

## 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			(○は午後おやつ)	3時おやつ 完了期	行事
						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 月	12~18ヶ月ごろ	10ヶ月ごろ~	7ヶ月ごろ~	6ヶ月ごろ~	白身魚のくず煮 きゅべつのにもの スープ(きのこ)	白身魚のくず煮 きゅべつのにもの みそ汁 7倍がゆ	白身魚 きゅべつ(人参) 米	七分つき米、○砂糖、 油、マヨネーズ、○ねり ごま	○牛乳、合挽肉、竹輪、 白みそ、ペーコン、○ア ガー、カットわかめ	玉葱、きゅべつ、スイートコ ーネル缶、人参、舞茸、しめ じ、ビーマン、えのき 茸、レーズン	ごまミルクプリン おかし むぎちや
02 火	かしわどやさいのスープに スイートトマト ロールパン	かしわどやさいのスープに トマトのもの ロールパン	ささみのくず煮 トマトのにもの みそ汁 ひたしパン	ささみのくず煮 トマトのにもの パンがゆ	ささみ トマト(オクラ) パン	○七分つき米、NEG ロール、チルドホテト、 砂糖、油	鶏モモ肉(そぎ切り)、 ペーコン、○塩こんぶ、 ○かつお節	玉葱、トマト、きゅべ つ、人参、セロリ	おにぎり むぎちや		
03 水	さわらのしょうがに ブロッコリーのおかかあえ しらあえ(ほうれんそう) みぞしる(はくさい) ななぶつきまい(なっとう)	さわらのしょうがに ブロッコリーのおかかあえ しらあえ(ほうれんそう) みぞしる(はくさい) なんはん(なっとう)	豆腐のくず煮 ほうれんそうのにもの みそ汁 7倍がゆ	豆腐のくず煮 ほうれんそうのにもの 10倍がゆ	豆腐 ほうれん草(人参) 米	七分つき米、糸こんにゃ く、○砂糖、砂糖	○牛乳、冷凍骨なしわら ー、納豆、ソフト木綿、 米みそ(淡色辛みそ)、 白みそ、うす揚、○ア ガー、いりごま、かつお 節、冷凍骨なしわらー	○オレンジ天然果汁、は くさい、アザレリー(冷 凍)、ほうれん草、○み かん、人参、土生姜、青 葱	フルーツゼリー おかし ぎゅうにゅう		
04 木	あつあげのちゅうかいため きゅうりのナムル みぞしる(さといも) ななぶつきまい(なっとう)	あつあげのちゅうかいため かぼちゃのにもの みぞしる(さといも) なんはん(なっとう)	白身魚のくず煮 かぼちゃのにもの みそ汁 7倍がゆ	白身魚のくず煮 かぼちゃのにもの 10倍がゆ	白身魚 かぼちゃ(人参) 米	七分つき米、里芋(スラ イス)、コマ油、片栗 粉、砂糖	○牛乳、納豆、豚肩ロ ース(うすぎり)、厚揚げ (四角)、米みそ(淡色 辛みそ)、うす揚、いり ごま	胡瓜、玉葱、人参、に ら、干し椎茸、青葱	まんじゅう ぎゅうにゅう		
05 金	れいしゃぶ にんじんのゆうせんいり みぞしる(なす) ななぶつきまい(なっとう)	れいしゃぶ にんじんのにもの みぞしる(なす) なんはん(なっとう)	ささみのくず煮 にんじんのにもの みそ汁 7倍がゆ	ささみのくず煮 にんじんのにもの 10倍がゆ	ささみ 人参(トマト) 米	七分つき米、ONEG ロール(小)、○油、○ グラニュー糖、油	○牛乳、豚肩ロース(う すぎり)、納豆、米みそ (淡色辛みそ)、たら こ、○きな粉、うす揚	人参、なす、トマト*、 大根おろし、玉葱、ビ ーマン、サニーレタス、青 葱、オ Ichigochi Yam	あげパン ぎゅうにゅう		
06 土	ぎゅうどん オクラのおかかあえ みぞしる(はくさい)	ぎゅうどん(なんはん) オクラのにもの みぞしる(はくさい)	豆腐のくず煮 オクラのにもの みそ汁 7倍がゆ	豆腐のくず煮 オクラのにもの 10倍がゆ	豆腐 オクラ(ブロッコリー) 米	半つき米、糸こんにゃ く、砂糖	○牛乳、牛肉(うすぎ り)、米みそ(淡色辛み そ)、○あたりめ、うす 揚、かつお節	玉葱、刻みオクラ、はく さい、みつば、青葱	リッツ せんべい ぎゅうにゅう		
