



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 水	ごはん ほっけの焼魚 冬瓜のそぼろ煮 じゃがいものみそ汁	◎牛乳、畑のクラッカー 牛乳 ヨーグルトホットケーキ トマトジャム	米／ほっけ、食塩／とうがん、豚ミンチ肉、にんじん、でんぶん、みりん、淡口しょうゆ、けずりぶし／うすあげ、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、こまつな、けずりぶし、みそ／おろしミックス、無糖ヨーグルト、スキムミルク、無塩バター、さとう／ミニトマト、さとう	かゆ 煮魚 じゃがいものみそ汁	米／カラスガレイ、とうがん、さとう、濃口しょうゆ、でんぶん／じゃがいも、たまねぎ、にんじん、こまつな、みそ	10倍がゆ 魚のとうろろ煮	米／カラスガレイ、とうがん、にんじん、でんぶん
2 木	ごはん 豚肉のケチャップ煮 わかめのスープ	◎牛乳、アンパンマン／あんわりコーンやさしい塩味 牛乳 おせんべいサラダ味 ミニ野菜スナック	米／豚もも肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、トマトジャム、さとう、食塩／木綿豆腐、干しわかめ、たまねぎ、にんじん、あおねぎ、えのきたけ、とりがらスープ、食塩、こしょう、淡口しょうゆ	かゆ 豚肉のケチャップ煮 野菜スープ	米／豚もも肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、トマトジャム、さとう、食塩／木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、とりがらスープ、食塩	10倍がゆ 豆腐のとうろろ煮	米／木綿豆腐、たまねぎ、にんじん
3 金	ごはん 焼き鮭のごまだれ ひじきの煮物 豆腐のみそ汁	◎牛乳、元気あまからせん ジョア たべっ子動物バター味 元気ソースせん	米／秋鮭、料理酒、さとう、濃口しょうゆ、みりん、でんぶん、こまつ／芽ひじき、うすあげ、にんじん、こぼろ、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、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、けずりぶし、みそ	かゆ 魚の野菜あんかけ 豆腐のみそ汁	米／ホキ、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、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、みそ	10倍がゆ 魚のとうろろ煮	米／ホキ、チンゲンサイ、にんじん、でんぶん
4 土	しょうゆラーメン 南瓜の煮物	◎牛乳、おこめせん にんじん&かぼちゃ味 牛乳 まあるいクラッカーミニ 1歳からのかっぱえびせん	干し中華めん、豚もも肉、たまねぎ、キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、なたねサラダ油、とりがらスープ、淡口しょうゆ、食塩、こまつ／かぼちゃ、にんじん、うすあげ、さとう、濃口しょうゆ、けずりぶし	かゆ 豚肉と野菜のやわらか煮 みそ汁	米／豚もも肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、さとう、濃口しょうゆ／かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、みそ	10倍がゆ 野菜のとうろろ煮	米／かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、にんじん
6 月	ごはん マーボーなす 豆腐のすまし汁	◎牛乳、元気野菜入りソフトせん 牛乳 麩のラスク りんご煮	米／豚ミンチ肉、なす、たまねぎ、にんじん、とりがらスープ、なたねサラダ油、さとう、濃口しょうゆ、みそ、でんぶん／木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、干しわかめ、だし昆布、けずりぶし、食塩、淡口しょうゆ／おつゆ、麩、無塩バター、グラニュー糖	かゆ マーボーなす 豆腐のすまし汁	米／豚ミンチ肉、なす、たまねぎ、にんじん、とりがらスープ、なたねサラダ油、さとう、濃口しょうゆ、みそ、でんぶん／木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、淡口しょうゆ	10倍がゆ 豆腐のとうろろ煮	米／木綿豆腐、たまねぎ、チンゲンサイ
