

日	曜	午前おやつ (乳児)	昼食献立名		午後 おやつ	材料と体内での働き		
			主食	副食		力や体温になるもの 黄	血や肉になるもの 赤	体の調子を整えるもの 緑
1	土	せんべい 牛乳	ごはん	鶏肉と玉ねぎの炒め物 大根ときゅうりのドレッシング あえ みそ汁 (ふ・わかめ)	ビスケットサンド しょうゆせんべい 牛乳	米 油 マヨネーズ 砂糖 ふ	鶏肉 みそ 牛乳	玉ねぎ 大根 きゅうり わかめ
3	月	えびせん 牛乳	ごはん	ポークカレー ひじきの炒り煮 フルーツ (バナナ)	☆ポップコーン 牛乳	米 じゃがいも 油 バター 小麦粉 砂糖	豚肉 牛乳 油あげ	玉ねぎ 人参 ひじき バナナ 青のり しらたき
4	火	しょうゆ せんべい 牛乳	ごはん	白身魚のパン粉焼き 小松菜とツナのサラダ みそ汁 (豆腐・玉ねぎ)	☆ドーナツ 牛乳	米 パン粉 油 砂糖 ホットケーキの素	メルルーサ ツナ みそ 豆腐 牛乳	にんにく 小松菜 人参 きゅうり 玉ねぎ
5	水	ポーロ 牛乳	ラーメン	鶏肉のみそ焼き キャベツのごま酢あえ	☆しらすごはん 麦茶	中華麺 砂糖 油 ごま 米	鶏肉 みそ なた 豚肉 牛乳	キャベツ きゅうり 人参 ねぎ 生姜 ほうれん草 コーン しらす
6	木	せんべい 牛乳	ごはん	なす入り麻婆豆腐 もやしときゅうりのおかか和え 中華スープ	☆ピザトースト のむヨーグルト	米 油 砂糖 片栗粉 パン マーガリン	豆腐 豚肉 みそ 糸けすり ガンナ チーズ のむヨーグルト	人参 なす ねぎ ピーマン にんにく もやし きゅうり わかめ コーン 玉ねぎ
7	金	サブレ 牛乳	ごはん	ポテトコロッケ 干草和え みそ汁 (ふ・大根)	ビスケット ごませんべい 牛乳	米 じゃがいも 油 小麦粉 パン粉 ごま 砂糖 ふ	豚肉 かまぼこ みそ 牛乳	玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり 大根
8	土	のりせんべい 牛乳	ごはん	豚肉と大根の甘辛煮 お浸し (もやし・きゅうり) みそ汁 (ねぎ・わかめ)	サブレ 塩せんべい 牛乳	米 油 砂糖	豚肉 糸けすり みそ 牛乳	大根 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり ねぎ わかめ
10	月	ビスケット 牛乳	ごはん	鶏肉のカレー風味炒め キャベツとツナのサラダ みそ汁 (小松菜・えのき)	☆黒糖むしパン 牛乳	米 油 マヨネーズ 砂糖 ホットケーキの素 カレールー	鶏肉 ツナ みそ 牛乳	玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 えのき草 小松菜
11	火	やさいせん 牛乳	ごはん	豆腐ステーキそぼろあん パンサンダー みそ汁 (玉ねぎ・わかめ)	☆プリン 牛乳	米 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 はるさめ	豆腐 鶏肉 みそ 牛乳 卵	玉ねぎ ピーマン きゅうり 人参 わかめ
12	水	パイ 牛乳	バター ロール	煮込みハンバーグ コールスロー コーンスープ	☆ひじきごはん 麦茶	パン 片栗粉 砂糖 油 バター 小麦粉 米 マヨネーズ	豚肉 豆乳 牛乳 油あげ ロースハム	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン 人参 ひじき
