



日付	曜	中期 前半食	中期 後半食	
1	15/29	水	①7倍粥 ②もやしのスープ ③キャバツと鶏ひき煮 ④胡瓜とじゃが芋煮	①5倍粥 ②もやしのスープ ③キャバツと鶏ひき煮 ④胡瓜とじゃが芋煮
2	16	木	①7倍粥 ②さつまいもみそ汁 ③ささみ煮 ④胡瓜とキャバツ煮	①5倍粥 ②さつまいもみそ汁 ③ささみ煮 ④胡瓜とキャバツ煮
3	17	金	①7倍粥 ②豆腐のスープ ③鶏ひき・人参・玉ねぎ煮 ④もやしと胡瓜煮	①5倍粥 ②豆腐のスープ ③鶏ひき・人参・玉ねぎ煮 ④もやしと胡瓜煮
4	18	土	①にゅうめん (白菜・人参) ③ささみとさつまいも煮 ④大根と胡瓜煮	①にゅうめん (白菜・人参) ③ささみとさつまいも煮 ④大根と胡瓜煮
6	/	月	①7倍粥 ②じゃが芋のスープ ③ささみと玉ねぎ南瓜煮 ④トマトときゅうり煮	①5倍粥 ②じゃが芋のスープ ③ささみと玉ねぎ南瓜煮 ④トマトときゅうり煮
7	21	火	①7倍粥 ②玉ねぎのみそ汁 ③鶏ひきとキャバツ煮 ④かぼちゃ煮	①5倍粥 ②玉ねぎのみそ汁 ③鶏ひきとキャバツ煮 ④かぼちゃ煮
8	22	水	①7倍粥 ②玉ねぎのみそ汁 ③鮭の煮魚 ④大根と人参の煮物	①5倍粥 ②玉ねぎのみそ汁 ③鮭の煮魚 ④大根と人参の煮物
9	30	木	①煮込みうどん (大根・人参) ③鶏ひきとじゃが芋煮 ④玉ねぎと人参の煮物	①煮込みうどん (大根・人参) ③鶏ひきとじゃが芋煮 ④玉ねぎと人参の煮物
10	24	金	①7倍粥 ②豆腐のみそ汁 ③カレーと人参煮 ④キャバツとさつまいも煮	①5倍粥 ②豆腐のみそ汁 ③カレーと人参煮 ④キャバツとさつまいも煮
11	25	土	①煮込みうどん (キャバツと人参) ③ささみとじゃが芋煮 ④玉ねぎと人参煮	①煮込みうどん (キャバツと人参) ③ささみとじゃが芋煮 ④玉ねぎと人参煮
13	27	月	①7倍粥 ②人参のみそ汁 ③玉ねぎと鶏ひきと人参の団子煮 ④もやしと小松菜煮	①5倍粥 ②人参のみそ汁 ③玉ねぎと鶏ひきと人参の団子煮 ④もやしと小松菜煮
14	28	火	①7倍粥 ②キャバツのスープ ③鮭ともやし煮 ④人参と小松菜煮	①5倍粥 ②キャバツのスープ ③鮭ともやし煮 ④人参と小松菜煮

完了食まで卵及び乳・乳製品は使用しません。

☆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	
1	16/29	水	①7倍粥 ②じゃが芋のみそ汁 ③豆腐と大根煮 ④小松菜と人参煮	①5倍粥 ②じゃが芋のみそ汁 ③豆腐と大根煮 ④小松菜と人参煮
2	16	木	①7倍粥 ②キャバツスープ ③たらの青海苔煮 ④南瓜ともやし煮	①5倍粥 ②キャバツスープ ③たらの青海苔煮 ④南瓜ともやし煮
3	17	金	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
4	18	土	①7倍粥 ②玉ねぎのみそ汁 ③じゃが芋としらす煮④ちよしと人参煮	①5倍粥 ②玉ねぎのみそ汁 ③じゃが芋としらす煮④ちよしと人参煮
6	/	月	①7倍粥 ②キャバツのスープ ③ささみと大根煮 ④さつま芋煮	①5倍粥 ②キャバツのスープ ③ささみと大根煮 ④さつま芋煮
7	21	火	①7倍粥 ②大根のスープ ③カレイの煮魚 ④ちよしとほうれん草煮	①5倍粥 ②大根のスープ ③カレイの煮魚 ④ちよしとほうれん草煮
8	22	水	①7倍粥 ②キャバツのみそ汁 ③たらと人参煮 ④ちよしと小松菜煮	①5倍粥 ②キャバツのみそ汁 ③たらと人参煮 ④ちよしと小松菜煮
9	30	木	①7倍粥 ②大根のスープ ③豆腐とひじき煮 ④じゃが芋煮	①5倍粥 ②大根のスープ ③豆腐とひじき煮 ④じゃが芋煮
10	24	金	①7倍粥 ②ほうれん草のみそ汁 ③カレイの青海苔煮 ④キャバツと人参煮	①5倍粥 ②ほうれん草のみそ汁 ③カレイの青海苔煮 ④キャバツと人参煮
11	25	土	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	月	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	火	①7倍粥 ②じゃが芋スープ ③たらとキャバツ煮 ④ちよしと人参煮	①5倍粥 ②じゃが芋スープ ③たらとキャバツ煮 ④ちよしと人参煮

