

日付	曜	初期食	
7	21 火・月	①つぶし粥 ②野菜スープ 白菜	野菜マッシュ ③玉ねぎ ④人参
8	22 水・火	①つぶし粥 ②野菜スープ 小松菜	野菜マッシュ ③白菜 ④ピーマン
9	29 水	①つぶし粥 ②野菜スープ 玉ねぎ	野菜マッシュ ③大根 ④いんげん
10	24 金	①つぶし粥 ②野菜スープ キャベツ	野菜マッシュ ③南瓜 ④人参
11	25 土	①つぶし粥 ②野菜スープ コーン	野菜マッシュ ③人参 ④大根
13	27 月	①つぶし粥 ②野菜スープ チンゲン菜	野菜マッシュ ③じゃが芋 ④玉ねぎ
14	28 火	①つぶし粥 ②野菜スープ 玉葱	野菜マッシュ ③人参 ④ほうれん草
15	23 水・木	①つぶし粥 ②野菜スープ ほうれん草	野菜マッシュ ③さつま芋 ④キャベツ
16	30 木	①つぶし粥 ②野菜スープ じゃが芋	野菜マッシュ ③キャベツ ④人参
17	31 金	①つぶし粥 ②野菜スープ 小松菜	野菜マッシュ ③さつま芋 ④玉ねぎ
18	土	①つぶし粥 ②野菜スープ キャベツ	野菜マッシュ ③じゃが芋 ④白菜
22	☆ 水	①つぶし粥 ②野菜スープ 人参	野菜マッシュ ③さつま芋 ④キャベツ

☆材料の都合により献立を変更することがあります

城山保育園上石原

日付	曜	午 前 食		
		中期 前半食	中期 後半食	後 期 食
7	20 火・月	①5分がゆ ②いんげんのスープ ③豆腐と人参煮 ④キャベツ煮	①全がゆ ②いんげんのスープ ③豆腐と人参煮 ④キャベツ煮	①軟飯 ②いんげんのスープ ③豆腐と人参煮 ④キャベツ煮
8	21 水・火	①にゅうめん(ほうれん草・玉葱) ②さつま芋の鶏ひき煮 ③白菜煮	①にゅうめん(ほうれん草・玉葱) ②さつま芋の鶏ひき煮 ③りんご煮	①にゅうめん(ほうれん草・玉葱) ②さつま芋の鶏ひき煮 ③りんご煮
9	29 水	①5分がゆ ②人参のみそ汁 ③白身魚とコーン煮 ④いんげん煮	①全がゆ ②人参のみそ汁 ③白身魚とコーン煮 ④いんげん煮	①軟飯 ②人参のみそ汁 ③白身魚とコーン煮 ④いんげん煮
10	24 金	①5分がゆ ②麩の清まし汁 ③白身魚煮 ④胡瓜と人参煮	①全がゆ ②麩の清まし汁 ③白身魚煮 ④胡瓜と人参煮	①軟飯 ②麩の清まし汁 ③白身の磯辺焼き ④胡瓜と人参和え
11	25 土	①5分がゆ ②麩のみそ汁 ③豆腐と鶏ひき肉煮 ④大根煮	①全がゆ ②麩のみそ汁 ③豆腐と鶏ひき肉煮 ④大根煮	①軟飯 ②麩のみそ汁 ③豆腐と鶏ひき肉煮 ④大根ソテー
13	27 月	①5分がゆ ②人参のみそ汁 ③じゃが芋と鶏そぼろ煮 ④大根煮	①全がゆ ②人参のみそ汁 ③じゃが芋と鶏そぼろ煮 ④大根煮	①軟飯 ②人参のみそ汁 ③じゃが芋と鶏レバー煮 ④大根煮
14	28 火	①5分粥 ②麩のみそ汁 ③じゃがいも煮 ④しらすと人参煮	①全粥 ②麩のみそ汁 ③じゃがいも煮 ④しらすと人参煮	①軟飯 ②麩のみそ汁 ③じゃがいも煮 ④しらすと人参煮
15	23 水・木	①5分がゆ ②コーンのスープ ③ささみあんかけ煮 ④かぼちゃ煮	①全がゆ ②コーンのスープ ③ささみあんかけ煮 ④かぼちゃ煮	①軟飯 ②コーンのスープ ③ささみあんかけ煮 ④かぼちゃ煮
16	30 木	①煮込みうどん(人参・鶏ひき肉) ②じゃが芋としらす煮 ③白菜煮	①煮込みうどん(人参・鶏ひき肉) ②じゃが芋としらす煮 ③りんご煮	①煮込みうどん(人参・鶏ひき肉) ②じゃが芋としらす煮 ③りんご煮
17	31 金	①5分がゆ ②さつま芋のみそ汁 ③鶏ひき肉とキャベツ煮 ④人参煮	①全がゆ ②さつま芋のみそ汁 ③鶏ひき肉とキャベツ煮 ④人参煮	①軟飯 ②さつま芋のみそ汁 ③鶏レバーとキャベツ炒め ④人参煮
18	土	①パンがゆ ②キャベツのスープ ③ささみ煮 ④じゃがいも煮	①パンがゆ ②キャベツのスープ ③ささみ煮 ④じゃがいも煮	①トースト ②キャベツのスープ ③ささみソテー ④じゃがいもサラダ
22	☆ 水	①5分がゆ ②麩の清まし汁 ③ささみのあんかけ ④人参煮	①全がゆ ②麩の清まし汁 ③ささみのあんかけ ④人参煮	①軟飯 ②麩の清まし汁 ③ささみのあんかけ ④きな粉人参

