

りにゅうしょくこんだてひょう

日付	完了期 ひるごはん	後期	中期	初期	離乳食 材料名	材 料 名(〇は午後おやつ)			3時おやつ (10~18か月ごろ)	行事
		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 水	チキンライス きりほしだいこんのナムル スープ(じゃがいも)	チキンライス(なんはん) ブロッコリーのにも スープ(じゃがいも)	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(人參) 米	七分つき米、じゃが芋、 マカロニ、油、〇砂糖、 ゴマ油、砂糖	〇牛乳、鶏毛肉(細か く)、ロースハム、〇きな 粉、ベーコン	玉葱、胡瓜、人参、マッ シユルム缶、切り干しだ いこん、グリーンピース(冷 凍)	マカロニあべかわ ぎゅうにゅう	
02 木	きゃべつスパゲティー あまなつサラダ スープ(もやし)	きゃべつスパゲティー 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 にこみうどん	白身魚のくす煮 オクラのにも くたくたうどん	白身魚 オクラ(カリフラワー) うどん	スパゲティー、フレンチド レッシング(分離型)、オ リーブ油、油、ゆであどん	〇牛乳、ベーコン、粉チー ズ、桜えび、カットわかめ	新きゃべつ、もやし、なつ みかん缶、レタス、胡瓜、 ピーマン、にんにく	かしわまんじゅう ぎゅうにゅう	
07 火	やきにくふういためもの ほうれんそうのナムル みそしる(なす) ななぶつきまい(なっとう)	やきにくふういためもの ほうれんそうのにも みそしる(なす) なんはん(なっとう)	ささみのくす煮 ほうれんそうのにも みそ汁 7倍がゆ	ささみのくす煮 ほうれんそうのにも 10倍がゆ	ささみ ほうれんそう(人參) 米	七分つき米、〇チルドポテ ト、油、ゴマ油	〇牛乳、牛肉(うすぎ り)、納豆、〇ビザ用チー ズ、米みそ(淡色辛み そ)、〇ペーコン、うす 揚げ、いりごま	ほうれん草、きゃべつ、も やし、なす、人参、玉葱、 ピーマン、竹の子(ゆ で)、〇ピーマン、青葱	ビザポテト ぎゅうにゅう	
08 水	からあげ マカロニサラダ スープ(オクラ) ロールパン ゼリー	とりのしおやき カリフラワーのにも スープ(オクラ) ロールパン ゼリー	豆腐のくす煮 カリフラワーのにも みそ汁 ひたしパン	豆腐のくす煮 カリフラワーのにも パンがゆ	豆腐 カリフラワー(人參) パン	NEGOール、〇砂糖、〇 小麦粉、マカロニ、マヨ ネーズ、油、片栗粉、〇 マーガリン	〇牛乳、鶏毛肉(25g カット)、〇卵、ツナ缶	刻みオクラ、胡瓜、サニ レタス、人参、生生姜、に んにく	ココアケーキ ぎゅうにゅう	たんじょうびかい
09 木	はるのおすし さといものそぼろに すましじる	はるのまぜごはん(なんはん) ブロッコリーのにも すましじる	白身魚のくす煮 ブロッコリーのにも すまし汁 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(オクラ) 米	七分つき米、里芋(スライ ス)、砂糖、〇砂糖	〇カルピス、ソフト木綿、 鶏ミンチ、錦糸卵、うす 揚げ、〇返りちりめん、ちり めんじゃこ、〇アガー、高 野豆腐、もみり、こんぶ	〇黄桃缶、えんどう豆 (鞘)、ひき、筍(生)、 人参、みつば、青葱	カルピスジュレ おかし むぎぢゃ	5さいじあるきこみ③ おにぎりべんとう どんぐりしよくいかつどう はるのやさいをさわろう
