

8月 予定献立表 (幼児)

2019年7月29日
横浜ナーサリー
栄養相談室

日	曜日	昼食		午後おやつ	
				補食	
1	木	ごはん 鮭のごまマヨ焼き 浅漬け みそスープ メロン	精白米 鮭、塩、小麦粉、油、玉ねぎ、マヨネーズ、ごま、粉チーズ 大根、人参、塩、しょうゆ 小ねぎ、豆腐、塩、とりがら、みそ	枝豆 牛乳	枝豆、塩
				ヨーグルト	
2	金	ナポリタン 粉ふきいも コーンシチュー すいか、牛乳	スパゲティ、ベーコン、人参、玉ねぎ、ピーマン、マッシュルーム缶、 トマト缶、ケチャップ、ソース、塩、油、粉チーズ じゃがいも、塩 鶏肉、玉ねぎ、コーン缶、コーンクリーム缶、小麦粉、バター、牛乳 塩、とりがら、油	じゃこトースト 牛乳	食パン、マヨネーズ しらす、小ねぎ
				おにぎり	精白米、ゆかり
3	土	ドライカレーライス サラダ スープ 牛乳	精白米、豚ひき、大豆、人参、玉ねぎ、ピーマン、りんご、カレー粉、しょうゆ ソース、塩、とりがら、コーンスターチ、にんにく、油 もやし、きゅうり、砂糖、塩、油、酢 わかめ、玉ねぎ、塩、とりがら	おかし 牛乳	
4	日				
5	月	ごはん 牛肉とアスパラの炒め 白和え 清汁 バナナ	精白米 牛肉、アスパラガス、人参、玉ねぎ、にんにく、塩、しょうゆ、油 木綿豆腐、ちくわ、人参、ごま、砂糖、しょうゆ、塩 大根、小ねぎ、がんもどき、かつおぶし、こんぶ、塩、しょうゆ	ふラスク 牛乳	ふ、バター、油 グラニュー糖
				おにぎり	精白米、ごま、塩
6	火	ごはん 肉じゃが 清汁 メロン、牛乳	精白米 豚肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、しらたき、グリーンピース缶、砂糖 しょうゆ、塩、油 はんぺん、ほうれん草、ねぎ、かつおぶし、こんぶ、塩、しょうゆ	ヨーグルト和え バナナ	ヨーグルト、みかん缶 桃缶
7	水	ドッグパン 白身フライ ほうれん草のサラダ ビーンズスープ すいか、牛乳	カラスカレイ、塩、小麦粉、卵、パン粉、油、ソース ほうれん草、ハム、マヨネーズ 鶏肉、大豆、いんげん、人参、玉ねぎ、パセリ、砂糖、塩、しょうゆ ケチャップ、コーンスターチ	ミルクぜんざい おかし	ゆで小豆缶、牛乳
				おにぎり	精白米、とうもろこし バター
8	木	ごはん ひじきハンバーグ トマト スープ メロン	精白米 豚ひき、人参、玉ねぎ、ひじき、卵、パン粉、塩、油、ソース、ケチャップ 卵、もやし、わかめ、とりがら、塩、しょうゆ、片栗粉、ごま油	ドーナッツ 牛乳	
				ヨーグルト	
