



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 土	チャンボン麺 ツナじゃが	◎牛乳,むらさきいものおせんべい 牛乳 1歳からのサッポロポテト ミニ動物ビスケット	干し中華めん、豚もも肉、たまねぎ、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、けずりぶし、ごま油、淡口しょうゆ、食塩、こしょう、でんぶん/ツナ缶、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	かゆ 豚肉と野菜の旨煮 すまし汁	米/豚もも肉、キャベツ、じゃがいも、チンゲンサイ、にんじん、さとう、濃口しょうゆ/じゃがいも、たまねぎ、にんじん、淡口しょうゆ	10倍がゆ 野菜のとうとう煮	米/じゃがいも、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ
3 月	ドッグパン ハッシュドボーク じゃがベーコン	◎牛乳,元気ソースせん ソフトクリームヨーグルトパニア フルーツミックス 元気塩ほんせん	ドッグパン/豚もも肉、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、無塩バター、小麦粉、生クリーム、とりがらスープ、トマト缶、ウスターソース、トマトチャップ、トマトピューレ、さとう、なたねサラダ油、食塩、こしょう/ショルダーベーコン、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ピーマン、なたねサラダ油、食塩/みかん缶、もも缶	かゆ トマトシチュー じゃが芋の煮物	米/豚もも肉、たまねぎ、にんじん、トマト缶缶、トマトチャップ、さとう、とりがらスープ、食塩/じゃがいも、にんじん、さとう、濃口しょうゆ	10倍がゆ 野菜のとうとう煮	米/じゃがいも、たまねぎ、にんじん
4 火	ごはん ホッケの塩焼き 人参しりしり 豚汁	◎牛乳,1歳からのかっぱえびせん 牛乳 おとし揚げ	米/ほっけ、食塩/ツナ、にんじん、コーン、淡口しょうゆ、料理酒、食塩、こしょう、なたねサラダ油/豚もも肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ごまつな、ごぼう、けずりぶし、みそ/おろしキャベツ、スキムミルク、さとう、こま、なたね油	かゆ 煮魚 じゃがいものみそ汁	米/ホキ、にんじん、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、ごまつな、みそ	10倍がゆ 魚のとうとう煮	米/ホキ、じゃがいも、にんじん、でんぶん
5 水	ごはん かき揚げのだし煮 もずくのスープ	◎牛乳,ミルクスティック 牛乳 まあるいクラッカー ねじりん棒 りんご煮	米/ささみフレーク、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ごま、小麦粉、でんぶん、食塩、なたね油、けずりぶし/もずく、木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、えのきだけ、チンゲンサイ、けずりぶし、とりがらスープ、淡口しょうゆ、食塩、ごま油	かゆ 鶏肉と南瓜のうま煮 豆腐のスープ	米/ささみフレーク、かぼちゃ、たまねぎ、さとう、濃口しょうゆ/木綿豆腐、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 豆腐のとうとう煮	米/木綿豆腐、かぼちゃ、たまねぎ
6 木	ごはん 鯖のごま味噌焼き ひじきと高野の煮物 かき卵汁	◎牛乳,花花せんべい 牛乳 ミニのりの揚げもち 豆乳クッキー	米/さわら、みそ、濃口しょうゆ、みりん、料理酒、さとう、ごま/芽ひじき、高野 細切り、うすあげ、にんじん、ごぼう、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/だまご、木綿豆腐、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 魚のみそ煮 豆腐のすまし汁	米/カラスガレイ、にんじん、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 魚のとうとう煮	米/カラスガレイ、たまねぎ、にんじん、でんぶん
7 金	ごはん 豚肉とキャベツの炒め物 かぼちゃのみそ汁	◎牛乳,全粒粉クラッカー 牛乳 和風スパゲティ	米/豚もも肉、しょうが、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、さとう、濃口しょうゆ、みりん、なたねサラダ油/かぼちゃ、うすあげ、たまねぎ、にんじん、干しわかめ、けずりぶし、みそ/スパゲティ、ショルダーベーコン、たまねぎ、スズキニ、にんじん、あおねぎ、無塩バター、食塩、こしょう、濃口しょうゆ	かゆ 豚肉とキャベツのうま煮 南瓜のみそ汁	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/かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、みそ	10倍がゆ 野菜のとうとう煮	米/かぼちゃ、にんじん、キャベツ
