

日付	曜	午前おやつ	午前食	午後食	主な材料		
					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
1	29	木	①牛乳 ②ぶどうパン③スープ(玉葱・人参) ④マカロニグラタン ⑤お豆サラダ ⑥フルーツ	①牛乳 ②ツナピラフ ③じゃが芋のみそ汁 ④フルーツ	米・油・バター 小麦粉・マカロニ ぶどうパン	ベーコン・ツナ 大豆・みそ 牛乳 チーズ	玉ねぎ・人参 マッシュルーム・コーン きゅうり・パセリ ピーマン
2	16	金	①牛乳 ①ご飯②みそ汁(じゃが芋・長葱) ③豚肉の甘酢炒め ④中華風納豆サラダ ⑤フルーツ	①牛乳 ②ハムと野菜のスパゲティ ③白菜のみそ汁 ④フルーツ	米 片栗粉・ごま油 スパゲティ じゃが芋・バター	納豆・豚肉 味噌 ハム 牛乳	ピーマン・玉葱・のり あさつき・人参 もやし・長葱 小松菜
3	17	土	①牛乳 ①なす入りミートスパゲティ ②スープ(小松菜・えのき) ③かぼちゃサラダ ④フルーツ	①牛乳 ②そぼろおにぎり ③玉ねぎのスープ ④フルーツ	スパゲティ 米 油 アレルギー用マヨネーズ	豚ひき肉 鶏ひき肉・牛乳	人参・なす 玉ねぎ・小松菜・パセリ ピーマン・えのき きゅうり・かぼちゃ
5	19	月	①ソフトせんべい ①きつねうどん ②チンゲン菜のサラダ ③粉ふき芋 ④フルーツ	①牛乳 ②山菜おこわ ③じゃが芋のスープ ④フルーツ	米・ごま うどん・油 じゃが芋・つきこん もち米・ごま油	油揚げ 牛乳	チンゲン菜・青のり 長ねぎ・玉ねぎ 人参・椎茸 キャベツ・山菜
6	20	火	①牛乳 ①ご飯②スープ(もやし・コーン) ③鶏肉の味噌バター煮込み ④枝豆とひじきのツナマヨサラダ ⑤フルーツ	①牛乳 ②ビーフソテー ③人参の清汁 ④フルーツ	油・米・バター ピーマン・じゃが芋 アレルギー用マヨネーズ ごま・ごま油	鶏肉・ハム ツナ・みそ 牛乳 枝豆	人参・アスパラ・ひじき キャベツ・あさつき もやし・ピーマン コーン・玉葱
7		水	①牛乳 ①麻婆豆腐丼 ②中華スープ ③三色和え ④フルーツ	①牛乳 ②オレンジ蒸しパン ③玉ねぎのみそ汁 ④フルーツ	油・ごま 片栗粉・米 ごま油・マーマレード ホットケーキミックス	豚ひき肉 味噌・豆腐 牛乳	きゅうり・大根・にんにく 人参・生姜 チンゲン菜・椎茸 もやし・長ねぎ
8	22	木	①牛乳 ①しょうゆラーメン ②キャベツのごまサラダ ③冷やしトマト ④フルーツ	①牛乳 ②じゃこチャーハン ③キャベツと人参のみそ汁 ④フルーツ	中華めん ごま油・ごま 米・油 じゃが芋	豚ひき肉 ベーコン じゃこ・牛乳	人参・玉ねぎ 長ねぎ・もやし トマト キャベツ・胡瓜
9	23	金	①ヨーグルト ①ご飯②清汁(えのき・みつば) ③さばの味噌焼き ④小松菜の干草和え ⑤フルーツ	①牛乳 ②ジャムケーキ ③大根の清汁 ④フルーツ	米 バター・いちじくジャム しらたき ホットケーキミックス	ヨーグルト 味噌・サバ 油揚げ 卵・牛乳	もやし・人参 えのき・生姜 小松菜 みつば
10	24	土	①牛乳 ①わかめラーメン ②ウィンナーのケチャップソテー ③フルーツ	①牛乳 ②昆布おにぎり ③人参のスープ ④フルーツ	ごま油 油 中華麺 米	豚ひき肉 ウィンナー 牛乳	玉ねぎ・わかめ コーン・人参 昆布・のり・もやし キャベツ・ピーマン
12	26	月	①クラッカー ①ご飯②清汁(オクラ・わかめ) ③チンジャオロース ④春雨ナムル ⑤フルーツ	①牛乳 ②セサミトースト ③玉ねぎのスープ ④フルーツ	米・油 片栗粉・ごま 卵・マーガリン 春雨・ごま油	豚肉 牛乳	オクラ・わかめ・ピーマン もやし・人参 きゅうり 玉葱
13	27	火	①牛乳 ①ひき肉カレー(ミルク) ②スープ(もやし・コーン) ③切り干し大根と胡瓜のサラダ ④フルーツ	①飲むヨーグルト ②ピザトースト ③かぼちとにんじんのスープ ④フルーツ	米・油 じゃが芋 食パン ごま・ごま油	豚ひき肉 チーズ・ツナ 牛乳 飲むヨーグルト	玉ねぎ・人参 あさつき・切干大根 もやし・コーン きゅうり・ピーマン
14	28	水	①ビスケット ①ご飯②みそ汁(わかめ・なめこ) ③アジの蒲焼き ④小松菜サラダ ⑤フルーツ	①牛乳 ②クリスピークッキー ③玉ねぎのスープ ④フルーツ	米・油 ごま・バター 卵・ベーキングパウダー コーンフレーク	あじ 卵・味噌 牛乳	わかめ・なめこ・人参 もやし 小松菜
15	30	木・金	①牛乳 ①ごはん②スープ(レタス・コーン) ③鶏肉マーマレード焼き ④ひじきともやしのサラダ ⑤フルーツ	①牛乳 ②ほうれん草蒸しパン ③じゃが芋のスープ ④フルーツ	米 マーマレード ホットケーキミックス 油	鶏肉 卵・牛乳	レタス・コーン 玉葱・マーマレード ひじき・人参 きゅうり・もやし・ほうれん草

