

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～		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		
01金	ひじきごはん あつあけとさといものにも みそしる（ふ）	ひじきごはん（なんはん） にんじんのにも みそしる（ふ）	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（オクラ） 米	七分つき米、里芋（スライズ）、○砂糖、糸こんにゃく、砂糖、おつゆ麴、油	○牛乳、厚揚げ（四角）、豚もも肉（うすぎり）、米みそ（淡色辛みそ）、錦糸卵、○アガー、ひじき、カットわかめ	○パイナップル（天然果汁）、○パイン缶、小松菜（カット）、人参、いんげん（冷）、青葱	フルーツゼリー おかし ぎゅうにゅう	
02土	やさしいため ブロッコリーのごまあえ みそしる（ふ） ななぶつきまい（なっとう）	やさしいため ブロッコリーのもの みそしる（ふ） なんはん（なっとう）	白身魚のくす煮 ブロッコリーのもの みそ汁 7倍がゆ	白身魚のくす煮 ブロッコリーのもの 10倍がゆ	白身魚 ブロッコリー（人参） 米	七分つき米、ゴマ油、おつゆ麴、砂糖	○牛乳、豚もも肉（うすぎり）、納豆、米みそ（淡色辛みそ）、○返りちりめん、うす揚げ、いりこま	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ(冷凍)、きやべつ、玉葱、人参、ピーマン、竹の子（ゆで）、生しいたけ、青葱	リッツ せんべい ぎゅうにゅう	
04月	にくうどん かぼちゃのぶくめに	にくうどん かぼちゃのもの	ささみのくす煮 かぼちゃのもの にこみうどん	ささみのくす煮 かぼちゃのもの たくさんうどん	ささみ かぼちゃ（カリフラワー） うどん	ゆでうどん、○いちごミルクパン、砂糖、○NEGロール（小）	○牛乳、牛肉（うすぎり）、かまぼこ赤奴、いわし(煮干し)、カットわかめ	菓かぼちゃ、玉葱、ほうれん草、青葱、○いちごジャム	かしパン ぎゅうにゅう	
05火	キッズビビンバ きやべつのこんぶあえ みそしる（たまねぎ）	キッズビビンバ（なんはん） きやべつもの みそしる（たまねぎ）	豆腐のくす煮 きやべつもの みそ汁 7倍がゆ	豆腐のくす煮 きやべつもの 10倍がゆ	豆腐 きやべつ（人参） 米	七分つき米、砂糖、ゴマ油	○牛乳、合挽肉、米みそ（淡色辛みそ）、錦糸卵、いりこま、塩こんぶ、カットわかめ	きやべつ、玉葱、もやし、人参、にら、青葱	コーンフレーク ぎゅうにゅうがけ むぎちや	
06水	ボークチャップ マカロニサラダ スープ（オクラ） ロールパン ゼリー	ボークチャップ ブロッコリーのもの スープ（オクラ） ロールパン	白身魚のくす煮 ブロッコリーのもの みそ汁 ひたしパン	白身魚のくす煮 ブロッコリーのもの パンがゆ	白身魚 ブロッコリー（きやべつ） パン	NEGロール、チルドポテト、○ホットケーキ粉、マカロニ、フレンチドレッシング（分離型）、○砂糖、○マーガリン、マーガリン	○牛乳、豚もも肉（うすぎり）、○卵、ロースハム	玉葱、刻みオクラ、人参、胡瓜、マッシュルーム缶、きやべつ、○いちごジャム、グリーンピース（冷凍）	ジャムカップケーキ ぎゅうにゅう	たんじょうびかい
07木	なすミートスパゲティー フルーツサラダ スープ（やさい）	なすミートスパゲティー オクラのもの スープ（やさい）	ささみのくす煮 オクラのもの にこみうどん	ささみのくす煮 オクラのもの たくさんうどん	ささみ オクラ（人参） うどん	スパゲティー、油、オリーブ油	○牛乳、合挽肉、ヨーグルト(無糖)、ベーコン	○とうもろこし、なす、玉葱、きやべつ、みかん缶、ミックスベジタブル（冷凍）、人参、胡瓜、マッシュルーム缶、ピーマン、	ゼリー おかし ぎゅうにゅう	2さいじ しょくいくかつどう とうもろこしのかわむき
08金	ギョーザのあんかけ ツナのすのもの みそしる（ふ） ななぶつきまい（なっとう）	ギョーザのあんかけ カリフラワーのもの みそしる（ふ） なんはん（なっとう）	豆腐のくす煮 カリフラワーのもの みそ汁 7倍がゆ	豆腐のくす煮 カリフラワーのもの 10倍がゆ	豆腐 カリフラワー（オクラ） 米	七分つき米、○小麦粉、油、○マーガリン、○砂糖、おつゆ麴、砂糖、片栗粉	○牛乳、納豆、米みそ（淡色辛みそ）、ツナ缶、○卵、カットわかめ	胡瓜、玉葱、はくさい、人参、竹の子（ゆで）、生しいたけ、ピーマン、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	
