



日付	完了期			中・後期		初期	
	昼食	◎午前おやつ・午後おやつ	材料名	昼食	材料名	昼食	材料名
1月	ごはん 豚肉のあまから炒め 豆腐のみそ汁	◎牛乳、ふわふわチップにんじん味 牛乳 ヨーグルト蒸しパン	米／豚もも肉、キャベツ、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、さとう、濃口しょうゆ、なたねサラダ油／木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、こまつな、干しわかめ、けずりぶし、みそ／小麦粉、ﾊﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟﾝﾀﾞｰ、さとう、スキムミルク、ヨーグルト(無糖)、なたねサラダ油	かゆ 豚肉のやわらか煮 みそ汁	米／豚もも肉、キャベツ、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、さとう、濃口しょうゆ／木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、こまつな、みそ	10倍がゆ 豆腐ののろろ煮	米／木綿豆腐、こまつな、にんじん
2火	ごはん 親子煮 豆腐のすまし汁	◎牛乳、胚芽スティック 牛乳 とうもろこしで作ったパフスナックソース味 畑のクラッカー 河内晩柑	米／たまご、鶏もも肉、たまねぎ、にんじん、あおねぎ、なたねサラダ油、さとう、濃口しょうゆ、けずりぶし／木綿豆腐、ながいも、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、だし昆布、けずりぶし、淡口しょうゆ、食塩	かゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁	米／木綿豆腐、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、さとう、濃口しょうゆ、でんぶ／チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、淡口しょうゆ	10倍がゆ 豆腐ののろろ煮	米／木綿豆腐、たまねぎ、チンゲンサイ
3水	パーカーパン ホキのムニエル 洋風ひじき ミネストローネスープ	◎牛乳、花花せんべい 牛乳 焼きおにぎり	パーカーパン／ホキ、食塩、こしょう、小麦粉、無塩バター／芽ひじき、にんじん、ピーマン、コーン、オリーブ油、食塩、こしょう、濃口しょうゆ、さとう／ショルダーベーコン、じゃがいも、たまねぎ、キャベツ、にんじん、にんにく、ﾄﾏﾄｰﾙ缶、とりがらスープ、赤ワイン、食塩、オリーブ油、さとう、淡口しょうゆ／米、さとう、濃口しょうゆ、なたねサラダ油	かゆ 煮魚 トマトスープ	米／ホキ、にんじん、さとう、濃口しょうゆ、でんぶ／じゃがいも、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ﾄﾏﾄｰﾙ缶、とりがらスープ、食塩	10倍がゆ 魚ののろろ煮	米／ホキ、たまねぎ、じゃがいも、でんぶ
4木	ごはん ポークシチュー ツナとキャベツのソテー	◎牛乳、むらさきいものおせんべい 牛乳 きなこ餅 さかなの学校	米／豚もも肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ﾄﾏﾄｰﾔｯﾌﾟ、さとう、食塩／ツナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、なたねサラダ油、食塩、こしょう	かゆ ポークシチュー キャベツのやわらか煮	米／豚もも肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ﾄﾏﾄｰﾔｯﾌﾟ、さとう、食塩／キャベツ、たまねぎ、にんじん、さとう、濃口しょうゆ	10倍がゆ 野菜ののろろ煮	米／じゃがいも、たまねぎ、キャベツ、にんじん