9	金	ひやむぎ めんつゆ ポークチャップ マッシュポテト バナナ、牛乳	乾麺、オクラ かつおぶし、こんぶ、砂糖、みりん、塩、しょうゆ 豚肉、にんにく、玉ねぎ、ケチャップ、しょうゆ、油 さつまいも、牛乳、チーズ、砂糖、塩	洋風お好み焼き おにぎり	ホットケーキミックス、小麦粉、卵 ウイナー、玉ねぎ、キャベツ ソース、青のり 精白米、ゆかり
10	土	二色ごはん 切干大根の煮物 みそ汁 牛乳	精白米、鶏ひき、しょうが、砂糖、しょうゆ、しらす 切干大根、人参、油揚げ、大豆、かつおぶし、砂糖、しょうゆ 玉ねぎ、きゃべつ、煮干し、こんぶ、みそ	おかし 牛乳	
11	日				
12	月				
13	火	ごはん 磯焼き ごま和え 清汁 バナナ	精白米 卵、鶏ひき、人参、玉ねぎ、ひじき、砂糖、しょうゆ、塩、油 もやし、小松菜、ごま、砂糖、しょうゆ ねぎ、切干大根、油揚げ、かつおぶし、こんぶ、塩、しょうゆ	とうもろこし 牛乳	
				おにぎり	精白米、わかめふりかけ ごま
14	水	ごはん しょうが焼き 磯辺和え みそ汁 メロン、牛乳	精白米 豚肉、玉ねぎ、セロリ、しょうが、砂糖、しょうゆ、片栗粉、油 チンゲンサイ、人参、しょうゆ、のり さつま揚げ、大根、煮干し、こんぶ、みそ	ジャムサンド 牛乳	食パン、ブルーベリージャム
				おにぎり	おにぎり、ゆかり
15	木	ごはん ブルコギ すいとん すいか	精白米 牛肉、人参、玉ねぎ、もやし、にら、にんにく、ごま、酒、砂糖、しょうゆ ごま油 小麦粉、卵、塩、白菜、鶏肉、玉ねぎ、かつおぶし、こんぶ、しょうゆ	おかし 牛乳	
				ヨーグルト	
16	金	焼きそば 白和え みそスープ バナナ 牛乳	蒸し麺、豚ひき、酒、きゃべつ、玉ねぎ、人参、ソース、しょうゆ、塩、油 ほうれん草、人参、木綿豆腐、ごま、砂糖、しょうゆ、塩 生揚げ、冬瓜、塩、とりがら、みそ	フルーツパフェ 牛乳	コンフレク、クリーム、砂糖 みかん缶、パイン缶
				おにぎり	精白米、ごま、塩
17	土	磯ごはん 香り揚げ おひたし 清汁 牛乳	精白米、ひじき、人参、油揚げ、かつおぶし、砂糖、しょうゆ めかじき、塩、青のり、卵、小麦粉、油 きゃべつ、人参、塩、しょうゆ ふ、玉ねぎ、かつおぶし、こんぶ、塩、しょうゆ	おかし 牛乳	
18	日				
19	月	シーチキンごはん ケチャップ煮 マカロニサラダ 卵スープ バナナ	精白米、ツナ、酒、砂糖、しょうゆ 豚肉、パイン缶、玉ねぎ、ピーマン、ケチャップ、砂糖、しょうゆ、酢、片栗粉、油 マカロニ、レタス、ハム、砂糖、酢、マヨネーズ 卵、にら、玉ねぎ、塩、とりがら、片栗粉	クラッカー 牛乳	クラッカー、クリームチーズ ブルーベリージャム
				ヨーグルト	

