

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			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～		熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
01 火	ぶたとだいこんのたきあわせ きゅうりのすのもの みそしる(☆) ななぶつきまい(なっとう)	ぶたとだいこんのたきあわせ ブロッコリーのにも みそしる(☆) なんはん(なっとう)	白身魚のくす煮 ブロッコリーのにも みそ汁 7倍がゆ	白身魚のくす煮 ブロッコリーのにも 10倍がゆ	白身魚 ブロッコリー(人参) 米	七分つき米、○小麦粉、 糸こんにゃく、○マーガ リン、○砂糖、砂糖、お つゆ麴	○牛乳、豚モモ肉(うす ぎり)、納豆、ーロがん も、米みそ(淡色辛み そ)、カニかまぼこ、○ 卵、カットわかめ	大根、人参、胡瓜、いん げん(冷)、青葱	ロックビスケット (チョコフレークなし) ぎゅうにゅう	
02 水	かやくごはん おさがなカツ 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)	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(人参) 米	七分つき米、糸こんにゃ く、○砂糖、油、パン 粉、砂糖、小麦粉	○牛乳、かじき、ソフト 木綿、鶏モモ肉(細か く)、米みそ(淡色辛み そ)、うす揚げ、○返りち りめん、○アガー、卵、 カットわかめ	○パイナップル(天然果 汁)、○パイ牛缶、人 参、ごぼう、なめこ、サ ニールタス、青葱、干し 椎茸	フルーツゼリー ばりんこ ぎゅうにゅう	
03 木	ぶたにくとこんにゃくのみそいため ひじきのすのもの みそしる(たまねぎ) ななぶつきまい(なっとう)	ぶたにくとこんにゃくのみそいため オクラのにも みそしる(たまねぎ) なんはん(なっとう)	豆腐のくす煮 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(ブロッコリー) 米	七分つき米、○食パン(8 枚切り)、糸こんにゃ く、砂糖、油、○マーガ リン	○牛乳、納豆、豚モモ 肉、○とろけるチーズ、 米みそ(淡色辛みそ)、 赤みそ、ひじき、カット わかめ	しろ葱、胡瓜、○玉葱、 玉葱、チンゲンサイ、し めじ、人参、竹の子(ゆ で)、青葱	トローリビザ ぎゅうにゅう	1さいじ しょくいくかつどう たまねぎのかわむき
04 金	チキンとやさい もやしのごまず みそしる(かぼちゃ) ななぶつきまい(なっとう)	チキンとやさい カリフラワーのにも みそしる(かぼちゃ) なんはん(なっとう)	白身魚のくす煮 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、砂糖	鶏モモ肉(そぎ切り)、 ○ヨーグルト(無糖)、納 豆、米みそ(淡色辛み そ)、カニかまぼこ、う す揚げ、いりごま	かぼちゃ、もやし、きゃ べつ、○みかん缶、ほ うれん草、胡瓜、人参、青 葱	フルーツのヨーグルトかけ おかし むぎちゃ	
05 土	ブルコギごはん きりぼしだいこんのナムル スープ(ワカメ)	ブルコギごはん(なんはん) ブロッコリーのにも スープ(ワカメ)	ささみのくす煮 ブロッコリーのにも みそ汁 7倍がゆ	ささみのくす煮 ブロッコリーのにも 10倍がゆ	ささみ ブロッコリー(人参) 米	半つき米、ゴマ油、砂糖	○牛乳、牛肉(うすぎ り)、○返りちりめん、 ロースハム、もみのり、 いりごま、カットわかめ	胡瓜、舞茸、人参、もや し、にら、芽打まり (冷)、切り干しだいこ ん	リッツ せんべい ぎゅうにゅう	
