

日付	ひるごはん 完了期	後期	中期	初期	離乳食 材料名	材 料 名 (〇は午後おやつ)			3時おやつ 完了期	行事
	12〜18ヶ月ごろ	10ヶ月ごろ〜	7ヶ月ごろ〜	6ヶ月ごろ〜		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
02月	さわらのしおやき マカロニサラダ みそしる（さつまいいち） ななぶつきまい（なっとう）	さわらのしおやき きゃべつのにも みそしる（さつまいいち） なんはん（なっとう）	豆腐のくす煮 きゃべつのにも みそ汁 7倍がゆ	豆腐のくす煮 きゃべつのにも 10倍がゆ	豆腐 きゃべつ（人参） 米	七分つき米、さつまいいち、 〇ホットケーキ粉、マカロニ、マヨネーズ、小麦粉、油、〇マーガリン、〇ホットケーキシロップ	〇牛乳、あじ、納豆、牛乳、米みそ、ローズハム、 〇卵、〇アイスクリーム、 卵、カットわかめ、さわら	ﾌﾞﾗｲﾀﾞｰ（冷凍）、新 きやべつ、胡瓜、人参、青 葱	ホットケーキ ぎゅうにゅう	5さいじ えんがわいっぱくほいく やったぞパーティー
03火	やきそば かぼちゃのなぐめ スープ（ワカメ）	やきそば かぼちゃのにも スープ（ワカメ）	白身魚のくす煮 かぼちゃのにも にこみうどん	白身魚のくす煮 かぼちゃのにも くだくだうどん	白身魚 かぼちゃ（カリフラワー） うどん	焼きそばめん、油、砂糖、 ゆでうどん	〇ヨーグルト（無糖）、豚ﾊﾞ ﾗ肉（うすぎり）、いりこ ま、カットわかめ	栗かぼちゃ、きゃべつ、 みかん缶、玉葱、人参、 ピーマン	フルーツのヨーグルトかけ おかし むぎちゃ	
04水	にくととうふのにも きゅうりのナムル みそしる（じゃがいも） ななぶつきまい（なっとう）	にくととうふのにも オクラのにも みそしる（じゃがいも） なんはん（なっとう）	ささみのくす煮 オクラのにも みそ汁 7倍がゆ	ささみのくす煮 オクラのにも 10倍がゆ	ささみ オクラ（人参） 米	七分つき米、じゃが芋、 小麦粉、糸こんにゃく、 砂糖、砂糖、ゴマ油	〇牛乳、焼き豆腐、牛肉 （うすぎり）、納豆、米み そ（淡色辛みそ）、〇とろ けるチーズ、いりこま、 カットわかめ	人参、胡瓜、しろ葱、いん げん（冷）、青葱	むしパン ぎゅうにゅう	
05木	さけのしおやき こうやどうふのゆづせんだき みそしる（ほうれんそう） ななぶつきまい（なっとう）	さけのしおやき ブロックのにも みそしる（ほうれんそう） なんはん（なっとう）	豆腐のくす煮 ブロックのにも みそ汁 7倍がゆ	豆腐のくす煮 ブロックのにも 10倍がゆ	豆腐 ブロック（人参） 米	七分つき米、〇食ﾊﾟﾝ（8 枚切り）、〇砂糖、〇マー ガリン、砂糖	〇牛乳、冷凍骨なし塩鮭、 納豆、米みそ（淡色辛み そ）、高野豆腐、うす揚げ、 こんぶ巻き、冷凍骨なし塩 鮭（大）	ほうれん草、人参、えのき 茸、いんげん（冷）、干し 椎茸	かわりトースト ぎゅうにゅう	