20	火	サンドイッチ 鶏肉と野菜の炒め 人参ポタージュ メロン 牛乳	食パン、いちごジャム、ハム、チーズ、バター 鶏肉、もやし、玉ねぎ、赤パプリカ、きゃべつ、塩、しょうゆ、油 人参、玉ねぎ、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、クリーム、塩、とりがら	フルーツポンチ	バナナ、みかん缶 粉寒天、りんごジュース 砂糖
				おにぎり	精白米、わかめふりかけ ごま
21	水	卵チャーハン マーボー豆腐 春雨スープ すいか 牛乳	精白米、卵、小ねぎ、ごま、塩、とりがら、しょうゆ、油 木綿豆腐、豚ひき、人参、ねぎ、しょうゆ、みそ、油、片栗粉 春雨、玉ねぎ、チンゲンサイ、ベーコン、塩、とりがら	マカロニ安倍川 牛乳	マカロニ、バター、砂糖 きな粉
				おにぎり	精白米、ゆかり
22	木	ひやむぎ めんつゆ 生揚げの煮物 バナナ 牛乳	乾麺、のり かつおぶし、こんぶ、砂糖、みりん、塩、しょうゆ 豚肉、生揚げ、じゃがいも、人参、こんにゃく、砂糖、しょうゆ、塩、油	プリン	卵、牛乳、砂糖
				なし	
23	金	ごはん 鮭の照り焼き 和え物 豚汁 すいか	精白米 鮭、しょうが、砂糖、しょうゆ、油 大根、きゅうり、砂糖、しょうゆ 豚肉、人参、玉ねぎ、木綿豆腐、煮干し、こんぶ、みそ	サターアンダギー 牛乳	ホットケーキミックス、卵、牛乳 油
				バナナ	
24	土	ごはん タンドリーチキン レタスのサラダ みそ汁 牛乳	精白米 鶏肉、にんにく、玉ねぎ、砂糖、しょうゆ、塩、カレー粉、ヨーグルト、油 レタス、人参、酢、砂糖、油、塩 生揚げ、ねぎ、煮干し、こんぶ、みそ	おかし 牛乳	
25	日				
26	月	ごはん チンジャオロース 小松菜の煮びたし みそ汁 バナナ	精白米 牛肉、玉ねぎ、ピーマン、エリンギ、塩、しょうゆ、砂糖、片栗粉、油 小松菜、生揚げ、かつおぶし、砂糖、しょうゆ 人参、冬瓜、煮干し、こんぶ、みそ	おかし アイスココア	ミルクココア、牛乳
				おにぎり	精白米、ゆかり
27	火	ごはん 竜田揚げ さつまいものバター煮 清汁 メロン、牛乳	精白米 めかじき、しょうが、みりん、しょうゆ、片栗粉、油 さつまいも、バター、砂糖 玉ねぎ、チンゲンサイ、かつおぶし、こんぶ、塩、しょうゆ	おにぎり 煮干し	精白米、のり、ごま 塩
				ぶどう	
28	水	ハヤシライス サラダ スープ なし	精白米、豚肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、しめじ、バター、小麦粉、塩 とりがら、ソース、ケチャップ、油 もやし、赤パプリカ、砂糖、しょうゆ、酢、油 ハム、玉ねぎ、セロリ、塩、とりがら	ドーナッツ 牛乳	
				バナナ	
29	木	丸パン ミートローフ きゃべつの炒め スープ バナナ、牛乳	豚ひき、人参、玉ねぎ、コーン、卵、パン粉、塩、油、トマト缶、ケチャップ きゃべつ、ベーコン、塩、油 玉ねぎ、小ねぎ、塩、とりがら	アップルゼリー ウエハース	
				ヨーグルト	
30	金	冷やしうどん めんつゆ 蒸し鶏・ごまだれ 小松菜の炒め なし	乾麺、のり かつおぶし、こんぶ、砂糖、みりん、塩、しょうゆ 鶏肉、しょうが、ごま、しょうゆ、砂糖、酢、塩、片栗粉 小松菜、人参、コーン、塩、バター	ポパイケーキ 牛乳	ホットケーキミックス、卵、牛乳 ほうれん草、バター、油
				おにぎり	精白米、ごま、塩
31	土	ごはん ぶりのみそ焼き トマト 清汁 牛乳	精白米 ぶり、しょうが、みそ、砂糖、みりん、油 豆腐、ねぎ、人参、かつおぶし、こんぶ、塩、しょうゆ	おかし 牛乳	