7 火	とうもろこしごはん 鯖の西京焼き 野菜ソテー 糸かまぼこのすまし汁 みかん缶	◎牛乳、ふわふわチップじゃがいも味 牛乳 ミルクスティック 星たべよ りんご煮	米、とうもろこし、食塩、料理酒／さわら、白みそ、さとう、みりん、料理酒、なたねサラダ油／焼豚、キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、ズッキーニ、なたねサラダ油、食塩、こしょう／糸かまぼこ、たまねぎ、にんじん、オクラ、食塩、淡口しょうゆ、だし昆布、けずりぶし	かゆ 魚の白みそ煮 すまし汁	米／カラスガレイ、キャベツ、白みそ、さとう、濃口しょうゆ、でんぶん／たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、淡口しょうゆ	10倍がゆ 魚のとうろろ煮	米／カラスガレイ、キャベツ、チンゲンサイ、でんぶん
8 水	ごはん 洋風おでん 南瓜のみそ汁	◎牛乳、畑のクラッカー 牛乳 黒糖蒸しパン	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、とりがらスープ／かぼちゃ、うすあげ、たまねぎ、にんじん、こまつな、けずりぶし、みそ／小麦粉、A-ケツバリダー、黒砂糖、スキムミルク、なたねサラダ油	かゆ 洋風おでん 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、とりがらスープ／かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、みそ	10倍がゆ 野菜のとうろろ煮	米／かぼちゃ、こまつな、たまねぎ、にんじん
9 木	ごはん 煮魚 切干大根の煮物 豆腐のみそ汁	◎牛乳、アンパンマン／あんわりコーンやさしい塩味 牛乳 ミニ動物ビスケット 元気薄焼きせんべい	米／ホキ、料理酒、さとう、濃口しょうゆ、みりん、でんぶん／きりぼしだいこん、にんじん、うすあげ、干ししいたけ、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、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 煮魚 豆腐のみそ汁	米／ホキ、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、チンゲンサイ、みそ	10倍がゆ 魚のとうろろ煮	米／ホキ、チンゲンサイ、にんじん、でんぶん
10 金	パーカーパン 里芋コロッケ キャベツのソテー ミネストローネスープ	◎牛乳、元気あまからせん 牛乳、全粒粉クラッカー とうもろこしで作ったパフスナック塩味 りんご煮	パーカーパン／さといもコロッケ、なたね油／キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、なたねサラダ油、食塩、こしょう、濃口しょうゆ／ジャガイモコロン、じゃがいも、たまねぎ、キャベツ、ズッキーニ、にんじん、トマト、にんにく、トマト缶、とりがらスープ、けずりぶし、赤ワイン、食塩、オリーブ油、さとう、淡口しょうゆ	かゆ 豚肉と野菜のやわらか煮 トマトスープ	米／豚もも肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、さとう、濃口しょうゆ／トマト、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、とりがらスープ、食塩	10倍がゆ 野菜のとうろろ煮	米／じゃがいも、キャベツ、たまねぎ、にんじん
11 土	かやくうどん じゃがいものでんぼ煮	◎牛乳、おこめせん にんじん&かぼちゃ味 牛乳 ミニ野菜スティック ぼたぼた焼き	干しうどん、鶏もも肉、うすあげ、たまねぎ、にんじん、干ししいたけ、干しわかめ、あおねぎ、だし昆布、けずりぶし、濃口しょうゆ、みりん／豚ミンチ肉、じゃがいも、にんじん、なたねサラダ油、さとう、濃口しょうゆ、でんぶん	うどんのくたくた煮 じゃがいものでんぼ煮	干しうどん、鶏もも肉、たまねぎ、にんじん、濃口しょうゆ、淡口しょうゆ、さとう／豚ミンチ肉、じゃがいも、にんじん、さとう、濃口しょうゆ、でんぶん	10倍がゆ 魚のとうろろ煮	米／カラスガレイ、たまねぎ、にんじん、でんぶん