5金	新玉ねぎの炊き込みご飯 鮭のやわらか煮 小松菜の煮浸し 豆腐のみそ汁	◎牛乳、おからスナック かぼちゃ味 牛乳 ドーナツにんじん味	米、たまねぎ、ショルダーベーコン、なたねサラダ油、食塩、料理酒、だし昆布／秋鮭、料理酒、さとう、濃口しょうゆ、みりん、でんぶ／うすあげ、キャベツ、こまつな、にんじん、さとう、濃口しょうゆ、けずりぶし／木綿豆腐、さつまいも、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、けずりぶし、みそ／ﾎﾙﾀﾞｰﾐﾝｸﾞ、にんじん、無糖ヨーグルト、さとう、なたね油、粉砂糖	かゆ 魚の野菜あんかけ 豆腐のみそ汁	米／カラスガレイ、キャベツ、こまつな、にんじん、さとう、濃口しょうゆ、でんぶ／チンゲンサイ、さつまいも、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、みそ	10倍がゆ 魚ののろろ煮	米／カラスガレイ、さつまいも、チンゲンサイ、でんぶ
6土	肉うどん チャンプルー	◎牛乳、元気ソースせん 牛乳 元気水族館のなかまたち ソフトせんべい塩味	干しうどん、豚もも肉、さとう、濃口しょうゆ、みりん、たまねぎ、あおねぎ、だし昆布、けずりぶし、淡口しょうゆ、濃口しょうゆ、みりん／木綿豆腐、ツナ缶、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、こま油、さとう、淡口しょうゆ、料理酒、食塩、こしょう	うどんのくたくた煮 煮奴	干しうどん、豚もも肉、たまねぎ、濃口しょうゆ、淡口しょうゆ、さとう／木綿豆腐、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、さとう、濃口しょうゆ	10倍がゆ 豆腐ののろろ煮	米／木綿豆腐、にんじん、チンゲンサイ
8月	ごはん ホイコーロー風 糸かまぼこのスープ	◎牛乳、ふわふわチップにんじん味 牛乳 きな粉トースト	米／豚もも肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、干しいだけ、みそ、しょうが、とりがらスープ、さとう、みりん、濃口しょうゆ、なたねサラダ油／糸かまぼこ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、あおねぎ、だし昆布、けずりぶし、淡口しょうゆ、食塩／食パン、きなこ、さとう、無塩バター	かゆ 豚肉のみそ煮 野菜スープ	米／豚もも肉、たまねぎ、キャベツ、にんじん、みそ、さとう、濃口しょうゆ／たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、食塩	10倍がゆ 野菜ののろろ煮	米／キャベツ、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん
9火	ごはん 鯖の漬焼き 切干大根の煮物 じゃがいものみそ汁	◎牛乳、胚芽スティック 牛乳 お好み焼き	米／さわら、料理酒、さとう、濃口しょうゆ、みりん／きりぼしだいこん、にんじん、うすあげ、なたねサラダ油、さとう、濃口しょうゆ、けずりぶし／じゃがいも、たまねぎ、にんじん、こまつな、けずりぶし、みそ／小麦粉、たまご、バラベーコン、キャベツ、ながいも、あおねぎ、なたねサラダ油、トンカツソース、けずりぶし	かゆ 煮魚 みそ汁	米／ホキ、にんじん、さとう、濃口しょうゆ、でんぶ／じゃがいも、たまねぎ、にんじん、こまつな、みそ	10倍がゆ 魚ののろろ煮	米／ホキ、こまつな、たまねぎ、でんぶ
10水	ごはん 揚げじゃが芋のうま煮 豆腐のみそ汁	◎牛乳、花花せんべい 牛乳 ほしのおせんべい エースコイン 河内晩柑	米／じゃがいも、なたね油、牛もも肉、スナックペンどう、しめじ、なたねサラダ油、さとう、濃口しょうゆ、料理酒／木綿豆腐、うすあげ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、あおねぎ、けずりぶし、みそ	かゆ 肉じゃが みそ汁	米／牛もも肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、なたねサラダ油、さとう、濃口しょうゆ／木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、みそ	10倍がゆ 豆腐ののろろ煮	米／木綿豆腐、にんじん、チンゲンサイ
11木	ごはん 魚のごま味噌焼き なすとピーマンのそぼろ煮 豆腐のすまし汁	◎牛乳、むらさきいものおせんべい 牛乳 たべっこバイビーおやさい えびスナック	米／カラスガレイ、みそ、濃口しょうゆ、みりん、料理酒、さとう、こま／豚ミンチ肉、なす、ピーマン、にんじん、なたねサラダ油、さとう、濃口しょうゆ、でんぶ／木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、しめじ、あおねぎ、だし昆布、けずりぶし、淡口しょうゆ、食塩	かゆ 魚のみそ煮 豆腐のすまし汁	米／カラスガレイ、たまねぎ、みそ、さとう、濃口しょうゆ／木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、淡口しょうゆ	10倍がゆ 魚ののろろ煮	米／カラスガレイ、たまねぎ、にんじん、でんぶ