- ・献立は仕入れの都合により、変更することがあります。
- ・昼食、補食に麦茶がつきます。
- ・午後おやつ時、飲み物がなしの時に麦茶がつきます。

☆8月の予定給与栄養量（1人1日当たり）☆

エネルギー	571kcal
たんぱく質	23.0g
脂質	19.2g
カルシウム	301mg
鉄分	2.2mg
塩分	2.1g

8月 予定献立表 (乳児)

2019年7月29日
横浜ナーサリー
栄養相談室

日	曜日	午前 おやつ	昼食		午後おやつ	
					補食	
1	木	牛乳	ごはん 鮭のごまマヨ焼き 浅漬け みそスープ メロン	精白米 鮭、塩、小麦粉、油、玉ねぎ、マヨネーズ、ごま、粉チーズ 大根、人参、塩、しょうゆ 小ねぎ、豆腐、塩、とりがら、みそ	おかし 牛乳	
					ヨーグルト	
2	金	ヨーグルトドリンク	ナポリタン 粉ふきいも コーンシチュー すいか、牛乳	スパゲティ、ベーコン、人参、玉ねぎ、ピーマン、マッシュルーム缶、 トマト缶、ケチャップ、ソース、塩、油、粉チーズ じゃがいも、塩 鶏肉、玉ねぎ、コーン缶、コーンクリーム缶、小麦粉、バター、牛乳 塩、とりがら、油	じゃこトースト 牛乳	食パン、マヨネーズ しらす、小ねぎ
					おにぎり	精白米、ゆかり
3	土	野菜と リンゴのジュース	ドライカレーライス サラダ スープ 牛乳	精白米、豚ひき、大豆、人参、玉ねぎ、ピーマン、りんご、カレー粉、しょうゆ ソース、塩、とりがら、コーンスターチ、にんにく、油 もやし、きゅうり、砂糖、塩、油、酢 わかめ、玉ねぎ、塩、とりがら	おかし 牛乳	
4	日					
5	月	牛乳	ごはん 牛肉とアスパラの炒め 白和え 清汁 バナナ	精白米 牛肉、アスパラガス、人参、玉ねぎ、にんにく、塩、しょうゆ、油 木綿豆腐、ちくわ、人参、ごま、砂糖、しょうゆ、塩 大根、小ねぎ、がんとどき、かつおぶし、こんぶ、塩、しょうゆ	ふらスク 牛乳	ふ、バター、油 グラニュー糖
					おにぎり	精白米、ごま、塩
6	火	クラッカー	ごはん 肉じゃが 清汁 メロン、牛乳	精白米 豚肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、しらたき、グリーンピース缶、砂糖 しょうゆ、塩、油 はんぺん、ほうれん草、ねぎ、かつおぶし、こんぶ、塩、しょうゆ	ヨーグルト和え バナナ	ヨーグルト、みかん缶 桃缶
7	水	ヨーグルト	ドッグパン 白身フライ ほうれん草のサラダ ビーンズスープ すいか、牛乳	カラスカレイ、塩、小麦粉、卵、パン粉、油、ソース ほうれん草、ハム、マヨネーズ 鶏肉、大豆、いんげん、人参、玉ねぎ、パセリ、砂糖、塩、しょうゆ ケチャップ、コーンスターチ	ミルクぜんざい おかし	ゆで小豆缶、牛乳
					おにぎり	精白米、とうもろこし バター
8	木	牛乳	ごはん ひじきハンバーグ トマト スープ メロン	精白米 豚ひき、人参、玉ねぎ、ひじき、卵、パン粉、塩、油、ソース、ケチャップ 卵、もやし、わかめ、とりがら、塩、しょうゆ、片栗粉、ごま油	ドーナッツ 牛乳	