07 月	たなばたにくそうめん てんぷら	たなばたにくそうめん さつまいものにも	豆腐のくす煮 さつまいものにも にゅうめん	豆腐のくす煮 さつまいものにも にゅうめん	豆腐 さつまいも(カリフラワー) そうめん	そうめん(干)、さつま いも、油、小麦粉、砂糖	牛肉(うすぎり)、えび (天ぷら用)、鶏糸卵、 卵	玉葱、ほうれん草、刻み オクラ	たなばたゼリー おかし むぎちゃ	たなばたしゅうかい
08 火	チャンプル きゅうりのゆかりあえ みそしる(きゃべつ) ななぶつきまい(なっとう)	チャンプル カリフラワーのにも みそしる(きゃべつ) なんはん(なっとう)	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、ゴマ油	○牛乳、木綿豆腐、納 豆、豚バラ肉(うすぎ り)、米みそ(淡色辛み そ)、うす揚げ、カットわ かめ	○とうもろこし、胡瓜、 きゃべつ、もやし、に ら、竹の子(ゆで)、人 参、青葱、○りんご	ゼリー ばりんこ ぎゅうにゅう	4さいじ しょくいくかつどう とうもろこしのかわむき
09 水	ミンチカツ マカロニサラダ スープ(バジル) ロールパン ゼリー	ハンバーグ きゃべつのにも スープ(バジル) ロールパン	ささみのくす煮 きゃべつのにも みそ汁 ひたしパン	ささみのくす煮 きゃべつのにも パンがゆ	ささみ きゃべつ(人参) パン	NEGOロール、パン粉、 ○砂糖、マカロニ、○小 麦粉、油、マヨネーズ、 小麦粉、○マーガリン	○牛乳、合挽肉、○卵、 卵、牛乳、ロースハム、 ベーコン	玉葱、ミックスベジタ ブル(冷凍)、人参、胡 瓜、きゃべつ、サニール タス	まっちゃケーキ (チョコなし) ぎゅうにゅう	たんじょうびかい
10 木	ジャージャーめん こうやどうふのゆうぜんだし スープ(オクラ)	ジャージャーめん オクラのにも スープ(オクラ)	豆腐のくす煮 オクラのにも にこみうどん	豆腐のくす煮 オクラのにも くたくたうどん	豆腐 オクラ(ブロッコリー) うどん	ゆで中華めん、○チルド ポテト、砂糖、ゴマ油、 ゆでうどん	○牛乳、合挽肉、○ビザ 用チーズ、みそ、鶏糸 卵、高野豆腐、○ベー コン、うす揚げ	人参、玉葱、刻みオク ラ、胡瓜、いんげん (冷)、○ピーマン、青 葱、干し椎茸	ビザポテト ぎゅうにゅう	
11 金	やきにくふういためもの きゅうりのナムル みそしる(さつまいも) ななぶつきまい(なっとう)	やきにくふういためもの かぼちゃのにも みそしる(さつまいも) なんはん(なっとう)	白身魚のくす煮 かぼちゃのにも みそ汁 7倍がゆ	白身魚のくす煮 かぼちゃのにも 10倍がゆ	白身魚 かぼちゃ(カリフラワー) 米	七分つき米、さつま いも、○砂糖、油、ゴマ 油、砂糖	○牛乳、牛肉(うすぎ り)、納豆、米みそ(淡 色辛みそ)、いりごま、 ○かんでん(粉)、カッ トわかめ、○返りちりめ	胡瓜、きゃべつ、○みか ん缶、玉葱、人参、○パ イン缶、ピーマン、竹の 子(ゆで)、青葱	しんれんとうふ カムカム むぎちゃ	
12 土	さけのしおやき オクラのおかかあえ とんじる ななぶつきまい(なっとう)	さけのしおやき オクラのにも とんじる 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、さつま いも	○牛乳、冷凍骨なし塩 鮭、納豆、豚モモ肉(う すぎり)、米みそ(淡色 辛みそ)、○あたりめ、 かつお節、冷凍骨なし塩	刻みオクラ、大根、人 参、青葱	リッツ せんべい ぎゅうにゅう	
