精白米・みそ・しょうゆ・片栗粉・豆腐・玉ねぎ・にんじん・かつお節・かぼちゃ・砂糖・マーガリン・牛乳・上新粉・BP        |
| 25                                 | 火    | ふりかけごはん<br>サバのカレー照り焼き<br>はりはりサラダ<br>ブロッコリーのかつお和え<br>きゃべつのみそ汁 | 精白米 ふりかけ さば カレー粉 みりん 濃口しょうゆ 切干しだいこん きゅうり にんじん 砂糖 米酢 サラダ油 ブロッコリー かつお節 キャベツ 青葱 みそ 削り節 だし昆布                          | 牛乳 干菓子 | 牛乳 チーズいり玉平餅     | かゆペースト<br>にんじんペースト<br>きゃべつペースト   | おかゆ<br>タラとにんじんの煮物<br>きゃべつのスープ     | 精白米・片栗粉・タラ・にんじん・ブロッコリー・きゃべつ     | おかゆ<br>タラとにんじんの煮物<br>きゃべつのみそ汁     | 精白米・みそ・しょうゆ・片栗粉・タラ・にんじん・ブロッコリー・きゃべつ・りんご・砂糖                      |
| 26                                 | 水    | ごはん<br>鶏肉のさっぱり煮<br>中華風和え物<br>だいこんのみそ汁<br>オレンジ                | 精白米 鶏もも肉 米酢 濃口しょうゆ 砂糖 キャベツ にんじん にら シーチキン コーン みりん ごま油 だいこん 青葱 みそ 削り節 だし昆布 オレンジ                                     | 牛乳 干菓子 | 牛乳 米粉きなこクッキー    | かゆペースト<br>にんじんペースト<br>だいこんペースト   | おかゆ<br>ツナときゃべつの煮物<br>だいこんの青のり和え   | 精白米・片栗粉・ツナ・きゃべつ・にんじん・だいこん・青のり   | おかゆ<br>ツナときゃべつの煮物<br>だいこんの青のり和え   | 精白米・みそ・しょうゆ・片栗粉・ツナ・きゃべつ・にんじん・だいこん・青のり・上新粉・BP・砂糖・牛乳・サラダ油         |
| 27                                 | 木    | ごはん<br>カレイの照り焼き<br>白菜の納豆和え<br>ふかし芋<br>わかめのみそ汁                | 精白米 カラスカレイ みりん 濃口しょうゆ はくさい ほうれんそう にんじん 納豆 塩昆布 さつまいも わかめ 青葱 みそ 削り節 だし昆布                                            | 牛乳 干菓子 | 牛乳 フルーツヨーグルト    | かゆペースト<br>にんじんペースト<br>はくさいペースト   | カレイとはくさいのおじや<br>にんじんの青のり和え        | 精白米・カレイ・はくさい・ほうれん草・にんじん・青のり     | カレイとはくさいのおじや<br>にんじんの青のり和え        | 精白米・みそ・しょうゆ・カレイ・はくさい・ほうれん草・にんじん・青のり・さつまいも・ヨーグルト・砂糖              |
| 28                                 | 金    | ビビンバ<br>しめじと大根の中華スープ<br>バナナ                                  | 精白米 豚ミンチ にんにく しょうが ほうれんそう にんじん もやし コーン サラダ油 濃口しょうゆ 砂糖 ごま油 白ごま しめじ だいこん 青葱 鶏がらスープ バナナ                              | 牛乳 干菓子 | 牛乳 カルシウムラスク     | かゆペースト<br>にんじんペースト<br>ほうれん草ペースト  | 高野とにんじんの煮物<br>だいこんのかつお和え          | 精白米・高野豆腐・にんじん・ほうれん草・だいこん・かつお節   | 高野とにんじんの煮物<br>だいこんのかつお和え          | 精白米・みそ・しょうゆ・高野豆腐・にんじん・ほうれん草・だいこん・かつお節・食パン・バナナ                   |
| 29                                 | 土    | 厚揚げとニラの井ぶり<br>わかめスープ                                         | 精白米 厚揚げ 豚ミンチ にんじん たまねぎ にら しょうが サラダ油 鶏がらスープ 砂糖 濃口しょうゆ みそ 片栗粉 料理酒 わかめ 青葱                                            | 牛乳 干菓子 | 牛乳 ばりんこ         | かゆペースト<br>にんじんペースト<br>玉ねぎペースト    | しらすと野菜のおじや                        | 精白米・しらす・にんじん・玉ねぎ                | しらすと野菜のおじや                        | 精白米・しらす・にんじん・玉ねぎ・しょうゆ・かぼちゃ・ポロロ                                  |
| 31                                 | 月    | ごはん<br>ポークチャップ<br>彩り野菜サラダ<br>青のりポテト<br>とうふのみそ汁               | 精白米 豚肉 たまねぎ にんじん ビーマン トマト ケチャップ ウスターソース 砂糖 濃口しょうゆ 食塩 キャベツ コーン 赤パプリカ 米酢 サラダ油 じゃがいも あおのり 木綿豆腐 青葱 みそ 削り節 だし昆布        | 牛乳 干菓子 | 牛乳 さつまいもの和え     | かゆペースト<br>にんじんペースト<br>玉ねぎペースト    | おかゆ<br>豆腐と玉ねぎの煮物<br>青のりポテト        | 精白米・片栗粉・豆腐・玉ねぎ・にんじん・じゃがいも・青のり   | おかゆ<br>豆腐と玉ねぎの煮物<br>青のりポテト        | 精白米・みそ・しょうゆ・片栗粉・豆腐・玉ねぎ・にんじん・じゃがいも・青のり・さつまいも・砂糖・片栗粉・上新粉          |
| ※食材の都合により、献立を変更することがあります。          |      |                                                              |                                                                                                                   |        |                 | 平均栄養価                            | エネルギー                             | たんぱく質                           | 脂質                                | 塩分                                                              |
| ※離乳食(完了期)は通常献立を食べやすい大きさに刻み提供しています。 |      |                                                              |                                                                                                                   |        |                 | 3歳未満児                            | 449kcal                           | 18.2g                           | 14.7g                             | 1.6g                                                            |
|                                    |      |                                                              |                                                                                                                   |        |                 | 3歳以上児                            | 505kcal                           | 20.2g                           | 16.0g                             | 1.9g                                                            |