



日付		曜	中期 前半食	中期 後半食
2	16/30	月	①煮込みうどん (ほうれん草・人参) ③じゃが芋としらす煮 ④胡瓜とキャバツ煮	①煮込みうどん (ほうれん草・人参) ③じゃが芋としらす煮 ④胡瓜とキャバツ煮
3	17/31	火	①7倍粥 ②じゃが芋のみそ汁 ③ささみ煮 ④胡瓜とトマト煮	①5倍粥 ②じゃが芋のみそ汁 ③ささみ煮 ④胡瓜とトマト煮
4	18	水	①7倍粥 ②南瓜のスープ ③ほうれん草とシラス煮 ④大根と人参煮	①5倍粥 ②南瓜のスープ ③ほうれん草とシラス煮 ④大根と人参煮
5	19	木	①7倍粥 ②さつまいのみそ汁 ③ささみと玉ねぎ人参煮 ④とまとときゅうり煮	①5倍粥 ②さつまいのみそ汁 ③ささみと玉ねぎ人参煮 ④とまとときゅうり煮
6	20	金	①7倍粥 ②豆腐のみそ汁 ③カレイ煮 ④ほうれん草と玉ねぎ煮	①5倍粥 ②豆腐のみそ汁 ③カレイ煮 ④ほうれん草と玉ねぎ煮
7	21	土	①煮込みうどん (玉ねぎ・人参) ③鶏ひきとキャバツ煮 ④かぼちゃ煮	①煮込みうどん (玉ねぎ・人参) ③鶏ひきとキャバツ煮 ④かぼちゃ煮
	23	月	①煮込みうどん (ほうれん草・人参) ③豆腐煮 ④キャバツと人参煮	①煮込みうどん (ほうれん草・人参) ③豆腐煮 ④キャバツと人参煮
10	24	火	①7倍粥 ②ちやしのスープ ③鮭煮 ④ひじきと人参の煮物	①5倍粥 ②ちやしのスープ ③鮭煮 ④ひじきと人参の煮物
11	25	水	①7倍粥 ②じゃが芋のみそ汁 ③豆腐と人参煮 ④トマトときゅうり煮	①5倍粥 ②じゃが芋のみそ汁 ③豆腐と人参煮 ④トマトときゅうり煮
12	26	木	①7倍粥 ②大根のみそ汁 ③鮭煮 ④玉ねぎと人参煮	①5倍粥 ②大根のみそ汁 ③鮭煮 ④玉ねぎと人参煮
13	27	金	①7倍粥 ②じゃが芋のみそ汁 ③キャバツとささみと人参煮 ④南瓜煮	①5倍粥 ②じゃが芋のみそ汁 ③キャバツとささみと人参煮 ④南瓜煮
14	28	土	①煮込みうどん (大根) ③じゃが芋とシラス煮 ④人参煮	①煮込みうどん (大根) ③じゃが芋とシラス煮 ④人参煮

☆材料の都合により献立を変更することがあります

日付		曜	中期 前半食	中期 後半食
2	16/30	月	①7倍粥 ②じゃが芋のみそ汁 ③大根煮 ④小松菜と人参煮	①5倍粥 ②じゃが芋のみそ汁 ③大根煮 ④小松菜と人参煮
3	17/31	火	①7倍粥 ②キャバツスープ ③たら煮魚 ④南瓜ともやし煮	①5倍粥 ②キャバツスープ ③たら煮魚 ④南瓜ともやし煮
4	18	水	①7倍粥 ②玉ねぎのみそ汁 ③南瓜のささみあん ④キャバツと人参煮	①5倍粥 ②玉ねぎのみそ汁 ③南瓜のささみあん ④キャバツと人参煮
5	19	木	①7倍粥 ②玉ねぎのみそ汁 ③じゃが芋としらす煮④もやしと人参煮	①5倍粥 ②玉ねぎのみそ汁 ③じゃが芋としらす煮④もやしと人参煮
6	20	金	①7倍粥 ②キャバツのスープ ③鶏肉煮 ④さつま芋煮	①5倍粥 ②キャバツのスープ ③鶏肉煮 ④さつま芋煮
7	21	土	①7倍粥 ②大根のスープ ③カレイの煮魚 ④もやしとほうれん草煮	①5倍粥 ②大根のスープ ③カレイの煮魚 ④もやしとほうれん草煮
	23	月	①7倍粥 ②キャバツのみそ汁 ③たらと人参煮 ④もやしと小松菜煮	①5倍粥 ②キャバツのみそ汁 ③たらと人参煮 ④もやしと小松菜煮
10	24	火	①7倍粥 ②大根のスープ ③豆腐と人参煮 ④じゃが芋煮	①5倍粥 ②大根のスープ ③豆腐と人参の煮 ④じゃが芋煮
11	25	水	①7倍粥 ②ほうれん草のみそ汁 ③かれの青海苔煮④キャバツと人参煮	①5倍粥 ②ほうれん草のみそ汁 ③かれい煮 ④キャバツと人参煮
12	26	木	①7倍粥 ②豆腐のみそ汁 ③玉ねぎとしらす煮 ④南瓜煮	①5倍粥 ②豆腐のみそ汁 ③玉ねぎとしらす煮 ④南瓜煮
13	27	金	①7倍粥 ②玉ねぎのみそ汁 ③豆腐のほうれん草煮④じゃが芋煮	①5倍粥 ②玉ねぎのみそ汁 ③豆腐のほうれん草煮④じゃが芋煮
14	28	土	①7倍粥 ②じゃが芋スープ ③鱈煮 ④もやしと人参煮	①5倍粥 ②じゃが芋スープ ③鱈煮 ④もやしと人参煮