13 月	ごはん ポークシチュー ビーフンソテー	◎牛乳、元気野菜入りソフトせん 牛乳 エースコイン ねじりりん棒、河内晩柑	米／豚もも肉、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、トマト、なす、トマトジャム、さとう、食塩／焼豚、ビーフン、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、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、トマト、なす、トマトジャム、さとう、食塩／キャベツ、にんじん、さとう、食塩	10倍がゆ 野菜のとうろろ煮	米／かぼちゃ、キャベツ、にんじん、たまねぎ
14 火	ごはん ほっけの塩焼き もずくの炒め物 豆腐のみそ汁	◎牛乳、ふわふわチップじゃがいも味 牛乳 ピザトースト	米／ほっけ、食塩／もずく、豚もも肉、料理酒、たまねぎ、にんじん、干ししいたけ、こまつな、さとう、濃口しょうゆ、食塩／木綿豆腐、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、こまつな、けずりぶし、みそ／食パン、無塩バター、ワインナソーセージ、たまねぎ、ピーマン、なたねサラダ油、食塩、こしょう、トマトジャム、おろし、さとう、とろけるチーズ	かゆ 煮魚 豆腐のみそ汁	米／カラスガレイ、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、こまつな、にんじん、みそ	10倍がゆ 魚のとうろろ煮	米／カラスガレイ、たまねぎ、にんじん、でんぶん
15 水	ごはん 豚肉の中華炒め 卵とトマトのスープ	◎牛乳、畑のクラッカー 牛乳 枝豆ケーキ	米／豚もも肉、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン、干ししいたけ、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、でんぶん／たまご、たまねぎ、トマト、にんじん、チンゲンサイ、とりがらスープ、けずりぶし、淡口しょうゆ、食塩／おろしミックス、えだまめ、無糖ヨーグルト、スキムミルク、無塩バター、さとう	かゆ 豚肉とキャベツの煮物 野菜スープ	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／トマト、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、とりがらスープ、食塩	10倍がゆ 野菜のとうろろ煮	米／キャベツ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ
16 木	わかめごはん 煮魚 小松菜の煮浸し 豆腐のみそ汁	◎牛乳、アンパンマン／あんわりコーンやさしい塩味 牛乳 ミニのりり揚げもち ミニ野菜スナック	米、炊き込みわかめ／ホキ、しょうが、料理酒、さとう、濃口しょうゆ、みりん、でんぶん／うすあげ、キャベツ、こまつな、にんじん、さとう、淡口しょうゆ、けずりぶし／木綿豆腐、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、あおねぎ、けずりぶし、みそ	かゆ 煮魚 みそ汁	米／ホキ、こまつな、にんじん、さとう、濃口しょうゆ、でんぶん／木綿豆腐、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、みそ	10倍がゆ 魚のとうろろ煮	米／ホキ、かぼちゃ、こまつな、でんぶん



離乳食献立表



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 金	ごはん 鶏肉と野菜の煮物 麴のみそ汁 ツナのふりかけ	◎牛乳,元気あまからせん 牛乳 茹でとうもろこし カリボテスナック ハイ！チーズ	米／鶏もも肉、さいとも（冷凍）、ごぼう、にんじん、干ししいたけ、さんどまめ、なたねサラダ油、さとう、濃口しょうゆ、けずりぶし／おつゆ麴、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、こま、さとう、みりん、濃口しょうゆ、料理酒	かゆ 煮奴 麴のみそ汁	米／木綿豆腐、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、さとう、濃口しょうゆ／おつゆ麴、たまねぎ、にんじん、こまつな、みそ	10倍がゆ 豆腐のとうとろ煮	米／木綿豆腐、こまつな、にんじん