					ヨーグルト	
9	金	ヨーグルトドリンク	ひやむぎ めんつゆ ポークチャップ マッシュポテト バナナ、牛乳	乾麺、オクラ かつおぶし、こんぶ、砂糖、みりん、塩、しょうゆ 豚肉、にんにく、玉ねぎ、ケチャップ、しょうゆ、油 さつまいも、牛乳、チーズ、砂糖、塩	洋風お好み焼き おにぎり	ホットケーキミックス、小麦粉、卵 ウイナー、玉ねぎ、キャベツ ソース、青のり 精白米、ゆかり
10	土	野菜と リンゴのジュース	二色ごはん 切干大根の煮物 みそ汁 牛乳	精白米、鶏ひき、しょうが、砂糖、しょうゆ、しらす 切干大根、人参、油揚げ、大豆、かつおぶし、砂糖、しょうゆ 玉ねぎ、きゃべつ、煮干し、こんぶ、みそ	おかし 牛乳	
11	日					
12	月					
13	火	クラッカー	ごはん 磯焼き ごま和え 清汁 バナナ	精白米 卵、鶏ひき、人参、玉ねぎ、ひじき、砂糖、しょうゆ、塩、油 もやし、小松菜、ごま、砂糖、しょうゆ ねぎ、切干大根、油揚げ、かつおぶし、こんぶ、塩、しょうゆ	じゃがバター 牛乳	じゃがいも、青のり バター、塩
					おにぎり	精白米、わかめふりかけ ごま
14	水	ヨーグルト	ごはん しょうが焼き 磯辺和え みそ汁 メロン、牛乳	精白米 豚肉、玉ねぎ、セロリ、しょうが、砂糖、しょうゆ、片栗粉、油 チンゲンサイ、人参、しょうゆ、のり さつま揚げ、大根、煮干し、こんぶ、みそ	ジャムサンド 牛乳	食パン、ブルーベリージャム
					おにぎり	おにぎり、ゆかり
15	木	牛乳	ごはん ブルコギ すいとん すいか	精白米 牛肉、人参、玉ねぎ、もやし、にら、にんにく、ごま、酒、砂糖、しょうゆ ごま油 小麦粉、卵、塩、白菜、鶏肉、玉ねぎ、かつおぶし、こんぶ、しょうゆ	おかし 牛乳	
					ヨーグルト	
16	金	ヨーグルトドリンク	焼きそば 白和え みそスープ バナナ 牛乳	蒸し麺、豚ひき、酒、きゃべつ、玉ねぎ、人参、ソース、しょうゆ、塩、油 ほうれん草、人参、木綿豆腐、ごま、砂糖、しょうゆ、塩 生揚げ、冬瓜、塩、とりがら、みそ	フルーツパフェ 牛乳	コンフレク、クリーム、砂糖 みかん缶、パイン缶
					おにぎり	精白米、ごま、塩
17	土	野菜と リンゴのジュース	磯ごはん 香り揚げ おひたし 清汁 牛乳	精白米、ひじき、人参、油揚げ、かつおぶし、砂糖、しょうゆ めかじき、塩、青のり、卵、小麦粉、油 きゃべつ、人参、塩、しょうゆ ふ、玉ねぎ、かつおぶし、こんぶ、塩、しょうゆ	おかし 牛乳	
18	日					
19	月	牛乳	シーチキンごはん ケチャップ煮 マカロニサラダ 卵スープ バナナ	精白米、ツナ、酒、砂糖、しょうゆ 豚肉、パイン缶、玉ねぎ、ピーマン、ケチャップ、砂糖、しょうゆ、酢、片栗粉、油 マカロニ、レタス、ハム、砂糖、酢、マヨネーズ 卵、にら、玉ねぎ、塩、とりがら、片栗粉	クラッカーサンド 牛乳	クラッカー、クリームチーズ ブルーベリージャム
					ヨーグルト	

