

日付	曜	乳幼児食		主な材料			栄養価 幼児 エネルギーKcal 蛋白質g 脂質g		
		献立名	献立名	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			
1	15	火	①ご飯②みそ汁(なめこ・みつば) ③鶏のすき煮 ④大根のゆかり和え ⑤フルーツ	①ソフトせんべい	①牛乳 ②ハムと野菜のスパゲティ ③いんげんのみそ汁 ④フルーツ	米 スパゲティ しらたき 油	鶏肉・豆腐 牛乳 ハム みそ	大根・人参・胡瓜 ゆかり・白菜・玉葱 なめこ・みつば 長葱・しめじ・椎茸	520kcal 23.2g 10.9g
2	30	水	①中華丼 ②みそ汁(じゃが芋・しめじ) ③チンゲン菜のサラダ ④フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②マカロニきな粉 ③玉葱のスープ ④フルーツ	米・油・片栗粉 春雨・じゃが芋 マカロニ ごま油	豚肉 牛乳 みそ	玉ねぎ・人参 しめじ・椎茸 ピーマン・小松菜 白菜・もやし	558kcal 19.4g 13.8g
3	17	木	①ご飯②中華スープ(わかめ・えのき) ③回鍋肉 ④のりとレタスの中華風サラダ ⑤フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②さつま芋ケーキ ③玉ねぎのみそ汁 ④フルーツ	米・ごま 油・ごま油 さつま芋・バター 小麦粉	豚肉・みそ 牛乳	人参・ピーマン・わかめ 玉葱・のり・えのき・生姜 レタス・にんにく キャベツ	601kcal 23.7g 21.0g
4	18	金	①ご飯②清汁(鮭・三つ葉) ③鮭のちゃんちゃん焼き風 ④ほうれん草のごま和え ⑤フルーツ	①ビスケット	①牛乳 ②中華おこわ ③じゃが芋のみそ汁 ④フルーツ	米・鮭 ごま ごま油 油・もち米	鮭・鶏肉 牛乳 みそ	キャベツ・ピーマン 人参・もやし 玉ねぎ・三つ葉・あさつき ほうれん草	651kcal 24.4g 14.7g
5	19	土	①スパゲティミートソース ②スープ(キャベツ・人参) ③コーンソテー ④フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②焼きおにぎり ③キャベツのスープ ④フルーツ	スパゲティ 米・ごま 油	豚挽き肉 牛乳 かつおぶし	キャベツ・人参 トマトピューレ 玉ねぎ・ピーマン コーン	568kcal 21.4g 18.0g
7	28	月	①ご飯②みそ汁(人参・キャベツ) ③豚肉スタミナ焼き ④もやしとわかめの和え物 ⑤フルーツ	①牛乳	①オレングジュース ②マーブル蒸しパン ③大根のスープ ④フルーツ	米・油 ココア・ごま油 ホットケーキミックス ごま	卵 豚肉 牛乳 みそ	もやし・キャベツ コーン・玉ねぎ 人参・わかめ・ピーマン にんにく・生姜	553kcal 18.8g 14.6g
8	22	火	①みそらーめん ②じゃが芋チーズ焼き ③レタスとツナのサラダ ④フルーツ	①クラッカー	①飲むヨーグルト ②炊き込みご飯 ③もやしの清汁 ④フルーツ	米・小麦粉・卵 マヨネーズ ラーメン ごま油・ごま	鶏肉・ツナ 豚ひき肉 飲むヨーグルト	長ねぎ・人参・葱・にら あさつき・パプリカ・生姜 コーン・玉ねぎ・胡瓜 レタス・キャベツ・もやし	625kcal 23.9g 12.9g
9	23	水	①シーフードカレー(完了) ②スープ(大根・わかめ) ③大豆サラダ ④フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②2色ゼリー ③もやしの清汁 ④フルーツ	じゃが芋 米 油	えび 牛乳・いか 大豆・ツナ	玉葱・人参・大根 わかめ・ピーマン きゅうり	629kcal 28.2g 16.9g
10	24	木	①ごはん②みそ汁(じゃが芋・しめじ) ③カレーの磯辺焼き ④チンゲン菜の和え物 ⑤フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②スイートポテト ③白菜のスープ ④フルーツ	米・油・バター さつままいも ごま・ごま油 じゃが芋	カレー 牛乳 みそ 生クリーム	チンゲン菜・青のり キャベツ 人参 しめじ	526kcal 23.8g 12.1g
11	25	金	①ロールパン②スープ(小松菜・えのき) ③鶏肉のマーマレード焼き ④マカロニサラダ ⑤フルーツ	①ヨーグルト	①牛乳 ②豚にらチャーハン ③ほうれん草のみそ汁 ④フルーツ	パン・米・マカロニ 油・ごま油 マーマレード アレルギー用マヨネーズ	豚挽き肉 鶏肉 牛乳・ヨーグルト 小松菜・えのき・パセリ	きゅうり・人参 玉ねぎ・キャベツ にら・しいたけ 小松菜・えのき・パセリ	599kcal 25.5g 20.6g
12	26	土	①きのこうどん ②さつま芋と鶏肉の煮物 ③フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②おかかおにぎり ③人参のスープ ④フルーツ	うどん ごま さつま芋	鶏肉 油揚げ 牛乳 かつおぶし	なめこ・まいたけ 人参・あさつき えのき・大根・しめじ 絹さや・長葱	547kcal 20.8g 9.8g
21	29	月・水	①ご飯②みそ汁(白菜・わかめ) ③高野豆腐の炒り煮 ④春雨ナムル ⑤フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②ほうれん草蒸しパン ③玉葱のスープ ④フルーツ	米・油 春雨・ごま油 ホットケーキミックス ごま・バター	卵・高野豆腐 豚肉 牛乳 みそ	もやし・白菜 きゅうり・玉ねぎ 人参・わかめ ほうれん草	614kcal 20.5g 17.2g