12金	ごはん 豚肉と野菜の中華風炒め 南瓜の味噌汁	◎牛乳、おからスナック かぼちゃ味 牛乳 ヨーグルトケーキ	米／豚もも肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、干しいだけ、濃口しょうゆ、食塩、こしょう、なたねサラダ油、とりがらスープ、でんぶ、こま油／うすあげ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、あおねぎ、えのきたけ、けずりぶし、みそ／ﾎﾙﾀﾞｰﾐﾝｸﾞ、無糖ヨーグルト、スキムミルク、さとう、無塩バター、粉砂糖	かゆ 豚肉と野菜のやわらか煮 南瓜のみそ汁	米／豚もも肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、とりがらスープ、さとう、濃口しょうゆ、でんぶ／かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、みそ	10倍がゆ 野菜ののろろ煮	米／かぼちゃ、にんじん、キャベツ、たまねぎ
13土	和風スパゲティー 豆腐のみそ汁	◎牛乳、元気ソースせん 牛乳 ミニ動物ビスケット 1才からのサッポロポテト	スパゲティ、ウインナーソーセージ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、なたねサラダ油、食塩、こしょう、濃口しょうゆ／木綿豆腐、うすあげ、じゃがいも、こまつな、にんじん、干しわかめ、けずりぶし、みそ	かゆ 豆腐の野菜あんかけ みそ汁	米／木綿豆腐、キャベツ、たまねぎ、にんじん、さとう、濃口しょうゆ、でんぶ／じゃがいも、にんじん、こまつな、みそ	10倍がゆ 豆腐ののろろ煮	米／木綿豆腐、こまつな、たまねぎ
15月	ごはん 豚肉のあまから炒め 豆腐のみそ汁	◎牛乳、ふわふわチップにんじん味 牛乳 全粒粉クラッカー 甘夏	米／豚もも肉、キャベツ、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、さとう、濃口しょうゆ、なたねサラダ油／木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、こまつな、干しわかめ、けずりぶし、みそ	かゆ 豚肉のやわらか煮 みそ汁	米／豚もも肉、キャベツ、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、さとう、濃口しょうゆ／木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、こまつな、みそ	10倍がゆ 豆腐ののろろ煮	米／木綿豆腐、こまつな、にんじん
16火	ピラフ 鶏肉のトマト煮 長芋のすまし汁	◎牛乳、胚芽スティック 牛乳 チーズ蒸しパン	米、ウインナーソーセージ、たまねぎ、にんじん、コーン、ピーマン、無塩バター、とりがらスープ、食塩／鶏もも皮なし、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、ズッキーニ、なたねサラダ油、ﾄﾏﾄｰﾙ缶、ﾄﾏﾄｰﾔｯﾌﾟ、赤ワイン、さとう、とりがらスープ、食塩／ながいも、木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、干しわかめ、だし昆布、けずりぶし、食塩、淡口しょうゆ／小麦粉、ﾊﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟﾝﾀﾞｰ、ダイスチーズ、さとう、スキムミルク、なたねサラダ油	かゆ 鶏肉のトマト煮 豆腐のすまし汁	米／鶏もも皮なし、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ﾄﾏﾄｰﾙ缶、食塩／木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、淡口しょうゆ	10倍がゆ 野菜ののろろ煮	米／じゃがいも、にんじん、たまねぎ



