



日付	曜		午前おやつ	午前食	午後食	主な材料 熟や力に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの
9	23	月	⑥牛乳	①ご飯 ②みそ汁(チングン菜・玉葱) ③鰯の竜田揚げ ④れんこんのきんぴら ⑤フルーツ	①アップルパイ ②スープ(人参) ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米油 つきこん 餃子の皮	鮭・味噌 牛乳	チングン菜 人参 ちんげん菜 玉葱・りんご
10	24	火	⑥グレープジュース	①ご飯 ②みそ汁(大根・油揚げ) ③豚肉とピーマン炒め ④マカロニサラダ ⑤フルーツ	①カレースパゲティ ②みそ汁(玉葱) ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・マカロニ 油・米 エッグケア	豚肉 油揚げ スパゲティ マカロニ・牛乳	大根・ピーマン 玉ねぎ・人参 キャベツ 胡瓜・ピーマン
11	25	水	⑥牛乳	①中華丼 ②中華スープ(豆腐・にら) ④ひじきと南瓜のサラダ ⑤フルーツ	①セサミトースト ②スープ(キャベツ) ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・ごま油・油 ごま	豚肉・チーズ 豆腐 なると エッグケア	白菜・玉葱・人参 ピーマン・にら 椎茸・南瓜 きゅうり・ひじき
12	26	木	①ヨーグルト	①ツナサンド ②ポトフ ④アスパラサラダ ⑤フルーツ	①山菜おこわ ②スープ(人参) ⑥牛乳 ⑤フルーツ	食パン じゃが芋・油 米・もち米 つきこん	ウインナー 牛乳 ツナ	人参・玉ねぎ アスパラ・キャベツ レーズン 山菜
13	27	金	①クラッカー	①カレーライス ②スープ(白菜・春雨) ④ブロッコリーともやしサラダ ⑤フルーツ	①さつま芋グラッセ ②スープ(麸) ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・油 じゃが芋 バター さつま芋	豚肉 牛乳	人参 ねぎ・白菜 春雨・玉葱 ブロッコリー・もやし
14	28	土	⑥牛乳	①五目にゅうめん ④大豆とベーコンのソテー ⑤フルーツ	①ケチャップライス ②みそ汁(ちやし) ⑥牛乳 ⑤フルーツ	そうめん バター・米	豚肉・えび 大豆・ベーコン ウインナー 牛乳	人参・にら・キャベツ もやし・ほうれん草 ピーマン・コーン
2	16	月	①ビスケット	①ご飯②みそ汁(なめこ・みつば) ③鮭のごま味噌焼き ④五色ソテー ⑤フルーツ	①チーズトースト ②みそ汁(玉葱) ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・バター	鮭 味噌・ハム チーズ 牛乳	なめこ・みつば・玉ねぎ 人参 チングン菜 椎茸・もやし
3	17	火	①クラッcker	①ごましおはん②みそ汁(さつま芋・玉葱) ③厚揚げのそぼろ煮 ④海草サラダ ⑤フルーツ	①マカロニきなこ和え ②スープ(キャベツ) ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・ごま さつま芋・油 マカロニ	豚肉 味噌 厚揚げ きなこ	玉葱・人参 わかめ・いんげん ひじき・キャベツ
4	18	水	⑥牛乳	①けんちんうどん ③ジャーマンポテト ④ミニトマト ⑤フルーツ	①しそじゃこおにぎり ②みそ汁(玉葱) ⑥牛乳 ⑤フルーツ	うどん 油・こんにゃく じゃが芋 米	豚肉・豆腐 ベーコン じゃこ 牛乳	人参・大根 ミニトマト 玉ねぎ
5	/	木	⑥牛乳	①だけのこごはん②中華スープ(長葱・えのき) ③あじの南蛮漬け ④胡麻とさつま芋の甘辛煮 ⑤フルーツ	①野菜クッキー ②スープ(人参) ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・片栗粉・油 さつま芋 黒ごま・小麦粉	あじ・油揚げ 牛乳	わなか 玉ねぎ・えのき 人参・胡瓜
6	20	金	①ビスケット	①ご飯 ②五目みそ汁 ③鶏肉のチーズ焼き ④小松菜のナムル ⑤フルーツ	①フルーツゼリー ②みそ汁(キャベツ) ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・油 ごま油 ごま	鶏肉・チーズ 味噌・油揚げ 竹輪	南瓜・人参・長ねぎ あさつき・トマト もやし・コーン 小松菜
7	21	土	⑥牛乳	①しょうゆラーメン ③厚揚げのケチャップ炒め ⑤フルーツ	①かやくおにぎり ②スープ(ちやし) ⑥牛乳 ⑤フルーツ	中華麺 ごま油 油 米	豚ひき肉 厚揚げ 鶏ひき肉 牛乳	キャベツ・人参 長ねぎ・玉葱 ピーマン・もやし みつば
☆誕生日会☆								
19		木	⑥牛乳	①ピラフ ②野菜スープ ③ローストチキン ④ポテトサラダ ④-2にんじんの甘煮 ⑤フルーツ	①パフェ ⑤牛乳 ⑥フルーツ	米・バター 油・じゃが芋 ケーキ エッグケア	豚ひき肉 鶏肉 牛乳 ベーコン	人参・玉葱・キャベツ パセリ・胡瓜 ピーマン

