

日付 行事	夕ごはん 3歳未満児食	離乳食 完了期	離乳食 後期	離乳食 中期	離乳食 材料名	材 料 名			延長おやつ
	18ヶ月ごろ～	12～18ヶ月ごろ	10ヶ月ごろ～	7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	ぶたにくとこんにゃくのみそいため こうやどうふのあまに すましじる 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 こうやどうふのあまに すましじる 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 ほうれんそうのもの すましじる なんはん（なっとう）	ささみのくす煮 ほうれんそうのもの すまし汁 7倍がゆ	ささみ ほうれんそう（人参） 米	七分つき米、糸こんにゃく、砂糖、油	豚モモ肉（うすぎり）、納豆、高野豆腐、米みそ（淡色辛みそ）	しろ葱、人参、えのき茸、しめじ、チンゲンサイ、竹の子（ゆで）、いんげん（冷）、干し椎茸、みつば	マンナウェファー
03 火	おにハンバーグ おくらをあえもの スープ（きゃべつ） ななぶつきまい	おにハンバーグ おくらをあえもの スープ（きゃべつ） ななぶつきまい	おにハンバーグ おくらをあえもの みそしる なんはん	豆腐のくす煮 おくらのもの みそ汁 7倍がゆ	豆腐 オクラ 人参 米	七分つき米、スパゲティ、パン粉、油	合挽肉、卵、牛乳、カットわかめ	玉葱、刻みオクラ、人参、きゃべつ、胡瓜、なめ茸（味付け）、ｽｲｰﾄｺｰﾝﾎｰﾙ缶	ビスケット
04 水	さばのしおやき ひじきサラダ みそしる（とうふ） ななぶつきまい（なっとう）	さわらのしおやき ひじきサラダ みそしる（とうふ） ななぶつきまい（なっとう）	さわらのしおやき ブロッコリーのもの みそしる なんはん（なっとう）	白身魚のくす煮 ブロッコリーのもの みそ汁 7倍がゆ	白身魚 ブロッコリー オクラ 米	七分つき米、マヨネーズ、砂糖	冷凍骨なし塩鯖、納豆、ソフト木綿、米みそ（淡色辛みそ）、ひじき、いりごま、カットわかめ、冷凍骨なし塩鯖（大）、	ｽｲｰﾄｺｰﾝﾎｰﾙ缶、いんげん（冷）、人参、青葱	マンナウェファー
05 木 お手伝い活動 うどん作り	にくうどん きゅうりのナムル	にくうどん きゅうりのナムル	にくうどん カリフラワーのもの	ささみのくす煮 カリフラワーのもの にくうどん	ささみ カリフラワー 人参 うどん	ゆでうどん、片栗粉、ゴマ油、砂糖	牛肉（うすぎり）、かまぼこ赤奴、いりごま	玉葱、胡瓜、人参、しろ葱、土生姜、にんにく	ビスケット
06 金	かしわのこうみやき バインサラダ みそしる（もやし） ななぶつきまい のむヨーグルト	かしわのこうみやき バインサラダ みそしる（もやし） ななぶつきまい のむヨーグルト	かしわのこうみやき きゃべつのものに みそしる なんはん	豆腐のくす煮 きゃべつのものに みそ汁 7倍がゆ	豆腐 きゃべつ トマト 米	七分つき米、フレンチドレッシング（分離型）、ゴマ油	ヨーグルト（ドリンク）、鶏モモ肉（そぎ切り）、米みそ（淡色辛みそ）	トマト＊、きゃべつ、バイン缶、人参、胡瓜、もやし、サニーレタス、青葱	マンナウェファー
07 土	のざわなチャーハン ほうれんそうのナムル スープ（ワカメ）	のざわなチャーハン ほうれんそうのナムル スープ（ワカメ）	のざわなチャーハン（なんはん） ほうれんそうのもの みそしる	白身魚のくす煮 ほうれんそうのもの みそ汁 7倍がゆ	白身魚 ほうれんそう 人参 米	七分つき米、油、ゴマ油	卵、焼き豚、いりごま、カットわかめ	ほうれん草、野沢菜漬、玉葱、人参	ビスケット
09 月	さかなのサクサクやき きゃべつのみそマヨネーズ みそしる（はくさい） ななぶつきまい	さかなのサクサクやき きゃべつのみそマヨネーズ みそしる（はくさい） ななぶつきまい	さかなのサクサクやき きゃべつのものに みそしる なんはん	ささみのくす煮 きゃべつのものに みそ汁 7倍がゆ	ささみ きゃべつ ブロッコリー 米	七分つき米、マヨネーズ、パン粉	冷凍骨なしメルルーサ、竹輪、米みそ（淡色辛みそ）、白みそ、うす揚げ、カットわかめ	きゃべつ、はくさい、しろ葱	マンナウェファー
