

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		
05月	ポテトとおこめのささみカツ こまつなのびたし（がんも） みそしる（たまねぎ） ななぶつきまい（なっとう）	ハンバーグ カリフラワーのにも みそしる（たまねぎ） なんはん（なっとう）	白身魚のくす煮 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、砂糖	〇ヨーグルト、ポテトと おこめのささみかつ、納 豆、一口がんも、米みそ （淡色辛みそ）、うす揚	小松菜（カット）、トマ ト＊、玉葱、人参、サ ニーレタス	ヨーグルト むぎちゃ	
06火	ちくぜんに ブロッコリーのおかかあえ みそしる（オクラ） ななぶつきまい（なっとう）	ちくぜんに ブロッコリーのもの みそしる（オクラ） なんはん（なっとう）	ささみのくす煮 ブロッコリーのもの みそ汁 7倍がゆ	ささみのくす煮 ブロッコリーのもの 10倍がゆ	ささみ ブロッコリー（オクラ） 米	七分つき米、里芋（スラ イス）、〇七分つき米、 糸こんにゃく、砂糖	鶏もも肉（そぎ切り）、 納豆、米みそ（淡色辛み そ）、かつお節、カット わかめ	アヲロリ（冷凍）、刻 みオクラ、人参、れんこ ん、ワカメ（冷）、 〇七草、いんげん （冷）、干し椎茸、青葱	ななくさがゆ むぎちゃ	
07水	チンジャオロースー コロコロマリネ みそしる（豆） ななぶつきまい（なっとう）	チンジャオロースー じゃがいものにも みそしる（豆） 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（人参） 米	七分つき米、チルドポテ ト、〇砂糖、〇小麦粉、 〇マーガリン、フレンチ ドレッシング（分離 型）、片栗粉、油、おつ	〇牛乳、牛肉（うすぎ り）、納豆、〇卵、米み そ（淡色辛みそ）、〇粉 チーズ、カットわかめ	ピーマン、人参、竹の子 （ゆで）、胡瓜、スイート ポテト、〇レモン、青葱、 土生姜	チーズケーキ ぎゅうにゅう	たんじょうびかい
08木	やきにくふういためもの かぼちゃサラダ みそしる（しいたけ） ななぶつきまい（なっとう）	やきにくふういためもの かぼちゃのもの みそしる（しいたけ） なんはん（なっとう）	白身魚のくす煮 かぼちゃのもの みそ汁 7倍がゆ	白身魚のくす煮 かぼちゃのもの 10倍がゆ	白身魚 かぼちゃ（カリフラワー） 米	七分つき米、〇砂糖、マ ヨネーズ、油	〇牛乳、牛肉（うすぎ り）、納豆、米みそ（淡 色辛みそ）、うす揚、〇 アガー	栗かぼちゃ、〇パイナッ プル（天然果汁）、きゃ べつ、〇パイナップル、玉 葱、人参、生しいたけ、 ピーマン、竹の子（ゆ	フルーツゼリー おかし ぎゅうにゅう	
09金	かしわのてりやき こうどうふのゆうせんだき 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 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、〇NEG ロール（小）、砂糖	〇牛乳、鶏もも肉（そぎ 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	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、〇いちご ジャム	ジャムドック ぎゅうにゅう	
10土	ぎゅうちゃんごはん きりぼしだいこんのナムル みそしる（ワカメ）	ぎゅうちゃんごはん（なんはん） カリフラワーのもの みそしる（ワカメ）	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	半つき米、糸こんにゃ く、砂糖、油、ゴマ油	〇牛乳、牛肉（うすぎ り）、米みそ（淡色辛み そ）、〇返りちりめん、 ロースハム、うす揚、 カットわかめ	ワカメ（冷）、胡 瓜、人参、切り干しだい こん、みつば、青葱	リッツ マンナウエファ－ ぎゅうにゅう	