20	火	クラッカー	サンドイッチ 鶏肉と野菜の炒め 人参ポタージュ メロン 牛乳	食パン、いちごジャム、ハム、チーズ、バター 鶏肉、もやし、玉ねぎ、赤パプリカ、きゃべつ、塩、しょうゆ、油 人参、玉ねぎ、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、クリーム、塩、とりがら	フルーツポンチ	バナナ、みかん缶 粉寒天、りんごジュース 砂糖
					おにぎり	精白米、わかめふりかけ ごま
21	水	ヨーグルト	卵チャーハン マーボー豆腐 春雨スープ すいか 牛乳	精白米、卵、小ねぎ、ごま、塩、とりがら、しょうゆ、油 木綿豆腐、豚ひき、人参、ねぎ、しょうゆ、みそ、油、片栗粉 春雨、玉ねぎ、チンゲンサイ、ベーコン、塩、とりがら	マカロニ安倍川 牛乳	マカロニ、バター、砂糖 きな粉
					おにぎり	精白米、ゆかり
22	木	牛乳	ひやむぎ めんつゆ 生揚げの煮物 バナナ 牛乳	乾麺、のり かつおぶし、こんぶ、砂糖、みりん、塩、しょうゆ 豚肉、生揚げ、じゃがいも、人参、こんにゃく、砂糖、しょうゆ、塩、油	プリン	卵、牛乳、砂糖
					なし	
23	金	ヨーグルトドリンク	ごはん 鮭の照り焼き 和え物 豚汁 すいか	精白米 鮭、しょうが、砂糖、しょうゆ、油 大根、きゅうり、砂糖、しょうゆ 豚肉、人参、玉ねぎ、木綿豆腐、煮干し、こんぶ、みそ	サターアンダギー 牛乳	ホットケーキミックス、卵、牛乳 油
					バナナ	
24	土	野菜と リンゴのジュース	ごはん タンダーチキン レタスのサラダ みそ汁 牛乳	精白米 鶏肉、にんにく、玉ねぎ、砂糖、しょうゆ、塩、カレー粉、ヨーグルト、油 レタス、人参、酢、砂糖、油、塩 生揚げ、ねぎ、煮干し、こんぶ、みそ	おかし 牛乳	
25	日					
26	月	牛乳	ごはん チンジャオロース 小松菜の煮びたし みそ汁 バナナ	精白米 牛肉、玉ねぎ、ピーマン、エリンギ、塩、しょうゆ、砂糖、片栗粉、油 小松菜、生揚げ、かつおぶし、砂糖、しょうゆ 人参、冬瓜、煮干し、こんぶ、みそ	おかし アイスココア	ミルクココア、牛乳
					おにぎり	精白米、ゆかり
27	火	クラッカー	ごはん 竜田揚げ さつまいものバター煮 清汁 メロン、牛乳	精白米 めかじき、しょうが、みりん、しょうゆ、片栗粉、油 さつまいも、バター、砂糖 玉ねぎ、チンゲンサイ、かつおぶし、こんぶ、塩、しょうゆ	おにぎり 煮干し	精白米、のり、ごま 塩
					ぶどう	
28	水	ヨーグルト	ハヤシライス サラダ スープ なし	精白米、豚肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、しめじ、バター、小麦粉、塩 とりがら、ソース、ケチャップ、油 もやし、赤パプリカ、砂糖、しょうゆ、酢、油 ハム、玉ねぎ、セロリ、塩、とりがら	ドーナッツ 牛乳	
					バナナ	
29	木	牛乳	丸パン ミートローフ きゃべつの炒め スープ バナナ、牛乳	豚ひき、人参、玉ねぎ、コーン、卵、パン粉、塩、油、トマト缶、ケチャップ きゃべつ、ベーコン、塩、油 玉ねぎ、小ねぎ、塩、とりがら	アップルゼリー ウエハース	
					ヨーグルト	
30	金	ヨーグルトドリンク	冷やしうどん めんつゆ 蒸し鶏・ごまだれ 小松菜の炒め なし	乾麺、のり かつおぶし、こんぶ、砂糖、みりん、塩、しょうゆ 鶏肉、しょうが、ごま、しょうゆ、砂糖、酢、塩、片栗粉 小松菜、人参、コーン、塩、バター	ポパイケーキ 牛乳	ホットケーキミックス、卵、牛乳 ほうれん草、バター、油
					おにぎり	精白米、ごま、塩
31	土	野菜と リンゴのジュース	ごはん ぶりのみそ焼き トマト 清汁 牛乳	精白米 ぶり、しょうが、みそ、砂糖、みりん、油 豆腐、ねぎ、人参、かつおぶし、こんぶ、塩、しょうゆ	おかし 牛乳	