☆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	初期	
9	23	月	①つぶし粥 ②野菜スープ チングン菜 ③人参 ④玉葱
10	24	火	①つぶし粥 ②野菜スープ 大根 ③きゅうり ④人参
11	25	水	①つぶし粥 ②野菜スープ 白菜 ③キャベツ ④胡瓜
12	26	木	①つぶし粥 ②野菜スープ アスパラ ③じゃが芋 ④人参
13	27	金	①つぶし粥 ②野菜スープ 玉ねぎ ③じゃが芋 ④ブロッコリー
14	28	土	①つぶし粥 ②野菜スープ ほうれんそう ③キャベツ ④もやし
2	16	月	①つぶし粥 ②野菜スープ 玉ねぎ ③チングン菜 ④人参
3	17	火	①つぶし粥 ②野菜スープ キャベツ ③さつま芋 ④玉葱
4	18	水	①つぶし粥 ②野菜スープ 大根 ③じゃがいも ④人参
5	/	木	①つぶし粥 ②野菜スープ 人参 ③胡瓜 ④さつま芋
6	20	金	①つぶし粥 ②野菜スープ 小松菜 ③かぼちゃ ④人参
7	21	土	①つぶし粥 ②野菜スープ ピーマン ③人参 ④キャベツ
19	☆	木	①つぶし粥 ②野菜スープ 人参 ③じゃが芋 ④玉葱

☆材料の都合により献立を変更することがあります



平成30年4月離乳午前食献立表 No. 2

日付	曜	午 前 食		
		中期 前半食	中期 後半食	後 期 食
9 23	月	①5分がゆ ②みそ汁(チンゲン菜) ③白身魚煮 ④人参と玉葱煮	①全がゆ ②みそ汁(チンゲン菜) ③白身魚煮 ④人参と玉葱煮	①軟飯 ②みそ汁(チンゲン菜) ③白身魚のフライ ④人参と玉葱炒め
10 24	火	①5分がゆ ②大根のスープ ③玉葱とそぼろ煮 ④きゅうりと人参煮	①全がゆ ②大根のスープ ③玉葱とそぼろ煮 ④きゅうりと人参煮	①軟飯 ②大根のスープ ③玉葱とそぼろ炒め ④きゅうりと人参煮
11 25	水	①5分がゆ ②白菜の清まし汁 ③豆腐煮 ④胡瓜とキャベツ煮	①全がゆ ②白菜の清まし汁 ③豆腐煮 ④胡瓜とキャベツ煮	①軟飯 ②白菜の清まし汁 ③豆腐煮 ④胡瓜とキャベツ和え
12 26	木	①パンがゆ ②スープ(アスパラ) ③鶏ひき肉と玉ねぎ煮 ④キャベツ和え	①パンがゆ ②スープ(アスパラ) ③鶏ひき肉と玉ねぎ煮 ④キャベツ和え	①トースト ②スープ(アスパラ) ③鶏ひき肉と玉ねぎ炒め ④キャベツ和え
13 27	金	①5分がゆ ②玉ねぎスープ ③じゃが芋のそぼろあん ④ブロッコリー煮	①全がゆ ②玉ねぎスープ ③じゃが芋のそぼろあん ④ブロッコリー煮	①軟飯 ②玉ねぎスープ ③じゃが芋のそぼろあん ④ブロッコリー煮
14 28	土	①にゅうめん(キャベツ・もやし) ②大豆とほうれん草煮 ③人参煮	①にゅうめん(キャベツ・もやし) ②大豆とほうれん草煮 ③フルーツ煮	①にゅうめん(キャベツ・もやし) ②大豆とほうれん草ソテー ③フルーツ煮
2 16	月	①5分がゆ ②麸のみそ汁 ③ささみ煮 ④チンゲン菜と人参煮	①全がゆ ②麸のみそ汁 ③ささみ煮 ④チンゲン菜と人参煮	①軟飯 ②麸のみそ汁 ③ささみから揚げ ④チンゲン菜と人参ソテー
3 17	火	①5分がゆ ②みそ汁(キャベツ) ③豆腐煮 ④さつま芋と玉葱煮	①全がゆ ②みそ汁(キャベツ) ③豆腐煮 ④さつま芋と玉葱煮	①軟飯 ②みそ汁(キャベツ) ③豆腐煮 ④さつま芋と玉葱煮
4 18	水	①煮込みうどん(大根・人参) ②鶏肉とじゃが芋煮	①煮込みうどん(大根・人参) ②鶏肉とじゃが芋煮 ③フルーツ煮	①煮込みうどん(大根・人参) ②鶏肉とじゃが芋煮 ③フルーツ煮
5	木	①5分がゆ ②人参の清まし汁 ③白身魚煮 ④さつま芋煮	①全がゆ ②人参の清まし汁 ③白身魚煮 ④さつま芋煮	①軟飯 ②人参の清まし汁 ③白身魚の照り焼き ④さつま芋煮
6 20	金	①5分がゆ ②小松菜のみそ汁 ③ささみ煮 ④人参と南瓜煮	①全がゆ ②小松菜のみそ汁 ③ささみ煮 ④人参と南瓜煮	①軟飯 ②小松菜のみそ汁 ③ささみのチーズ焼き ④人参と南瓜煮
7 21	土	①にゅうめん(キャベツ、もやし) ②豆腐と人参煮	①にゅうめん(キャベツ、もやし) ②豆腐と人参煮 ③フルーツ煮	①にゅうめん(キャベツ、もやし) ②豆腐と人参スティック ③フルーツ煮
19 ☆ 木		①人参がゆ ②コーンのスープ ③鶏ひき肉と玉ねぎ煮 ④じゃが芋と人参煮	①人参がゆ ②コーンのスープ ③ささみと玉ねぎ煮 ④じゃが芋と人参煮	①人参軟飯 ②コーンのスープ ③ささみと玉ねぎソテー ④ポテトサラダ