18 土	しょうゆラーメン 南瓜の煮物	◎牛乳,おこめせん にんじん&かぼちゃ味 牛乳 まあるいクラッカーミニ 1歳からのかっぱえびせん	干し中華めん、豚もも肉、たまねぎ、キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、なたねサラダ油、とりがらスープ、淡口しょうゆ、食塩、こま油／かぼちゃ、にんじん、うすあげ、さとう、濃口しょうゆ、けずりぶし	かゆ 豚肉と野菜のやわらか煮 みそ汁	米／豚もも肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、さとう、濃口しょうゆ／かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、みそ	10倍がゆ 野菜のとうとろ煮	米／かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、にんじん
21 火	ごはん 豚肉のあまから炒め 豆腐のみそ汁	◎牛乳,ふわふわチップじゃがいも味 牛乳 きな粉入りホットケーキ	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／おつゆミックス、無糖ヨーグルト、きなこ、スキムミルク、無塩バター、さとう	かゆ 豚肉のやわらか煮 豆腐のみそ汁	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 豆腐のとうとろ煮	米／木綿豆腐、キャベツ、たまねぎ
22 水	パーカーパン ホキのムニエル 洋風ひじき かぼちゃスープ	◎牛乳,畑のクラッカー 牛乳 マカロニケチャップ	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、南瓜ペースト、かぼちゃ、たまねぎ、無塩バター、牛乳、スキムミルク、生クリーム、とりがらスープ、食塩、こしょう／ツイストマカロニ、ウインナーソーセージ、たまねぎ、キャベツ、スモーク、にんじん、なたねサラダ油、トマトピューレ（ゲル化剤）、トマトチャップ、おろしソー、さとう、食塩、こしょう	かゆ 煮魚 かぼちゃスープ	米／ホキ、にんじん、さとう、濃口しょうゆ、でんぶん／かぼちゃ、南瓜ペースト、たまねぎ、にんじん、スキムミルク、とりがらスープ、食塩	10倍がゆ 魚のとうとろ煮	米／ホキ、にんじん、かぼちゃ、でんぶん
23 木	ごはん ジャージャン豆腐 春雨スープ	◎牛乳,アンパンマンさんわりコーンやさしい塩味 牛乳 ミニ動物ビスケット 元気薄焼きせんべい	米／豚もも肉、冷凍厚揚げ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、干ししいたけ、なたねサラダ油、しょうが、みそ、とりがらスープ、さとう、料理酒、濃口しょうゆ、でんぶん、こま油／春雨、たまねぎ、えのきだけ、チンゲンサイ、にんじん、干しわかめ、とりがらスープ、淡口しょうゆ、食塩	かゆ 豚肉のみそ炒め 野菜スープ	米／豚もも肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、なたねサラダ油、さとう、濃口しょうゆ、みそ／たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、とりがらスープ、食塩	10倍がゆ 野菜のとうとろ煮	米／にんじん、キャベツ、たまねぎ、チンゲンサイ
24 金	ごはん 魚のかば焼き キャベツのおかから炒め 冬瓜のすまし汁	◎牛乳,元気あまからせん 牛乳 ミルクスティック ねじりん棒 青りんごゼリー	米／カラスガレイ、しょうが、米粉、でんぶん、なたねサラダ油、さとう、濃口しょうゆ、みりん、料理酒／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／とうがん、糸かまぼこ、たまねぎ、にんじん、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 冬瓜のすまし汁	米／カラスガレイ、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／とうがん、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、淡口しょうゆ	10倍がゆ 魚のとうとろ煮	米／カラスガレイ、キャベツ、にんじん、でんぶん