13	木	塩せんべい 牛乳	ごはん	春巻 ポテトサラダ みそ汁 (なす・玉ねぎ)	☆クッキー 牛乳	米 春雨 春巻の皮 ツカサ マネズ バター ホットケーキの素	豚肉 ハム みそ 豆腐 牛乳 えび	きゅうり 人参 なす 玉ねぎ しいたけ たけのこ
14	金	クラッカー 牛乳	うどん	かじきのガーリックフライ キャベツとミカンのサラダ	コーンフレーク 牛乳	うどん 小麦粉 パン粉 油 砂糖 マヨネーズ	かじき鮪 鶏肉 牛乳	にんにく キャベツ きゅうり みかん 大根
15	土	しょうゆ せんべい 牛乳	ごはん	豚肉とキャベツの炒め物 おかか和え (もやし・人参) みそ汁 (ふ・玉ねぎ)	カステラ 青のりせんべい 牛乳	米 油 砂糖 ふ 小麦粉	豚肉 糸けすり みそ 卵 牛乳	生姜 キャベツ もやし 人参 きゅうり 玉ねぎ
17	月	クッキー 牛乳	ごはん	焼肉 人参のクリーミーサラダ みそ汁 (豆腐・ねぎ)	☆あじさいゼリー 牛乳	米 油 マヨネーズ 砂糖	豚肉 ヨーグルト みそ 豆腐 牛乳	生姜 にんにく 玉ねぎ ピーマン 人参 きゅうり コーン ねぎ
18	火	せんべい 牛乳	ごはん	キーマカレー (挽肉カレー) すき昆布の炒め煮 オレンジゼリー	☆シュガー スティックパイ 牛乳	米 じゃがいも 油 バター 小麦粉 砂糖 パイシート	豚肉 牛乳 きな粉 ちくわ	玉ねぎ 人参 しらたき すき昆布
19	水	えびせん 牛乳	食パン	かぼちゃのグラタン グリーンサラダ スープ (ねぎ・人参)	プチマドレーヌ せんべい (塩味) 牛乳	パン 油 バター 小麦粉 パン粉 マヨネーズ 砂糖	鶏肉 牛乳 粉チーズ ツナ	かぼちゃ 玉ねぎ ネギ グリーンピース キャベツ 人参 きゅうり コーン
20	木	ビスケット 牛乳	ごはん	かじきの治部煮 ブロッコリーのごまマヨネーズ みそ汁 (あげ・なす)	☆ドーナツ 牛乳	米 砂糖 小麦粉 マヨネーズ ごま 油 ホットケーキの素	かじき鮪 ツナ みそ 油あげ 豆乳 牛乳 豆腐	ブロッコリー きゅうり 人参 なす
21	金	しょうゆ せんべい 牛乳	ごはん	変わりシュウマイ キャベツと人参の和え物 春雨スープ (ハム・ねぎ・ｺｰﾝ)	せんべい クッキー のむヨーグルト	米 片栗粉 砂糖 油 しゅうまいの皮 はるさめ	豚肉 ハム ホタテ のむヨーグルト	玉ねぎ 干椎茸 生姜 キャベツ 人参 のり ねぎ コーン
22	土	サブレ 牛乳	ごはん	鶏肉のレモンしょうゆ もやしときゅうりのドレッシング あえ スープ (ねぎ・人参)	ごませんべい クッキー 牛乳	米 砂糖 油	鶏肉 牛乳	ねぎ 生姜 レモン汁 もやし きゅうり 人参
24	月	せんべい 牛乳	うどん	大豆入りかき揚げ キャベツの和風サラダ	☆なめたけご飯 麦茶	うどん 小麦粉 油 砂糖 ごま 米	大豆 ウィンナー かまぼこ ツナ 牛乳	玉ねぎ ピーマン 人参 キャベツ きゅうり あさつき なめたけ
25	火	ポーロ 牛乳	ごはん	ポークチャップ もやしのごま和え みそ汁 (大根・わかめ)	野菜チップス 牛乳	米 じゃがいも 油 砂糖 ごま	豚肉 ハム みそ 牛乳	玉ねぎ にんにく トマト もやし きゅうり 人参 わかめ 大根