13火	にくじゃがに ツナのすのもの みそしる（なめこ） ななぶつきまい（なっとう）	にくじゃがに だいこんのもの みそしる（なめこ） なんはん（なっとう）	白身魚のくす煮 だいこんのもの みそ汁 7倍がゆ	白身魚のくす煮 だいこんのもの 10倍がゆ	白身魚 大根（人参） 米	七分つき米、チルドポテ ト、〇小麦粉、糸こんに ゃく、〇マーガリン、 〇砂糖、砂糖、油	〇牛乳、納豆、牛肉（う すぎり）、米みそ（淡色 辛みそ）、ツナ缶、〇 卵、カットわかめ	玉葱、人参、胡瓜、なめ こ、いんげん（冷）、 青葱	ロックビスケット （チョコフレックなし） ぎゅうにゅう	〇さいじ しょくいくかつどう いとこんにゃくをさわろう
14水	さわらのにつけ おくらのあえもの とんじる ななぶつきまい（なっとう）	さわらのにつけ オクラのもの とんじる 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、〇食パン （8枚切り）、さつまい も、〇砂糖、砂糖、〇 マーガリン、片栗粉	〇牛乳、いわし、納豆、 豚もも肉（うすぎり）、 米みそ（淡色辛みそ）、 かつお節、冷凍骨なしさ わら	刻みオクラ、大根、なめ 茸（味付け）、人参、青 葱	かわりトースト ぎゅうにゅう	
15木	ミートスパゲティー パインサラダ スープ（ワカメ）	ミートスパゲティー きゃべつのにも スープ（ワカメ）	豆腐のくす煮 きゃべつのにも にこりうどん	豆腐のくす煮 きゃべつのにも くたくうどん	豆腐 きゃべつ（カリフラワー） うどん	スパゲティー、〇砂糖、 フレンチドレッシング （分離型）、油、〇ねり ごま、オリーブ油	〇牛乳、合挽肉、〇返り ちりめん、ベーコン、〇 アガー、いりごま、カッ トわかめ	玉葱、きゃべつ、パイン 缶、人参、胡瓜、マッ シュルーム缶、ピーマ ン、セロリ	ごまミルクプリン おかし むぎちゃ	

☆初期食は、食材をかつお・こんぶで炊いて作っています。
調味料で味の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でして炊いています。
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－、たべっこパイビー、マンナビスケットなどの
0歳児用おやつの提供になります。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～		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金	さけごはん こもくきんぴら みそしる（はくさい）	さけごはん（なんはん） オクラのにも みそしる（はくさい）	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（ブロッコリー） 米	半つき米、○カンパン、 糸こんにゃく、油、砂糖	○牛乳、鮭フレーク、うす 揚げ、米みそ（淡色辛み そ）、いりこま、カット わかめ	○みかん、はくさい、れ んこん、オカ 打 ぶり （冷）、みづば、人参、 セロリ、青葱、○みかん 缶	かんぱん くだもの ぎゅうにゅう	ひなんくんれん
17土	キッズビビンバ きゃべつのこまず スープ（ワカメ）	キッズビビンバ（なんはん） きゃべつのこまの スープ（ワカメ）	ささみのくす煮 きゃべつのにも みそ汁 7倍がゆ	ささみのくす煮 きゃべつのにも 10倍がゆ	ささみ きゃべつ（人参） 米	七分つき米、砂糖、ゴマ 油	○牛乳、合挽肉、錦糸 卵、カニかまぼこ、○あ だりめ、いりこま、カッ トわかめ	きゃべつ、人参、もや し、胡瓜、にら	リッツ マンナウエファ－ ぎゅうにゅう	
