



日付	完了期			中・後期		初期	
	昼食	◎午前おやつ・午後おやつ	材料名	昼食	材料名	昼食	材料名
1 水	ごはん 肉じゃが 豆腐のすまし汁	◎牛乳、ふわふわチップじゃがいも味 牛乳 野菜スティック ほしのおせんべい 清見オレンジ	米/牛もも肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、さやいんげん、なたねサラダ油、さとう、濃口しょうゆ/木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、チンゲンサイ、淡口しょうゆ、食塩、だし昆布、けずりぶし	かゆ 肉じゃが 豆腐のすまし汁	米/牛もも肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、なたねサラダ油、さとう、濃口しょうゆ/木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、淡口しょうゆ	10倍がゆ 豆腐ののり煮	米/木綿豆腐、にんじん、チンゲンサイ
2 木	ごはん カレイの照焼き キャバツのソテー じゃがいものみそ汁	◎牛乳、畑のクラッカー 牛乳 元気水族館のなかまたち ミニのりの揚げもち	米/カラスガレイ、濃口しょうゆ、料理酒、なたねサラダ油、さとう、濃口しょうゆ、みりん、でんぶん/ショルダーベーコン、キャバツ、チンゲンサイ、にんじん、なたねサラダ油、濃口しょうゆ、食塩/木綿豆腐、うすあげ、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、あおねぎ、けずりぶし、みそ	かゆ 魚の野菜あんかけ じゃがいものみそ汁	米/カラスガレイ、たまねぎ、にんじん、さとう、濃口しょうゆ、でんぶん/木綿豆腐、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、みそ	10倍がゆ 魚ののり煮	米/カラスガレイ、たまねぎ、にんじん、でんぶん
3 金	ごはん ポークケチャップ 豆のクリームスープ	◎牛乳、アンパンマンのふわふわチップじゃがいも味 牛乳 麩のラスク 国産りんごゼリー	米/豚もも肉、たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン、トマト、カキ、さとう、なたねサラダ油/ショルダーベーコン、白いんげん豆ペースト、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、無塩バター、食塩、こしょう、とりがらスープ、牛乳、スキムミルク、生クリーム/おつゆ麩、無塩バター、グラニュー糖	かゆ 豚肉のケチャップ煮 豆のクリームスープ	米/豚もも肉、たまねぎ、にんじん、さとう、トマト、カキ、食塩/白いんげん豆ペースト、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、とりがらスープ、スキムミルク、食塩	10倍がゆ 野菜ののり煮	米/じゃがいも、たまねぎ、にんじん
4 土	きつねうどん ツナとチンゲンサイの煮浸し	◎牛乳、元気野菜入りソフトせん 牛乳 1歳からのサッポロポテト ミニ動物ビスケット	干しうどん、うすあげ、さとう、濃口しょうゆ、たまねぎ、にんじん、干ししいたけ、あおねぎ、だし昆布、けずりぶし、淡口しょうゆ、濃口しょうゆ、みりん/ツナ缶、チンゲンサイ、キャバツ、にんじん、なたねサラダ油、さとう、淡口しょうゆ	うどんのくたくた煮 ツナとキャバツのやわらか煮	干しうどん、冷凍豆腐、たまねぎ、にんじん、濃口しょうゆ、淡口しょうゆ、さとう/ツナ缶、キャバツ、チンゲンサイ、にんじん、さとう、濃口しょうゆ、でんぶん	10倍がゆ 魚ののり煮	米/カラスガレイ、キャバツ、にんじん、でんぶん
6 月	ごはん 豚肉のあまから炒め 麩のみそ汁	◎牛乳、むらさきいものおせんべい 牛乳 ヨーグルトホットケーキ	米/豚もも肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、さとう、濃口しょうゆ、なたねサラダ油/おつゆ麩、たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、干しわかめ、けずりぶし、みそ/ホットケーキ、無糖ヨーグルト、スキムミルク、無塩バター、さとう	かゆ 豚肉のうま煮 麩のみそ汁	米/豚もも肉、たまねぎ、じゃがいも、チンゲンサイ、なたねサラダ油、さとう、濃口しょうゆ/おつゆ麩、こまつな、たまねぎ、にんじん、みそ	10倍がゆ 豆腐ののり煮	米/木綿豆腐、チンゲンサイ、にんじん