日付	完了期			中・後期		初期	
	昼食	◎午前おやつ・午後おやつ	材料名	昼食	材料名	昼食	材料名
17 水	パーカーパン 鮭のやわらか煮 野菜ソテー 豆のクリームスープ	◎牛乳、花花せんべい ソファール元気ヨーグルト フルーツミックス まあるいクラッカーミニ	パーカーパン／秋鮭、料理酒、さとう、濃口しょうゆ、みりん、でんぶん／キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、なたねサラダ油、食塩、こしょう、濃口しょうゆ／ショルダーペーコン、白いんげん豆ペースト、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、無塩バター、食塩、こしょう、とりがらスープ、牛乳、スキムミルク、生クリーム／みかん缶、もも缶	かゆ 煮魚 豆のクリームスープ	米／ホキ、チンゲンサイ、にんじん、さとう、濃口しょうゆ、でんぶん／白いんげん豆ペースト、じゃがいも、たまねぎ、キャベツ、にんじん、とりがらスープ、スキムミルク、食塩	10倍がゆ 魚ののろろ煮	米／ホキ、チンゲンサイ、じゃがいも、でんぶん
18 木	ごはん 鶏肉と野菜の煮物 豆腐のみそ汁 ツナのふりかけ	◎牛乳、むらさきいものおせんべい 牛乳 きなこ餅 ミニのりのり揚げもち	米／鶏もも肉、さといも（冷凍）、ごぼう、にんじん、さんだまめ、なたねサラダ油、さとう、濃口しょうゆ、みりん、けずりぶし／木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、しめじ、干しわかめ、こまつな、けずりぶし、みそ／ツナ、しょうが、ごま、さとう、みりん、濃口しょうゆ、料理酒	かゆ 鶏肉と野菜の煮物 豆腐のみそ汁	米／鶏もも肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、さとう、濃口しょうゆ／木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、みそ	10倍がゆ 豆腐ののろろ煮	米／木綿豆腐、たまねぎ、にんじん
19 金	ごはん ほっけの焼魚 ひじきの煮物 豆腐のみそ汁	◎牛乳、おからスナック かぼちゃ味 アシドミルク ぼたぼた焼き アンパンマンのひとくちビスケット	米／ほっけ、食塩／芽ひじき、うすあげ、にんじん、ごぼう、なたねサラダ油、さとう、濃口しょうゆ、けずりぶし／木綿豆腐、さつまいも、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、けずりぶし、みそ	かゆ 煮魚 豆腐のみそ汁	米／カラスガレイ、さつまいも、さとう、濃口しょうゆ、でんぶん／木綿豆腐、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、みそ	10倍がゆ 魚ののろろ煮	米／カラスガレイ、さつまいも、チンゲンサイ、でんぶん
20 土	肉うどん チャンプルー	◎牛乳、元気ソースせん 牛乳 元気水族館のなかまたち ソフトせんべい塩味	干しうどん、豚もも肉、さとう、濃口しょうゆ、みりん、たまねぎ、あおねぎ、だし昆布、けずりぶし、淡口しょうゆ、濃口しょうゆ、みりん／木綿豆腐、ツナ缶、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、ごま油、さとう、淡口しょうゆ、料理酒、食塩、こしょう	うどんのくたくた煮 煮奴	干しうどん、豚もも肉、たまねぎ、濃口しょうゆ、淡口しょうゆ、さとう／木綿豆腐、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、さとう、濃口しょうゆ	10倍がゆ 豆腐ののろろ煮	米／木綿豆腐、にんじん、チンゲンサイ
22 月	ごはん ホイコーロー風 糸かまぼこのスープ	◎牛乳、ふわふわチップにんじん味 牛乳 シュガーパタートースト	米／豚もも肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、干ししいたけ、しょうが、みそ、とりがらスープ、さとう、みりん、濃口しょうゆ、なたねサラダ油／糸かまぼこ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、あおねぎ、だし昆布、けずりぶし、淡口しょうゆ、食塩／食パン、無塩バター、さとう	かゆ 豚肉のみそ煮 野菜スープ	米／豚もも肉、たまねぎ、キャベツ、にんじん、みそ、さとう、濃口しょうゆ／たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、食塩	10倍がゆ 野菜ののろろ煮	米／キャベツ、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん
23 火	ごはん 揚げ魚の甘酢あん 豆腐のすまし汁	◎牛乳、胚芽スティック 牛乳 ねじりん棒 エースコイン バナナ	米／ホキ、食塩、でんぶん、なたね油、たまねぎ、にんじん、ピーマン、干ししいたけ、濃口しょうゆ、さとう、米酢、でんぶん／木綿豆腐、ながいも、たまねぎ、にんじん、えのきだけ、あおねぎ、だし昆布、けずりぶし、淡口しょうゆ、食塩	かゆ 魚の野菜あんかけ 豆腐のすまし汁	米／ホキ、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、さとう、濃口しょうゆ、でんぶん／木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、淡口しょうゆ	10倍がゆ 魚ののろろ煮	米／ホキ、たまねぎ、にんじん、でんぶん