19月	ぶたにくのうまに きゅうりのすのもの（カニカマ） みそしる（はくさい） ななぶつきまい（なっとう）	ぶたにくのうまに カリフラワーのにも みそしる（はくさい） なんはん（なっとう）	豆腐のくす煮 カリフラワーのにも みそ汁 7倍がゆ	豆腐のくす煮 カリフラワーのにも 10倍がゆ	豆腐 カリフラワー（人参） 米	七分つき米、糸こんにゃ く、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、豚モモ肉（うす ぎり）、納豆、○あすき （乾）、米みそ（淡色辛 みそ）、カニかまぼこ、 うす揚げ、カットわかめ	オカ 打 ぶり（冷）、はく さい、胡瓜、人参、れん こん、いんげん （冷）、青葱	ぜんさい おかし ぎゅうにゅう	1～2さいじ しょくいくかつどう やさいスタンプ
20火	かしわとやさいのスープに ブロッコリーのごまあえ ロールパン	かしわとやさいのスープに ブロッコリーのにも ロールパン	白身魚のくす煮 ブロッコリーのにも みそ汁 ひたしパン	白身魚のくす煮 ブロッコリーのにも パンがゆ	白身魚 ブロッコリー（オクラ） パン	NE Gロール、ダイス カットチルドポテト、 油、砂糖	○牛乳、鶏モモ肉（そぎ 切り）、ベーコン、いり こま	玉葱、ア 打 叩リ（冷 凍）、人参、○いちご ジャム、セロリ	ジャムリッツ ぎゅうにゅう	
21水	たらのでりやき こやうどうふのゆうぜんだき みそしる（こまつな） ななぶつきまい（なっとう）	たらのでりやき かぼちゃのにも みそしる（こまつな） 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、ON E Gロール（小）	○牛乳、冷凍骨なした ら、納豆、米みそ（淡色 辛みそ）、うす揚げ、高野 豆腐	小松菜（カット）、人 参、いんげん（冷）、 干し椎茸、○いちごジャ ム	バナナカステラ ぎゅうにゅう	
22木	ボークチャップ 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）	ボークチャップ だいにんのにも みそしる（さつまいも） なんはん（なっとう）	豆腐のくす煮 だいにんのにも みそ汁 7倍がゆ	豆腐のくす煮 だいにんのにも 10倍がゆ	豆腐 大根（人参） 米	七分つき米、さつまい も、ダイスカットチルド ポテト、○砂糖、砂糖、 マーガリン	豚モモ肉（うすぎり）、 納豆、○うす揚げ、米み そ（淡色辛みそ）、ちりめ んじゃこ、いりこま	○大根、玉葱、大根、し ろ葱、人参、れんこん、 マッシュルーム缶、グリ ンピース（冷凍）、水菜	だいにんだき むぎちゃ	2さいじ がんばりまんえんそく べんとうび 4さいじ しょくいくかつどう だいにんだき
23金	ちゅうかうごはん シュウマイ スープ（もやし）	ちゅうかうごはん（なんはん） オクラのにも スープ（もやし）	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（人参） 米	七分つき米、糸こんにゃ く	○ヨーグルト（無糖）、E 入りシューマイ（冷）、 焼き豚、○あだりめ、 カットわかめ	○みかん缶、もやし、人 参、竹の子（ゆで）、サ ニ－レタス、干し椎茸	みかんのヨーグルトかけ カムカム むぎちゃ	5さいじ おわかれえんそく べんとうび
24土	ブルコギごはん きりほしだいこんにつけ 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、糸こんにゃ く、砂糖、油	○牛乳、牛肉（うすぎ り）、○返りちりめん、 うす揚げ、もみり、いり こま、カットわかめ	人参、舞茸、もやし、に ら、オカ 打 ぶり（冷）、 切り干しだいこん、いん げん（冷）	リッツ マンナウエファ－ ぎゅうにゅう	