★ 誕生日会 ★

21		水	①オレンジジュース ①カレーピラフ②スープ(キャベツ・コーン) ③唐揚げごま風味④ポテトサラダ ⑤いんげんのソテー ⑥フルーツ	①牛乳 ②プッフェロール ③鮎とわかめの清まし汁 ④フルーツ	油・米・ごま じゃが芋・卵・バター ホイップクリーム ロールケーキ	牛乳 鶏肉 豚ひき肉	玉ねぎ・人参 きゅうり・ピーマン あさつき・生姜・いんげん キャベツ・コーン
----	--	---	---	---	--	------------------	---

日付	曜	初期食	
		①つぶし粥	②野菜スープ
1	14-29	木・水	野菜マッシュ ③かぼちゃ ④人参
2	16	金	野菜マッシュ ③玉ねぎ ④いんげん
3	17	土	野菜マッシュ ③大根 ④かぼちゃ
5	19	月	野菜マッシュ ③人参 ④白菜
6	20	火	野菜マッシュ ③玉ねぎ ④ほうれん草
7	30	水・金	野菜マッシュ ③かぼちゃ ④玉ねぎ
8	22	木	野菜マッシュ ③さつまいも ④大根
9	23	金	野菜マッシュ ③玉ねぎ ④じゃが芋
10	24	土	野菜マッシュ ③かぼちゃ ④キャベツ
12	26	月	野菜マッシュ ③玉ねぎ ④人参
13	27	火	野菜マッシュ ③じゃが芋 ④ブロッコリー
15	28	木・水	野菜マッシュ ③人参 ④じゃが芋
21	☆	水	野菜マッシュ ③玉ねぎ ④じゃが芋