7 火	ごはん 鶏肉の旨煮 豆腐のすまし汁	◎牛乳、花花せんべい 牛乳 エースコイン ハイ!チーズ、りんご	米/鶏もも皮なし、キャバツ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、さとう、濃口しょうゆ/木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、干しわかめ、あおねぎ、だし昆布、けずりぶし、淡口しょうゆ、食塩	かゆ 鶏肉の旨煮 豆腐のすまし汁	米/鶏もも皮なし、キャバツ、ブロッコリー、にんじん、さとう、濃口しょうゆ/木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、淡口しょうゆ	10倍がゆ 豆腐ののり煮	米/木綿豆腐、にんじん、たまねぎ
8 水	ごはん 鮭のやわらか煮 切干大根のやわらか煮 豚汁	◎牛乳、ふわふわチップじゃがいも味 アシドミルクプラス ミニたべっ子動物バター味 元気薄焼きせんべい	米/秋鮭、料理酒、さとう、濃口しょうゆ、みりん、でんぶん/きりぼしだいこん、にんじん、うすあげ、なたねサラダ油、さとう、濃口しょうゆ、けずりぶし/豚もも肉、じゃがいも、たまねぎ、こぼろ、にんじん、あおねぎ、けずりぶし、みそ	かゆ 煮魚 みそ汁	米/カラスガレイ、たまねぎ、にんじん、さとう、濃口しょうゆ、でんぶん/じゃがいも、たまねぎ、にんじん、みそ	10倍がゆ 魚ののり煮	米/カラスガレイ、じゃがいも、にんじん、でんぶん
9 木	ごはん ポークシチュー ビーフンソテー	◎牛乳、畑のクラッカー 牛乳 元気カリボテミニ かぼちゃポーロ	米/豚もも肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、トマト、カキ、さとう、食塩/焼豚、ビーフン、キャバツ、たまねぎ、コーン、にんじん、なたねサラダ油、食塩、こしょう	かゆ ポークシチュー キャバツの煮浸し	米/豚もも肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、トマト、カキ、さとう、食塩/キャバツ、たまねぎ、にんじん、さとう、濃口しょうゆ	10倍がゆ 野菜ののり煮	米/じゃがいも、キャバツ、たまねぎ、にんじん
10 金	わかめごはん ほっけの焼魚 小松菜の煮浸し 豆腐のみそ汁	◎牛乳、アンパンマンのふわふわチップじゃがいも味 牛乳 シュガーパタートースト	米、炊き込みわかめ/ほっけ、食塩/はくさい、こまつな、にんじん、さとう、濃口しょうゆ、けずりぶし/木綿豆腐、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、あおねぎ、けずりぶし、みそ/食パン、無塩バター、さとう	かゆ 魚の野菜あんかけ 豆腐のみそ汁	米/ホキ、はくさい、こまつな、にんじん、さとう、濃口しょうゆ、でんぶん/木綿豆腐、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、みそ	10倍がゆ 魚ののり煮	米/ホキ、はくさい、こまつな、でんぶん
11 土	焼きスパゲティ わかめのみそ汁	◎牛乳、元気野菜入りソフトせん 牛乳 まあるいクラッカーミニ アンパンマンのぶくっとコーン しお味	スパゲティ、焼豚、キャバツ、にんじん、たまねぎ、あおねぎ、なたねサラダ油、トンカツソース、カキ、食塩、こしょう/木綿豆腐、うすあげ、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、干しわかめ、けずりぶし、みそ	かゆ 煮魚 みそ汁	米/カラスガレイ、キャバツ、さとう、濃口しょうゆ、でんぶん/木綿豆腐、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、みそ	10倍がゆ 魚ののり煮	米/カラスガレイ、キャバツ、にんじん、でんぶん