24 水	ごはん 肉じゃが 麩のみそ汁 じゃこのやわらか煮	◎牛乳、花花せんべい 牛乳 黒糖ちんすこう 国産いよかんゼリー	米／豚もも肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、なたねサラダ油、さとう、濃口しょうゆ／おつゆ麩、たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、干しわかめ、けずりぶし、みそ／ちりめんじゃこ、さとう、濃口しょうゆ、みりん、ごま／小麦粉、黒砂糖、なたねサラダ油、食塩	かゆ 肉じゃが 麩のみそ汁	米／豚もも肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、なたねサラダ油、さとう、濃口しょうゆ／おつゆ麩、たまねぎ、こまつな、にんじん、みそ	10倍がゆ 豆腐ののろろ煮	米／木綿豆腐、たまねぎ、こまつな
25 木	ごはん 魚のみそ煮 小松菜の煮浸し 豆腐のすまし汁	◎牛乳、むらさきいものおせんべい 牛乳 たべっこベイビーおやさい えびスナック	米／カラスガレイ、みそ、さとう、みりん、料理酒／うすあげ、キャベツ、こまつな、にんじん、さとう、濃口しょうゆ、けずりぶし／木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、しめじ、干しわかめ、だし昆布、けずりぶし、淡口しょうゆ、食塩	かゆ 魚のみそ煮 豆腐のすまし汁	米／カラスガレイ、こまつな、にんじん、みそ、さとう、濃口しょうゆ／木綿豆腐、キャベツ、たまねぎ、にんじん、淡口しょうゆ	10倍がゆ 魚ののろろ煮	米／カラスガレイ、キャベツ、たまねぎ、でんぶん
26 金	ごはん 鶏肉の旨煮 キャベツのおかか炒め じゃがいものみそ汁	◎牛乳、おからスナック かぼちゃ味 牛乳 ツナコーンパン	米／鶏もも皮なし、さとう、濃口しょうゆ／キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、なたねサラダ油、花かつお、濃口しょうゆ／うすあげ、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、あおねぎ、けずりぶし、みそ／おから、ミミガ、ツナ、たまねぎ、コーン、なたねサラダ油	かゆ 鶏肉の煮物 じゃがいものみそ汁	米／鶏もも皮なし、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、さとう、濃口しょうゆ、さとう、濃口しょうゆ／キャベツ、たまねぎ、にんじん、みそ	10倍がゆ 野菜ののろろ煮	米／じゃがいも、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん
27 土	和風、サブティー 豆腐のみそ汁	◎牛乳、元気ソースせん 牛乳 ミニ動物ビスケット 1才からのサッポロポテト	サブティ、ウインナーソーセージ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきだけ、なたねサラダ油、食塩、こしょう、濃口しょうゆ／木綿豆腐、うすあげ、じゃがいも、こまつな、にんじん、干しわかめ、けずりぶし、みそ	かゆ 豆腐の野菜あんかけ みそ汁	米／木綿豆腐、キャベツ、たまねぎ、にんじん、さとう、濃口しょうゆ、でんぶん／じゃがいも、にんじん、こまつな、みそ	10倍がゆ 豆腐ののろろ煮	米／木綿豆腐、こまつな、たまねぎ
29 月	ごはん チャブチェ 卵とわかめのスープ	◎牛乳、ふわふわチップにんじん味 牛乳 フライドポテト ハイ！チーズ	米／豚もも肉、しょうが、料理酒、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にら、春雨、ごま、なたねサラダ油、さとう、濃口しょうゆ、食塩、ごま油／たまご、干しわかめ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、えのきだけ、とりがらスープ、食塩、こしょう、淡口しょうゆ／じゃがいも、なたね油、食塩	かゆ 豚肉のやわらか煮 野菜スープ	米／豚もも肉、たまねぎ、にんじん、さとう、濃口しょうゆ／チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、とりがらスープ、食塩	10倍がゆ 野菜ののろろ煮	米／じゃがいも、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん
30 火	ごはん トマトシチュー ピーマンソテー	◎牛乳、胚芽スティック 牛乳 満月ボン 豆乳クッキー りんご煮	米／豚ミンチ肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、とりがらスープ、トマト缶、トマトチャップ、さとう、食塩／焼豚、ピーマン、キャベツ、にんじん、ピーマン、なたねサラダ油、食塩、こしょう	かゆ トマトシチュー キャベツのやわらか煮	米／豚ミンチ肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、とりがらスープ、トマト缶、トマトチャップ、さとう、食塩／キャベツ、たまねぎ、にんじん、さとう、濃口しょうゆ	10倍がゆ 野菜ののろろ煮	米／じゃがいも、にんじん、たまねぎ、キャベツ

※粉ミルクは別に用意しています ※材料の都合により、献立を変更することがあります

初 期 つぶしがゆを主として、野菜等はかたまりのない滑らかなトロトロ状

中 期 おかゆを主として、おかずは舌で楽につぶせるペタペタ状からあらつぶし

後 期 おかゆ又は軟らかめのご飯を主として、おかずは歯茎で楽につぶせる軟らかさ

完了期 軟らかめのご飯を主として、おかずは歯茎で噛める軟らかさ

午前・午後のおやつは、子どもの食べやすさに応じて調整します

＜注意しましょう！＞

はちみつは乳児ボツリヌス症予防のために満1歳までは使わないでください

乳児ボツリヌス症は、乳児の腸内細菌叢が成人と異なるために起こる疾病です