令和元年5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	
7	20	火・月	①5分がゆ ②麩のみそ汁 ③鶏ささみ煮 ④南瓜煮	①全がゆ ②麩のみそ汁 ③鶏ささみ煮 ④南瓜煮	①軟飯 ②麩のみそ汁 ③鶏ささみソテー ④南瓜煮
8	21	水・火	①5分がゆ ②人参のスープ ③白身魚煮 ④キャベツ煮	①全がゆ ②人参のスープ ③白身魚煮 ④キャベツ煮	①軟飯 ②人参のスープ ③白身魚のムニエル ④キャベツのサラダ
9	29	水	①5分がゆ ②南瓜のみそ汁 ③玉ねぎと鶏ひき煮 ④人参煮	①全がゆ ②南瓜のみそ汁 ③玉ねぎと鶏ひき煮 ④人参煮	①軟飯 ②南瓜のみそ汁 ③玉ねぎと鶏ひきソテー ④きな粉人参
10	24	金	①5分がゆ ②玉ねぎのスープ ③鶏ひき肉と人参煮 ④さつま芋煮	①全がゆ ②玉ねぎのスープ ③鶏ひき肉と人参煮 ④さつま芋煮	①軟飯 ②玉ねぎのスープ ③鶏レバーと人参煮 ④さつま芋煮
11	25	土	①5分がゆ ②人参の清汁 ③鶏ささみといんげん煮 ④キャベツ煮	①全がゆ ②人参の清汁 ③鶏ささみといんげん煮 ④キャベツ煮	①軟飯 ②人参の清汁 ③鶏ささみといんげん煮 ④キャベツ煮
13	27	月	①パンがゆ ②玉ねぎのスープ ③胡瓜と豆腐煮 ④さつま芋煮	①パンがゆ ②玉ねぎのスープ ③胡瓜と豆腐煮 ④さつま芋煮	①トースト ②玉ねぎのスープ ③胡瓜と豆腐煮 ④さつま芋煮
14	28	火	①5分がゆ ②キャベツのみそ汁 ③白身魚煮 ④いんげん煮	①全がゆ ②キャベツのみそ汁 ③白身魚煮 ④いんげん煮	①軟飯 ②キャベツのみそ汁 ③白身魚煮 ④いんげんソテー
15	23	水・木	①5分がゆ ②じゃが芋のみそ汁 ③白身魚煮 ④キャベツ煮	①全がゆ ②じゃが芋のみそ汁 ③白身魚煮 ④キャベツ煮	①軟飯 ②じゃが芋のみそ汁 ③白身魚の照り焼き ④キャベツのサラダ
16	30	木	①5分がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③豆腐の鶏そぼろあんかけ ④じゃが芋煮	①全がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③豆腐の鶏そぼろあんかけ ④じゃが芋煮	①軟飯 ②玉ねぎのみそ汁 ③豆腐の鶏そぼろあんかけ ④じゃが芋サラダ
17	31	金	①パンがゆ ②キャベツのスープ ③豆腐煮 ④南瓜煮	①パンがゆ ②キャベツのスープ ③豆腐煮 ④南瓜煮	①トースト ②キャベツのスープ ③豆腐のバター焼き ④南瓜煮
18		土	①5分がゆ ②じゃが芋のみそ汁 ③ピーマンとしらす煮 ④人参煮	①全がゆ ②じゃが芋のみそ汁 ③ピーマンとしらす煮 ④人参煮	①軟飯 ②じゃが芋のみそ汁 ③ピーマンとしらす煮 ④人参ソテー
22	☆	水	①5分がゆ ②キャベツのスープ ③白身魚煮 ④さつま芋煮	①全がゆ ②キャベツのスープ ③白身魚煮 ④さつま芋煮	①軟飯 ②キャベツのスープ ③白身魚のムニエル ④さつま芋煮