13 月	ごはん 肉じゃが 豆腐のすまし汁 じゃこのやわらか煮	◎牛乳、むらさきいものおせんべい 牛乳 ミルクスティック ねじりん棒、清見オレンジ	米/豚もも肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、さやいんげん、なたねサラダ油、さとう、濃口しょうゆ/木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、チンゲンサイ、淡口しょうゆ、食塩、だし昆布、けずりぶし/ちりめんじゃこ、さとう、濃口しょうゆ、みりん、ごま	かゆ 肉じゃが 豆腐のすまし汁	米/豚もも肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、なたねサラダ油、さとう、濃口しょうゆ/木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、淡口しょうゆ	10倍がゆ 豆腐ののり煮	米/木綿豆腐、にんじん、チンゲンサイ
14 火	ごはん 魚のバター醤油焼き キャバツのソテー さつまいものみそ汁	◎牛乳、花花せんべい 牛乳 フライドポテト バナナ	米/ホキ、料理酒、食塩、こしょう、濃口しょうゆ、無塩バター/ショルダーベーコン、キャバツ、にんじん、なたねサラダ油、濃口しょうゆ、食塩、こしょう/うすあげ、さつまいも、たまねぎ、にんじん、あおねぎ、けずりぶし、みそ/じゃがいも、なたね油、食塩	かゆ 煮魚 みそ汁	米/ホキ、キャバツ、たまねぎ、さとう、濃口しょうゆ、でんぶん/さつまいも、たまねぎ、にんじん、みそ	10倍がゆ 魚ののり煮	米/ホキ、キャバツ、にんじん、でんぶん
15 水	ごはん マーボー豆腐 和風春雨スープ	◎牛乳、ふわふわチップじゃがいも味 牛乳 チーズ蒸しパン	米/木綿豆腐、豚ミンチ肉、たまねぎ、にんじん、とりがらスープ、なたねサラダ油、さとう、濃口しょうゆ、みそ、でんぶん/春雨、糸かまぼこ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、だし昆布、けずりぶし、淡口しょうゆ、食塩/ダイスチーズ、小麦粉、A-キッパugh、さとう、スキムミルク、なたねサラダ油	かゆ マーボー豆腐 野菜スープ	米/木綿豆腐、豚ミンチ肉、たまねぎ、にんじん、とりがらスープ、なたねサラダ油、さとう、濃口しょうゆ、みそ、でんぶん/たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、食塩	10倍がゆ 豆腐ののり煮	米/木綿豆腐、にんじん、ほうれんそう



# 離乳食献立表



日付	完了期			中・後期		初期	
	昼食	◎午前おやつ・午後おやつ	材料名	昼食	材料名	昼食	材料名
16 木	ごはん 煮魚 ひじきの炒め煮 豆腐のみそ汁	◎牛乳、畑のクラッカー 牛乳 元氣水族館のなかまたち ソフトせんべい塩味	米／ホキ、しょうが、料理酒、さとう、濃口しょうゆ、みりん、芽ひじき、うすあげ、にんじん、さやいんげん、なたねサラダ油、さとう、濃口しょうゆ、けずりぶし／木綿豆腐、たまねぎ、キャベツ、にんじん、あおねぎ、けずりぶし、みそ	かゆ 煮魚 豆腐のみそ汁	米／ホキ、にんじん、さとう、濃口しょうゆ、でんぶ／木綿豆腐、キャベツ、たまねぎ、にんじん、みそ	10倍がゆ 魚のとろとろ煮	米／ホキ、キャベツ、たまねぎ、でんぶ
17 金	ごはん ポークケチャップ 豆のクリームスープ	◎牛乳、アンパンマンのわのりコーンやさいの味 ソフトクリームヨーグルトバナナ フルーツミックス 元氣塩ボンせん	米／豚もも肉、たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン、トマト、ケチャップ、ウスターソース、さとう、なたねサラダ油／ショルダーベーコン、白いんげん豆ペースト、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、無塩バター、食塩、こしょう、とりがらスープ、牛乳、スキムミルク、生クリーム／みかん缶、もも缶	かゆ 豚肉のケチャップ煮 豆のクリームスープ	米／豚もも肉、たまねぎ、にんじん、さとう、トマト、ケチャップ、食塩／白いんげん豆ペースト、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、とりがらスープ、スキムミルク、食塩	10倍がゆ 野菜のとろとろ煮	米／じゃがいも、たまねぎ、にんじん