14 月	れいめん ほうれんそうのナムル	れいめん ほうれんそうのにも	豆腐のくす煮 ほうれんそうのにも にこみうどん	豆腐のくす煮 ほうれんそうのにも くたくたうどん	豆腐 ほうれんそう(人参) うどん	ゆで中華めん、○小麦 粉、砂糖、○マヨネー ズ、ゴマ油、○油、○長 芋、ゆでうどん	○牛乳、○卵、○合挽 肉、焼き豚、鶏糸卵、い りごま、○天かす、○か つお節、○あおのり	○きゃべつ、ほうれん 草、もやし、トマト*、 胡瓜、人参、○青葱、干 し椎茸、○紅しょうが	おこのみやき ぎゅうにゅう	
15 火	れいしゃぶ ぶたとなすのみそしぎ みそしる(しめじ) ななぶつきまい(なっとう)	れいしゃぶ かぼちゃのにも みそしる(しめじ) なんはん(なっとう)	白身魚のくす煮 かぼちゃのにも みそ汁 7倍がゆ	白身魚のくす煮 かぼちゃのにも 10倍がゆ	白身魚 かぼちゃ(トマト) 米	七分つき米、ゴマ油、砂 糖	○牛乳、豚肩ロース(う すぎり)、納豆、豚モモ 肉(うすぎり)、米みそ (淡色辛みそ)、うす揚げ	なす、トマト*、大根お ろし、しめじ、○いちこ ジャム、ピーマン、サ ニールタス、青葱	ジャムリッツ 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て炊いています。
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○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、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変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			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～		熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
16 水	チンジャオロース もやしのごます みそしる（たまねぎ） ななぶつきまい（なっとう）	チンジャオロース オクラのもの みそしる（たまねぎ） なんはん（なっとう）	ささみのくす煮 オクラのもの みそ汁 7倍がゆ	ささみのくす煮 オクラのもの 10倍がゆ	ささみ オクラ（人参） 米	七分つき米、砂糖、油、 片栗粉、ONEGロール （小）	〇牛乳、牛肉（うすぎ 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	もやし、ピーマン、玉 葱、トマト*、人参、胡 瓜、竹の子（ゆで）、青 葱、土生姜、〇いちご ジャム	バナナカステラ ぎゅうにゅう	
17 木	さわらのムニエル かみかみサラダ みそしる（かぼちゃ） ななぶつきまい（なっとう）	さわらのムニエル だいこんのもの みそしる（かぼちゃ） なんはん（なっとう）	豆腐のくす煮 だいこんのもの みそ汁 7倍がゆ	豆腐のくす煮 だいこんのもの 10倍がゆ	豆腐 大根（トマト） 米	七分つき米、小麦粉、 マーガリン、砂糖	〇牛乳、冷凍骨なしさわ ら、納豆、米みそ（淡色 辛みそ）、ちりめんじゃ こ、うす揚げ、いりごま、 冷凍骨なしさわら（大）	〇デラウエア、かぼ ちゃ、トマト*、大根、 れんこん、水菜、青葱	ばりんこ くだもの ぎゅうにゅう	