10 火	すきやきふう に オクラのおかかあえ みそしる（とうふ） ななぶつきまい（なっとう）	すきやきふう に オクラのおかかあえ みそしる（とうふ） ななぶつきまい（なっとう）	すきやきふう に オクラのおかかあえ みそしる なんはん（なっとう）	豆腐のくす煮 オクラのもの みそ汁 7倍がゆ	豆腐 オクラ 人参 米	七分つき米、糸こんにゃく、砂糖、すき焼き麩	納豆、牛肉（うすぎり）、ソフト木綿、米みそ（淡色辛みそ）、かつお節	刻みオクラ、はくさい、大根、玉葱、人参、なめこ、青葱	ビスケット
12 木	だいこんのもの に きゅうりのナムル みそしる（キャベツ） ななぶつきまい（なっとう）	だいこんのもの に きゅうりのナムル みそしる（キャベツ） ななぶつきまい（なっとう）	だいこんのもの かぼちゃのもの に みそしる 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 かぼちゃ 人参 米	七分つき米、糸こんにゃく、里芋（スライス）、砂糖、ゴマ油	鶏モモ肉（そぎ切り）、納豆、米みそ（淡色辛みそ）、うす揚げ、ちりめんじゃこ	胡瓜、きゃべつ、人参、れんこん、ごぼう、いんげん（冷）、干し椎茸、青葱、大根	ビスケット
13 金	ぶたにくのしょうがやき わふうコールスロー みそしる（しいたけ） ななぶつきまい（なっとう）	ぶたにくのしょうがやき わふうコールスロー みそしる（しいたけ） ななぶつきまい（なっとう）	ぶたにくのしょうがやき きゃべつのもの に みそしる なんはん（なっとう）	ささみのくす煮 きゃべつのもの みそ汁 7倍がゆ	ささみ きゃべつ トマト 米	七分つき米、油、砂糖	豚モモ肉（うすぎり）、納豆、米みそ（淡色辛みそ）、うす揚げ、ちりめんじゃこ	きゃべつ、玉葱、トマト＊、生しいたけ、サニーレタス、土生姜、青葱	マンナウェファー
14 土	かしわのてりやき ひじきなっとう みそしる（こまつな） ななぶつきまい	かしわのてりやき ひじきなっとう みそしる（こまつな） ななぶつきまい	かしわのてりやき にんじんのものに みそしる なんはん	豆腐のくす煮 にんじんのものに みそ汁 7倍がゆ	豆腐 人参 オクラ 米	七分つき米、油、砂糖	鶏モモ肉（そぎ切り）、納豆、米みそ（淡色辛みそ）、ひじき、うす揚げ	小松菜（カット）、トマト＊、人参、サニーレタス、土生姜	ビスケット

☆初期食はミルク対応です。

日付 行事	タごはん 3歳未満児食	離乳食 完了期	離乳食 後期	離乳食 中期	離乳食 材料名	材 料 名			延長おやつ
	18ヶ月ごろ～	12～18ヶ月ごろ	10ヶ月ごろ～	7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	ボークピカタ ささみのちゅうかサラダ みそしる（なす） ななぶつきまい（なっとう）	ボークピカタ ささみのちゅうかサラダ みそしる（なす） ななぶつきまい（なっとう）	ボークピカタ にんじんのにももの みそしる なんはん（なっとう）	白身魚のくす煮 にんじんのにももの みそ汁 7倍がゆ	白身魚 にんじん カリフラワー 米	七分つき米、小麦粉、砂糖、ゴマ油	豚モモ肉（巻きやすく）、納豆、鶏ささ身、卵、米みそ（淡色辛みそ）、うす揚げ、いりこま	なす、ブロッコリー（冷凍）、胡瓜、サニーレタス、人参、青葱	マンナウエファー
17 火	さわらのみそに ブロッコリーのツナマヨ とんじる ななぶつきまい	さわらのみそに ブロッコリーのツナマヨ とんじる ななぶつきまい	さわらのみそに ブロッコリーのにももの みそしる なんはん	ささみのくす煮 ブロッコリーのにももの みそ汁 7倍がゆ	ささみ ブロッコリー 人参 米	七分つき米、砂糖、マヨネーズ	冷凍骨なしさわら、米みそ（淡色辛みそ）、豚モモ肉（うすぎり）、ツナ缶、うす揚げ、冷凍骨なしさわら（大）	ブロッコリー（冷凍）、大根、はくさい、人参、土生姜、青葱	ビスケット
18 水	ハヤシライス おくらのおえもの くだもの	ハヤシライス おくらのおえもの くだもの	ハヤシライス（なんはん） おくらのももの	豆腐のくす煮 おくらのももの みそ汁 7倍がゆ	豆腐 オクラ カリフラワー 米	半つき米、チルドポテト、油	牛肉（うすぎり）	みかん、玉葱、刻みオクラ、人参、マッシュルーム缶、なめ茸（味付け）、グリーンピース（冷凍）	マンナウエファー
19 木	きゃべついりひらつくね きゅうりのすのもの（カニカマ） みそしる（こまつな） ななぶつきまい（なっとう）	きゃべついりひらつくね きゅうりのすのもの（カニカマ） みそしる（こまつな） ななぶつきまい（なっとう）	きゃべついりひらつくね ブロッコリーのにももの 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もの みそ汁 7倍がゆ	白身魚 ブロッコリー オクラ 米	七分つき米、砂糖	きゃべついりひらつくね、納豆、米みそ（淡色辛みそ）、カニかまぼこ、うす揚げ、カットわかめ	小松菜（カット）、トマト*、胡瓜	ビスケット