10 金	あかうおのてりやき しらあえ(ほうれんそう) みそしる(たまねぎ) ななぶつきまい(なっとう)	あかうおのてりやき オクラのにも みそしる(たまねぎ) なんはん(なっとう)	ささみのくす煮 オクラのにも みそ汁 7倍がゆ	ささみのくす煮 オクラのにも 10倍がゆ	ささみ オクラ(ほうれんそう) 米	七分つき米、〇小麦粉、糸 こんにゃく、〇砂糖、砂糖	〇牛乳、冷凍骨なし赤魚 50、納豆、ソフト木綿、 米みそ(淡色辛みそ)、白 みそ、こんぶ巻き、いりご ま、カットわかめ	玉葱、ほうれん草、人参、 〇レズン、青葱	むしパン ぎゅうにゅう	
11 土	のざわなチャーハン ブロッコリーのおかかあえ みそしる(あつあげ)	のざわなチャーハン(なんはん) ブロッコリーのにも みそしる(あつあげ)	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(人參) 米	半つき米、油、砂糖	〇牛乳、厚揚げ(四角)、 卵、米みそ(淡色辛み そ)、ちりめんじゃこ、〇 あたりめ、かつお節、カッ トわかめ	アヲリコリ(冷凍)、野沢 菜漬、玉葱、人参	ばりんこ リッツ ぎゅうにゅう	
13 月	ぎゅうどん ちやうごます みそしる(じゃがいも)	ぎゅうどん(なんはん) かぼちゃのにも みそしる(じゃがいも)	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(人參) 米	半つき米、じゃが芋、〇小 麦粉、糸こんにゃく、〇砂 糖、砂糖、〇マーガリン	〇牛乳、牛肉(うすぎ り)、〇ヨーグルト(無 糖)、米みそ(淡色辛み そ)、カニかまぼこ、いり ごま、カットわかめ	玉葱、もやし、胡瓜、みつ ば、青葱	ヨーグルトパン ぎゅうにゅう	
14 火	サーモンムニエル コロコロマリネ みそしる(とうふ) まめごはん	サーモンムニエル じゃがいものにも みそしる(とうふ) まめごはん(なんはん)	ささみのくす煮 じゃがいものにも みそ汁 7倍がゆ	ささみのくす煮 じゃがいものにも 10倍がゆ	ささみ じゃがいも(トマト) 米	半つき米、チルドポテト、 小麦粉、フレンチドレッシ ング(分離型)、マーガリ ン	〇牛乳、冷凍骨なし鮭、ソ フト木綿、米みそ(淡色辛 みそ)、さいの目8mm チーズ、こんぶ(だし用)	えんどう豆(鞘)、トマト *、胡瓜、イトコトシ、 なめこ、人参、青葱	こいのぼりゼリー ぎゅうにゅう	3~5さいじ パスえんそく おにぎりべんとう
15 水	ジャージャーめん きゃべつそくせきづけ ちゅうかスープ	ジャージャーめん きゃべつにもの ちゅうかスープ	豆腐のくす煮 きゃべつにもの にこみうどん	豆腐のくす煮 きゃべつにもの くたくたうどん	豆腐 きゃべつ(オクラ) うどん	ゆで中華めん、〇食パン (8枚切り)、砂糖、〇 マーガリン、ゴマ油、〇砂 糖、ゆであどん	〇牛乳、合挽肉、ソフト木 綿、みそ、錦糸卵、カニか まぼこ、いりごま、〇いり ごま、〇あおりのり	新きゃべつ、胡瓜、玉葱、 人参、竹の子(ゆで)、レ モン、青葱、干し椎茸、み つば	わふうラスク 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。