18 土	きつねうどん ツナとチンゲンサイの煮浸し	◎牛乳、元氣野菜入りソフトせん 牛乳 1歳からのサッポロポテト ミニ動物ビスケット	干しうどん、うすあげ、さとう、濃口しょうゆ、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、あおねぎ、だし昆布、けずりぶし、淡口しょうゆ、濃口しょうゆ、みりん／ツナ缶、チンゲンサイ、キャベツ、にんじん、なたねサラダ油、さとう、淡口しょうゆ	うどんのくたくた煮 ツナとキャベツのやわらか煮	干しうどん、冷凍豆腐、たまねぎ、にんじん、濃口しょうゆ、淡口しょうゆ、さとう／ツナ缶、キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、さとう、濃口しょうゆ、でんぶ	10倍がゆ 魚のとろとろ煮	米／カラスガレイ、キャベツ、にんじん、でんぶ
20 月	ごはん 豚肉のあまから炒め 豆腐のみそ汁	◎牛乳、むらさきいものおせんべい 牛乳 おからドーナツ	米／豚もも肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、さとう、濃口しょうゆ、なたねサラダ油／木綿豆腐、たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、干しわかめ、けずりぶし、みそ／おから、ケチャップ、乾燥おから、豆乳、さとう、なたね油、粉砂糖	かゆ 豚肉のうま煮 豆腐のみそ汁	米／豚もも肉、たまねぎ、じゃがいも、チンゲンサイ、なたねサラダ油、さとう、濃口しょうゆ／木綿豆腐、こまつな、たまねぎ、にんじん、みそ	10倍がゆ 豆腐のとろとろ煮	米／木綿豆腐、じゃがいも、チンゲンサイ
21 火	ごはん 鶏肉の旨煮 小松菜のソテー 麩のすまし汁	◎牛乳、花花せんべい 牛乳 野菜スティック 全粒粉クラッカー、固形いよかんゼリー	米／鶏もも皮なし、さとう、濃口しょうゆ／こまつな、キャベツ、にんじん、なたねサラダ油、さとう、濃口しょうゆ／おつゆ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、あおねぎ、だし昆布、けずりぶし、淡口しょうゆ、食塩	かゆ 鶏肉の旨煮 すまし汁	米／鶏もも皮なし、キャベツ、こまつな、にんじん、さとう、濃口しょうゆ／うゆ、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、淡口しょうゆ	10倍がゆ 野菜のとろとろ煮	米／じゃがいも、こまつな、たまねぎ、にんじん
22 水	ごはん カレイの照焼き キャベツのおかから炒め 豆腐のみそ汁	◎牛乳、むらさきいものおせんべい 牛乳 きな粉トースト	米／カラスガレイ、濃口しょうゆ、料理酒、なたねサラダ油、さとう、濃口しょうゆ、みりん、でんぶ／キャベツ、にんじん、花かつお、なたねサラダ油、濃口しょうゆ／木綿豆腐、うすあげ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、干しわかめ、けずりぶし、みそ／食パン、きなこ、さとう、無塩バター	かゆ 煮魚 豆腐のみそ汁	米／カラスガレイ、キャベツ、チンゲンサイ、さとう、濃口しょうゆ、でんぶ／木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、みそ	10倍がゆ 魚のとろとろ煮	米／カラスガレイ、チンゲンサイ、たまねぎ、でんぶ
23 木	ごはん ポークシチュー ビーフンソテー かぼちゃポーロ	◎牛乳、畑のクラッカー 牛乳 元氣カリボテミニ かぼちゃポーロ	米／豚もも肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、トマト、ケチャップ、さとう、食塩／焼豚、ビーフン、キャベツ、たまねぎ、にんじん、グリーンアスパラガス、なたねサラダ油、食塩、こしょう	かゆ ポークシチュー 野菜のやわらか煮	米／豚もも肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、トマト、ケチャップ、さとう、食塩／たまねぎ、キャベツ、にんじん、さとう、濃口しょうゆ	10倍がゆ 野菜のとろとろ煮	米／じゃがいも、キャベツ、たまねぎ、にんじん
24 金	ごはん 魚の野菜あんかけ 豆腐のすまし汁	◎牛乳、アンパンマンのわのりコーンやさいの味 牛乳 りんごケーキ	米／ホキ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、さとう、濃口しょうゆ、でんぶ／木綿豆腐、たまねぎ、じゃがいも、こまつな、にんじん、淡口しょうゆ、食塩、だし昆布、けずりぶし／おから、ケチャップ、スキムミルク、無塩バター、さとう、無糖ヨーグルト、りんご	かゆ 魚の野菜あんかけ 豆腐のすまし汁	米／ホキ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、さとう、濃口しょうゆ、でんぶ／木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、みそ、さとう、濃口しょうゆ、こまつな、にんじん、淡口しょうゆ	10倍がゆ 魚のとろとろ煮	米／ホキ、たまねぎ、こまつな、でんぶ