20 金	しろみざかなのてりやき だいこんのたきあわせ みそしる（あつあげ） ななぶつきまい（なっとう）	しろみざかなのてりやき だいこんのたきあわせ みそしる（あつあげ） ななぶつきまい（なっとう）	しろみざかなのてりやき だいこんのにももの みそしる なんはん（なっとう）	ささみのくす煮 だいこんのにももの みそ汁 7倍がゆ	ささみ 大根 人参 米	七分つき米、糸こんにゃく、砂糖	冷凍骨なしメルルーサ、納豆、厚揚げ（四角）、一口がんと、米みそ（淡色辛みそ）、いりこま	大根、ほうれん草、人参、しろ葱、いんげん（冷）、青葱	マンナウエファー
21 土	ぶたにくのねぎふうみやき いんげんのツナあえ みそしる（えのき） ななぶつきまい	ぶたにくのねぎふうみやき いんげんのツナあえ みそしる（えのき） ななぶつきまい	ぶたにくのねぎふうみやき かぼちゃのにももの みそしる なんはん	豆腐のくす煮 かぼちゃのにももの みそ汁 7倍がゆ	豆腐 かぼちゃ 人参 米	七分つき米、砂糖、マヨネーズ、油	豚肉ロース（うす切り）、米みそ（淡色辛みそ）、ツナ缶、カットわかめ	いんげん（冷）、玉葱、えのき茸、青葱、人参	ビスケット
24 火	じゃがぶー もやしのこます みそしる（ワカメ） ななぶつきまい のむヨーグルト	じゃがぶー もやしのこます みそしる（ワカメ） ななぶつきまい のむヨーグルト	じゃがぶー にんじんのにももの みそしる なんはん	白身魚のくす煮 にんじんのにももの みそ汁 7倍がゆ	白身魚 人参 オクラ 米	七分つき米、じゃが芋、糸こんにゃく、砂糖、油	ヨーグルト（ドリンク）、豚モモ肉（うすぎり）、米みそ（淡色辛みそ）、カニかまぼこ、うす揚げ、いりこま、カットわかめ	玉葱、もやし、人参、胡瓜、いんげん（冷）	ビスケット
25 水	ぶたにくのしょうがやき あつあげとさといものにももの みそしる（さつまいも） ななぶつきまい（なっとう）	ぶたにくのしょうがやき あつあげとさといものにももの みそしる（さつまいも） ななぶつきまい（なっとう）	ぶたにくのしょうがやき カリフラワーのにももの みそしる なんはん（なっとう）	ささみのくす煮 カリフラワーのにももの みそ汁 7倍がゆ	ささみ カリフラワー オクラ 米	七分つき米、里芋（スライス）、さつまいも、砂糖、油	豚モモ肉（うすぎり）、納豆、厚揚げ（四角）、米みそ（淡色辛みそ）、うす揚げ	玉葱、トマト*、いんげん（冷）、サニーレタス、土生姜、青葱	マンナウエファー
26 木	かしわのさっぱりやき わふうコールスロー みそしる（オクラ） ななぶつきまい	かしわのさっぱりやき わふうコールスロー みそしる（オクラ） ななぶつきまい	かしわのさっぱりやき きゃべつのにももの みそしる なんはん	豆腐のくす煮 きゃべつのにももの みそ汁 7倍がゆ	豆腐 きゃべつ トマト 米	七分つき米	鶏モモ肉（そぎ切り）、米みそ（淡色辛みそ）、ちりめんじゃこ、カットわかめ	きゃべつ、トマト*、刻みオクラ、大根おろし、サニーレタス、青葱、土生姜	ビスケット
27 金	にくととうふのにももの ツナのすのもの みそしる（だいこん） ななぶつきまい（なっとう）	にくととうふのにももの ツナのすのもの みそしる（だいこん） ななぶつきまい（なっとう）	にくととうふのにももの ブロッコリーのにももの 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もの みそ汁 7倍がゆ	白身魚 ブロッコリー 人参 米	七分つき米、糸こんにゃく、砂糖	焼き豆腐、牛肉（うすぎり）、納豆、米みそ（淡色辛みそ）、ツナ缶、うす揚げ、カットわかめ	人参、大根、胡瓜、いんげん（冷）、青葱	マンナウエファー
28 土	さわらのしおやき かぼちゃのふくめに みそしる（こまつな） ななぶつきまい（なっとう）	さわらのしおやき かぼちゃのふくめに みそしる（こまつな） ななぶつきまい（なっとう）	さわらのしおやき かぼちゃのにももの みそしる なんはん（なっとう）	ささみのくす煮 かぼちゃのにももの みそ汁 7倍がゆ	ささみ カリフラワー 米	七分つき米、砂糖	冷凍骨なしさわら、納豆、米みそ（淡色辛みそ）、うす揚げ、冷凍骨なしさわら（大）	栗かぼちゃ、小松菜（カット）、玉葱	ビスケット

☆初期食はミルク対応です。