完了食まで卵及び乳・乳製品は使用しません。

☆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9月離乳食献立表 後期食



日付	曜	後期 午前食	後期 午後食	
1	15/29	水	①3倍粥 ②もやしのスープ ③じゃが芋と鶏肉人参炒め煮 ④きゃべつと人参のごま和え	①3倍粥 ②豆腐のみそ汁 ③カレイの胡麻焼き ④小松菜と人参煮
2	16	木	①3倍粥 ②さつまいもと玉ねぎのみそ汁 ③ささみと人参のごま焼き④キャベツともやしと胡瓜の和え物	①3倍粥 ②もやしのスープ ③たらきのきな粉焼き ④じゃが芋と人参煮
3	17	金	①3倍粥 ②豆腐のスープ ③豚ひきと人参ひじき煮④大根と胡瓜の胡麻和え	①3倍粥 ②ほうれん草のみそ汁 ③鮭の煮付け ④南瓜煮
4	18	土	①にゅうめん(白菜・人参・豚ひき) ③ささみとさつまいも煮 ④もやしと胡瓜の胡麻和え	①3倍粥 ②白菜のスープ ③じゃが芋としらすのおやき④もやしと人参煮
6	/	月	①3倍粥 ②じゃが芋のスープ ③豚ひき・南瓜・玉ねぎ焼き ④トマトと胡瓜煮	①3倍粥 ②豆腐のみそ汁 ③鶏肉の磯部焼き④さつまいもの茶巾しぼり
7	21	火	①3倍粥 ②玉ねぎのみそ汁 ③鶏ひきとキャベツ炒め ④大根・胡瓜・人参煮	①3倍粥 ②そうめんのスープ 鮭みそ焼き④もやしと胡瓜のごま和え
8	22	水	①3倍粥 ②玉ねぎのみそ汁 ③鮭の胡麻焼き④大根と人参の煮物	①煮込みうどん(白菜・人参) ③たらと大根煮 ④もやしと小松菜炒め煮
9	30	木	①煮込みうどん(大根・人参) ③鶏ひきとじゃが芋の煮物④玉ねぎ・人参焼き	①3倍粥 ②もやしのみそ汁 ③かれいの人参・玉ねぎのあんかけ ④さつまいも煮
10	24	金	①3倍粥 ②豆腐のみそ汁 ③カレイのきな粉焼き ④人参とキャベツの胡麻和え	①3倍粥 ②きゃべつのみそ汁 ③ささみと玉ねぎ・人参焼き④大根と胡瓜ごま和え
11	25	土	①煮込みうどん(キャベツ・人参) ③じゃが芋とささみの炒め煮 ④玉ねぎと人参煮	①3倍粥 ②じゃが芋のみそ汁 ③カレイと人参煮 ④もやしと小松菜のソテー
13	27	月	①3倍粥 ②人参のみそ汁 ③ぶた挽き・人参・玉ねぎの肉回子焼き ④もやしと小松菜煮	①3倍粥 ②玉ねぎのみそ汁 ③鶏と豆腐のほうれん草炒め煮④じゃが芋のおやき
14	28	火	①3倍粥 ②キャベツのスープ ③鮭のみそ焼き④人参と小松菜煮	①3倍粥 ②さつまいものみそ汁 ③豚挽きと大根の炒め煮 ④きゃべつと人参煮

