



平成30年11月離乳後期食献立表



日付	曜		
		午前食	午後食
1 15	木	①軟飯 ②大根のみぞ汁 ③白身魚ごまみぞ焼き ④玉葱と人参ソテー	①軟飯 ②人参のすまし汁 ③じゃが芋の鶏そぼろあん ④キャベツサラダ
2 16	金	①軟飯 ②白菜のすまし汁 ③鶏レバーとキャベツ炒め ④南瓜煮	①トースト ②いんげんのスープ ③白身魚煮 ④人参ソテー
17	土	①トースト ②人参のスープ ③しらすとじゃが芋煮 ④プロッコリーソテー	①軟飯 ②さつま芋のみぞ汁 ③ささみ照り焼き ④キャベツ煮
5 19	月	①軟飯 ②人参のすまし汁 ③ささみ煮 ④胡瓜とキャベツ煮	①トースト ②大根のスープ ③白身魚ムニエル ④いんげん煮
6 20	火	①にゅうめん（しらす・玉葱） ②ほうれん草煮 ③じゃが芋と人参煮	①軟飯 ②小松菜のみぞ汁 ③鶏ひき肉と玉葱ソテー ④キャベツサラダ
7 29	水・木	①軟飯 ②ほうれん草のみぞ汁 ③白身魚煮 ④フルーツ煮（りんご）	①軟飯 ②人参のすまし汁 ③ささみあんかけ ④南瓜煮
8 22	木	①軟飯 ②玉ねぎのすまし汁 ③豆腐の人参あんかけ ④キャベツサラダ	①軟飯 ②じゃが芋のスープ ③鶏レバーと人参煮 ④チングン菜とコーン煮
9 30	金	①軟飯 ②白菜のみぞ汁 ③ささみといんげん煮 ④かぶと人参煮	①軟飯 ②麸のすまし汁 ③白身魚ごま味噌焼き ④ほうれん草煮
10 24	土	①軟飯 ②人参のみぞ汁 ③豆腐の鶏そぼろあんかけ ④南瓜煮	①にゅうめん（しらす・ほうれん草） ③里芋煮 ④さつま芋煮
12 26	月	①軟飯 ②キャベツのすまし汁 ③しらすとじゃが芋煮 ④人参煮	①軟飯 ②玉ねぎのみぞ汁 ③豆腐の人参煮 ④胡瓜サラダ
13 27	火	①軟飯 ②コーンのスープ ③ささみあんかけ ④チングン菜煮	①にゅうめん（しらす・玉ねぎ） ②人参ソテー ③さつま芋甘煮
14 28	水	①にゅうめん（人参・鶏ひき肉） ②さつま芋煮 ③フルーツ煮（りんご）	①軟飯 ②玉ねぎのみぞ汁 ③豆腐ときゅうり煮 ④大根ソテー
21 ☆	水	①南瓜軟飯 ②白菜のスープ ③ささみソテー ④小松菜と人参煮	①軟飯 ②キャベツスープ ③しらすと人参煮 ④じゃが芋煮