18 金	かしわのケチャップあえ さげじゃがグラタン スープ（はくさい） ロールパン	かしわのケチャップあえ じゃがいものにも スープ（はくさい） ロールパン	白身魚のくす煮 じゃがいものにも みそ汁 ひだしパン	白身魚のくす煮 じゃがいものにも パンがゆ	白身魚 じゃがいも（ブロッコリー） パン	NEGロール、チルドポ テト、マヨネーズ、片栗 粉、砂糖、油	〇牛乳、鶏もも肉（そぎ 切り）、ビザ用チーズ、 鮭フレーク、卵（黄）、 ベーコン	トマト*、玉葱、はくさ い、サニーレタス、人参	コーンフレークの ぎゅうにゅうがけ むぎぢゃ	
19 土	キッズピビンパ きゃべつのごんぶあえ スープ（ワカメ）	キッズピビンパ（なんはん） きゃべつのもの スープ（ワカメ）	ささみのくす煮 きゃべつのもの みそ汁 7倍がゆ	ささみのくす煮 きゃべつのもの 10倍がゆ	ささみ きゃべつ（人参） 米	七分つき米、砂糖、ゴマ 油	〇牛乳、合挽肉、錦糸 卵、〇返りちりめん、い りごま、塩こんぶ、カッ トわかめ	きゃべつ、もやし、人 参、にら	リッツ せんべい ぎゅうにゅう	
22 火	さわらのしおやき ブロッコリーのこまあえ ごもくにまめ みそしる（ふ） ななぶつきまい（なっとう）	さわらのしおやき かぼちゃのもの みそしる（ふ） なんはん（なっとう）	豆腐のくす煮 かぼちゃのもの みそ汁 7倍がゆ	豆腐のくす煮 かぼちゃのもの 10倍がゆ	豆腐 かぼちゃ（カリフラワー） 米	七分つき米、糸こんにゃ く、おつゆ駄、砂糖	〇牛乳、冷凍骨なしさわ ら、納豆、大豆（ゆ で）、米みそ（淡色辛み そ）、刻みこんぶ、いり ごま、カットわかめ	ﾌﾞﾗｯｸﾘｰﾌ（冷凍）、ご ぼう、人参、青葱	カップゼリー おかし ぎゅうにゅう	
23 水	なつハヤシライス あまなつサラダ	なつハヤシライス（なんはん） カリフラワーのもの	白身魚のくす煮 カリフラワーのもの みそ汁 7倍がゆ	白身魚のくす煮 カリフラワーのもの 10倍がゆ	白身魚 カリフラワー（人参） 米	七分つき米、チルドポテ ト、〇牛乳パン、フレン チドレッシング（分離 型）、油、ONEGロール （小）	〇牛乳、牛肉（うすぎ り）	玉葱、なす、人参、なつ みかん缶、レタス、胡 瓜、刻みオクラ、土生 菜、にんにく、〇いちご ジャム	かしパン ぎゅうにゅう	
24 木	からあげ スパゲティーサラダ みそしる（なす） ななぶつきまい（なっとう）	とりのしおやき トマトのもの みそしる（なす） なんはん（なっとう）	ささみのくす煮 トマトのもの みそ汁 7倍がゆ	ささみのくす煮 トマトのもの 10倍がゆ	ささみ トマト（オクラ） 米	七分つき米、スパゲ ティー、マヨネーズ、 油、片栗粉	鶏もも肉（25gカッ ト）、納豆、ツナ缶、米 みそ（淡色辛みそ）、う す揚げ	〇すいか、なす、トマト *、玉葱、トマト、胡 瓜、きゃべつ、サニーレ タス、青葱、土生姜、に んにく	くだもの むぎぢゃ	5さいじ しょくいくかつどう すいかわり
25 金	ポトフ パイナップル ロールパン	ポトフ きゃべつのもの ロールパン	豆腐のくす煮 きゃべつのもの みそ汁 ひだしパン	豆腐のくす煮 きゃべつのもの パンがゆ	豆腐 きゃべつ（人参） パン	〇七分つき米、NEG ロール、チルドポテト、 フレンチドレッシング （分離型）、油	アルトバイエルン、〇ち りめんじゃこ	きゃべつ、玉葱、人参、 かぶ、しめじ、パイッ 缶、胡瓜、セロリ、〇菜 めしの素	おにぎり むぎぢゃ	