8 土	肉うどん チャンプルー	◎牛乳,むらさきいものおせんべい 牛乳 アンパンマンぶくっとうコーン しお味 ミニ野菜スナック	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/冷凍豆腐、ツナ缶、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、なたねサラダ油、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/冷凍豆腐、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 魚のとうとう煮	米/ホキ、チンゲンサイ、にんじん、でんぶん
10 月	ごはん 肉じゃが 豆腐のみそ汁	◎牛乳,元気ソースせん 牛乳 元気水族館のなかまたち 元気カリボテミニ ハイ！チーズ	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/冷凍豆腐、たまねぎ、にんじん、干しわかめ、だし昆布、けずりぶし、みそ	かゆ 肉じゃが 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/冷凍豆腐、たまねぎ、にんじん、みそ	10倍がゆ 野菜のとうとう煮	米/じゃがいも、たまねぎ、にんじん
12 水	ごはん ジャージャー豆腐 麩のすまし汁	◎牛乳,ミルクスティック 牛乳 たべっ子動物バター味 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、さやいんげん、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、ごま油/おつゆ麩、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 豚肉のみそ煮 麩のすまし汁	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/おつゆ麩、たまねぎ、にんじん、淡口しょうゆ	10倍がゆ 野菜のとうとう煮	米/キャベツ、たまねぎ、にんじん
13 木	ごはん 焼きビーフン 豆腐のすまし汁	◎牛乳,花花せんべい 牛乳 たべっ子バイビーおやさい えびスナック	米/ビーフン、豚もも肉、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン、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/冷凍豆腐、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 豚肉と野菜の旨煮 豆腐のすまし汁	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/冷凍豆腐、たまねぎ、にんじん、淡口しょうゆ	10倍がゆ 魚のとうとう煮	米/ホキ、キャベツ、たまねぎ、でんぶん
14 金	ごはん ボークケチャップ スープ煮	◎牛乳,全粒粉クラッカー 牛乳 エースコイン 畑のクラッカー	米/豚もも肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、スズキニ、コーン、トマトチャップ、ウスターソース、さとう、なたねサラダ油/ウインナーソーセージ、キャベツ、たまねぎ、しめじ、にんじん、とりがらスープ、食塩、こしょう、けずりぶし	かゆ 豚肉のケチャップ煮 キャベツのスープ	米/豚もも肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、さとう、トマトチャップ、食塩/キャベツ、たまねぎ、にんじん、とりがらスープ、食塩	10倍がゆ 野菜のとうとう煮	米/じゃがいも、にんじん、たまねぎ、キャベツ
15 土	焼きスパゲティ じゃがいものみそ汁	◎牛乳,むらさきいものおせんべい 牛乳 1歳からのサッポロポテト ミニ動物ビスケット	スパゲティ、ウインナーソーセージ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、あおねぎ、なたねサラダ油、トンカツソース、ウスターソース、食塩、こしょう/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	かゆ 炒り豆腐 みそ汁	米/冷凍豆腐、キャベツ、たまねぎ、にんじん、さとう、濃口しょうゆ、なたねサラダ油/じゃがいも、たまねぎ、にんじん、みそ	10倍がゆ 魚のとうとう煮	米/ホキ、じゃがいも、たまねぎ、でんぶん