平成30年11月 完了食献立表



日付	曜			午前食	午後食	熱や力になるもの	血や肉になるもの	主な材料	
		午前おやつ						体の調子を整えるもの	
1 15	木	①クラッカー		①ポークカレー（ミルク） ②スープ（キャベツ・コーン） ③小松菜サラダ ④フルーツ	①牛乳 ②チーズトースト ③大根スープ ④フルーツ	米・食パン油	豚肉 ベーコン チーズ・牛乳	玉葱・キャベツ コーン・小松菜 人参・もやし・大根 あさつき・生姜・にんにく	
2 16	金	①牛乳		①はどうパン②スープ（小松菜・えのき） ③鶏肉のピザ風焼き ④プロッコリーともやしサラダ ⑤フルーツ	①牛乳 ②吹寄せごはん ③キャベツスープ ④フルーツ	はどうパン・米油 オーリーフオイル 里芋	鶏肉 牛乳 油揚げ チーズ	プロッコリー・にんにく 小松菜・人参・えのき 玉葱・もやし・パセリ コーン・しめじ	
17	土	①牛乳		①塩ラーメン ②かぶの煮物 ③フルーツ	①牛乳 ②ごまみぞ焼きおにぎり ③麸のみぞ汁 ④フルーツ	中華めん 米 ごま ごま油	豚肉 鶏ひき肉 みそ・牛乳	かぶ・かぶの葉 もやし・にら 人参・長葱 キャベツ	
5 19	月	①ビスケット		①ごはん②清汁（みつば・わかめ） ③筑前煮 ④いんげんと白菜のごま和え ⑤フルーツ	①牛乳 ②マカロニきな粉 ③人参のみぞ汁 ④フルーツ	米・油 ごま・マカロニ 里芋	鶏肉 牛乳 きな粉	いんげん・白菜 椎茸・わかめ・みつば 人参・きゅうり・ごぼう 大根・きぬさや	
6 20	火	①牛乳		①ご飯②中華スープ（大根・チングン菜） ③厚揚げの酢豚風 ④キャベツ中華和え ⑤フルーツ	①飲むヨーグルト ②ミックスペリーマフィン ③絹さやのスープ ④フルーツ	米・油・ジャム ホットケーキミックス ごま・ごま油 片栗粉・バター	厚揚げ・豚肉 牛乳 卵 飲むヨーグルト	チングン菜 ビーマン・キャベツ 玉葱・椎茸・人参 きゅうり・もやし	
7 14	水	①ヨーグルト		①ゆかりご飯②清汁（麸・みつば） ③鮭のマヨネーズ焼き ④もやしとわかめの和え物 ⑤フルーツ	①牛乳 ②カレースパゲティ ③キャベツのみぞ汁 ④フルーツ	米 スパゲティ ごま・ごま油 牛乳	鮭 豚ひき肉	ゆかり・玉葱・ビーマン わかめ・みつば 人参・パセリ もやし・きゅうり	
8 29	木	①牛乳		①豆腐のそぼろ丼 ②みぞ汁（南瓜・玉ねぎ） ③じゃが芋アスパラソテー ④フルーツ	①牛乳 ②あんマーガリンサンド ③いんげんのみぞ汁 ④フルーツ	豆腐 油・マーガリン 片栗粉 じやが芋	豆腐 豚ひき肉 みそ 牛乳・小豆	みつば・長ねぎ 玉葱・南瓜 アスパラガス	
9 30	金	①牛乳		①しょうゆラーメン ②切干大根のサラダ ③じゃが芋スープ ④フルーツ	①牛乳 ②ホットドッグ ③じゃが芋スープ ④フルーツ	ラーメン ロールパン 油・ごま油 ごま	豚ひき肉 ウインナー	キャベツ 長ねぎ 人参・きゅうり もやし・切干大根	
10 24	土	①牛乳		①焼きそば ②清汁（チングン菜・玉葱） ③厚揚げの旨煮 ④フルーツ	①牛乳 ②おかかおにぎり ③人参の清汁 ④フルーツ	中華めん 米・油	豚ひき肉 牛乳・豚肉 かつお節 厚揚げ	大根・しめじ もやし・人参・キャベツ ビーマン・玉葱 チングン菜	
12 26	月	①ソフトせんべい		①味噌けんちんうどん ②ツナとキャベツの和え物 ③トマト ④フルーツ	①牛乳 ②じゃこチャーハン ③麸の清汁 ④フルーツ	うどん 油・米 ごま油 里芋	豚肉 みそ・ちりめんじゃこ ツナ 牛乳・豆腐	大根・キャベツ・ビーマン 人参・トマト・玉葱 きゅうり コーン・あさつき	
13 27	火	①牛乳		①ご飯②みぞ汁（大根・油揚げ） ③カレイのごま焼き ④チングン菜ソテー ⑤フルーツ	①牛乳 ②さつま芋蒸しパン ③白菜スープ ④フルーツ	米・油 ごま・バター ホットケーキミックス みそ・牛乳 さつま芋	カレイ 油揚げ 白菜 ベーキングパウダー バター・ロールパン みそ	キャベツ チングン菜 人参・コーン 大根	
28	水	①ヨーグルト		①ごはん②みぞ汁（白菜・わかめ） ③高野豆腐の卵とじ煮 ④三色和え ⑤フルーツ	①牛乳 ②メロンパン ③大根スープ ④フルーツ	米・ごま油 小麦粉・ごま ベーキングパウダー バター・ロールパン みそ	卵 高野豆腐 牛乳 みそ	大根・人参 わかめ・みつば・もやし きゅうり・椎茸 玉葱・白菜	
22	金	①牛乳		☆ 日本の郷土料理 ☆					
21	水	①牛乳		楽しみにしていてください					
21	水	①牛乳		①ツナサンド②スープ（キャベツ・えのき） ③唐揚げ ④ポテトサラダ⑤プロッコリー ⑥フルーツ	①オレンジジュース ②いちごのケーキ ③麸のみぞ汁 ④フルーツ	アレルギー用マヨネーズ じゃが芋 油 食パン・片栗粉 生クリーム	ツナ 鶏肉 牛乳 生クリーム	玉葱・人参 きゅうり・コーン キャベツ・パセリ	

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。