★材料の都合により献立を変更することがあります

平成29年6月離乳午朝食献立表 No. 2

日付	曜	午 前 食		
		中期前半食	中期後半食	後 期 食
1	14・29 木・水	①パンがゆ ②じゃが芋スープ ③キャベツ煮 ④鶏ひき肉と人参煮	①パンがゆ ②じゃが芋スープ ③キャベツ煮 ④鶏ひき肉と人参煮	①トースト ②じゃが芋スープ ③キャベツサラダ ④鶏レバーと人参煮
2	16 金	①5分がゆ ②チンゲン菜の清まし汁 ③カレイみそ煮 ④じゃが芋と人参煮	①全がゆ ②チンゲン菜の清まし汁 ③カレイみそ煮 ④じゃが芋と人参煮	①ゆかり軟飯 ②チンゲン菜の清まし汁 ③カレイのみそ焼き ④じゃが芋と人参煮
3	17 土	①煮込みうどん(鶏ひき肉・人参) ②胡瓜煮 ③大根煮	①煮込みうどん(鶏ひき肉・人参) ②胡瓜煮 ③りんご煮	①煮込みうどん(鶏ひき肉・人参) ②きゅうりサラダ ③りんご煮
5	19 月	①5分がゆ ②白菜の清まし汁 ③鶏ひき肉と玉ねぎ煮 ④小松菜煮	①全がゆ ②白菜の清まし汁 ③鶏ひき肉と玉ねぎ煮 ④小松菜煮	①軟飯 ②白菜の清まし汁 ③鶏ひき肉と玉ねぎソテー ④小松菜煮
6	20 火	①5分がゆ ②大根のみそ汁 ③鶏ひき肉とピーマン煮 ④トマト煮	①全がゆ ②大根のみそ汁 ③鶏ひき肉とピーマン煮 ④トマト煮	①軟飯 ②大根のみそ汁 ③鶏レバーとピーマン炒め ④トマト煮
7	30 水・金	①あんかけにゅうめん(鶏ひき肉・人参) ②キャベツのスープ ③じゃが芋煮	①あんかけにゅうめん(鶏ひき肉・人参) ②キャベツのスープ ③じゃが芋煮	①あんかけパスタ(鶏ひき肉・人参) ②キャベツのスープ ③じゃが芋のサラダ
8	22 木	①5分がゆ ②大根のみそ汁 ③カレイ煮 ④胡瓜とキャベツ煮	①全がゆ ②大根のみそ汁 ③カレイ煮 ④胡瓜とキャベツ煮	①軟飯 ②大根のみそ汁 ③カレイのソテー ④胡瓜とキャベツのサラダ
9	23 金	①5分がゆ ②いんげんの清汁 ③鶏ささみと玉ねぎ煮 ④じゃが芋煮	①全がゆ ②いんげんの清汁 ③鶏ささみと玉ねぎ煮 ④じゃが芋煮	①軟飯 ②いんげんの清汁 ③鶏ささみと玉ねぎ炒め ④じゃが芋煮
10	24 土	①にゅうめん(ほうれん草・玉葱) ②鶏そぼろとキャベツ煮 ③人参煮	①にゅうめん(ほうれん草・玉葱) ②鶏そぼろとキャベツ煮 ③りんご煮	①にゅうめん(ほうれん草・玉葱) ②鶏そぼろとキャベツ炒め ③りんご煮
12	26 月	①5分がゆ ②さつまいものみそ汁 ③カレイとコーン煮 ④白菜と人参煮	①全がゆ ②さつまいものみそ汁 ③カレイとコーン煮 ④白菜と人参煮	①軟飯 ②さつまいものみそ汁 ③カレイのコーンチーズ焼き ④白菜と人参煮
13	27 火	①5分がゆ ②さつまいものスープ ③じゃが芋の鶏そぼろあん ④ブロッコリー煮	①全がゆ ②さつまいものスープ ③じゃが芋の鶏そぼろあん ④ブロッコリー煮	①軟飯 ②さつまいものスープ ③じゃが芋の鶏そぼろあん ④ブロッコリーサラダ
15	28 木・水	①5分がゆ ②麩のみそ汁 ③豆腐と人参煮 ④小松菜煮	①全がゆ ②麩のみそ汁 ③豆腐と人参煮 ④小松菜煮	①軟飯 ②麩のみそ汁 ③豆腐と人参煮 ④小松菜サラダ
21	☆ 水	①コーン5分がゆ ②キャベツのスープ ③鶏ひき肉と玉ねぎ煮 ④じゃが芋煮	①コーン全がゆ ②キャベツのスープ ③鶏ひき肉と玉ねぎ煮 ④じゃが芋煮	①コーン軟飯 ②キャベツのスープ ③鶏ひき肉と玉ねぎ炒め ④じゃが芋ソテー