09土	ぎゅうちゃんごはん きりぼしだいこんのずみ みそしる（ワカメ）	ぎゅうちゃんごはん（なんはん） ブロッコリーのもの みそしる（ワカメ）	白身魚のくす煮 ブロッコリーのもの みそ汁 7倍がゆ	白身魚のくす煮 ブロッコリーのもの 10倍がゆ	白身魚 ブロッコリー（人参） 米	半つき米、板こんにゃく、砂糖、油、ゴマ油	○牛乳、牛肉（うすぎり）、米みそ（淡色辛みそ）、ロースハム、○あたりめ、うす揚げ、カットわかめ	ｷｬﾂﾅ(冷凍)、胡瓜、人参、切り干しだいこん、みつば、青葱	リッツ せんべい ぎゅうにゅう	
12火	さけごはん さといものそばろに みそしる（こまつな）	さけごはん（なんはん） オクラのもの みそしる（こまつな）	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	半つき米、里芋（スライス）、砂糖	○牛乳、鮭フレーク、鶏ミンチ、うす揚げ、米みそ（淡色辛みそ）、いりこま	小松菜（カット）、人参、玉葱、みつば、いんげん（冷）	たいやき ぎゅうにゅう	

☆初期食は、食材をかつお・こんぶだして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、マンナウエファア、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 (O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 土	なめだけごはん ピーマンとじゃこのいためもの みそしる（はくさい）	なめだけごはん（なんはん） かぼちゃのにも みそしる（はくさい）	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、油	○牛乳、ツナ缶、米みそ（淡色辛みそ）、ちりめんじゃこ、○あたりめ、うす揚げ	なめ茸（味付け）、はくさい、れんこん、ピーマン、人参、みつば、青葱	リッツ せんべい ぎゅうにゅう	
18 月	さけのしおやき ごぼうサラダ みそしる（はくさい） ななびつきまい（なっとう）	さけのしおやき ブロッコリーのにも みそしる（はくさい） 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、マヨネーズ	冷凍骨なし塩鮭、納豆、米みそ（淡色辛みそ）、○返りちりめん、いりこま、カットわかめ、冷凍骨なし塩鮭（大）	○すいか、はくさい、サガ打まゝり（冷）、人参、しめじ、青葱	くだもの カムカム むぎざや	ひなんくんれん
19 火	さんしょくごはん ごもくきんぴら みそしる（ごまつな）	さんしょくごはん（なんはん） かぼちゃのにも みそしる（ごまつな）	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、○マカロニ、油、糸こんにゃく、○砂糖、砂糖	○牛乳、合挽肉、卵、米みそ（淡色辛みそ）、○きな粉、うす揚げ	玉葱、ピーマン、小松菜（カット）、れんこん、サガ打まゝり（冷）、人参、セロリ、青葱	マカロニのあべかわ ぎゅうにゅう	
20 水	かしわのなんばんづけ オクラのはいにくあえ みそしる（はくさい） ななびつきまい（なっとう）	かしわのにも オクラのにも みそしる（はくさい） なんはん（なっとう）	豆腐のくす煮 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、油、砂糖、片栗粉、ONEGロール（小）	○牛乳、鶏もも肉（そぎ切り）、納豆、米みそ（淡色辛みそ）、うす揚げ、かつお節、カットわかめ	刻みオクラ、はくさい、玉葱、人参、セロリ、土生麦、青葱、梅ベースト、いちごジャム	バナナカステラ ぎゅうにゅう	
21 木	けいはん いりどうふ	けいはん（なんはん） カリフラワーのにも	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（オクラ） 米	七分つき米、糸こんにゃく、油、砂糖	○牛乳、ソフト木綿、鶏ささ身、鶏ミンチ、錦糸卵、○あたりめ、いりこま、きざみのり	人参、○みかん缶、○4色かんてん、干し椎茸、青葱、にら	フルーツみつめ カムカム ぎゅうにゅう	
22 金	はっぱうさい いんげんのツナあえ みそしる（ふ） ななびつきまい（なっとう）	はっぱうさい ブロッコリーのにも みそしる（ふ） なんはん（なっとう）	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	七分つき米、○小麦粉、○砂糖、○さつまいも、マヨネーズ、おつゆ懸、油、片栗粉	○牛乳、豚もも肉（うすぎり）、納豆、冷凍むきえび、米みそ（淡色辛みそ）、ツナ缶、カットわかめ	はくさい、玉葱、いんげん（冷）、人参、竹の子（ゆで）、生しいけ、ヤングコーン、青葱	さつまいもむしパン ぎゅうにゅう	