08 月	キッズピビンバ きゅべつのこまず みぞしる(とうふ)	キッズピビンバ(なんはん) きゅべつのにもの みぞしる(とうふ)	白身魚のくず煮 きゅべつのにもの みそ汁 7倍がゆ	白身魚のくず煮 きゅべつのにもの 10倍がゆ	白身魚 きゅべつ(人参) 米	七分つき米、○小麦粉、 ○砂糖、砂糖、○マーガ リン、コマ油	○牛乳、合挽肉、ソフト 木綿、○ヨーグルト(無 糖)、米みそ(淡色辛み そ)、○あたりめ、うす 揚、○あだりめ、○ア ガー、いりごま、カット	きゅべつ、人参、もや し、胡瓜、にら、青葱	ヨーグルトパン ぎゅうにゅう		
09 火	ぶたとだいこんのもの ブロッコリーのおかかあ えみぞしる(あつあげ) ななぶつきまい(なっとう)	ぶたとだいこんのもの ブロッコリーのにもの みぞしる(あつあげ) なんはん(なっとう)	ささみのくず煮 ブロッコリーのにもの みそ汁 7倍がゆ	ささみのくず煮 ブロッコリーのにもの 10倍がゆ	ささみ ブロッコリー(オクラ) 米	七分つき米、糸こんにゃ く、砂糖、○砂糖	豚バラ肉(うすぎり)、 納豆、○カルビス、厚揚 げ(四角)、一豚がん も、米みそ(淡色辛み そ)、○あたりめ、○ア ガー、いりごま、カット	大根、アザレリー(冷 凍)、○黄桃缶、人参、 小松菜(カット)、青葱	カルビスジュレ おかし むぎちや		
10 水	パンブキンクロッケ ひじきサラダ スープ(オクラ) ロールパン ゼリー	かぼちゃのおやき にんじんのにもの スープ(オクラ) ロールパン	豆腐のくず煮 にんじんのにもの みそ汁 ひたしパン	豆腐のくず煮 にんじんのにもの パンがゆ	豆腐 人参(トマト) パン	NEGロール、チルドホ テト、○砂糖、パン粉、 ○小麦粉、油、小麦粉、 ○マーガリン、マヨネ ズ、砂糖、○粉糖	○牛乳、○鶏肉、合挽肉、 卵、ひじき、いりごま	粟かぼちゃ、トマト*、 刻みオクラ、玉葱、人 参、スイートコール缶、いん げん(冷)	ココアケーキ ぎゅうにゅう	たんじょうびかい	
11 木	チャーハン もやしとわかめのナムル ちゅううかスープ	チャーハン(なんはん) カリフラワーのにもの ちゅううかスープ	白身魚のくず煮 カリフラワーのにもの みそ汁 7倍がゆ	白身魚のくず煮 カリフラワーのにもの 10倍がゆ	白身魚 カリフラワー(人参) 米	七分つき米、○マカロ ニ、油、○砂糖、コマ油	○牛乳、ソフト木綿、 卵、焼き豚、○きな粉、 いりごま、カットわかめ	もやし、人参、玉葱、竹 の子(ゆで)、青葱、干 し椎茸、みつば	マカロニのあべかわ ぎゅうにゅう	うたコンサート	
12 金	ぶたにくのうまに(しいたけ) わんうコールスロー みぞしる(はくさい) ななぶつきまい(なっとう)	ぶたにくのうまに(しいたけ) オクラのにもの みぞしる(はくさい) なんはん(なっとう)	ささみのくず煮 オクラのにもの みそ汁 7倍がゆ	ささみのくず煮 オクラのにもの 10倍がゆ	ささみ オクラ(きゅべつ) 米	七分つき米、○小麦粉、 里芋、○マーガリン、○ 砂糖、油、砂糖	○牛乳、豚モモ肉(う すぎり)、納豆、米みそ (淡色辛みそ)、○卵、 ちりめんじやこ、カット わかめ	きゅべつ、はくさい、人 参、れんこん、いんげ ん(冷)、干し椎茸、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		
13 土	パンパイキング りんごジュース	ベビーフード	ベビーフード	ベビーフード	ベビーフード	メロンパン、牛乳パン、 クリームツイスト、ツナ サラダパン、フルコギマ ヨ、焼きそばパン	○牛乳、○返りちりめん	りんご天然果汁	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。(ところみは片栗粉使用)