26	水	のりせんべい 牛乳	バター ロール	コーンとベーコンの3色オムレツ スパゲティサラダ スープ (えのき・ねぎ)	☆鮭・青菜ごはん 牛乳	パン バター スパゲティ マヨネーズ 米	卵 ベーコン ハム 鮭 牛乳	コーン 人参 ほうれん草 キャベツ きゅうり えのき草 青菜 ねぎ
27	木	やさいせん 牛乳	ごはん	豚肉と厚揚げのみそ炒め 切干大根のごまサラダ すまし汁 (はんぺん・チゲ野菜)	☆くるくる ウィンナーパイ 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 ごま マヨネーズ パイシート	厚揚げ 豚肉 みそ はんぺん ウィンナー 牛乳	人参 えのき草 ねぎ 切干大根 きゅうり コーン チンゲン菜
28	金 誕生 会	塩せんべい 牛乳	ピビンバ 風ご飯	ささみフィンガーフライ コールスロー スープ (コーン・わかめ) 乳酸菌飲料	☆かたつむりケーキ 牛乳	米 油 砂糖 ごま 小麦粉 パン粉 マヨネーズ	豚肉 鶏肉 ハム 牛乳 生クリーム	生姜 にんにく 人参 もやし さやいんげん 玉ねぎ キャベツ コーン わかめ
29	土	クラッカー 牛乳	ごはん	鶏肉の甘辛煮 わかめサラダ みそ汁 (ふ・ねぎ)	うすやきせんべい パイ 牛乳	米 油 砂糖 ふ	鶏肉 みそ 牛乳	玉ねぎ ピーマン わかめ もやし 人参 ねぎ

平均栄養価 乳児食(基準献立) エネルギー454kcal たんぱく質17.4g 脂質15.5g 食塩相当量1.5g ※献立変更により栄養価が変わることがあります
 幼児食(基準献立) エネルギー530kcal たんぱく質21.4g 脂質18.2g 食塩相当量1.7g

6月 離乳食 献立表

	曜日	主食		副食	材料
		中期	後期		
1	土	おかゆ	軟飯	とり肉と野菜の旨煮…… とり肉 玉ねぎ 砂糖 しょう油 野菜の柔らか煮……… 大根 きゅうり みそ汁……… わかめ ふ みそ かつおだし	
3	月	おかゆ	軟飯	とり肉と野菜の旨煮…… とり肉 玉ねぎ ジャガイモ 人参 砂糖 しょう油 野菜の柔らか煮……… 人参 すまし汁……… 玉ねぎ かつおだし しょう油	
4	火	おかゆ	軟飯	煮魚……… メルルーサ 砂糖 しょう油 野菜の柔らか煮……… 小松菜 人参 きゅうり みそ汁……… 豆腐 玉ねぎ みそ かつおだし	
5	水	煮込みうどん		とり肉のコンソメ煮……… とり肉 コンソメ 野菜の柔らか煮……… キャベツ きゅうり 人参 野菜の柔らか煮……… ほうれん草	
6	木	おかゆ	軟飯	とり肉と豆腐の旨煮……… とり肉 豆腐 なす 砂糖 しょう油 野菜の柔らか煮……… きゅうり 人参 スープ……… ワカメ ねぎ コンソメ	
7	金	おかゆ	軟飯	とり肉と野菜のコンソメ煮… とり肉 ジャガイモ 玉ねぎ コンソメ 野菜の柔らか煮……… キャベツ きゅうり 人参 みそ汁……… ふ 大根 みそ かつおだし	
8	土	おかゆ	軟飯	とり肉と野菜の旨煮……… とり肉 大根 砂糖 しょう油 野菜の柔らか煮……… きゅうり 人参 みそ汁……… ワカメ ねぎ みそ かつおだし	
10	月	おかゆ	軟飯	とり肉と野菜の旨煮……… とり肉 玉ねぎ 砂糖 しょう油 野菜の柔らか煮……… キャベツ きゅうり 人参 みそ汁……… 小松菜 みそ かつおだし	
11	火	おかゆ	軟飯	とり肉と豆腐の旨煮……… とり肉 豆腐 玉ねぎ ピーマン 砂糖 しょう油 野菜と春雨の柔らか煮… 春雨 きゅうり 人参 みそ汁……… 玉ねぎ ワカメ みそ かつおだし	