☆材料名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>

☆0歳児クラスは、ハイハイ、マンナウエファ、マンナビスケット、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。

☆後期食は牛乳ではなくミルクを飲んでいきます。

<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	完了期 ひるごはん	後期	中期	初期	離乳食 材料名	材 料 名(〇は午後おやつ)			3時おやつ (10~18か月ごろ)	行事
		10ヶ月ごろ~	7ヶ月ごろ~	6ヶ月ごろ~		熱とカになるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
16 木	かしわのこうみやき きりぼしだいこんのにつけ みそしる(こまつな) ななぶつきまい(なっとう)	かしわのこうみやき ブロッコリーのにも みそしる(こまつな) 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、〇小麦粉、〇 マーガリン、〇砂糖、糸こ んにゃく、ゴマ油、砂糖、 油	〇牛乳、鶏モモ肉(そぎ切 り)、納豆、米みそ(淡色 辛みそ)、〇卵、〇きな 粉、うす揚	小松菜(カット)、トマト *、えのき茸、人参、切り 干しだいこん、サニーレタ ス、いんげん(冷)	きなこクッキー ぎゅうにゅう	〇さいじ しょくいくかつどう きりぼしだいこんをさわろう
17 金	じゃがぶー はるさめサラダ みそしる(はくさい) ななぶつきまい(なっとう)	じゃがぶー カリフラワーのにも みそしる(はくさい) 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、チルドポテ ト、糸こんにゃく、〇カン パン、はるさめ、砂糖、 油、ゴマ油	〇牛乳、納豆、豚モモ肉 (うすぎり)、米みそ(淡 色辛みそ)、ローズハム、 カットわかめ	玉葱、〇いちご、はくさ い、人参、胡瓜、いんげん (冷)、青葱	かんぱん くたもの ぎゅうにゅう	ひなんくんれん
18 土	キッズピビンパ きゅべつのごます みそしる(とうふ)	キッズピビンパ(なんはん) オクラのにも みそしる(とうふ)	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(きゅべつ) 米	七分つき米、砂糖、ゴマ油	〇牛乳、合挽肉、ソフト木 綿、米みそ(淡色辛み そ)、鶏糸卵、カニかまぼ こ、〇返りちりめん、いり ごま	きゅべつ、もやし、人参、 胡瓜、にら、なめこ、青葱	ぱりんこ リッツ ぎゅうにゅう	
20 月	かしわのケチャップあえ スパゲティ-サラダ みそしる(えのき) ななぶつきまい(なっとう)	かしわのケチャップあえ きゅべつのもの みそしる(えのき) なんはん(なっとう)	白身魚のくす煮 きゅべつのもの みそ汁 7倍がゆ	白身魚のくす煮 きゅべつのもの 10倍がゆ	白身魚 きゅべつ(トマト) 米	七分つき米、〇砂糖、スハ グティ-、マヨネーズ、片 栗粉、砂糖	〇牛乳、鶏モモ肉(そぎ切 り)、納豆、〇あずき (乾)、米みそ(淡色辛 みそ)、ローズハム、〇あ たりめ、鰾(團)、〇かんて ん	トマト*、玉葱、えのき 茸、胡瓜、きゅべつ、青葱	みすようかん おかし ぎゅうにゅう	
21 火	ぶたにくのうまに(しいたけ) わふうコールスロ う みそしる(さつまいも) ななぶつきまい(なっとう)	ぶたにくのうまに(しいたけ) かぼちゃのにも みそしる(さつまいも) 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(人参) 米	七分つき米、さつまいも、 里芋、〇油、油、砂糖	〇牛乳、豚モモ肉(うすぎ り)、納豆、米みそ(淡色 辛みそ)、うす揚、ちりめ んじゅこ	きゅべつ、人参、れんこ ん、いんげん(冷)、干 し椎茸、青葱	フライドポテト (後期ゼリー・おかし) おかし ぎゅうにゅう	5さいじ あるきこみよび おにぎりべんどう
22 水	ハムライス はくさいサラダ スープ(ゆさい)	ハムライス(なんはん) はくさいのもの スープ(ゆさい)	豆腐のくす煮 はくさいのもの みそ汁 7倍がゆ	豆腐のくす煮 はくさいのもの 10倍がゆ	豆腐 はくさい(りんご) 米	七分つき米、油、フレンチ ドレッシング(分離型)	〇牛乳、ローズハム、ペ ーコン	はくさい、玉葱、りんご、 人参、胡瓜、ミックスベジ タブル(冷凍)、マッシュ ルーム缶、グリーンピース (冷凍)	たいやき ぎゅうにゅう	
23 木	ちくぜんに きゅうりもみ みそしる(えのき) ななぶつきまい(なっとう)	ちくぜんに オクラのにも みそしる(えのき) なんはん(なっとう)	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(カリフラワー) 米	七分つき米、〇ホットケ ーキ粉、糸こんにゃく、〇 ホットケーキシロップ、砂 糖、〇マーガリン	〇牛乳、鶏モモ肉(そぎ切 り)、納豆、厚揚げ(四 角)、米みそ(淡色辛み そ)、〇卵、うす揚、ちり めんじゅこ、カットわかめ	胡瓜、えのき茸、人参、れ んこん、ごぼう、いんげん (冷)、干し椎茸	ホットケ-キ ぎゅうにゅう	