☆材料の都合により献立を変更することがあります

平成30年4月離乳午後食献立表 No. 3

日付	曜	午 後 食		
		中期 前半食	中期 後半食	後 期 食
9 23	月	①パンがゆ ②人参のスープ ③鶏ささみと玉ねぎ煮 ④ピーマン煮	①パンがゆ ②人参のスープ ③鶏ささみと玉ねぎ煮 ④ピーマン煮	①トースト ②人参のスープ ③鶏レバーと玉ねぎ煮 ④ピーマンソテー
10 24	火	①5分がゆ ②みそ汁(玉葱) ③白身魚煮 ④胡瓜と人参煮	①全がゆ ②みそ汁(玉葱) ③白身魚煮 ④胡瓜と人参煮	①軟飯 ②みそ汁(玉葱) ③白身魚煮 ④人参と胡瓜のサラダ
11 25	水	①5分がゆ ②キャベツスープ ③人参としらす煮 ④じゃが芋煮	①全がゆ ②キャベツスープ ③人参としらす煮 ④じゃが芋煮	①軟飯 ②キャベツスープ ③人参としらす煮 ④じゃが芋炒め
12 26	木	①にゅうめん(鶏ひき肉・人参) ②いんげん煮 ③キャベツ煮	①にゅうめん(鶏ひき肉・人参) ②いんげん煮 ③フルーツ煮	①にゅうめん(鶏ひき肉・人参) ②いんげんごま煮 ③フルーツ煮
13 27	金	①パンがゆ ②麸のスープ ③白身魚煮 ④人参とプロッコリー煮	①パンがゆ ②麸のスープ ③白身魚煮 ④人参とプロッコリー煮	①トースト ②麸のスープ ③白身魚バター焼き ④人参とプロッコリー煮
14 28	土	①にゅうめん(キャベツ・もやし) ②大豆とほうれん草煮 ③フルーツ煮	①にゅうめん(キャベツ・もやし) ②大豆とほうれん草ソテー ③フルーツ煮	①軟飯 ②みそ汁(もやし) ③プロッコリーとしらす煮 ④人参煮
2 16	月	①5分がゆ ②みそ汁(玉葱) ③かぶのそぼろあんかけ ④人参煮	①全粥 ②みそ汁(玉葱) ③かぶのそぼろあんかけ ④きなこ人参	①軟飯 ②玉ねぎのみそ汁 ③かぶのそぼろあんかけ ④きなこ人参
3 17	火	①パンがゆ ②スープ(キャベツ) ③鶏そぼろと玉ねぎ煮 ④じゃが芋煮	①パンがゆ ②スープ(キャベツ) ③鶏そぼろと玉ねぎ煮 ④じゃが芋煮	①チーズトースト ②スープ(キャベツ) ③鶏そぼろと玉ねぎ煮 ④じゃが芋ソテー
4 18	水	①5分がゆ ②みそ汁(玉葱) ③白身魚煮 ④人参ともやし煮	①全がゆ ②みそ汁(玉葱) ③白身魚煮 ④人参ともやし煮	①軟飯 ②みそ汁(玉葱) ③白身魚のごま焼き ④もやしと人参ソテー
5 19	木	①にゅうめん(人参) ②豆腐煮 ③胡瓜煮	①にゅうめん(人参) ②豆腐煮 ③胡瓜煮	①煮込みパスタ(人参) ②豆腐のチーズ焼き ③胡瓜のサラダ
6 20	金	①5分がゆ ②みそ汁(キャベツ) ③白身魚煮 ④南瓜煮	①全がゆ ②みそ汁(キャベツ) ③白身魚煮 ④南瓜煮	①軟飯 ②みそ汁(キャベツ) ③白身魚のムニエル ④南瓜煮
7 21	土	①5分がゆ ②スープ(もやし) ③ささみと玉ねぎ煮 ④人参煮	①全がゆ ②スープ(もやし) ③ささみと玉ねぎ煮 ④人参煮	①軟飯 ②スープ(もやし) ③ささみと玉ねぎ炒め 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