

3歳未満児食 献立表

日付 行事	離乳食 完了期			離乳食 後期		離乳食 中期		離乳食 初期		後期 中期 初期 材料名	後期 完了期 3歳未満児 材料名			(Oは午後おやつ)	3時おやつ 3歳未満児食	3時おやつ 完了期
	18ヶ月ごろ～	12～18ヶ月ごろ	10ヶ月ごろ～	7ヶ月ごろ～	6ヶ月ごろ～	後期 中期 初期 材料名	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 水	にくじゃがに はるさめサラダ みそしる (S) ななぶつきまい (なっとう)	にくじゃがに はるさめサラダ みそしる (S) なんはん (なっとう)	にくじゃがに かぼちゃのにも みそしる (S) 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、チルドポテト、糸こんにゃく、はるさめ、砂糖、油、おつゆ、ごま、カットわかめ	〇牛乳、納豆、牛肉 (うすぎり)、米みそ (淡色辛みそ)、カニかまぼこ、カットわかめ	玉葱、人参、胡瓜、〇いちじくジャム、いんげん (冷)、青葱	ジャムリッツ ぎゅうにゅう	ジャムリッツ ぎゅうにゅう					
02 木	ポークチャップ だいのあんかけ みそしる (ワカメ) ななぶつきまい (なっとう)	ポークチャップ だいのあんかけ みそしる (ワカメ) なんはん (なっとう)	ポークチャップ だいのあんかけ みそしる (ワカメ) なんはん (なっとう)	ささみのくす煮 だいのんにも みそ汁 7倍がゆ	白身魚のくす煮 だいのんにも 10倍がゆ	中期：ささみ 初期：しらす 大根 (人參) 米	七分つき米、ダイスカットチルドポテト、〇ホトケキシロップ、〇油、砂糖、マーガリン	〇牛乳、豚モモ肉 (うすぎり)、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、カットわかめ	〇かぼちゃ、玉葱、大根、人参、れんこん、マッシュルーム缶、グリーンピース (冷凍)、水菜、青葱	やきかぼちゃ ぎゅうにゅう	やきかぼちゃ ぎゅうにゅう					
03 金	にくうどん さといものそぼろに	にくうどん さといものそぼろに	にくうどん ブロッコリーのにも	豆腐のくす煮 ブロッコリーのにも にくうどん	豆腐のくす煮 ブロッコリーのにも にくうどん	豆腐 ブロッコリー (オクラ) うどん	ゆでうどん、〇半つき米、里手 (スライス)、砂糖	牛肉 (うすぎり)、鶏ミンチ、かまぼこ赤奴、いわし (煮干し)	玉葱、ほうれん草、〇人参、〇トマト缶、青葱、みそは	にんじんごはん むぎちゃ	にんじんごはん (なんはん) むぎちゃ					
04 土	なめたけごはん オクラのおかかあえ とんじる	なめたけごはん (なんはん) オクラのおかかあえ とんじる	なめたけごはん (なんはん) カリフラワーのにも みそしる	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、里手 (スライス)	〇牛乳、豚モモ肉 (うすぎり)、ツツ缶、みそ (淡色辛みそ)、〇あたため、かつお節	刻みオクラ、なめ豆 (味付け)、大根、人参、みつば、青葱	マンナウエファー リッツ ぎゅうにゅう	マンナウエファー おこめぼー ぎゅうにゅう					
06 月	シチュー はくさいのひだし ななぶつきまい (なっとう)	シチュー はくさいのひだし なんはん (なっとう)	シチュー はくさいのひだし なんはん (なっとう)	ささみのくす煮 はくさいのにも みそ汁 7倍がゆ	白身魚のくす煮 はくさいのにも 10倍がゆ	中期：ささみ 初期：しらす 米	七分つき米、チルドポテト、〇小麦粉、マカロニ、小麦粉、〇マヨネーズ、マーガリン、砂糖	〇牛乳、鶏モモ肉 (そぎ切り)、納豆、牛乳、〇卵、〇合挽肉、ツツ缶、ペーコン、〇天かす、〇かつお節、〇あおのり	玉葱、はくさい、〇きゃべつ、人参、〇青葱、セロリ	おこのみやき ぎゅうにゅう	おこのみやき ぎゅうにゅう					
07 火	さけごはん ブロッコリーのごまボンズあえ みそしる (たまねぎ)	さけごはん (なんはん) ブロッコリーのごまボンズあえ みそしる (たまねぎ)	さけごはん (なんはん) ブロッコリーのにも みそしる	豆腐のくす煮 ブロッコリーのにも みそ汁 7倍がゆ	豆腐のくす煮 ブロッコリーのにも 10倍がゆ	豆腐 ブロッコリー (カリフラワー) 米	半つき米、砂糖	〇牛乳、鶏ツレ、うす揚げ、米みそ (淡色辛みそ)、いりごま、カットわかめ	アヲカリ (冷凍)、玉葱、〇大根、〇人参、みつば、青葱	やさいスティック ぎゅうにゅう	やさいスティック ぎゅうにゅう					