★ 誕生日会 ★

16	水	①カレーピラフ②スープ(キャベツ・えのき) ③鮭フライ ④ポテトサラダ⑤人参のグラッセ ⑥フルーツ	①牛乳	①りんごジュース ②巨峰ロール ③コーンスープ ④フルーツ	米・パン粉・小麦粉 油・バター・じゃが芋 アレルギー用マヨネーズ 安納子/パウンドケーキ	さけ 牛乳 巨峰ロール 豚ひき肉	人参・玉ねぎ・コーン 生姜・青のり・ キャベツ・えのき ピーマン	574kcal 16.2g 19.6g
----	---	--	-----	--	---	---------------------------	---	---------------------------

★ ハロウィン ★

31	木	①ハムサンド②スープ(コーン・玉葱) ③えびグラタン ④南瓜サラダ ⑤フルーツ	①牛乳	①野菜ジュース(ぶどう) ②パンキンカッパケーキ ③人参のスープ ④フルーツ	パン粉 食パン・バター 卵・ホットケーキミックス アレルギー用マヨネーズ	鶏肉・えび 牛乳・ハム ホワイトソース チーズ・ホイップ	南瓜・玉ねぎ・コーン パセリ・ピーマン きゅうり・レタス 人参	597kcal 14.5g 36.7g
----	---	--	-----	---	---	---------------------------------------	--	---------------------------

日付	曜	初期食	
		①つぶし粥 ②野菜スープ	野菜マッシュ
1	15	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
2	30	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
3	17	木	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
4	18	金	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
5	19	土	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
7	21	月	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
8	22	火	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
9	23	水	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
10	24	木	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
11	25	金	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
12	26	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
28	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
29	火		①つぶし粥・②野菜スープ ほうれん草 野菜マッシュ ③南瓜 ④人参