令和元年5月完了食献立表



日付	曜	午前おやつ	献立名	おやつ	主な材料		
					熱や力に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの
7	20	火・月	①牛乳 ①豚丼 ②清汁 (オクラ・わかめ) ③ほうれん草のごま和え ④フルーツ	①牛乳 ②焼きそば ③じゃが芋のみそ汁 ④フルーツ	米・油 中華めん ごま しらたき	豚肉 豚ひき肉 牛乳	オクラ・わかめ・人参 玉ねぎ ほうれん草・キャベツ もやし・ピーマン
8	21	水・火	①ヨーグルト ①ご飯②スープ (もやし・あさつき) ③鶏肉のトマト煮 ④アスパラサラダ ⑤フルーツ	①牛乳 ②きな粉蒸しパン ③人参のみそ汁 ④フルーツ	米・ベーキングパウダー オリーブオイル 油・バター 小麦粉	鶏肉 卵・きな粉 牛乳 ヨーグルト	玉ねぎ・人参・アスパラ にんにく・コーン キャベツ・もやし・あさつき レタス・ピーマン・トマト缶
9	29	水	①牛乳 ①ご飯②みそ汁 (なめこ・みつば) ③かれいの磯辺焼き ④チンゲン菜の和え物 ⑤フルーツ	①牛乳 ②チーズトースト ③小松菜のスープ ④フルーツ	米 油 食パン ごま・ごま油	カレー・味噌 ベーコン 牛乳・チーズ かつおぶし	なめこ・みつば 青のり・チンゲン菜 人参・キャベツ 玉葱
10	24	金	①牛乳 ①ロールパン②スープ (キャベツ・コーン) ③ポークビーンズ ④スパゲッティツナサラダ ⑤フルーツ	①牛乳 ②カレーピラフ ③麩と人参のみそ汁 ④フルーツ	ロールパン じゃが芋・油 スパゲティ 米・バター	豚ひき肉・大豆 ツナ 牛乳	キャベツ・人参・コーン 玉ねぎ・あさつき きゅうり ピーマン
11	25	土	①牛乳 ①肉味噌スパゲティ ②清汁 (椎茸・絹さや) ③キャベツの海苔おかか和え ④フルーツ	①牛乳 ②かやくおにぎり ③玉ねぎのスープ ④フルーツ	スパゲティ・油 片栗粉 ごま 米	豚ひき肉 味噌・かつお節 鶏ひき肉 牛乳	人参・玉葱・のり グリーンピース 椎茸・絹さや・みつば キャベツ・きゅうり
13	27	月	①ヨーグルト ①豚肉味噌煮込みうどん ②粉ふき芋 ③トマト ④フルーツ	①牛乳 ②吹寄せごはん ③じゃが芋のみそ汁 ④フルーツ	米・里芋 ごま油・うどん じゃがいも	豚肉・みそ 油揚げ 牛乳 ヨーグルト	トマト・しめじ 人参・あおのり キャベツ・椎茸 あさつき