26月	さんしょくごはん こもくきんぴら みそしる（ふ）	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（ふ）	豆腐のくす煮 カリフラワーのにも みそ汁 7倍がゆ	豆腐のくす煮 カリフラワーのにも 10倍がゆ	豆腐 カリフラワー（オクラ） 米	七分つき米、油、糸こん にゃく、砂糖、おつゆ 麩、○砂糖	合挽肉、卵、○カルピ ス、米みそ（淡色辛み そ）、○あだりめ、○ア ガー、カットわかめ	○黄桃缶、ピーマン、れ んこん、オカ 打 ぶり （冷）、人参、セロリ、 青葱	カルピスジュレ おかし むぎちゃ	
27火	さわらのしおやき ブロッコリーのおかかあえ しらあえ（ほうれんそう） みそしる（さといも） ななぶつきまい（なっとう）	さわらのしおやき ブロッコリーのおかかあえ ほうれんそうのにも みそしる（さといも） 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	○さつまいも、七分つき 米、里芋（スライス）、 糸こんにゃく、砂糖	○牛乳、冷凍骨なしさわ ら、納豆、ソフト木綿、 米みそ（淡色辛みそ）、 白みそ、うす揚げ、いりこ ま、かつお節、冷凍骨な しさわら（大）	はくさい、ア 打 叩リ（冷 凍）、ほうれん草、 人参、青葱	むしいも ぎゅうにゅう	2さいじ がんばりまんえんそく よびび べんとうび
28水	にくうどん かぼちゃのふくめに	にくうどん かぼちゃのにも	ささみのくす煮 かぼちゃのにも にくみうどん	ささみのくす煮 かぼちゃのにも くだくうどん	ささみ かぼちゃ（人参） うどん	ゆでうどん、砂糖	○牛乳、牛肉（うすぎ り）、かまぼこ赤奴、い わし（煮干し）	栗かぼちゃ、玉葱、ほう れん草、青葱	もみじまんじゅう ぎゅうにゅう	
29木	ぶたとだいにんのにも オクラのおかかあえ みそしる（ふ） ななぶつきまい（なっとう）	ぶたとだいにんのにも オクラのにも みそしる（ふ） 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（カリフラワー） 米	七分つき米、糸こんにゃ く、○油、砂糖、おつゆ 麩	○牛乳、豚バラ肉（うす ぎり）、納豆、ーロがん も、米みそ（淡色辛み そ）、かつお節、カット わかめ	大根、刻みオクラ、人 参、いんげん（冷）、 青葱	フライドポテト ぎゅうにゅう	
30金	かしわのケチャップあえ スパゲティーサラダ スープ（ワカメ） ロールパン	かしわのケチャップあえ きゃべつのこまの スープ（ワカメ） ロールパン	白身魚のくす煮 きゃべつのにも みそ汁 ひたしパン	白身魚のくす煮 きゃべつのにも パンがゆ	白身魚 きゃべつ（ブロッコリー） パン	○七分つき米、NE G ロール、スパゲティー、 マヨネーズ、片栗粉、砂 糖	鶏モモ肉（そぎ切り）、 カニかまぼこ、○ちりめ んじゃこ、卵（黄）、いりこ ま、カットわかめ	胡瓜、きゃべつ、サニ－ レタス、○菜めしの素	おにぎり むぎちゃ	
31土	ぶたにくのしょうがやき もやしとにんじんのナムル みそしる（ふ） ななぶつきまい（なっとう）	ぶたにくのしょうがやき にんじんのにも みそしる（ふ） なんはん（なっとう）	ささみのくす煮 にんじんのにも みそ汁 7倍がゆ	ささみのくす煮 にんじんのにも 10倍がゆ	ささみ 人参（トマト） 米	七分つき米、砂糖、油、 おつゆ麩、ゴマ油	○牛乳、豚モモ肉（うす ぎり）、納豆、米みそ （淡色辛みそ）、○あだ りめ、カットわかめ、い りこま	もやし、トマト＊、玉 葱、人参、青葱、生姜	リッツ マンナウエファ－ 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、ハイハイン、マンナウエファ－、たべっこベイビー、マンナビスケットなどの
0歳児用おやつ 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。