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、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。

## 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
						○は午後おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
16 火	さけごはん きゅうりもみ みそしる(とうふ)	さけごはん(なんはん) かぼちゃのにもの みそしる(とうふ)	豆腐のくず煮 かぼちゃのにもの みそ汁 7倍がゆ	豆腐のくず煮 かぼちゃのにもの 10倍がゆ	豆腐 かぼちゃ(カリフラワー) 米	半つき米、○さつまい も、○砂糖、○マーガリ ン、砂糖	○牛乳、ソフト木綿、鮭 フレーク、○卵、うす 揚、米みそ(淡色辛み そ)、鶏糸卵、ちりめん じやこ、いりごま、○卵	胡瓜、みつば、なめこ、 青葱	スイートポテト ぎゅうにゅう	たいそうしゅうかい ①
17 水	かしわのてりやき こうやどうふのゆうせんだけ みそしる(たまねぎ) ななぶつきまい(なっとう)	かしわのてりやき プロッコリーのにもの みそ汁(たまねぎ) なんはん(なっとう)	白鳥魚のくず煮 プロッコリーのにもの みそ汁 7倍がゆ	白鳥魚のくず煮 プロッコリーのにもの 10倍がゆ	白鳥魚 プロッコリー(人參) 米	七分つき米、○カンパ ン、砂糖	○牛乳、鶏モモ肉(さぎ 切り)、納豆、米みそ (淡色辛みそ)、高野豆 腐、うす揚、カットわか め	○りんご、玉葱、トマト *、人参、サニーレタ ス、いんげん(冷)、干し椎 茸、青葱、土生姜	かんばん りんご ぎゅうにゅう	ひなんくんれん
18 木	さかなのサクサクやき はるさめサラダ みそしる(きのこ) 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の みそしる(きのこ) なんはん(なっとう)	ささみのくず煮 カリフラワーのにもの みそ汁 7倍がゆ	ささみのくず煮 カリフラワー(オクラ) 10倍がゆ	ささみ カリフラワー(オクラ) 米	七分つき米、マヨネ ズ、パン粉、はるさめ、 砂糖、コマ油	冷凍骨なしヘルルーサ、 ○ヨーグルト(無糖)、納 豆、米みそ(淡色辛み そ)、ロースハム	トマト*、○みかん缶、 胡瓜、しめじ、えのき 茸、エリンギ	フルーツのヨーグルトかけ おかし むぎらや	1さいじ しょくいくかつどう きのこちぎり
19 金	ナポリタン グリーンサラダ スープ(もやし)	ナポリタン オクラのにもの スープ(もやし)	豆腐のくず煮 オクラのにもの にこみうどん	豆腐のくず煮 オクラのにもの くたくたうどん	豆腐 オクラ(人參) うどん	スパゲティー、○七分つ き米、○砂糖、○もち 米、フレンチドレッシン グ(分離型)、オリーブ 油、油	○牛乳、○あずき (乾)、ベーコン、粉 チーズ、カットわかめ	玉葱、レタス、もやし、 人参、胡瓜、マッシュ ルーム缶、ピーマン	おはぎ ぎゅうにゅう	
20 土	はるさめいため いんげんのソース みそしる(たまねぎ) ななぶつきまい(なっとう)	はるさめいため プロッコリーのにもの みそ汁(たまねぎ) なんはん(なっとう)	白鳥魚のくず煮 プロッコリーのにもの みそ汁 7倍がゆ	白鳥魚のくず煮 プロッコリーのにもの 10倍がゆ	白鳥魚 プロッコリー(カリフラワー) 米	七分つき米、はるさめ、 マヨネーズ、ゴマ油	○牛乳、納豆、豚バラ肉 (うすぎり)、米みそ (淡色辛みそ)、ツナ 缶、○あだりめ、カット わかめ	きやべつ、玉葱、いんげ ん(冷)、人参、ピーマ ン、竹の子(ゆで)、干し 椎茸、青葱	リツツ せんべい ぎゅうにゅう	
22 月	ぎゅうちゃんごはん オクラのごまあえ みそしる(たまねぎ)	ぎゅうちゃんごはん(なんはん) オクラのにもの みそ汁(たまねぎ)	ささみのくず煮 オクラのにもの みそ汁 7倍がゆ	ささみのくず煮 オクラのにもの 10倍がゆ	ささみ オクラ(人參) 米	七分つき米、糸こんにゃ く、砂糖、油	○牛乳、牛肉(うすぎ り)、米みそ(淡色辛み そ)、いりごま、カット わかめ	刻みオクラ、玉葱、サガキ (冷)、人参、みつ ば、青葱	おつきみゼリー ぎゅうにゅう	