06金	ぶたにくのうまに（しいたけ） きゃべつのみそマヨネーズ みそしる（たまねぎ） ななぶつきまい（なっとう）	ぶたにくのうまに（しいたけ） きゃべつのにも みそしる（たまねぎ） なんはん（なっとう）	白身魚のくす煮 きゃべつのにも みそ汁 7倍がゆ	白身魚のくす煮 きゃべつのにも 10倍がゆ	白身魚 きゃべつ（カリフラワー） 米	七分つき米、〇チルドポテ ト、油、マヨネーズ、砂糖	〇牛乳、豚モモ肉、納豆、 厚揚げ、〇ビザ用チーズ、 竹輪、米みそ、〇ベーコ ン、白みそ、わかめ	きゃべつ、人参、れんこ ん、玉葱、いんげん （冷）、〇ピーマン、干し 椎茸、青葱	ビザポテト ぎゅうにゅう	
07土	ぎゅうちゃんごはん だいこんさっぱりサラダ みそしる（はくさい）	ぎゅうちゃんごはん（なんはん） だいこんのにも みそしる（はくさい）	ささみのくす煮 だいこんのにも みそ汁 7倍がゆ	ささみのくす煮 だいこんのにも 10倍がゆ	ささみ 大根（カリフラワー） 米	七分つき米、糸こんにゃ く、砂糖	〇牛乳、牛肉（うすぎ り）、米みそ（淡色辛み そ）、ベーコン、〇あたり め、カットわかめ	大根、はくさい、ｷｬﾓﾞﾃﾞ ｰ（冷）、人参、みつ ば、水菜、青葱	リッツ せんべい ぎゅうにゅう	
09月	かやくごはん きゅうりもみ みそしる（とうふ）	かやくごはん（なんはん） かぼちゃのにも みそしる（とうふ）	豆腐のくす煮 かぼちゃのにも みそ汁 7倍がゆ	豆腐のくす煮 かぼちゃのにも 10倍がゆ	豆腐 かぼちゃ（人参） 米	七分つき米、〇小麦粉、糸 こんにゃく、〇砂糖、油、 砂糖、〇マーガリン	〇牛乳、ソフト木綿、 ヨーグルト（無糖）、鶏モモ 肉、米みそ、うす揚げ、鶏糸 卵、ちりめんじゃこ、カッ トわかめ	胡瓜、人参、ごぼう、なめ こ、青葱、干し椎茸	ヨーグルトパン ぎゅうにゅう	
10火	とりにくのなんはんづけ ブロックのこまあえ みそしる（かぼちゃ） ななぶつきまい（なっとう）	とりにくのにも ブロックのにも みそしる（かぼちゃ） なんはん（なっとう）	白身魚のくす煮 ブロックのにも みそ汁 7倍がゆ	白身魚のくす煮 ブロックのにも 10倍がゆ	白身魚 ブロック（人参） 米	七分つき米、砂糖、油、片 栗粉	〇牛乳、鶏モモ肉（そぎ切 り）、納豆、米みそ（淡色 辛みそ）、うす揚げ、いりこ ま	ﾌﾞﾗｲﾀﾞｰ（冷凍）、かぼ ちゃ、玉葱、〇いちごジャ ム、人参、セロリ、青葱	ジャムリッツ ぎゅうにゅう	
11水	ぎゅうにくのロールに コロコロリス みそしる（たまねぎ） ななぶつきまい（なっとう） ゼリー	ぎゅうにくのロールに じゃがいものにも みそしる（たまねぎ） なんはん（なっとう）	ささみのくす煮 じゃがいものにも みそ汁 7倍がゆ	ささみのくす煮 じゃがいものにも 10倍がゆ	ささみ じゃがいも（トマト） 米	七分つき米、チルドポテ ト、〇砂糖、〇小麦粉、 マーガリン、砂糖、ﾌﾚﾝ ﾁﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ（分離型）	〇牛乳、牛肉（巻きやす く）、納豆、〇卵、米みそ （淡色辛みそ）、さいの目 8mmチーズ、カットわか め	玉葱、トマト*、人参、い んげん（冷）、胡瓜、ｽ ｲｰﾄﾞﾝ-ﾎｰﾙ-ﾙｰ、サニーレタ ス、青葱	ココアケーキ ぎゅうにゅう	たんじょうびかい