25 土	焼きスパゲティ わかめのみそ汁	◎牛乳、元氣野菜入りソフトせん 牛乳 まあるいクラッカーミニ アンパンマンのぶくっとコーン しお味	スパゲティ、焼豚、キャベツ、にんじん、たまねぎ、あおねぎ、なたねサラダ油、トンカツソース、ウスターソース、食塩、こしょう／木綿豆腐、うすあげ、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、干しわかめ、けずりぶし、みそ	かゆ 煮魚 みそ汁	米／カラスガレイ、キャベツ、さとう、濃口しょうゆ、でんぶ／木綿豆腐、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、みそ	10倍がゆ 魚のとろとろ煮	米／カラスガレイ、キャベツ、にんじん、でんぶ
27 月	ごはん 豚肉の焼肉風 豆腐のすまし汁	◎牛乳、むらさきいものおせんべい 牛乳 ミルクスティック ねじりん棒、清見オレンジ	米／豚もも肉、しょうが、たまねぎ、じゃがいも、キャベツ、にんじん、こまつな、さとう、濃口しょうゆ、みそ、なたねサラダ油、木綿豆腐、ながいも、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、だし昆布、けずりぶし、淡口しょうゆ、食塩	かゆ 豚肉のみそ煮 豆腐のすまし汁	米／豚もも肉、たまねぎ、キャベツ、にんじん、みそ、さとう、濃口しょうゆ／木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、淡口しょうゆ	10倍がゆ 豆腐のとろとろ煮	米／木綿豆腐、にんじん、チンゲンサイ
28 火	ごはん ほっけの塩焼き ひじきの炒め煮 豚汁	◎牛乳、花花せんべい 牛乳 人参蒸しパン	米／ほっけ、食塩／芽ひじき、うすあげ、にんじん、さやいんげん、なたねサラダ油、さとう、濃口しょうゆ、けずりぶし／豚もも肉、さつまいも、たまねぎ、にんじん、こまつな、こぼろ、けずりぶし、みそ／小麦粉、A・キグ、B・ヴァ、にんじん、野菜生活、さとう、スキムミルク、なたねサラダ油	かゆ 魚の野菜あんかけ 豚汁	米／カラスガレイ、たまねぎ、にんじん、さとう、濃口しょうゆ、でんぶ／豚もも肉、さつまいも、たまねぎ、こまつな、みそ	10倍がゆ 魚のとろとろ煮	米／カラスガレイ、さつまいも、にんじん、でんぶ
30 木	ごはん 豚肉のみそ炒め 春雨スープ	◎牛乳、畑のクラッカー 牛乳 きなこ餅 ソフトせんべい塩味	米／豚もも肉、厚揚げ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、なたねサラダ油、土生巻、みそ、とりがらスープ、さとう、料理酒、濃口しょうゆ、でんぶ、こまつな油、春雨、たまねぎ、えのきたけ、チンゲンサイ、にんじん、干しわかめ、とりがらスープ、淡口しょうゆ、食塩	かゆ 豚肉のみそ炒め 野菜スープ	米／豚もも肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、なたねサラダ油、さとう、濃口しょうゆ、みそ／たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、食塩	10倍がゆ 野菜のとろとろ煮	米／キャベツ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ

※粉ミルクは別に用意しています ※材料の都合により、献立を変更することがあります

初期 つぶしがゆを主として、野菜等はかたまりのない滑らかなトロトロ状  
 中期 おかゆを主として、おかずは舌で楽につぶせるバタバタ状からつぶし  
 後期 おかゆ又は軟らかめのご飯を主として、おかずは歯茎で楽につぶせる軟らかさ  
 完了期 軟らかめのご飯を主として、おかずは歯茎で噛める軟らかさ  
 午前・午後のおやつは、子どもの食べやすさに応じて調整します

<注意しましょう！>

はちみつは乳児ボツリヌス症予防のために満1歳までは使わないでください  
 乳児ボツリヌス症は、乳児の腸内細菌叢が成人と異なるために起こる疾病です