24 水	シャーワーめん プロッコリーのおかあえ スープ(ベジタブル)	シャーワーめん プロッコリーのにもの スープ(ベジタブル)	豆腐のくず煮 プロッコリーのにもの にこみうどん	豆腐のくず煮 プロッコリーのにもの くたくたうどん	豆腐 プロッコリー(人參) うどん	ゆで中華めん、○いちこ ミルクパン、砂糖、ゴマ 油、ゆでうどん、ONE Gロール(小)	○牛乳、合挽肉、みそ、 錦糸卵、かつお節	チアソロッコリ(冷凍)、玉 葱、胡瓜、えのき茸、ミ ックスベジタブル(冷 凍)、人参、青葱、○い ちごシャン	かしパン ぎゅうにゅう	たいそうしゅうかい ②
25 木	ひたにくのケチャップあえ スマートベジタブル みそしる(オクラ) ななぶつきまい(なっとう)	ひたにくのケチャップあえ きゃべつのにもの みそしる(オクラ) なんはん(なっとう)	白鳥魚のくず煮 きゃべつのにもの みそ汁 7倍がゆ	白鳥魚のくず煮 きゃべつのにもの 10倍がゆ	白鳥魚 きゃべつ(トマト) 米	七分つき米、スパゲ ティー、マヨネーズ、 油、片栗粉、砂糖	○牛乳、豚モモ肉(うす ぎり)、納豆、ツナ缶、 米みそ(淡色辛みそ)、 卵(黄)、カットわかめ	チアソロッコリ(冷 凍)、玉葱、きゃべ つ、サニーレタス、青葱	コーンフレークぎゅうにゅう むぎらや	
26 金	さけのしょやき チングンサイのいためもの みそしる(たまねぎ) ななぶつきまい(なっとう)	さけのしょやき カリフラワーのにもの みそしる(たまねぎ) なんはん(なっとう)	ささみのくず煮 カリフラワーのにもの みそ汁 7倍がゆ	ささみのくず煮 カリフラワーのにもの 10倍がゆ	ささみ カリフラワー(人參) 米	七分つき米、○ホット ケーキ粉、油、○マーガ リン、○ホットケーキシ ロップ	○牛乳、冷凍骨なし塩 鮭、納豆、米みそ(淡色 辛みそ)、ベーコン、○ 卵、カットわかめ、冷凍 骨なし塩鮭(大)	チングンサイ、チアソ ロッコリ(冷凍)、玉葱、エリ ンギ、人参、スイートポー ル缶、青葱	ホットケーキ ぎゅうにゅう	
27 土	ひたにくのしょがやき きりぼししたいこんにつけ みそしる(ひん) ななぶつきまい(なっとう)	ひたにくのしょがやき オクラのにもの みそ汁(ひん) なんはん(なっとう)	豆腐のくず煮 オクラのにもの みそ汁 7倍がゆ	豆腐のくず煮 オクラのにもの 10倍がゆ	豆腐 オクラ(トマト) 米	七分つき米、糸こんにゃ く、砂糖、油、おつゆ麩	○牛乳、豚モモ肉(うす ぎり)、納豆、米みそ (淡色辛みそ)、○返 りちりめん、うす揚、カッ トわかめ	トマト*、玉葱、人参、 切り干しいしいこん、サ ニーレタス、青葱、土生 姜	リツツ せんべい ぎゅうにゅう	
29 月	ブルコギごはん トマトサラダ スープ(オクラ)	ブルコギごはん(なんはん) トマトのにもの スープ(オクラ)	白鳥魚のくず煮 トマトのにもの みそ汁 7倍がゆ	白鳥魚のくず煮 トマト(プロッコリー) 10倍がゆ	白鳥魚 トマト(プロッコリー) 米	半つき米、○小麦粉、○ 砂糖、砂糖	○牛乳、牛肉(うすぎ り)、もみのり	トマト、刻みオクラ、胡 瓜、舞茸、人参、もや し、にら、サガキ(冷) (冷)、○スイートポー ル缶	コーンむしパン ぎゅうにゅう	たいそうしゅうかい ③
30 火	にくじやがに ちやしのこまつ みそしる(しいたけ) ななぶつきまい(なっとう)	にくじやがに かぼちゃのにもの みそしる(しいたけ) なんはん(なっとう)	ささみのくず煮 かぼちゃのにもの みそ汁 7倍がゆ	ささみのくず煮 かぼちゃのにもの 10倍がゆ	ささみ かぼちゃ(人參) 米	七分つき米、○チルドホ テト、チルドボート、糸 こんにゃく、砂糖、油	○牛乳、納豆、牛肉(う すぎり)、○ビザ用チ ーズ、米みそ、ガニカまほ こ、○ベーコン、うす 揚、いりごま	玉葱、もやし、人参、胡 瓜、生しいたけ、いんげ ん(冷)、○ビーマ ン、青葱	ビザボテ ぎゅうにゅう	

☆初期食は、食材をかつお・こんぶだけ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。(ところは片栗粉使用)

ミキサーでベ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。

中期食の味付けに使用している調味料

(さとう・しょがやき・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。

&lt;10時・15時市販品のおやつについて&gt;

☆完了期はハイハイ、マンナウエファー、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。

&lt;材料名について&gt;

☆○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。