☆材料の都合により献立を変更することがあります



# 令和3年8月離乳食献立表 後期食



日付	曜	後期 午前食	後期 午後食
2	16/30 月	①煮込みうどん (ほうれん草・人参) ③じゃが芋としらす炒め煮 ④胡瓜とキャベツ煮	①3倍粥 ②じゃが芋のみそ汁 ③大根のそぼろ炒め煮 ④小松菜と人参煮
3	17/31 火	①3倍粥 ②じゃが芋のみそ汁 ③ささみのごまあん ④胡瓜とトマト煮	①3倍粥 ②キャベツスープ ③たらのきな粉焼き ④南瓜ともやし煮
4	18 水	①3倍粥 ②南瓜のスープ ③ほうれん草とシラス炒め④大根と人参煮	①3倍粥 ②玉ねぎのみそ汁 ③南瓜のささみあん ④キャベツと人参煮
5	19 木	①3倍粥 ②さつま芋のみそ汁 ③ささみと玉ねぎ人参炒め ④とまとときゅうり煮	①3倍粥 ②玉ねぎのみそ汁 ③じゃが芋としらすのおやき④もやしと人参煮
6	20 金	①3倍粥 ②豆腐のみそ汁 ③カレイ煮の人参炒めあんかけ ④ほうれん草と玉ねぎソテー	①3倍粥 ②キャベツのスープ ③鶏肉の磯部焼き④さつま芋の茶巾しぼり
7	21 土	①煮込みうどん (玉ねぎ・人参) ③鶏ひきとキャベツ炒め ④かぼちゃ煮	①3倍粥 ②大根のスープ ③かれいの胡麻焼き④もやしとほうれん草煮
	23 月	①煮込みうどん (ほうれん草・人参) ③豆腐の胡麻焼き④キャベツと人参の煮物	①3倍粥 ②キャベツのみそ汁 ③たらと人参煮 ④もやしと小松菜炒め煮
10	24 火	①3倍粥 ②もやしのスープ ③鮭の胡麻焼き④ひじきと人参の煮物	①3倍粥 ②大根のスープ ③豆腐と人参の炒め煮 ④じゃが芋煮
11	25 水	①3倍粥 ②じゃが芋のみそ汁 ③豆腐と人参の炒め煮 ④トマトときゅうり煮	①3倍粥 ②ほうれん草のみそ汁 ③かれいのきなこ焼き④キャベツと人参煮
12	26 木	①3倍粥 ②大根のみそ汁 ③焼き鮭の人参あんかけ ④玉ねぎと人参煮	①3倍粥 ②豆腐のみそ汁 ③玉ねぎとしらす煮 ④南瓜のきなこ焼き
13	27 金	①3倍粥 ②じゃが芋のみそ汁 ③キャベツとささみと人参炒め煮 ④南瓜煮	①3倍粥 ②玉ねぎのみそ汁 ③鮭と豆腐のほうれん草煮④じゃが芋のおやき
14	28 土	①煮込みうどん (大根) ③じゃが芋とシラス炒め煮④人参煮	①3倍粥 ②じゃが芋スープ ③鰹のごま焼き ④もやしと人参煮