16	☆	水	①つぶし粥・②野菜スープ 大根 野菜マッシュ ③人参 ④じゃが芋
----	---	---	---

31	☆	木	①つぶし粥・②野菜スープ 白菜 野菜マッシュ ③人参 ④南瓜
----	---	---	---

日付	曜	中期前半		中期後半		後期	
		1	15	火	①パン粥 ②白菜のスープ ③鶏ひき肉と人参煮 ④トマト煮	①パン粥 ②白菜のスープ ③鶏ひき肉と人参煮 ④トマト煮	①トースト ②白菜のスープ ③鶏レバーと人参煮 ④トマトサラダ
2	30	水	①五分粥 ②玉葱のみそ汁 ③白菜の鶏そぼろあん ④じゃが芋煮	①全粥 ②玉葱のみそ汁 ③白菜の鶏そぼろあん ④じゃが芋煮	①軟飯 ②玉葱のみそ汁 ③白菜の鶏そぼろあん ④じゃが芋ソテー		
3	17	木	①にゅうめん(鶏挽肉・人参) ②胡瓜煮 ③じゃが芋煮	①にゅうめん(鶏挽肉・人参) ②胡瓜煮 ③フルーツ煮(柿)	①にゅうめん(鶏挽肉・玉葱) ②胡瓜のゴマサラダ ③フルーツ煮(柿)		
4	18	金	①五分粥 ②チンゲン菜のみそ汁 ③鶏ひき肉と玉葱煮 ④人参煮	①全粥 ②チンゲン菜のみそ汁 ③鶏ひき肉と玉葱煮 ④人参煮	①軟飯 ②チンゲン菜のみそ汁 ③鶏ひき肉と玉葱炒め ④人参サラダ		
5	19	土	①煮込みうどん(人参・しらす) ②さつま芋煮 ③ほうれん草煮	①煮込みうどん(人参・しらす) ②さつま芋煮 ③ほうれん草煮	①煮込みうどん(人参・しらす) ②さつま芋煮 ③ほうれん草煮		
7	28	月	①五分粥 ②麩のみそ汁 ③白身魚の煮物 ④大根煮	①全粥 ②麩のみそ汁 ③白身魚の煮物 ④大根煮	①軟飯 ②麩のみそ汁 ③白身魚のバター焼き ④大根ゆかり和え		
8	22	火	①五分粥 ②麩のみそ汁 ③白身魚の煮物 ④人参煮	①全粥 ②麩のみそ汁 ③白身魚の煮物 ④人参煮	①軟飯 ②麩のみそ汁 ③白身魚ソテー ④人参スティック		
9	23	水	①五分粥 ②玉葱の清汁 ③ささみの煮物 ④チンゲン菜と人参煮	①全粥 ②玉葱の清汁 ③ささみの煮物 ④チンゲン菜と人参煮	①軟飯 ②玉葱の清汁 ③ささみの煮物 ④チンゲン菜と人参ソテー		
10	24	木	①五分粥 ②小松菜スープ ③豆腐と人参煮 ④胡瓜煮	①全粥 ②小松菜スープ ③豆腐と人参煮 ④胡瓜煮	①軟飯 ②小松菜スープ ③豆腐と人参煮 ④胡瓜スティック		
11	25	金	①パン粥 ②キャベツスープ ③ささみの味噌煮 ④じゃが芋煮	①パン粥 ②キャベツスープ ③ささみの味噌煮 ④じゃが芋煮	①トースト ②キャベツスープ ③ささみ照り焼き ④じゃが芋煮		
12	26	土	①五分粥 ②大根のみそ汁 ③白身魚の煮物 ④キャベツと人参煮	①全粥 ②大根のみそ汁 ③白身魚の煮物 ④キャベツと人参煮	①軟飯 ②大根のみそ汁 ③白身魚の煮物 ④キャベツと人参煮		
21	29	月・火	①にゅうめん(人参・キャベツ) ②ささみ煮 ③玉葱煮	①にゅうめん(人参・キャベツ) ②ささみ煮 ③フルーツ煮(柿)	①にゅうめん(人参・キャベツ) ②ささみソテー ③フルーツ煮(柿)		
16	☆	水	①五分粥(さつま芋) ②キャベツのスープ ③白身魚の煮物 ④玉葱とコーンソテー	①全粥(さつま芋) ②キャベツのスープ ③白身魚の煮物 ④玉葱とコーンソテー	①軟飯(さつま芋) ②キャベツのスープ ③白身魚のフライ ④玉葱とコーンソテー		
31	☆	木	①五分粥(さつま芋) ②コーンのスープ ③ささみのソテー ④かぼちゃのサラダ	①全粥(さつま芋) ②コーンのスープ ③ささみのソテー ④かぼちゃのサラダ	①軟飯(さつま芋) ②コーンのスープ ③ささみのソテー ④かぼちゃのサラダ		