12	水	おかゆ	軟飯	肉団子のケチャップ煮……… とり肉 玉ねぎ ケチャップ コンソメ 野菜の柔らか煮……… キャベツ きゅうり 人参 スープ……… 玉ねぎ コンソメ	
13	木	おかゆ	軟飯	とり肉と野菜のコンソメ煮… とり肉 人参 コンソメ 野菜の柔らか煮……… じゃがいも きゅうり 人参 みそ汁……… なす 玉ねぎ みそ かつおだし	
14	金	煮込みうどん		煮魚……… かじき 砂糖 しょう油 野菜の柔らか煮……… キャベツ きゅうり 人参 フルーツ……… みかん	

	曜日	主食		副食	材料
		中期	後期		
15	土	おかゆ	軟飯	とり肉と野菜のコンソメ煮… とり肉 キャベツ コンソメ 野菜の柔らか煮…………… 人参 きゅうり みそ汁…………… ふ 玉ねぎ みそ かつおだし	
17	月	おかゆ	軟飯	とり肉と野菜のコンソメ煮… とり肉 玉ねぎ ピーマン コンソメ 野菜の柔らか煮…………… 人参 きゅうり みそ汁…………… 豆腐 ねぎ みそ かつおだし	
18	火	おかゆ	軟飯	肉団子と野菜の旨煮…………… とり肉 ジャガイモ 玉ねぎ 人参 砂糖 しょう油 野菜の柔らか煮…………… 人参 すまし汁…………… 玉ねぎ かつおだし しょう油	
19	水	おかゆ	軟飯	とり肉と野菜の豆乳煮… とり肉 かぼちゃ 玉ねぎ 豆乳 コンソメ 野菜の柔らか煮…………… キャベツ きゅうり 人参 スープ…………… ねぎ 人参 コンソメ	
20	木	おかゆ	軟飯	煮魚…………… かじき 砂糖 しょう油 野菜の柔らか煮…………… ブロッコリー きゅうり 人参 みそ汁…………… なす みそ かつおだし	
21	金	おかゆ	軟飯	肉団子のケチャップ煮… とり肉 タマネギ ケチャップ コンソメ 野菜の柔らか煮…………… キャベツ 人参 スープ…………… ねぎ 春雨 コンソメ	
22	土	おかゆ	軟飯	とり肉の旨煮…………… とり肉 砂糖 しょう油 野菜の柔らか煮…………… きゅうり もやし スープ…………… ねぎ ニンジン コンソメ	
24	月	煮込みうどん		とり肉と野菜のコンソメ煮… とり肉 玉ねぎ ピーマン 人参 コンソメ 野菜の柔らか煮…………… キャベツ きゅうり 人参 フルーツ…………… みかん	
25	火	おかゆ	軟飯	とり肉と野菜のケチャップ煮… とり肉 ジャガイモ 玉ねぎ ケチャップ コンソメ 野菜の柔らか煮…………… きゅうり 人参 みそ汁…………… 大根 ワカメ みそ かつおだし	
26	水	おかゆ	軟飯	とり肉と野菜のコンソメ煮… とり肉 ほうれん草 人参 コンソメ 野菜とスパゲティの柔らか煮… スパゲティ キャベツ 人参 きゅうり スープ…………… キャベツ コンソメ	
27	木	おかゆ	軟飯	とり肉と野菜の旨煮…………… とり肉 人参 砂糖 しょう油 野菜の柔らか煮…………… きゅうり 人参 すまし汁…………… 豆腐 チンゲン菜 かつおだし しょう油	
28	金	おかゆ	軟飯	とり肉と野菜のコンソメ煮… とり肉 人参 いんげん コンソメ 野菜の柔らか煮…………… キャベツ 人参 スープ…………… わかめ コンソメ	

	曜日	主食		副食	材料
		中期	後期		
29	土	おかゆ	軟飯	とり肉の旨煮………… とり肉 砂糖 しょう油 野菜の柔らか煮……… もやし 人参 みそ汁…………… ふねぎ みそ かつおだし	