08 水	ハンバーグ コロコロマリネ スープ (ワカメ) ぶりかけごはん	ハンバーグ コロコロマリネ スープ (ワカメ) なんはん	ハンバーグ じゃがいものにも みそしる なんはん	白身魚のくす煮 じゃがいものにも みそ汁 7倍がゆ	白身魚のくす煮 じゃがいものにも 10倍がゆ	白身魚 じゃがいも (人參) 米	七分つき米、ダイスカットチルドポテト、〇砂糖、パン粉、〇小麦粉、〇マーガリン、油、フレッシュドレッシング (分離)	〇牛乳、合挽肉、〇卵、牛レバー、〇ホイップクリーム、さいの目8mmチーズ、卵、牛乳、いりごま、カットわかめ	玉葱、人参、胡瓜、トマト缶	ケーキ ぎゅうにゅう	ケーキ ぎゅうにゅう					
09 木	たらのてりやき うのはないり みそしる (なす) ななぶつきまい (なっとう)	たらのてりやき うのはないり みそしる (なす) なんはん (なっとう)	たらのてりやき かぼちゃのにも みそしる (なす) 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	白身魚のくす煮 かぼちゃのにも 10倍がゆ	中期：ささみ 初期：しらす かぼちゃ (人參) 米	七分つき米、〇マカロニ、糸こんにゃく、砂糖、〇砂糖、油	〇牛乳、冷凍骨なしたら、納豆、おから、米みそ (淡色辛みそ)、合挽肉、うす揚げ、〇きな粉	なす、玉葱、人参、青葱	マカロニのあべかわ ぎゅうにゅう	マカロニのあべかわ ぎゅうにゅう					
10 金	ぶたのだいのんにも きゅうりもみ みそしる (S) ななぶつきまい (なっとう)	ぶたのだいのんにも きゅうりもみ みそしる (S) なんはん (なっとう)	ぶたのだいのんにも きゅうりもみ みそしる (S) 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 (オクラ) 米	七分つき米、〇ゆでうどん、糸こんにゃく、砂糖、おつゆ	豚モモ肉 (うすぎり)、納豆、一口がんも、米みそ (淡色辛みそ)、〇かまぼこ赤奴、ちりめんじゃこ、カットわかめ	大根、胡瓜、人参、〇はくさい、小松菜 (カット)、〇人参、〇青葱、青葱	にくみょうどん むぎちゃ	にくみょうどん むぎちゃ					
11 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 (S) ななぶつきまい (なっとう)	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 (S) なんはん (なっとう)	ぶたにくのしょうがやき ブロッコリーのにも みそしる (S) 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 (トマト) 米	七分つき米、砂糖、油、おつゆ、ごま油	〇牛乳、豚モモ肉 (うすぎり)、納豆、米みそ (淡色辛みそ)、〇返りちりめん、カットわかめ、いりごま	もやし、トマト、玉葱、人参、青葱、土生薬	マンナウエファー リッツ ぎゅうにゅう	マンナウエファー おこめぼー ぎゅうにゅう					
13 月	きゃべつスパゲティー バインサラダ スープ (とうろ)	きゃべつスパゲティー バインサラダ スープ (とうろ)	きゃべつスパゲティー かぼちゃのにも みそしる	ささみのくす煮 かぼちゃのにも にくみょうどん	白身魚のくす煮 かぼちゃのにも にくみょうどん	中期：ささみ 初期：しらす かぼちゃ (カリフラワー) うどん	〇七分つき米、スバゲティー、フレッシュドレッシング (分離型)、オリブ油、糸	〇牛乳、ソフト木綿、ペーコン、粉チーズ、桜えび、カットわかめ	新きゃべつ、きゃべつ、ハインチン、胡瓜、ピーマン、にんにく	ゆかりごはん むぎちゃ	ゆかりごはん (なんはん) むぎちゃ					
14 火	わらうホイコーロ きりぼしだいのんにつけ みそしる (たまねぎ) ななぶつきまい (なっとう)	わらうホイコーロ きりぼしだいのんにつけ みそしる (たまねぎ) なんはん (なっとう)	わらうホイコーロ にんじんのにも みそしる なんはん (なっとう)	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 人參 (オクラ) 米	七分つき米、糸こんにゃく、油、砂糖	〇ヨーグルト (無糖)、豚モモ肉 (うすぎり)、納豆、米みそ (淡色辛みそ)、みそ、うす揚げ、カットわかめ	きゃべつ、玉葱、人参、ピーマン、しめじ、〇いちじくジャム、切り干しだいごん、干し椎茸、青葱、土生薬	ヨーグルト むぎちゃ	ヨーグルト むぎちゃ					
15 水	たきこみごはん オクラのごまあえ みそしる (きゃべつ)	たきこみごはん (なんはん) オクラのごまあえ みそしる (きゃべつ)	たきこみごはん (なんはん) カリフラワーのにも みそしる	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	半つき米、〇チルドポテト、砂糖	〇牛乳、鶏モモ肉 (細かく)、〇ビザ用チーズ、米みそ (淡色辛みそ)、うす揚げ、〇ペーコン、いりごま、カットわかめ	刻みオクラ、きゃべつ、筍 (生)、人参、〇ピーマン、青葱	ビザポテト ぎゅうにゅう	ビザポテト ぎゅうにゅう					