12木	なすのミートスパゲティー かぶサラダ スープ（ﾊﾞﾆﾀﾞﾙﾙ）	なすのミートスパゲティー かぶのにも スープ（ﾊﾞﾆﾀﾞﾙﾙ）	豆腐のくす煮 かぶのにも にこみうどん	豆腐のくす煮 かぶのにも くだくだうどん	豆腐 かぶ（りんご） うどん	スパゲティー、〇砂糖、ﾌ ﾚﾝﾁﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ（分離 型）、油、オリーブ油	〇牛乳、合挽肉、〇あたり め、ベーコン、〇かんでん （粉）	なす、かぶ、玉葱、 みかん缶、 〇パイン缶、えのき 茸、ミックスベジタブル、 りんご、人参、マッシュ ルーム缶、ピーマン、セロ リ	しんれんとうふ おかし むぎちゃ	2さいじ しょくいくかつどう かぶのしょうかい
13金	さわらのしょうがに ほうれんそうとコーンのソテー とんじる ななぶつきまい（なっとう）	さわらのしょうがに ほうれんそうのにも とんじる なんはん（なっとう）	白身魚のくす煮 ほうれんそうのにも みそ汁 7倍がゆ	白身魚のくす煮 ほうれんそうのにも 10倍がゆ	白身魚 ほうれんそう（人参） 米	七分つき米、〇小麦粉、さ つまいいち、〇マーガリン、 〇砂糖、砂糖、マーガリン	〇牛乳、冷凍骨なしさわ ら、納豆、豚モモ肉（うす ぎり）、米みそ（淡色辛み そ）、こんぶ巻き、 〇卵、 冷凍骨なしさわら（大）	ほうれん草、はくさい、大 根、ｽｲｰﾄ-ﾎｰﾙ-ﾙｰ、人参、 青葱、土生姜	ロックビスケット （チョコフレークなし） ぎゅうにゅう	
14土	ぎゅうどん もやしのごます みそしる（キャベツ）	ぎゅうどん（なんはん） オクラのにも みそしる（キャベツ）	ささみのくす煮 オクラのにも みそ汁 7倍がゆ	ささみのくす煮 オクラのにも 10倍がゆ	ささみ オクラ（人参） 米	七分つき米、糸こんにゃ く、砂糖	〇牛乳、牛肉（うすぎ り）、米みそ（淡色辛み そ）、カニかまぼこ、 〇返りちりめん、うす揚げ、いり こま	玉葱、もやし、きゃべつ、 胡瓜、みつば、人参、青葱	リッツ せんべい ぎゅうにゅう	

☆初期食は、食材をかつお・こんぶだしで炊いて作っています。
調味料での味付けはしていません。（とうみは片栗粉使用）
ミキサーでペースト状にしています。
パンがゆ・中期のひたしパンには、粉ミルクを使用しています。
☆中期食も初期食同様だしで炊いています。
中期食の味付けに使用している調味料
（さとう・しょうゆ・塩・みそなど）は、上記の材料名には載せていません。
☆材料の〇は午後おやつに使用している食材です。
☆材料名の（ ）は中期食と後期食のみの提供となります。材料は変更する場合があります。
☆後期食はすべて加熱しています。後期食の副菜は、中期食の副菜と同じ食材を使用しています。

〈10時・15時市販品のおやつについて〉
☆完了期は、ハイハイ、マンナウエアー、たべっこベイビー、ばりんこの提供になります。
おやつは変更する場合があります。

〈材料名について〉
☆0歳児に提供しない食材が含まれている場合や月齢に応じたものに变更されている場合があります。
ご了承ください。

りにゅうしょくこんだてひょう

日付	ひるごはん 完了期	後期	中期	初期	離乳食 材料名	材 料 名 (〇は午後おやつ)			3時おやつ 完了期	行事
	12～18ヶ月ごろ	10ヶ月ごろ～	7ヶ月ごろ～	6ヶ月ごろ～		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