☆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9月(完了) 献立表



日付	曜	乳幼児昼食			主な材料			
		献立名	1,2歳児午前 おやつ	1~5歳児午後 おやつ	献や力に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの	
1	15	水	①チキンカレー (軟飯) ②スープ (もやし・コーン) ④チンゲン菜の和え物 ⑤フルーツ	マンナビスケット	きなこ揚げパン (揚げない) 牛乳	米・ロールパン じゃが芋 油・ごま ごま油	鶏肉 きなこ 牛乳	玉ねぎ・人参 グリーンピース・キャベツ コーン・もやし チンゲン菜カール
2	16	木	①わかめごはん (軟飯) ②みそ汁 (さつまいも・玉葱) ③五目卵焼き ⑥フルーツ ④キャベツとツナのサラダ	牛乳	南瓜クッキー 牛乳	米 さつまいも 小麦粉 油・バター	卵 豚肉 ツナ 牛乳・みそ	炊き込みわかめ 玉ねぎ・人参・南瓜 ピーマン・キャベツ もやし・きゅうり
3	17	金	①麻婆豆腐丼 (軟飯) ②中華スープ ④ひじきサラダ ⑤フルーツ	クラッカー	チーズトースト 牛乳	米 ごま 油 食パン	豆腐・豚肉 みそ・牛乳 エッグクアアマヨネス チーズ・ベーコン	長ねぎ・干し椎茸 物・人参・えのき わかめ・ひじき きゅうり・レタス
4	18	土	①五目にゆうめん ③鶏とさつまいもの煮物 ④フルーツ	牛乳	夕焼けおにぎり (軟飯) 牛乳	米 そうめん ごま油・油 さつまいも	豚肉 鶏肉 牛乳 ツナ	人参・白菜 生椎茸 もやし しめじ
6	月	月	①ツナサンド ②ポテトスープ ③南瓜グラタン ④トマト ⑤フルーツ	マリ-ビスケット	まいたけご飯 (軟飯) 牛乳	油・食パン 米 じゃが芋 エッグクアアマヨネス	豚肉・牛乳 ベーコン油揚げ ホワイトソース チーズ・ツナ	人参・玉ねぎ 南瓜・トマト パセリ・人参 まいたけ
7			21	火	①ご飯 (軟飯) ②みそ汁 (油揚げ・玉ねぎ) ③鶏肉のカレー焼き④マカゴラガ ⑤フルーツ	牛乳	リッ'のヨーグルト 21日月見饅頭 オレンジジュース	米 マカロニ 油 21日小麦粉
8	22	水	①軟飯 ②みそ汁 (長ねぎ・葱) ③さんまの塩焼き ④切干大根の旨煮 ⑤フルーツ	マンナビスケット	サブシ 牛乳	米・バター 麩 小麦粉 油	さんま 油揚げ みそ・チーズ 牛乳・卵	切干大根 玉ねぎ 人参・干し椎茸 いんげん
9	30	木	①けんちんうどん ③ジャーマンポテト ⑥フルーツ	牛乳	菜飯おにぎり (軟飯) 牛乳	うどん・米 こんにゃく じゃが芋 油	鶏肉 豆腐 ベーコン 牛乳	ごぼう・大根 人参・万能ねぎ 玉ねぎ・パセリ 菜飯の素
10	24	金	①軟飯②みそ汁 (豆腐・わかめ) ③鱈パン粉焼き ④ブロッコリーの胡麻和え ⑤フルーツ	クラッカー	焼きそば 牛乳	米・ごま 小麦粉 中華麺 油・パン粉	豆腐 鱈 みそ 牛乳	わかめ ブロッコリー 人参 きゃべつ
11	25	土	①みそラーメン ③じゃが芋の炒め物 ⑤フルーツ	牛乳	じゃこチャーハン (軟飯) 牛乳	中華麺 ごま油 じゃが芋 油・米	豚肉・みそ ちりめんじゃこ ベーコン 牛乳	きゃべつ・もやし にら・コーン 長ねぎ・人参 いんげん・玉ねぎ
13	27	月	①軟飯 ②みそ汁 (里芋・人参) ③和風ハンバーグ ④もやし炒め ⑤フルーツ	マリ-ビスケット	ツナのスパゲティ 牛乳	米・里芋 パン粉・片栗粉 スパゲティ ごま油・バター	牛乳 豚肉 ツナ みそ	人参・玉ねぎ 大根・しそ・のり もやし・人参 にら・きゃべつ
14	28	火	①軟飯 ②清まし汁 (きゃべつ・わかめ) ③鯖の味噌焼き ④小松菜の和え物 ⑤フルーツ	牛乳	ブルーベリーマフィン 牛乳	米 ごま油 お酢・キックス	牛乳 鯖・卵 牛乳 みそ	きゃべつ・わかめ 小松菜 もやし・人参 ブルーベリージャム
29	水	水	①ケチャップライス (軟飯) ②スープ ②スープ (きゃべつ・玉ねぎ・人参) ③エビパン粉焼き④ポテトサラダ ⑤フルーツ	マンナビスケット	おたのしみケーキ 牛乳	エビ *・じゃが芋・パン粉 ホイップクリーム エッグクアアマヨネス	えび 鶏肉 牛乳	ピーマン 人参・きゃべつ きゅうり・コーン 玉ねぎ