★初期食は、食材を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。
★中期食は、こんぶだし・かつおだし汁で炊いています。
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O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。
★中期食・後期食は、副菜と汁ものは同じものを提供しています。

〈10時のおやつについて〉
★完了期食、未満児食のおやつはおこめぼーです。おやつは変更する場合があります。
〈10時・15時市販品のおやつについて〉
★完了期おやつのおかしは、おこめぼー、マンナウエファー、マンナビスケット、たべっこベイビー、ピジョンひじきせんべい、ピジョン小魚せんべい、ピジョンお野菜せんべいなどの提供になります。

〈材料名について〉
★後期食については、以下の食材調味料は使用しません。
(糸こんにゃく、きのこ類、とうもろこし、練り製品、ハム、厚揚げ、薄揚げ、パイオン、中華だし)
ご了承ください。

3歳未満児食 献立表

日付 行事	3歳未満児食					後期 中期 初期 材料名	後期 完了期 3歳未満児 材料名			3時おやつ 3歳未満児食	3時おやつ 完了期
	18ヶ月ごろ～	12～18ヶ月ごろ	10ヶ月ごろ～	7ヶ月ごろ～	6ヶ月ごろ～		黒とカになるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
16 木	かしのころみやき キャベツのちゅうがサラダ みそしる(とうふ) ななぶつきまい(なごとう)	かしのころみやき キャベツのちゅうがサラダ みそしる(とうふ) なんはん(なごとう)	かしのころみやき きゃべつのにもの みそしる なんはん(なごとう)	ささみのくす煮 きゃべつのにもの みそ汁 7倍がゆ	白身魚のくす煮 きゃべつのにもの 10倍がゆ	中期：ささみ 初期：しらす きゃべつ(トマト) 米	鶏もも肉(そぎ切り)、 納豆、ソフト木綿、米み そ(淡色辛みそ)、ちり めんじゃこ、カットわか め、いりこま、おきな粉	新じゃべつ、トマトホ、 胡瓜、なめこ、サニーレ タス、青葱	きねこがゆ むぎちや	きねこがゆ むぎちや	
17 金 避難訓練	さわらのしょうがに いりどうふ みそしる(たまねぎ) ななぶつきまい(なごとう)	さわらのしょうがに いりどうふ みそしる(たまねぎ) なんはん(なごとう)	さわらのしょうがに カリフラワーのにもの みそしる なんはん(なごとう)	豆腐のくす煮 カリフラワーのにもの みそ汁 7倍がゆ	豆腐のくす煮 カリフラワーのにもの 10倍がゆ	豆腐 カリフラワー(人參) 米	〇牛乳、冷凍骨なしさわ ら、ソフト木綿、納豆、 鶏ミンチ、米みそ(淡色 辛みそ)、うす塩、冷凍 骨なしさわら(大)	玉葱、〇いちご、人參、 干し椎茸、にら、青葱、 玉生葉	くだもの ビスケット ぎゅうにゅう	くだもの ビスケット ぎゅうにゅう	
18 土	ゆきにくらういためもの ブロッコリーのごまあえ みそしる(豆) ななぶつきまい(なごとう)	ゆきにくらういためもの ブロッコリーのごまあえ みそしる(豆) なんはん(なごとう)	ゆきにくらういためもの ブロッコリーのにもの みそしる なんはん(なごとう)	白身魚のくす煮 ブロッコリーのにもの みそ汁 7倍がゆ	白身魚のくす煮 ブロッコリーのにもの 10倍がゆ	白身魚 ブロッコリー(オクラ) 米	〇牛乳、牛肉(うすぎ り)、納豆、米みそ(淡 色辛みそ)、〇あだり め、いりこま	アヲ 〇刈(冷凍)、 きゃべつ、玉葱、人參、 ピーマン、竹の子(ゆ で)	マンナウエファ ー リッツ ぎゅうにゅう	マンナウエファ ー おこめほ ー ぎゅうにゅう	