- ・献立は仕入れの都合により、変更することがあります。
- ・午前おやつ時、クラッカーとヨーグルトの時に麦茶がつかます。
- ・昼食、補食に麦茶がつかます。
- ・午後おやつ時、飲み物がなしの時に麦茶がつかます。

☆8月の予定給与栄養量（1人1日当たり）☆

エネルギー	520kcal
たんぱく質	20.8g
脂質	16.8g
カルシウム	321mg
鉄分	1.8mg
塩分	1.8g

8月 離乳食・予定献立表

2019年7月29日
横浜ナーサリィ・栄養相談室

	午前食 (6~10ヶ月頃…ミルク)	昼食			午後食 (6~10ヶ月頃…ミルク)	補食 (6~10ヶ月頃…ミルク)	
		カミカミ期 (9~11ヶ月頃)	モグモグ期 (7、8ヶ月頃)	ゴックン期 (6ヶ月頃)			
		歯ぐきでつぶせる固さ (バナナくらい)	舌でつぶせる固さ (豆腐くらい)	なめらかにすりつぶした状態 (ヨーグルトくらい)			
1	木	ミルク	全粥～軟飯 鮭 大根、人参 みそスープ(豆腐、小ねぎ) ヨーグルト	7倍粥～全粥 鮭 大根、人参 みそスープ(豆腐、小ねぎ) ヨーグルト	10倍粥 しらす 大根、人参 野菜スープ ヨーグルト	おかし ミルク	すいか
2	金	ヨーグルト	スパゲティ (人参、玉ねぎ、トマト缶) じゃがいも シチュー(鶏肉、玉ねぎ) すいか	7倍粥～全粥 人参、玉ねぎ、トマト缶 じゃがいも シチュー(鶏肉、玉ねぎ)	10倍粥 人参、玉ねぎ、トマト缶 じゃがいも 野菜スープ	パン粥 ミルク	バナナ
3	土	おかし	全粥～軟飯 豚ひき、人参、玉ねぎ きゅうり、もやし スープ(玉ねぎ、わかめ) ヨーグルト	7倍粥～全粥 ふ、人参、玉ねぎ きゅうり スープ(玉ねぎ、わかめ) ヨーグルト	10倍粥 人参、玉ねぎ きゅうり 野菜スープ ヨーグルト	おかし ミルク	
4	日						
5	月	ミルク	全粥～軟飯 牛肉、アスパラ、もやし 木綿豆腐、人参 清汁(大根、小ねぎ) バナナ	7倍粥～全粥 アスパラ、人参、玉ねぎ 木綿豆腐、人参 清汁(大根、小ねぎ)	10倍粥 人参、玉ねぎ 木綿豆腐 野菜スープ	ふラスク ミルク	メロン
6	火	おかし	全粥～軟飯(きな粉) 豚肉、じゃがいも、人参 清汁(ねぎ、ほうれん草) メロン	7倍粥～全粥 じゃがいも、人参 清汁(ねぎ、ほうれん草) ヨーグルト	10倍粥 じゃがいも、人参 野菜スープ ヨーグルト	ヨーグルト りんご	バナナ
7	水	ヨーグルト	食パン粥～食パン カラスカレイ ほうれん草 スープ(玉ねぎ、いんげん) すいか	食パン粥 カラスカレイ ほうれん草 スープ(玉ねぎ、いんげん)	10倍粥 カラスカレイ ほうれん草 野菜スープ	ミルクぜんざい おかし	バナナ
8	木	ミルク	全粥～軟飯 豚ひき、ひじき、人参 トマト スープ(わかめ、卵) ヨーグルト	7倍粥～全粥 鶏ひき、玉ねぎ、人参 トマト スープ(わかめ) ヨーグルト	10倍粥 人参、玉ねぎ トマト 野菜スープ ヨーグルト	蒸しパン ミルク	バナナ
9	金	ヨーグルト	ひやむぎ めんつゆ 豚肉、玉ねぎ さつまいも、牛乳 バナナ	ひやむぎ めんつゆ きゃべつ、玉ねぎ さつまいも、牛乳	10倍粥 野菜スープ きゃべつ、玉ねぎ さつまいも	おかし	すいか
10	土	おかし	全粥～軟飯 鶏ひき しらす 切干大根、人参、大豆 みそ汁(きゃべつ) ヨーグルト	7倍粥～全粥 鶏ひき しらす 切干大根、人参、大豆 みそ汁(きゃべつ) ヨーグルト	10倍粥 しらす 人参 野菜スープ ヨーグルト	おかし ミルク	
11	日						
12	月						
13	火	おかし	全粥～軟飯 卵、鶏ひき、人参、ひじき もやし、小松菜 清汁(ねぎ、切干大根) バナナ	7倍粥～全粥 鶏ひき、人参、玉ねぎ 小松菜 清汁(ねぎ、切干大根)	10倍粥 人参、玉ねぎ 小松菜 野菜スープ	じゃがバター	メロン
14	水	ヨーグルト	全粥～軟飯 豚肉、玉ねぎ、セロリ フグンサイ、人参、のり みそ汁(大根) メロン	7倍粥～全粥 豆腐、玉ねぎ フグンサイ、人参、のり みそ汁(大根)	10倍粥 豆腐、玉ねぎ フグンサイ、人参 野菜スープ	ジャムサンド ミルク	バナナ
15	木	ミルク	全粥～軟飯 牛肉、人参、玉ねぎ、もやし すいとん (小麦粉、鶏肉、白菜) ヨーグルト	7倍粥～全粥 ふ、人参、玉ねぎ すいとん (小麦粉、鶏肉、白菜) ヨーグルト	10倍粥 人参、玉ねぎ 野菜スープ ヨーグルト	おかし ミルク	バナナ
16	金	ヨーグルト	うどん (豚ひき、きゃべつ、人参) 木綿豆腐、ほうれん草 みそスープ(冬瓜) バナナ	うどん (きゃべつ、人参) 木綿豆腐、ほうれん草 みそスープ(冬瓜)	10倍粥 きゃべつ、人参 木綿豆腐、ほうれん草 野菜スープ	メロン おかし ミルク	メロン
17	土	おかし	全粥～軟飯(ひじき、人参) めかじき、青のり きゃべつ、人参 清汁(ふ、玉ねぎ) ヨーグルト	7倍粥～全粥 めかじき、青のり きゃべつ、人参 清汁(ふ、玉ねぎ) ヨーグルト	10倍粥 しらす きゃべつ、人参 野菜スープ ヨーグルト	おかし ミルク	
18	日						