16月	かしのてりやき ボテトサラダ みそしる (たまねぎ) ななぶつきまい (なっとう)	かしのてりやき じゃがいものにも みそしる (たまねぎ) なんはん (なっとう)	豆腐のくす煮 じゃがいものにも みそ汁 7倍がゆ	豆腐のくす煮 じゃがいものにも 10倍がゆ	豆腐 じゃがいも (トマト) 米	七分つき米、チルドポテト、 〇カンパン、マヨネーズ、砂糖	〇牛乳、鶏モモ肉 (そぎ切り)、 納豆、米みそ (淡色辛みそ)、 カットわかめ	〇メロン、玉葱、 トマト*、胡瓜、人参、 サニーレタス、青葱、 土生姜	かんぱん くだもの ぎゅうにゅう	ひなんくんれん
17火	さんしょくごはん ごちくきんぱら みそしる (キャベツ)	さんしょくごはん (なんはん) カリフラワーのにも みそしる (キャベツ)	白身魚のくす煮 カリフラワーのにも みそ汁 7倍がゆ	白身魚のくす煮 カリフラワーのにも 10倍がゆ	白身魚 カリフラワー (人参) 米	七分つき米、油、糸こんにゃく、 砂糖、〇砂糖	合挽肉、卵、 〇カルピス、米みそ (淡色辛みそ)、 〇返りちりめん、 〇アガー、 カットわかめ	きゃべつ、 〇黄桃缶、 ピーマン、 サかし かり (冷)、 れんこん、 人参、 セロリ、 青葱	カルピスジュレ おかし むぎぢゃ	
18水	あつあげのちゅうかいだめ ブロックリーのおかかあえ みそしる (えのき) ななぶつきまい (なっとう)	あつあげのちゅうかいだめ ブロックリーのにも みそしる (えのき) なんはん (なっとう)	ささみのくす煮 ブロックリーのにも みそ汁 7倍がゆ	ささみのくす煮 ブロックリーのにも 10倍がゆ	ささみ ブロックリー (人参) 米	七分つき米、 片栗粉、 ゴマ油、 砂糖、 〇NEGロール (小)	〇牛乳、 豚肩ロース (うすぎり)、 厚揚げ (四角)、 納豆、 米みそ (淡色辛みそ)、 かつお節、 カットわかめ	アヲ 01リ (冷凍)、 玉葱、 えのき、 人参、 にら、 干し椎茸、 青葱、 〇い ちこ ジャム	バナナカステラ ぎゅうにゅう	
19木	サーモンムニエル はるさめサラダ (マヨ) みそしる (はくさい) ななぶつきまい (なっとう)	サーモンムニエル かぼちゃのにも みそしる (はくさい) なんはん (なっとう)	豆腐のくす煮 かぼちゃのにも みそ汁 7倍がゆ	豆腐のくす煮 かぼちゃのにも 10倍がゆ	豆腐 かぼちゃ (カリフラワー) 米	七分つき米、 〇じゃが芋、 〇NEGロール (小)、 マヨネーズ、 はるさめ、 小麦粉、 マーガリン、 〇油	〇牛乳、 冷凍骨なし鮭、 納豆、 〇牛肉 (うすぎり)、 米みそ (淡色辛みそ)、 カニかまぼこ、 うす揚げ、 カットわかめ、 冷凍骨なし鮭	〇玉葱、 はくさい、 〇人参、 胡瓜、 青葱、 〇土生姜、 〇にんにく	たいやき ぎゅうにゅう	3～5さいじ しょくいくかつどう あじきクッキング
20金	ブルコギごはん なっとうのてんぷら ちゅうかスープ	ブルコギごはん (なんはん) オクラのにも ちゅうかスープ	白身魚のくす煮 オクラのにも みそ汁 7倍がゆ	白身魚のくす煮 オクラのにも 10倍がゆ	白身魚 オクラ (トマト) 米	七分つき米、 〇小麦粉、 〇砂糖、 油、 〇油、 小麦粉	〇牛乳、 牛肉 (うすぎり)、 ソフト木綿、 竹輪、 卵、 もみのり	トマト*、 舞茸、 人参、 もやし、 にら、 サかし かり (冷)、 竹の子 (ゆで)、 干し椎茸、 みつば	ブアマンケーキ ぎゅうにゅう	