17 月	ごはん トマトシチュー キャベツのやわらか煮	◎牛乳,元気ソースせん 牛乳 まあるいクラッカー ねじりん棒 りんご煮	米/鶏もも肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、なす、トマト、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、食塩	かゆ トマトシチュー キャベツのやわらか煮	米/鶏もも肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、なす、トマト、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、食塩	10倍がゆ 野菜のとうとう煮	米/じゃがいも、にんじん、たまねぎ、キャベツ
18 火	ごはん 魚の味噌煮 ささみと切干大根の煮物 冬瓜のすまし汁	◎牛乳,1歳からのかっぱえびせん 牛乳 夏野菜のチーズ焼き 国産ももゼリー	米/ホキ、しょうが、みそ、さとう、みりん、料理酒/きりぼしだいこん、ささみフレーク、にんじん、きゅうり、なたねサラダ油、さとう、濃口しょうゆ/うすあげ、とうがん、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/ウインナーソーセージ、じゃがいも、たまねぎ、スズキニ、ピーマン、無塩バター、とろけるチーズ、食塩、こしょう	かゆ 魚のみそ煮 冬瓜のすまし汁	米/ホキ、にんじん、みそ、さとう、濃口しょうゆ/とうがん、たまねぎ、にんじん、淡口しょうゆ	10倍がゆ 魚のとうとう煮	米/ホキ、たまねぎ、とうがん、でんぶん



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
19 水	ごはん お好みあげのだし煮 豆腐のすまし汁	◎牛乳,ミルクスティック 牛乳 野菜蒸しパン	米/ツナ缶、キャベツ、あおねぎ、たまご、こま、小麦粉、でんぶん、食塩、なたね油、けずりぶし/木綿豆腐、たまねぎ、えのきだけ、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/小麦粉、ベーキングパウダー、野菜生活1し、さとう、スキムミルク、なたねサラダ油	かゆ 煮奴 すまし汁	米/木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、さとう、濃口しょうゆ/たまねぎ、キャベツ、にんじん、淡口しょうゆ	10倍がゆ 豆腐のとうとう煮	米/木綿豆腐、にんじん、キャベツ
20 木	ごはん 焼き魚のカラフルソース 豚汁 ふりかけ(海苔香味)	◎牛乳,花花せんべい 牛乳 ミニのりの揚げもち 豆乳クッキー	米/秋鮭、食塩、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、コーン、さとう、濃口しょうゆ、食塩、でんぶん、米酢/豚もも肉、うすあげ、じゃがいも、たまねぎ、しめじ、ごぼう、あおねぎ、けずりぶし、みそ	かゆ 魚の野菜あんかけ みそ汁	米/カラスガレイ、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、たまねぎ、にんじん、みそ	10倍がゆ 魚のとうとう煮	米/カラスガレイ、たまねぎ、にんじん、でんぶん
21 金	ごはん 豚肉と南瓜のうま煮 うすあげのみそ汁	◎牛乳,全粒粉クラッカー 牛乳 野菜スティック とうもろこしでつくったパフスナック塩味	米/豚もも肉、しょうが、たまねぎ、かぼちゃ、さんどまめ、さとう、濃口しょうゆ、淡口しょうゆ、なたねサラダ油/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	かゆ 豚肉と南瓜のうま煮 みそ汁	米/豚もも肉、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、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 野菜のとうとう煮	米/かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、にんじん
22 土	肉うどん チャンプルー	◎牛乳,むらさきいものおせんべい 牛乳 アンパンマンぶくっコーン しお味 ミニ野菜スナック	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、なたねサラダ油、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 魚のとうとう煮	米/ホキ、チンゲンサイ、にんじん、でんぶん
24 月	ひじきごはん 肉じゃが 豆腐の味噌汁	◎牛乳,元気ソースせん 牛乳 ヨーグルトホットケーキ	米、芽ひじき、にんじん、うすあげ、だし昆布、食塩、淡口しょうゆ、みりん/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/木綿豆腐、キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきだけ、干しわかめ、けずりぶし、みそ/おけいキッズ、無糖ヨーグルト、スキムミルク、無塩バター、さとう、粉砂糖	かゆ 肉じゃが 豆腐の味噌汁	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/木綿豆腐、キャベツ、たまねぎ、にんじん、みそ	10倍がゆ 豆腐のとうとう煮	米/木綿豆腐、キャベツ、じゃがいも