19	月	ミルク	全粥～軟飯 (ツナ) 豚肉、玉ねぎ、ピーマン マカロニ、レタス スープ (卵、玉ねぎ) バナナ	7倍粥～全粥 豆腐、玉ねぎ レタス スープ (玉ねぎ)	10倍粥 豆腐、玉ねぎ 野菜スープ	おかし ミルク	メロン
20	火	おかし	食パン粥～食パン 鶏肉、玉ねぎ、きゃべつ ポタージュ (人参、玉ねぎ) ヨーグルト	食パン粥 鶏肉、玉ねぎ、きゃべつ ポタージュ (人参、玉ねぎ) ヨーグルト	10倍粥 玉ねぎ、きゃべつ 野菜スープ ヨーグルト	バナナ ミルク	すいか
21	水	ヨーグルト	全粥～軟飯 木綿豆腐、豚ひき、人参 スープ (春雨、フゲンサイ) すいか	7倍粥～全粥 木綿豆腐、人参 スープ (春雨、フゲンサイ)	10倍粥 木綿豆腐、人参 野菜スープ	マカロニ安倍川 ミルク	メロン
22	木	ミルク	ひやむぎ (のり) めんつゆ 豚肉、豆腐、じゃがいも ヨーグルト	ひやむぎ (のり) めんつゆ 豆腐、じゃがいも ヨーグルト	10倍粥 野菜スープ 豆腐、じゃがいも ヨーグルト	手作りプリン	なし
23	金	ヨーグルト	全粥～軟飯 鮭 大根、きゅうり 豚汁 (木綿豆腐、人参) すいか	7倍粥～全粥 鮭 大根、きゅうり みそ汁 (木綿豆腐、人参)	10倍粥 しらす 大根、きゅうり 野菜スープ	蒸しパン ミルク	バナナ
24	土	おかし	全粥～軟飯 鶏肉、玉ねぎ レタス、人参 みそ汁 (ねぎ) ヨーグルト	7倍粥～全粥 鶏肉、玉ねぎ レタス、人参 みそ汁 (ねぎ) ヨーグルト	10倍粥 豆腐 人参 野菜スープ ヨーグルト	おかし ミルク	
25	日						
26	月	ミルク	全粥～軟飯 牛肉、玉ねぎ、ピーマン 小松菜 みそ汁 (冬瓜、人参) バナナ	7倍粥～全粥 豆腐、玉ねぎ 小松菜 みそ汁 (冬瓜、人参)	10倍粥 豆腐、玉ねぎ 小松菜 野菜スープ	おかし ミルク	メロン
27	火	おかし	全粥～軟飯 めかじき さつまいも 清汁 (玉ねぎ、フゲンサイ) ヨーグルト	7倍粥～全粥 めかじき さつまいも 清汁 (玉ねぎ、フゲンサイ) ヨーグルト	10倍粥 しらす さつまいも 野菜スープ ヨーグルト	おにぎり	ぶどう
28	水	ヨーグルト	全粥～軟飯 豚肉、じゃがいも、人参 もやし、パプリカ スープ (玉ねぎ、セロリ) なし	7倍粥～全粥 じゃがいも、人参 きゅうり スープ (玉ねぎ、セロリ)	10倍粥 じゃがいも、人参 きゅうり 野菜スープ	おかし ミルク	バナナ
29	木	ミルク	食パン粥～食パン 豚ひき、人参、コーン きゃべつ スープ (玉ねぎ、小ねぎ) ヨーグルト	食パン粥 鶏ひき、人参、コーン きゃべつ スープ (玉ねぎ、小ねぎ) ヨーグルト	10倍粥 人参、玉ねぎ きゃべつ 野菜スープ ヨーグルト	りんご ミルク	なし
30	金	ヨーグルト	うどん (のり) めんつゆ 鶏肉 小松菜、人参、コーン なし	うどん (のり) めんつゆ 鶏肉 小松菜、人参、コーン	10倍粥 野菜スープ 小松菜、人参 しらす	ほうれん草蒸しパン ミルク	ぶどう
31	土	おかし	全粥～軟飯 ぶり トマト 清汁 (豆腐、ねぎ、人参) ヨーグルト	7倍粥～全粥 しらす トマト 清汁 (豆腐、ねぎ、人参) ヨーグルト	10倍粥 しらす トマト 野菜スープ ヨーグルト	おかし ミルク	

- ・ 昼食後にミルクがつきます。
- ・ 毎食、麦茶がつきます。
- ・ 「離乳食の進め方の目安」「離乳食・食材ガイド」「咀嚼機能の発達の目安」を目安に、離乳食を進めていきます。
- ・ 牛乳・乳製品、卵は、特に食物アレルギーの心配がありますので、ご家庭での進み具合によって、保育園での開始時期を考えます。
- ・ おかしは卵ボーロ、マンナ、ハイハイなどの赤ちゃん用菓子を使用しています。
- ・ 献立は仕入れの都合により、変更することがあります。