21土	かしのこうみやき とうふサラダ みそしる (じゃがいも) ななぶつきまい (なっとう)	かしのこうみやき ブロックリーのにも みそしる (じゃがいも) なんはん (なっとう)	ささみのくす煮 ブロックリーのにも みそ汁 7倍がゆ	ささみのくす煮 ブロックリーのにも 10倍がゆ	ささみ ブロックリー (人参) 米	七分つき米、 じゃが芋、 ゴマ油	〇牛乳、 鶏モモ肉 (そぎ切り)、 木綿豆腐、 納豆、 米みそ (淡色辛みそ)、 〇あたりめ、 うす揚げ、 カットわかめ	アヲ 01リ (冷凍)、 トマト*、 胡瓜、 サニーレタス、 青葱	リッツ せんべい ぎゅうにゅう	〇さいじ びよびよろば
23月	もすくどんぶり にんじんシリシリ みそしる (じゃがいも)	もすくどんぶり (なんはん) にんじんのにも みそしる (じゃがいも)	豆腐のくす煮 にんじんのにも みそ汁 7倍がゆ	豆腐のくす煮 にんじんのにも 10倍がゆ	豆腐 人参 (カリフラワー) 米	七分つき米、 〇小麦粉、 じゃが芋、 〇砂糖、 〇ラード、 油、 砂糖、 片栗粉	〇牛乳、 豚ひき肉、 もすく、 米みそ (淡色辛みそ)、 ツナ缶、 うす揚げ	人参、 レタス、 青葱、 土生姜	ちんすこう ぎゅうにゅう	おきなわデー
24火	ホワイトシチュー グリーンサラダ ロールパン くだもの	ホワイトシチュー ブロックリーのにも ロールパン	白身魚のくす煮 ブロックリーのにも みそ汁 ひたしパン	白身魚のくす煮 ブロックリーのにも パンがゆ	白身魚 ブロックリー (人参) パン	〇七分つき米、 NEGロール、 チルドポテト、 マカロニ、 フレンチドレッシング (分離型)、 小麦粉、 マーガリン、 麦ロマル	鶏モモ肉 (そぎ切り)、 牛乳、 ベーコン、 〇塩こんぶ、 〇かつお節	オレシ、 玉葱、 人参、 レタス、 胡瓜、 セロリ	おにぎり むぎぢゃ	
25水	さかなのサクサクやき ピーマンとじゃこのいためもの みそしる (しめじ) ななぶつきまい (なっとう)	さかなのサクサクやき カリフラワーのにも みそしる (しめじ) なんはん (なっとう)	ささみのくす煮 カリフラワーのにも みそ汁 7倍がゆ	ささみのくす煮 カリフラワーのにも 10倍がゆ	ささみ カリフラワー (トマト) 米	七分つき米、 マヨネーズ、 パン粉、 油	〇牛乳、 冷凍骨なしメルルーサ、 納豆、 米みそ (淡色辛みそ)、 ちりめんじゃこ、 うす揚げ	しめじ、 ピーマン、 トマト*、 青葱	もみじまんじゅう ぎゅうにゅう	
26木	ちくせんに きゃべつのごまず みそしる (オクラ) ななぶつきまい (なっとう)	ちくせんに きゃべつごまのにも みそしる (オクラ) なんはん (なっとう)	豆腐のくす煮 きゃべつごまのにも みそ汁 7倍がゆ	豆腐のくす煮 きゃべつごまのにも 10倍がゆ	豆腐 きゃべつ (人参) 米	七分つき米、 〇コーンフロスティ、 里芋 (スライス)、 糸こんにゃく、 砂糖	〇牛乳、 鶏モモ肉 (そぎ切り)、 納豆、 米みそ (淡色辛みそ)、 カニかまぼこ、 いりごま、 カットわかめ	きゃべつ、 人参、 刻みオクラ、 れんこん、 ごぼう、 胡瓜、 いんげん (冷)、 干し椎茸、 青葱	コーンフレークのぎゅうにゅうがけ むぎぢゃ	