20 月	ぎゅうどん こうやどうふのゆうぜんだき みそしる(だいこん)	ぎゅうどん(なんはん) こうやどうふのゆうぜんだき みそしる(だいこん)	ぎゅうどん(なんはん) にんじんのものに みそしる	ささみのくす煮 にんじんのものに みそ汁 7倍がゆ	白身魚のくす煮 にんじんのものに 10倍がゆ	中期：ささみ 初期：しらす 人參(オクラ) 米	〇牛乳、牛肉(うすぎ り)、米みそ(淡色辛み そ)、うす塩、〇あだ りめ、高野豆腐、おかん てん(粉)、カットわかめ	玉葱、大根、〇みかん 缶、人參、〇ハイン缶、 みつば、いんげん (冷)、干し椎茸、青葱	しんれんどうふ カムカムおやつ むぎちや	しんれんどうふ カムカムおやつ むぎちや	
21 火	さけのクリームコーンやき ひじきサラダ とんじる ななぶつきまい(なごとう)	さけのクリームコーンやき ひじきサラダ とんじる なんはん(なごとう)	さけのクリームコーンやき かぼちゃのにもの みそしる なんはん(なごとう)	豆腐のくす煮 かぼちゃのにもの みそ汁 7倍がゆ	豆腐のくす煮 かぼちゃのにもの 10倍がゆ	かぼちゃ 豆腐 (カリフラワー) 米	冷凍骨なし鮭、納豆、豚 もも肉(うすぎり)、米 みそ(淡色辛みそ)、 ひじき、いりこま、〇ア カー、冷凍骨なし鮭	〇オレシ天然果実汁、 〇みかん缶、クリームコ ーン缶、大根、人參、 イトJ-凍-1缶、いんげん (冷)、青葱	フルーツゼリー おかし むぎちや	フルーツゼリー おかし むぎちや	
22 水	ぶりのてりやき いりどうふ みそしる(たまねぎ) ななぶつきまい(なごとう)	ぶりのてりやき いりどうふ みそしる(たまねぎ) なんはん(なごとう)	ぶりのてりやき カリフラワーのにもの みそしる なんはん(なごとう)	白身魚のくす煮 カリフラワーのにもの みそ汁 7倍がゆ	白身魚のくす煮 カリフラワーのにもの 10倍がゆ	白身魚 カリフラワー(人參) 米	〇牛乳、ぶり、ソフト木 綿、納豆、鶏ミンチ、米 みそ(淡色辛みそ)、 〇ちりめんじゃこ、カ ットわかめ	玉葱、人參、干し椎茸、 にら、青葱	じゃこがゆ ぎゅうにゅう	じゃこがゆ ぎゅうにゅう	
23 木	さんしょくごはん きりぼしだいこんのナムル みそしる(さといも)	さんしょくごはん(なんはん) きりぼしだいこんのナムル みそしる(さといも)	さんしょくごはん(なんはん) ブロッコリーのにもの みそしる	ささみのくす煮 ブロッコリーのにもの みそ汁 7倍がゆ	白身魚のくす煮 ブロッコリーのにもの 10倍がゆ	中期：ささみ 初期：しらす ブロッコリー(オクラ) 米	〇牛乳、合挽肉、卵、米 みそ(淡色辛みそ)、 ローズハム、うす塩	ピーマン、〇胡瓜、〇大 根、〇人參、胡瓜、しろ 葱、切り干しだいこん、 人參	やさしいスティック ぎゅうにゅう	やさしいスティック ぎゅうにゅう	
24 金	チキンとやさしい ブロッコリーのツナマヨ みそしる(ワカメ) ななぶつきまい(なごとう)	チキンとやさしい ブロッコリーのツナマヨ みそしる(ワカメ) なんはん(なごとう)	チキンとやさしい きゃべつのにもの みそしる なんはん(なごとう)	豆腐のくす煮 きゃべつのにもの みそ汁 7倍がゆ	豆腐のくす煮 きゃべつのにもの 10倍がゆ	豆腐 きゃべつ(ブロッコリー) 米	〇牛乳、鶏もも肉(そぎ 切り)、納豆、米みそ (淡色辛みそ)、ツナ 缶、うす塩、いりこま、 カットわかめ	アヲ 〇刈(冷凍)、 きゃべつ、ほうれん草、 人參、青葱、〇いちご ジャム	ジャムリッツ ぎゅうにゅう	ジャムリッツ ぎゅうにゅう	