☆材料の都合により献立を変更することがあります



日付	曜	主な材料						
		午前おやつ	午前食	午後食	熱や力に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの	
2	23	月	マリービスケット	①冷やしきつねうどん ③じゃが芋とマヨコーン焼き ⑥フルーツ	鮭身おにぎり(軟飯) 牛乳	うどん じゃが芋 エッグクアマヨネーズ 米・油・ごま	油揚げ・かまぼこ ベーコン 鮭 牛乳	長ねぎ・ほうれん草 玉ねぎ・コーン きゅうり
3	17	火	牛乳	①軟飯 ②みそ汁(じゃが芋・きぬさや) ③鶏のママレード焼き ④海苔サラダ(トマト) ⑥フルーツ	チーズクッキー 牛乳	米・油 じゃが芋 ごま油 バター・小麦粉	鶏肉 みそ 牛乳 粉チーズ	きぬさや・わかめ ママレードジャム トマト・きゅうり 玉ねぎ
4	18	水	マンナ	①ハムチーズサンド ②ミネストローネ ③鮭のマヨネーズ焼き④ブロッコリー ⑤フルーツ	ツナピラフ(軟飯) 牛乳	食パン・米 マカロニ・小麦粉 エッグクアマヨネーズ バター・油	ハム・チーズ ベーコン・鮭 ツナ 牛乳	レタス・玉ねぎ 人参・トマト ブロッコリー・コーン ピーマン
5	19	木	牛乳	①軟飯 ②みそ汁(さつまいも・キャバツ) ③豚肉とピーマンの炒め物 ④冷やしトマト ⑥フルーツ	焼きとうもろこし 牛乳	米・油 片栗粉 さつまいも	豚肉 みそ 牛乳	キャバツ・菊 ピーマン・人参 玉ねぎ・トマト とうもろこし
6	20	金	クラッカー	①軟飯 ②みそ汁(油揚げ・わかめ) ③鮭の胡麻焼き ④ほうれん草の千草和え ⑥フルーツ	ピザトースト 牛乳	米・食パン ごま油 マーガリン 油	油揚げ 鮭・ツナ みそ・チーズ 牛乳	わかめ・ほうれん草 人参 キャバツ 玉ねぎ・ピーマン
7	21	土	牛乳	①カレーうどん ③ナムル ⑥フルーツ	フライドポテト(焼き) 牛乳	うどん 油・片栗粉 じゃが芋 ごま油	豚肉 カレールー 牛乳	玉ねぎ・きゅうり 人参・万能ねぎ 長ねぎ もやし
16	30	月	マリービスケット	①ピピンパザ(軟飯) ②スープ(大根・しめじ) ④スパゲティサラダ ⑥フルーツ	黒糖むしぼん 牛乳	米・油・スバツティ 黒煎しパンミックス ごま・ごま油 エッグクアマヨネーズ	豚肉 牛乳 みそ	もやし・人参 にら・大根 しめじ・キャバツ きゅうり
10	24	火	牛乳	①軟飯 ②清汁(もやし・チンゲン菜) ③鮭のパン粉焼き ④ひじきの煮物 ⑥フルーツ	スパゲティナポリタン 牛乳	米・油 パン粉・小麦粉 スパゲティ ごま油	鮭 高野豆腐 豚肉 牛乳	チンゲン菜・もやし ひじき・人参 玉ねぎ・ピーマン トマトピューレ
11	25	水	マンナ	①夏野菜カレー(軟飯) ②スープ(わかめ・春雨) ④パンパンジー ⑥フルーツ	フルーツゼリー 牛乳	米・油 春雨 ごま油	豚肉 カレールー 鶏肉 牛乳	玉ねぎ・人参・なす ピーマン・南瓜・みかん缶 わかめ・キャバツ・桃缶 もやし・きゅうり
12	26	木	牛乳	①軟飯 ②みそ汁(なめこ・わかめ) ③鮭のおろしかけ ④チンゲン菜のソテー ⑥フルーツ	きなこ揚げパン風 牛乳	米・油 バターロール 片栗粉	鮭 きなこ みそ 牛乳	大根 チンゲン菜・人参 キャバツ わかめ・なめこ
13	31	金/火	クラッカー(金) 牛乳(火)	①軟飯 ②清汁(長ねぎ・鮭) ③タンドリーチキン ④切干大根の炒り煮 ⑥フルーツ	マフィン 牛乳	米・油 鮭 マフィンの素	鶏肉 ヨーグルト 焼き竹輪 牛乳	長ねぎ・切干大根 人参・つきこん きぬさや
14	28	土	牛乳	①塩ラーメン ③厚揚げのケチャップ炒め ⑥フルーツ	かやくおにぎり(軟飯) 牛乳	中華麺 米・油	豚肉・厚揚げ 鶏肉 牛乳	キャバツ・人参 にら・もやし・長ねぎ 玉ねぎ・ピーマン みつ葉・ごぼう

## ★ おたのしみ ★

27	お楽しみ 献立	金	クラッカー	①クロワッサン ②コーンスープ(コーン・玉ねぎ) ③唐揚げ風 ④トマトつきポテトサラダ ⑥フルーツ	お楽しみケーキ 牛乳	クロワッサン・バター ホットケーキミックス じゃが芋・片栗粉 エッグクアマヨネーズ	鶏肉 卵・生クリーム コーンスープの素 牛乳	コーン・トマト キャバツ・玉ねぎ きゅうり・人参 桃缶・ゼリーの素
----	------------	---	-------	--	---------------	--	---------------------------------	--