材料の都合により献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

令和3年9月夕食補食献立表 (完了)

日付	曜	軽食	夕食	主な材料			栄養価 エネルギーKcal 蛋白質g 脂肪g
		献立名		筋や力に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの	
1	15/29	水	①ゆかりおにぎり (軟飯) ②みそ汁(豆腐・みつば) ③鯖の胡麻焼き ④小松菜の炒め物 ⑤フルーツ	米 ごま ごま油	豆腐 鯖 みそ	みつば 小松菜 もやし 人参	326kcal 11.8g 8.0g
2	16	木	①蒸しパン ②清まし汁(もやし・わかめ) ③鶏の照り焼き ④じゃが芋とツナのサラダ ⑤フルーツ	米 油 じゃが芋 かつお-ネギ	鶏肉 ツナ	もやし きゅうり 人参 わかめ	345kcal 13.2g 5.7g
3	17	金	①ごましおおにぎり (軟飯) ②みそ汁(ほうれん草・玉ねぎ) ③赤魚の煮付け ④南瓜の煮付け ⑤フルーツ	米 ごま	赤魚 みそ	ほうれん草 玉ねぎ 人参 南瓜	324kcal 13.3g 3.0g
4	18	土	①フライドポテト (焼き) ②清まし汁(白菜・わかめ) ④ほうれん草のナムル ⑤フルーツ	米 油 片栗粉 じゃが芋	鶏肉 豆腐	人参・白菜 生椎茸・わかめ みつば・ほうれん草 パセリ	359kcal 12.7g 8.8g
6	/	月	①蒸しパン ②みそ汁(なめこ・わかめ) ③厚揚げのそぼろ煮 ④キャベツのお浸し⑤フルーツ	米 油 かつお-ネギ	厚揚げ 豚肉 みそ	なめこ・わかめ 玉ねぎ・人参 コーン・きゃべつ	377kcal 12.3g 9.8g
7	21	火	①わかめおにぎり (軟飯) ②清まし汁(そうめん・みつば) ③鮭のみそ焼き ④胡瓜のおかか和え⑤フルーツ	米 そうめん ごま	鮭 みそ 花かつお しらす干し	みつば きゅうり 人参・もやし 炊き込みわかめ	304kcal 14.1g 2.3g
8	22	水	①焼うどん ②みそ汁(大根・油揚げ) ④小松菜サラダ ⑤フルーツ	うどん 油	豚肉 油揚げ みそ	人参・白菜 長ねぎ 大根・小松菜 もやし	279kcal 10.6g 9.8g
9	30	木	①蒸しパン ②みそ汁(もやし・わかめ) ③鯖の塩焼き ④さつま芋のそぼろ煮⑥フルーツ	米・油 かつお-ネギ 片栗粉 さつま芋	鯖 みそ 鶏肉	もやし わかめ	423kcal 15.1g 10.9g
10	24	金	①菜めしおにぎり (軟飯) ②みそ汁(きゃべつ・人参) ③鶏肉の照り焼き炒め ④大根の和え物⑤フルーツ	米 油	鶏肉 みそ	キャベツ・人参 玉ねぎ・大根 きゅうり 菜めしの素	340kcal 12.8g 6.4g
11	25	土	①ごましおおにぎり (軟飯) ②みそ汁(じゃが芋・長ねぎ) ③白身魚パン粉焼き ④もやしのナムル風 ⑤フルーツ	米・じゃが芋 油・小麦粉 ごま・ごま油 パン粉	カレー みそ	長ねぎ もやし 人参 きゅうり	353kcal 13.0g 6.7g
13	27	月	①蒸しパン ②みそ汁(板麩・長ねぎ) 豚肉のケチャップ炒め ④白菜のおかか和え⑤フルーツ	米 板麩 油	豚肉 花かつお みそ	長ねぎ 人参・ピーマン 玉葱・白菜 もやし	346kcal 11.1g 7.9g
14	28	火	①菜めしおにぎり (軟飯) ②みそ汁(さつま芋・人参) ③豚肉の煮物 ④チンゲン菜のお浸し⑤フルーツ	米 さつま芋 油	豚肉 みそ	人参・大根 チンゲン菜 キャベツ 菜めしの素	390kcal 13.2g 9.5g