26 土	かしわのこうみやき きりぼしだいこんのナムル みそしる（たまねぎ） ななぶつきまい（なっとう）	かしわのこうみやき かぼちゃのもの みそしる（たまねぎ） なんはん（なっとう）	白身魚のくす煮 オクラのもの みそ汁 7倍がゆ	白身魚のくす煮 オクラのもの 10倍がゆ	白身魚 オクラ（カリフラワー） 米	七分つき米、ゴマ油、砂 糖	〇牛乳、鶏もも肉（そぎ 切り）、納豆、米みそ （淡色辛みそ）、ローズ ハム、〇あたりめ、うす 揚げ	トマト*、玉葱、胡瓜、 切り干しだいこん、サ ニーレタス、青葱	リッツ せんべい ぎゅうにゅう	
28 月	ケチャップライス ブロッコリーのツナマヨ スープ（やさしい）	ケチャップライス（なんはん） ブロッコリーのにも スープ（やさしい）	ささみのくす煮 ブロッコリーのにも みそ汁 7倍がゆ	ささみのくす煮 ブロッコリーのにも 10倍がゆ	ささみ ブロッコリー（人参） 米	半つき米、〇砂糖、マヨ ネーズ、油、〇ねりごま	〇牛乳、合挽肉、ツナ 缶、ベーコン、〇アガー	ﾌﾞﾗｯｸﾘｰﾌ（冷凍）、玉 葱、ｽﾏｰﾄｺｰﾝﾎｰﾙ缶、人 参、えのき茸、ピーマ ン、レーズン	ごまミルクプリン おかし むぎぢゃ	
29 火	たらのてりやき かぼちゃサラダ みそしる（こまつな） ななぶつきまい（なっとう）	たらのてりやき かぼちゃのもの みそしる（こまつな） なんはん（なっとう）	豆腐のくす煮 かぼちゃのもの みそ汁 7倍がゆ	豆腐のくす煮 かぼちゃのもの 10倍がゆ	豆腐 かぼちゃ（人参） 米	七分つき米、〇小麦粉、 〇マーガリン、〇砂糖、 マヨネーズ、砂糖	〇牛乳、冷凍骨なした ら、納豆、〇卵、米みそ （淡色辛みそ）、〇きな 粉、うす揚げ	栗かぼちゃ、小松菜 （カット）、胡瓜、玉 葱、レーズン	きなこクッキー ぎゅうにゅう	
30 水	じゃがぶー やさしいとじゃこのためもの みそしる（はくさい） ななぶつきまい（なっとう）	じゃがぶー カリフラワーのもの みそしる（はくさい） なんはん（なっとう）	白身魚のくす煮 カリフラワーのもの みそ汁 7倍がゆ	白身魚のくす煮 カリフラワーのもの 10倍がゆ	白身魚 カリフラワー（オクラ） 米	七分つき米、チルドポテ ト、糸こんにゃく、油、 砂糖	〇牛乳、納豆、豚もも肉 （うすぎり）、米みそ （淡色辛みそ）、ちりめ んじゃこ、カットわかめ	玉葱、人参、はくさい、 ピーマン、れんこん、い んげん（冷）、青葱	たいやき ぎゅうにゅう	
31 木	さわらのあんかけ かみかみサラダ みそしる（さつまいも） ななぶつきまい（なっとう）	さわらのあんかけ だいこんのもの みそしる（さつまいも） なんはん（なっとう）	ささみのくす煮 だいこんのもの みそ汁 7倍がゆ	ささみのくす煮 だいこんのもの 10倍がゆ	ささみ 大根（ブロッコリー） 米	七分つき米、ONEG ロール（小）、さつまい も、〇油、〇クラ ニュー糖、砂糖、片栗粉	〇牛乳、冷凍骨なしさわ ら、納豆、米みそ（淡色 辛みそ）、うす揚げ、ち りめんじゃこ、いりごま、 冷凍骨なしさわら（大）	はくさい、大根、しろ 葱、れんこん、人参、水 菜、みつば	あげパン 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・中期のひだしパンには、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、マンナウエファール、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変更されている場合があります。
ご了承ください。