14	28	火	①牛乳 ①中華丼 ②中華スープ (えのき・わかめ) ③春雨サラダ ④フルーツ	①牛乳 ②オレンジマフィン ③玉ねぎのみそ汁 ④フルーツ	米・片栗粉 ごま・ごま油 春雨・油 ホットケーキミックス	豚肉 バター 牛乳	玉ねぎ・白菜・みかん缶 わかめ・胡瓜・ピーマン えのき・椎茸 人参・キャベツ
15	23	水・木	①牛乳 ①菜めしごはん ②清汁 (大根・長ねぎ) ③がんもの煮付け④三色和え ④フルーツ	①牛乳 ②ハムと野菜のスパゲティ ③麩のみそ汁 ④フルーツ	米・こんにゃく 油・ごま スパゲティ バター	ハム がんもどき 鶏肉 牛乳	大根・人参・椎茸 玉ねぎ・小松菜 のり・菜めし 長ねぎ・いんげん
16	30	木	①牛乳 ①チキンカレー (ミルク) ②スープ (小松菜・えのき) ③チンゲン菜のサラダ ④フルーツ	①りんごジュース ②フルーチェ ③豆腐のみそ汁 ④フルーツ	米・油 春雨・食パン じゃが芋 ごま油	鶏肉 牛乳 フルーチェ	玉葱・人参・きゅうり 小松菜・グリーンピース チンゲン菜・キャベツ・えのき
17	31	金	①クラッカー ①ご飯②みそ汁 (玉ねぎ・油揚げ) ③あじのかりかりチーズ焼き ④梅風味サラダ ⑤フルーツ	①牛乳 ②マカロニベーコンソテー ③南瓜のみそ汁 ④フルーツ	米 油・オリーブオイル パン粉 あじ・チーズ マカロニ	味噌 ベーコン・油揚げ 牛乳	玉ねぎ・あさつき 胡瓜・にんにく 大根・パセリ・ピーマン 人参・練り梅
18		土	①牛乳 ①塩ラーメン ②キャベツの中華和え ③フルーツ	①牛乳 ②おかかおにぎり ③南瓜のみそ汁 ④フルーツ	中華めん ごま油 ごま 米	豚肉 牛乳 かつおぶし	キャベツ・人参 もやし・にら 長ねぎ きゅうり

☆誕生日会☆

22	水	①牛乳 ①ポテトサンド②スープ (玉ねぎ・コーン) ③唐揚げ④レタスと南瓜のサラダ ⑤ブロッコリー ⑥フルーツ	①オレンジジュース ②パフェ ③キャベツのスープ ④フルーツ	片栗粉・食パン・ バター・じゃが芋 アレルギー用マヨネーズ	フルーチェ 鶏肉・クレープ 牛乳・ホイップクリー ム・コーンフレーク	玉ねぎ・南瓜・ブロッコリー レタス・りんご・パセリ きゅうり・コーン みかん缶・ストロベリーソース
----	---	---	---	-------------------------------------	---	--

☆日本の郷土料理☆

楽しみにしててください						
-------------	--	--	--	--	--	--