25 火	ごはん チャプチェ 卵とトマトのスープ	◎牛乳,1歳からのかつえびせん 牛乳 元気水族館のなかまたち さかなの学校 型抜きチーズ	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、こま、なたねサラダ油、さとう、濃口しょうゆ、食塩、ごま油/たまご、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	かゆ 豚肉のやわらか煮 トマトスープ	米/豚もも肉、たまねぎ、にんじん、さとう、濃口しょうゆ/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 野菜のとうとう煮	米/じゃがいも、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ
26 水	パーカーパン ホキのムニエル 野菜のソテー かぼちゃスープ	◎牛乳,ミルクスティック 牛乳 フライドポテト	パーカーパン/ホキ、食塩、こしょう、小麦粉、無塩バター/キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、なたねサラダ油、食塩、こしょう/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、生クリーム、とりがらスープ、食塩、こしょう/フライドポテト(冷凍)、なたね油、食塩	かゆ 煮魚 かぼちゃスープ	米/ホキ、キャベツ、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 魚のとうとう煮	米/ホキ、かぼちゃ、キャベツ、でんぶん
27 木	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 チンゲンサイのじゃこ炒め 豆腐のみそ汁	◎牛乳,花花せんべい 牛乳 たべっこバイビーおやさい えびスナック	米/鶏もも肉、しょうが、さとう、濃口しょうゆ、みりん、料理酒、米酢/チンゲンサイ、キャベツ、にんじん、ちりめんじゃこ、なたねサラダ油、濃口しょうゆ/木綿豆腐、たまねぎ、こまつな、にんじん、あおねぎ、けずりぶし、みそ	かゆ 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁	米/鶏もも肉、チンゲンサイ、キャベツ、たまねぎ、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 豆腐のとうとう煮	米/木綿豆腐、こまつな、にんじん
28 金	ごはん 魚のトマト煮 野菜スープ	◎牛乳,全粒粉クラッカー 牛乳 胚芽スティック 畑のクラッカー 梨煮	米/カラスガレイ、たまねぎ、にんじん、なす、ドトクチャップ、さとう、食塩/ショルダーベーコン、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しめじ、ズッキーニ、淡口しょうゆ、とりがらスープ、食塩、オリーブ油	かゆ 魚のトマト煮 野菜スープ	米/カラスガレイ、たまねぎ、にんじん、なす、ドトクチャップ、さとう、食塩/じゃがいも、たまねぎ、にんじん、とりがらスープ、食塩	10倍がゆ 魚のとうとう煮	米/カラスガレイ、にんじん、たまねぎ、でんぶん
29 土	焼きスパゲティ じゃがいものみそ汁	◎牛乳,むらさきいものおせんべい 牛乳 元気恐竜ものがたり ソフトせんべい塩味	スパゲティ、ウインナーソーセージ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、あおねぎ、なたねサラダ油、トンカツソース、ウスターソース、食塩、こしょう/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	かゆ 炒り豆腐 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、なたねサラダ油/じゃがいも、キャベツ、にんじん、みそ	10倍がゆ 豆腐のとうとう煮	米/木綿豆腐、じゃがいも、たまねぎ
31 月	ごはん 鶏肉と野菜の煮物 麩のみそ汁 ツナのふりかけ	◎牛乳,元気ソースせん 牛乳 かぼちゃトースト	米/鶏もも肉、さといも(冷凍)、ごぼう、にんじん、干ししいたけ、さやいんげん、なたねサラダ油、さとう、濃口しょうゆ、けずりぶし/おつゆ麩、うすあげ、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/食パン、南瓜ペースト、さとう、無塩バター、スキムミルク、グラニュー糖	かゆ 鶏肉と野菜の煮物 麩のみそ汁	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/おつゆ麩、こまつな、にんじん、みそ	10倍がゆ 野菜のとうとう煮	米/じゃがいも、たまねぎ、こまつな、にんじん

※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