令和3年8月軽食・夕食(完了) 献立表

日付	曜	軽食	夕食	主な材料			栄養価 幼児 エネルギー Kcal
		献立名		熱や力に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの	たんぱく 質 白質 g
2	23	月	①わかめおにぎり(軟飯) ②みそ汁(わかめ・じゃが芋) ③豚肉と大根の煮物 ④小松菜のお浸し ⑤フルーツ	米 じゃが芋 油	豚肉 みそ	わかめ・大根 小松菜 人参 花かつお	397kcal 12.3g 4.8g
3	17	火	①ごましおにぎり(軟飯) ②みそ汁(キャバツ・もやし) ③竹輪の磯辺揚げ ④じゃが芋サラダ ⑥フルーツ	米・油 小麦粉 ごま じゃが芋	焼き竹輪 みそ ツナ	キャバツ・もやし あおさ・きゅうり 人参・コーン	470kcal 16.0g 14.3g
4	18/27	水/金	①蒸しパン ②焼き鳥どんぶり(軟飯) ③みそ汁(大根・わかめ) ④ごぼうサラダ ⑤フルーツ	米・ごま 油 かつお・ネギ	鶏肉 みそ 味噌 ツナ	大根・わかめ もやし・ごぼう 人参・のり 小松菜	506kcal 13.8g 10.6g
5	19	木	①ゆかりおにぎり(軟飯) ②清まし汁(わかめ・みつば) ③鯖の煮付け ④キャバツの青海苔ソテー ⑤フルーツ	米 油	鯖	わかめ・みつば キャバツ・人参 玉ねぎ・ゆかり あおさ	496kcal 13.8g 10.6g
6	20	金	①焼きうどん ②清まし汁(キャバツ・人参) ③豚肉のケチャップ炒め ④さつま芋のサラダ ⑤フルーツ	うどん 油 さつま芋 米	豚肉 花かつお	人参・キャバツ・長ねぎ 玉ねぎ・ピーマン いんげん・コーン レーズン・白菜	388kcal 11.5g 12.1g
7	21	土	①わかめおにぎり(軟飯) ②清まし汁(鮭・わかめ) ③白身魚のみそ焼き ④ほうれん草の和え物 ⑤フルーツ	米 油 ごま油 ごま	カラスがれい みそ	わかめ・鮭 ほうれん草・もやし 人参 ゆかり	474kcal 16.1g 10.3g
16	30	月	①煎飯おにぎり(軟飯) ②みそ汁(キャバツ・油揚げ) ③鯖の竜田焼き ④いんげんの胡麻和え ⑤フルーツ	米・油・ごま 片栗粉	油揚げ 鯖 みそ	キャバツ 人参 いんげん 混ぜこみ菜めし	430kcal 12.9g 10.3g
10	24	火	①ごま蒸しパン ①マーボツナ丼(軟飯) ②清汁(春雨・長葱) ③アスパラソテー ⑤フルーツ	米・油 片栗粉 春雨・ごま かつお・ネギ	ツナ みそ 豆腐	干し椎茸・玉ねぎ 人参・長ねぎ いんげん・コーン アスパラガス	459kcal 17.0g 6.8g
11	25	水	①蒸しパン ①軟飯 ②みそ汁(かぶ・かぶ菜) ③鶏肉の酢煮 ④もやしの胡麻和え ⑤フルーツ	米 ごま 油 かつお・ネギ	鶏肉 みそ	かぶ・かぶ菜 もやし きゅうり 小松菜	472kcal 19.3g 6.3g
12	26	木	①煎飯おにぎり(軟飯) ①きのこうどん ④じゃが芋とアスパラソテー ⑤フルーツ	米・油 じゃが芋 ごま	豚肉 ベーコン	人参・なめこ えのき・しめじ 玉ねぎ・混ぜこみ菜めし アスパラガス	387kcal 19.1g 8.2g
13	31	金/火	①ゆかりおにぎり(軟飯) ①軟飯 ②みそ汁(チンゲン菜・なめこ) ③赤魚の煮付け ④キャバツのゆかり和え ⑤フルーツ	米・油	赤魚 みそ	チンゲン菜 なめこ・人参 キャバツ・もやし ゆかり	474kcal 19.8g 7.3g
14	28	土	①フライドポテト(煎) ①軟飯 ②みそ汁(鮭・わかめ) ③カレイのごま焼き ④白菜の和え物 ⑤フルーツ	米 ごま 鮭 フライドポテト	カラスがれい 味噌	わかめ 白菜 人参 のり	387kcal 17.1g 6.0g