27金	ジャージャーめん ブロックリーのごまあえ	ジャージャーめん ブロックリーのにも	白身魚のくす煮 ブロックリーのにも にこみうどん	白身魚のくす煮 ブロックリーのにも くだくうどん	白身魚 ブロックリー (人参) うどん	ゆで中華めん、 砂糖、 ゴマ油、 ゆでうどん	合挽肉、 みそ、 鶏糸卵、 いりごま、 〇牛乳	アヲ 01リ (冷凍)、 玉葱、 胡瓜、 人参、 青葱	カップゼリー おかし ぎゅうにゅう	3～5さいじ えんない いっばくほいく
28土	ぶたにくのしょうがゆき ちやしのナムル みそしる (豆) ななぶつきまい (なっとう)	ぶたにくのしょうがゆき かぼちゃのにも みそしる (豆) なんはん (なっとう)	ささみのくす煮 かぼちゃのにも みそ汁 7倍がゆ	ささみのくす煮 かぼちゃのにも 10倍がゆ	ささみ かぼちゃ (カリフラワー) 米	七分つき米、 砂糖、 油、 おつゆ、 ゴマ油	〇牛乳、 鶏モモ肉 (うすぎり)、 納豆、 米みそ (淡色辛みそ)、 〇返りちりめん、 いりごま、 カットわかめ	もやし、 玉葱、 人参、 青葱、 土生姜	リッツ せんべい ぎゅうにゅう	3～5さいじ えんない いっばくほいく
30月	かしのなんばんづけ いんげんのごまあえ みそしる (あつあげ) ななぶつきまい (なっとう)	かしのなんばんづけ オクラのにも みそしる (あつあげ) なんはん (なっとう)	豆腐のくす煮 オクラのにも みそ汁 7倍がゆ	豆腐のくす煮 オクラのにも 10倍がゆ	豆腐 オクラ (人参) 米	七分つき米、 NEGロール (小)、 砂糖、 〇油、 〇グラニュー糖、 片栗粉	〇牛乳、 鶏モモ肉 (そぎ切り)、 納豆、 厚揚げ (四角)、 米みそ (淡色辛みそ)、 〇アイスクリーム、 いりごま	玉葱、 トマト*、 いんげん (冷)、 人参、 セロリ、 土生姜、 青葱	あげパン ぎゅうにゅう	3～5さいじ えんない いっばくほいく やったぞパーティー

☆初期食は、食材をかつお・こんぶだしで炊いて作っています。
調味料での味付けはしていません。(とろみは片栗粉使用)
ミキサーでペースト状にしています。
パンがゆ・中期のひたしパンには、粉ミルクを使用しています。
☆中期食も初期食同様だしで炊いています。
中期食の味付けに使用している調味料
(さとう・しょうゆ・塩・みそなど)は、上記の材料名には載せていません。
☆材料の〇は午後おやつに使用している食材です。
☆材料名の()は中期食と後期食のみの提供となります。材料は変更する場合があります。
☆後期食はすべて加熱しています。後期食の副菜は、中期食の副菜と同じ食材を使用しています。

〈10時・15時市販品のおやつについて〉
☆完了期は、ハイハイ、マンナウエファア、たべっこバイビー、ぱりんこの提供になります。
おやつは変更する場合があります。

〈材料名について〉
☆〇歳児に提供しない食材が含まれている場合や月齢に応じたものに変更されている場合があります。
ご了承ください。