日付	曜	中期前半		中期後半		後期	
		1	15	火	①五分粥 ②麩の清汁 ③白身魚の味噌煮 ④キャベツ煮	①全粥 ②麩の清汁 ③白身魚の味噌煮 ④キャベツ煮	①軟飯 ②麩の清汁 ③白身魚の照り焼き ④キャベツの青唐辛子ソテー
2	30	水	①煮込みうどん(人参 玉葱) ②豆腐といんげん煮 ③さつま芋煮	①煮込みうどん(人参 玉葱) ②豆腐といんげん煮 ③さつま芋煮	①煮込みうどん(人参 玉葱) ②豆腐といんげん煮 ③さつま芋スティック		
3	17	木	①五分粥 ②さつま芋のみそ汁 ③ささみの煮物 ④キャベツと人参煮	①全粥 ②さつま芋のみそ汁 ③ささみの煮物 ④キャベツと人参煮	①軟飯 ②さつま芋のみそ汁 ③ささみの照り焼き ④キャベツと人参和え		
4	18	金	①五分粥 ②キャベツのスープ ③白身魚の煮物 ④胡瓜煮	①全粥 ②キャベツのスープ ③白身魚の煮物 ④胡瓜煮	①軟飯 ②キャベツのスープ ③白身魚の照り焼き ④胡瓜サラダ		
5	19	土	①五分粥 ②じゃが芋のみそ汁 ③ささみ煮 ④人参煮	①全粥 ②じゃが芋のみそ汁 ③ささみ煮 ④人参煮	①軟飯 ②じゃが芋のみそ汁 ③ささみ煮 ④人参煮		
7	28	月	①五分粥 ②いんげんのみそ汁 ③鶏ひき肉とキャベツ煮 ④チンゲン菜と人参煮	①全粥 ②いんげんのみそ汁 ③鶏ひき肉とキャベツ煮 ④チンゲン菜と人参煮	①軟飯 ②いんげんのみそ汁 ③鶏ひき肉とキャベツ炒め ④チンゲン菜と人参和え		
8	22	火	①五分粥 ②絹さやのスープ ③豆腐の味噌煮 ④大根煮	①全粥 ②絹さやのスープ ③豆腐の味噌煮 ④大根煮	①軟飯 ②絹さやのスープ ③豆腐の味噌煮 ④大根煮		
9	23	水	①パン粥 ②南瓜のみそ汁 ③白身魚の煮物 ④いんげんと人参煮	①パン粥 ②南瓜のみそ汁 ③白身魚の煮物 ④いんげんと人参煮	①トースト ②南瓜のみそ汁 ③白身魚の照り焼き風 ④いんげんと人参煮		
10	24	木	①にゅうめん(鶏ひき肉・人参) ②じゃが芋煮 ③キャベツ煮	①にゅうめん(鶏ひき肉・人参) ②じゃが芋煮 ③フルーツ煮(柿)	①にゅうめん(鶏ひき肉・人参) ②じゃが芋サラダ ③フルーツ煮(柿)		
11	25	金	①五分粥 ②チンゲン菜のみそ汁 ③白身魚の煮物 ④南瓜煮	①全粥 ②チンゲン菜のみそ汁 ③白身魚の煮物 ④南瓜煮	①軟飯 ②チンゲン菜のみそ汁 ③白身魚のゴマ焼き ④南瓜煮		
12	26	土	①五分粥 ②ほうれん草のスープ ③ささみ煮 ④里芋煮	①全粥 ②ほうれん草のスープ ③ささみ煮 ④里芋煮	①軟飯 ②ほうれん草のスープ ③ささみソテー ④里芋の海苔和え		
21	29	月・火	①五分粥 ②白菜のみそ汁 ③ささみと人参煮 ④じゃが芋煮	①全粥 ②白菜のみそ汁 ③ささみと人参煮 ④じゃが芋煮	①軟飯 ②白菜のみそ汁 ③鶏レバーと人参煮 ④じゃが芋のソテー		
16	☆	水	①五分粥 ②麩の清汁 ③ささみ照り焼き ④人参とじゃが芋煮	①全粥 ②麩の清汁 ③ささみ照り焼き ④人参とじゃが芋煮	①軟飯 ②麩の清汁 ③ささみ照り焼き ④人参とじゃが芋煮		
31	☆	木	①五分粥 ②麩の清汁 ③白身魚煮 ④人参とじゃが芋煮	①全粥 ②麩の清汁 ③白身魚煮 ④人参とじゃが芋煮	①軟飯 ②麩の清汁 ③白身魚煮 ④人参とじゃが芋煮		