24 金	ぶたにくのスープに ブロッコリーのごまあえ じゃこめし	ぶたにくのスープに ブロッコリーのもの じゃこめし(なんはん)	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(人参) 米	七分つき米、はるさめ、 油、砂糖	〇ヨーグルト(無糖)、厚揚 げ(四角)、豚モモ肉(う すぎり)、ちりめんじゅ こ、いりごま	はくさい、7 777(冷 凍)、〇みかん缶、人参、 チンゲンサイ、しめじ、竹 の子(ゆで)	フルーツのヨーグルトかけ (後期フルーツ) おかし むぎちゃ	5さいじ あるきこみよび おにぎりべんどう
25 土	ブルコギごはん きりぼしだいこんのナムル スープ(オクラ)	ブルコギごはん(なんはん) カリフラワーのもの スープ(オクラ)	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(人参) 米	半つき米、ゴマ油、砂糖	〇牛乳、牛肉(うすぎ り)、ローズハム、〇あた りめ、もみのり	刻みオクラ、胡瓜、舞茸、 人参、もやし、にら、竹か 打まり(冷)、切り干しだ いこん	ぱりんこ リッツ ぎゅうにゅう	
27 月	にくうどん ひじきまめ	にくうどん オクラのもの	白身魚のくす煮 オクラのもの にくうどん	白身魚のくす煮 オクラのもの にくうどん	白身魚 オクラ(人参) うどん	ゆでうどん、〇砂糖、片栗 粉、〇ねりごま、油、砂糖	〇牛乳、牛肉(うすぎ り)、大豆(ゆで)、かま ぼこ赤奴、〇返りちりめ ん、ひじき、〇アガー	玉葱、人参、しろ葱、いん げん(冷)、土生姜、に んにく	ごまミルクプリン (後期ゼリー) おかし むぎちゃ	
28 火	ようふうずし にまめ すましじる	ませごはん(なんはん) ブロッコリーのもの すましじる	ささみのくす煮 ブロッコリーのもの すまし汁 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(カリフラワー) 米	七分つき米、〇食パン10 枚切り、砂糖	〇牛乳、ソフト木綿、金時 豆(乾)、〇ホイップク リーム、ローズハム、さい の目8mmチーズ、ちりめ んじゅこ、こんぶ(だし れ)	〇みかん缶、人参、胡瓜、 みつば	フルーツサンド ぎゅうにゅう	
29 水	はるさめいため かぼちゃサラダ みそしる(オクラ) ななぶつきまい(なっとう)	はるさめいため かぼちゃのもの みそしる(オクラ) なんはん(なっとう)	豆腐のくす煮 かぼちゃのもの みそ汁 7倍がゆ	豆腐のくす煮 かぼちゃのもの 10倍がゆ	豆腐 かぼちゃ(人参) 米	七分つき米、〇小麦粉、は るさめ、マヨネーズ、〇 マーガリン、〇砂糖、ゴマ 油	〇牛乳、納豆、豚バラ肉 (うすぎり)、米みそ(淡 色辛みそ)、〇卵、カット わかめ	栗かぼちゃ、新きゅべつ、 刻みオクラ、ピーマン、人 参、竹の子(ゆで)、胡 瓜、玉葱、干し椎茸、レ ーズン	ロックビスケット (チョコフレクなし) ぎゅうにゅう	
30 木	さわらのしょうがに ひじきのにつけ みそしる(かぼちゃ) ななぶつきまい(なっとう)	さわらのしょうがに カリフラワーのもの みそしる(かぼちゃ) なんはん(なっとう)	白身魚のくす煮 カリフラワーのもの みそ汁 7倍がゆ	白身魚のくす煮 カリフラワーのもの 10倍がゆ	白身魚 カリフラワー(オクラ) 米	七分つき米、〇砂糖、糸こ んにゃく、砂糖、油	〇牛乳、冷凍骨なしさわ ら、納豆、米みそ(淡色辛 みそ)、うす揚、ひじき、 〇アガー、冷凍骨なしさわ ら(大)	〇りんご天然果汁、かぼ ちゃ、〇パイン缶、玉葱、 人参、いんげん(冷)、 土生姜、青葱	フルーツゼリー おかし ぎゅうにゅう	
31 金	かしわとゆさいのスープに トマトサラダ ロールパン	かしわとゆさいのスープに ブロッコリーのもの ロールパン	ささみのくす煮 ブロッコリーのもの みそ汁 ひたしパン	ささみのくす煮 ブロッコリーのもの パンがゆ	ささみ ブロッコリー(トマト) パン	〇七分つき米、チルドポテ ト、NEGOロール、油、砂 糖、麦ロール	鶏モモ肉(そぎ切り)、 ペーコン、〇ちりめんじゅ こ	玉葱、新きゅべつ、トマ ト、人参、胡瓜、セロリ、 〇菜めしの素	おにぎり (後期なんはん) むぎちゃ	5さいじ えんがい いっはくほい

☆初期食は、食材をかつお・こんぶだしで炊いています。

調味料での味付けはしていません。(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〉

☆〇歳児クラスは、ハイハイ、マンナウエファー、マンナビスケット、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。

☆後期食は牛乳ではなくミルクを飲んでいきます。

〈材料名について〉

☆〇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。