23 土	ブルコギごはん ブロッコリーのごまあえ スープ（ワカメ）	ブルコギごはん（なんはん） オクラのにも スープ（ワカメ）	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	半つき米、砂糖	○牛乳、牛肉（うすぎり）、○あたりめ、いりこま、もみのり、カットわかめ	アザトウリ（冷凍）、舞茸、人参、もやし、にら、サガ打まゝり（冷）	リッツ せんべい ぎゅうにゅう	
25 月	さわらのしおやき きりぼしだいこんのにつけ みそしる（あつあげ） ななびつきまい（なっとう）	さわらのしおやき カリフラワーのにも みそしる（あつあげ） 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（トマト） 米	七分つき米、小麦粉、○砂糖、油、砂糖	冷凍骨なしあじ、○牛乳、納豆、厚揚げ（四角）、牛乳、米みそ（淡色辛みそ）、卵、○あたりめ、うす揚げ、○かんで	トマト*、アザトウリ（冷凍）、○みかん缶、○パイン缶、人参、しろ葱、切り干しだいこん、いんげん（冷）	しんれんどうふ カムカム むぎざや	
26 火	チンジャオロース トマトサラダ みそしる（たまねぎ） ななびつきまい（なっとう）	チンジャオロース トマトのにも みそしる（たまねぎ） なんはん（なっとう）	ささみのくす煮 トマトのにも みそ汁 7倍がゆ	ささみのくす煮 トマトのにも 10倍がゆ	ささみ トマト（人参） 米	七分つき米、砂糖、油、片栗粉	○ヨーグルト、牛肉（うすぎり）、納豆、米みそ（淡色辛みそ）、うす揚げ	トマト、ピーマン、玉葱、人参、胡瓜、竹の子（ゆで）、青葱、土生麦	ヨーグルト おかし むぎざや	
27 水	れいめん からあげ	れいめん ブロッコリーのにも	豆腐のくす煮 ブロッコリーのにも にこみうどん	豆腐のくす煮 ブロッコリーのにも くたくうどん	豆腐 ブロッコリー（オクラ） うどん	ゆで中華めん、砂糖、油、片栗粉、ゴマ油、ゆでうどん	○牛乳、鶏もも肉（25gカット）、焼き豚、錦糸卵	アザトウリ（冷凍）、トマト*、胡瓜、干し椎茸、土生麦、にんにく	もみじまんじゅう ぎゅうにゅう	
28 木	なつハヤシライス パインサラダ	なつハヤシライス（なんはん） きゃべつのにも	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（人参） 米	七分つき米、○食パン（8枚切り）、チルドポテト、フレンチドレッシング（分離型）、○砂糖、○マーガリン、油	○牛乳、牛肉（うすぎり）	玉葱、なす、人参、きゃべつ、パイン缶、刻みオクラ、胡瓜、土生麦、にんにく	かわりトースト ぎゅうにゅう	
29 金	じゃがぶー きゅうりのすのもの（カニかま） みそしる（とうふ） ななびつきまい（なっとう）	じゃがぶー カリフラワーのにも みそしる（とうふ） 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（人参） 米	七分つき米、じゃが芋、糸こんにゃく、○はったい粉、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、納豆、豚もも肉（うすぎり）、ソフト木綿、米みそ（淡色辛みそ）、カニかまぼこ、うす揚げ、カットわかめ	玉葱、人参、胡瓜、いんげん（冷）、青葱	はっだいこ ぎゅうにゅう	
30 土	ぶたにくのしょうがやき もやしとんじんのナムル みそしる（ふ） ななびつきまい（なっとう）	ぶたにくのしょうがやき かぼちゃのにも みそしる（ふ） 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（トマト） 米	七分つき米、砂糖、油、おつゆ懸、ゴマ油	○牛乳、豚もも肉（うすぎり）、納豆、米みそ（淡色辛みそ）、○返りちりめん、カットわかめ、いりこま	もやし、トマト*、玉葱、人参、青葱、土生麦	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○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、たべっこベイビー、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〉  
☆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。