☆材料の都合により献立を変更することがあります

平成29年6月離乳午朝食献立表 No. 3

日付	曜	午 後 食		
		中期前半食	中期後半食	後 期 食
1	14・29 木・水	①5分がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③カレイ煮 ④南瓜煮	①全がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③カレイ煮 ④南瓜煮	①軟飯 ②玉ねぎのみそ汁 ③カレイの塩焼き ④南瓜煮
2	16 金	①5分がゆ ②もやしのみそ汁 ③ささみあんかけ ④チンゲン菜と人参煮	①全がゆ ②もやしのみそ汁 ③ささみあんかけ ④チンゲン菜と人参煮	①軟飯 ②もやしのみそ汁 ③ささみあんかけ ④チンゲン菜と人参のソテー
3	17 土	①5分がゆ ②大根の清まし汁 ③しらすの白菜あん ④じゃが芋煮	①全がゆ ②大根の清まし汁 ①しらすの白菜あん ②じゃが芋煮	①軟飯 ②大根の清まし汁 ①しらすの白菜あん ②じゃが芋のバター焼き
5	19 月	①にゅうめん(白菜・人参) ②ささみの味噌煮 ③さつまいも煮	①にゅうめん(白菜・人参) ②ささみの味噌煮 ③さつまいも煮	①にゅうめん(白菜・人参) ②ささみの味噌煮 ③さつまいも煮
6	20 火	①パンがゆ ②玉ねぎのスープ ③カレイ煮 ④小松菜と人参煮	①パンがゆ ②玉ねぎのスープ ③カレイ煮 ④小松菜と人参煮	①トースト ②玉ねぎのスープ ③カレイのフライ ④小松菜と人参サラダ
7	30 水・金	①5分がゆ ②じゃが芋のみそ汁 ③人参としらす煮 ④もやしとコーン煮	①全がゆ ②じゃが芋のみそ汁 ③人参としらす煮 ④もやしとコーン煮	①軟飯 ②じゃが芋のみそ汁 ③人参としらす煮 ④もやしとコーン炒め
8	22 木	①パンがゆ ②玉ねぎのスープ ③豆腐の人参あんかけ ④さつまいも煮	①パンがゆ ②玉ねぎのスープ ③豆腐と人参煮 ④さつまいも煮	①トースト ②玉ねぎのスープ ③豆腐と人参煮 ④さつまいも煮
9	23 金	①煮込みうどん(かぶ・人参) ②ささみといんげん煮 ③さつまいも煮	①煮込みうどん(かぶ・人参) ②ささみといんげん煮 ③りんご煮	①煮込みうどん(かぶ・人参) ②ささみといんげんソテー ③りんご煮
10	24 土	①5分がゆ ②白菜のみそ汁 ③しらすと玉ねぎ煮 ④人参煮	①全がゆ ②白菜のみそ汁 ③しらすと玉ねぎ煮 ④人参煮	①軟飯 ②白菜のみそ汁 ③しらすと玉ねぎの青海苔煮 ④きなこ人参
12	26 月	①パンがゆ ②玉ねぎのスープ ③鶏ひき肉とピーマン煮 ④さつまいも煮	①パンがゆ ②玉ねぎのスープ ③鶏ひき肉とピーマン煮 ④さつまいも煮	①トースト ②玉ねぎのスープ ③鶏レバーとピーマンソテー ④さつまいも煮
13	27 火	①煮込みうどん(かぶ・人参) ②ささみといんげん煮 ③じゃが芋煮	①煮込みうどん(かぶ・人参) ②ささみといんげん煮 ③りんご煮	①煮込みうどん(かぶ・人参) ②ささみといんげんソテー ③りんご煮
15	28 木・水	①5分がゆ ②人参の清まし汁 ③カレイ煮 ④小松菜煮	①全がゆ ②人参の清まし汁 ③カレイ煮 ④小松菜煮	①軟飯 ②人参の清まし汁 ③カレイの鹽焼焼き ④小松菜の和え物
21	☆ 水	①5分がゆ ②麩の清まし汁 ③豆腐と鶏ひき肉煮 ④キャベツと人参煮	①全がゆ ②麩の清まし汁 ③豆腐と鶏ひき肉煮 ④キャベツと人参煮	①軟飯 ②麩とわかめの清まし汁 ③豆腐と鶏ひき肉煮 ④キャベツと人参ソテー

☆材料の都合により献立を変更することがあります