25 土	やさしいため ひじきのすのもの みそしる(とうふ) ななぶつきまい(なごとう)	やさしいため ひじきのすのもの みそしる(とうふ) なんはん(なごとう)	やさしいため かぼちゃのにもの みそしる なんはん(なごとう)	白身魚のくす煮 かぼちゃのにもの みそ汁 7倍がゆ	白身魚のくす煮 かぼちゃのにもの 10倍がゆ	白身魚 かぼちゃ(人參) 米	〇牛乳、豚もも肉(うす ぎり)、納豆、ソフト木 綿、米みそ(淡色辛み そ)、〇ちりめんじゃ こ、カツわかめ	きゃべつ、玉葱、胡瓜、 人參、ピーマン、生しい だけ、なめこ、青葱	マンナウエファ ー リッツ ぎゅうにゅう	マンナウエファ ー おこめほ ー ぎゅうにゅう	
27 月	さかなのサクサクやき アスパラのソテー みそしる(はくさい) ななぶつきまい(なごとう)	さかなのサクサクやき アスパラのソテー みそしる(はくさい) なんはん(なごとう)	さかなのサクサクやき にんじんにもの みそしる なんはん(なごとう)	ささみのくす煮 にんじんにもの みそ汁 7倍がゆ	白身魚のくす煮 にんじんにもの 10倍がゆ	中期：ささみ 初期：しらす 人參(トマト) 米	冷凍骨なしメルルーサ、 納豆、米みそ(淡色辛 みそ)、〇ちりめんじゃ こ、カットわかめ	はくさい、トマトホ、玉 葱、人參、イトJ-凍-1 缶、グリーンアスパラガ ス、青葱	おにぎり むぎちや	おにぎり むぎちや	
28 火	あつあげのちゅうがいため ブロッコリーのおかかあえ みそしる(えのき) ななぶつきまい(なごとう)	あつあげのちゅうがいため ブロッコリーのおかかあえ みそしる(えのき) なんはん(なごとう)	あつあげのちゅうがいため ブロッコリーのにもの みそしる なんはん(なごとう)	豆腐のくす煮 ブロッコリーのにもの みそ汁 7倍がゆ	豆腐のくす煮 ブロッコリーのにもの 10倍がゆ	豆腐 ブロッコリー(人參) 米	〇ヨーグルト(無糖)、豚 肩ロース(うすぎり)、 厚揚げ(四角)、納豆、 米みそ(淡色辛みそ)、 〇あだりめ、かつお節	〇みかん缶、アヲ 〇刈 (冷凍)、玉葱、えのき 茸、人參、にら、干し椎 茸、青葱	みかんのヨーグルトかけ カムカムおやつ むぎちや	みかんのヨーグルトかけ カムカムおやつ むぎちや	
30 木	クチャップライス はるさめサラダ スープ(オクラ)	クチャップライス(なんはん) はるさめサラダ スープ(オクラ)	クチャップライス(なんはん) カリフラワーのにもの みそしる	白身魚のくす煮 カリフラワーのにもの みそ汁 7倍がゆ	白身魚のくす煮 カリフラワーのにもの 10倍がゆ	白身魚 カリフラワー(人參) 米	〇牛乳、合挽肉、〇卵、 カニかまぼこ、〇卵(黄)	玉葱、刻みオクラ、イト J-凍-1缶、人參、胡瓜、 ピーマン、レーズン、 〇りんご天然果汁	マッシュさつまいも ぎゅうにゅう	マッシュさつまいも ぎゅうにゅう	

★初期食は、食材を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。

★中期食は、こんぶだし・かつお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。
★中期食・後期食は、副菜と汁ものは同じものを提供しています。

〈10時のおやつについて〉
★完了期食、未満児食のおやつはおこめほーです。おやつは変更する場合があります。
〈10時・15時市販品のおやつについて〉
★完了期おやつのおかしは、おこめほー、マンナウエファ、マンナビスケット、たべっこパイビー、ビジョンひじきせんべい、ビジョン小魚せんべい、ビジョンお野菜せんべいなどの提供になります。

〈材料名について〉
★後期食については、以下の食材調味料は使用しません。
(糸こんにゃく、きのこ類、とうもろこし、練り製品、ハム、厚揚げ、薄揚げ、パイオン、中華だし)
ご了承ください。