25 土	かやくうどん じゃがいものそぼろ煮	◎牛乳,おこめせん にんじん&かぼちゃ味 牛乳 ミニ野菜スティック ぼたぼた焼き	干しうどん、鶏もも肉、うすあげ、たまねぎ、にんじん、干ししいたけ、干しわかめ、あおねぎ、だし昆布、けずりぶし、濃口しょうゆ、みりん／豚ミンチ肉、じゃがいも、にんじん、なたねサラダ油、さとう、濃口しょうゆ、でんぶん	うどんのくたくた煮 じゃがいものそぼろ煮	干しうどん、鶏もも肉、たまねぎ、にんじん、濃口しょうゆ、淡口しょうゆ、さとう／豚ミンチ肉、じゃがいも、にんじん、さとう、濃口しょうゆ、でんぶん	10倍がゆ 魚のとうとろ煮	米／カラスガレイ、たまねぎ、にんじん、でんぶん
27 月	ごはん ポークシチュー ビーフンソテー	◎牛乳,元気野菜入りソフトせん 牛乳 麴のラスク りんご煮	米／豚もも肉、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、トマト、なす、トマトチャップ、さとう、食塩／焼豚、ビーフン、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／おつゆ麴、無塩バター、グラニュー糖、くろごま	かゆ ポークシチュー キャベツのやわらか煮	米／豚もも肉、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、トマト、なす、トマトチャップ、さとう、食塩／キャベツ、にんじん、さとう、食塩	10倍がゆ 野菜のとうとろ煮	米／かぼちゃ、キャベツ、にんじん、たまねぎ
28 火	ごはん 鮭のやわらか煮 なすの炒め煮 じゃがいものみそ汁	◎牛乳,ふわふわチップじゃがいも味 牛乳,エースコイン ほしのおせんべい りんご煮	米／秋鮭、料理酒、さとう、濃口しょうゆ、みりん、でんぶん／ショルダーベーコン、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、みりん、こま油／うすあげ、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、えのきだけ、けずりぶし、みそ	かゆ 煮魚 みそ汁	米／カラスガレイ、にんじん、なす、さとう、濃口しょうゆ、でんぶん／じゃがいも、たまねぎ、チンゲンサイ、みそ	10倍がゆ 魚のとうとろ煮	米／カラスガレイ、チンゲンサイ、にんじん、でんぶん
29 水	ごはん 鶏肉の旨煮 豆腐のすまし汁	◎牛乳,畑のクラッカー 牛乳 和風チーズツナトースト	米／鶏もも皮なし、キャベツ、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、チンゲンサイ、干しわかめ、だし昆布、けずりぶし、食塩、淡口しょうゆ／食パン、ツナ、たまねぎ、濃口しょうゆ、さとう、料理酒、なたねサラダ油、とりがらチーズ	かゆ 鶏肉の旨煮 豆腐のすまし汁	米／鶏もも皮なし、キャベツ、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、チンゲンサイ、淡口しょうゆ	10倍がゆ 豆腐のとうとろ煮	米／木綿豆腐、たまねぎ、キャベツ
30 木	ごはん 煮魚 小松菜の煮浸し 麴のみそ汁	◎牛乳,アンパンマンさんわりコーンやさしい塩味 牛乳 元気水族館のなかまたち きなこ餅	米／ホキ、しょうが、料理酒、さとう、濃口しょうゆ、みりん、でんぶん／うすあげ、キャベツ、こまつな、にんじん、さとう、淡口しょうゆ、けずりぶし／おつゆ麴、たまねぎ、にんじん、えのきだけ、あおねぎ、けずりぶし、みそ	かゆ 煮魚 麴のみそ汁	米／ホキ、こまつな、にんじん、さとう、濃口しょうゆ、でんぶん／おつゆ麴、たまねぎ、キャベツ、にんじん、みそ	10倍がゆ 魚のとうとろ煮	米／ホキ、にんじん、こまつな、でんぶん
31 金	ごはん 牛肉のうま煮 豆腐のみそ汁	◎牛乳,元気あまからせん 牛乳 茹でとうもろこし カリボテスナック 野菜スティック	米／牛もも肉、たまねぎ、にんじん、あおねぎ、しめじ、にら、なたねサラダ油、さとう、濃口しょうゆ、みりん、料理酒／木綿豆腐、じゃがいも、たまねぎ、こまつな、にんじん、干しわかめ、けずりぶし、みそ／とうもろこし、食塩	かゆ 牛肉のうま煮 豆腐のみそ汁	米／牛もも肉、たまねぎ、にんじん、さとう、濃口しょうゆ／木綿豆腐、じゃがいも、にんじん、こまつな、みそ	10倍がゆ 豆腐のとうとろ煮	米／木綿豆腐、じゃがいも、こまつな

※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バタバ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

