

2020年



		1回食	材料	2回食 7ヶ月以降
		離乳食		
1	水	全粥→軟飯 ミルクシチュウ 野菜のおろし和え 果物	米 ささみ 人参 じゃが芋 玉ねぎ オクラ レタス トマト ブロッコリー 育児乳 果物	ミルク粥 具たくさんスープ
2	木	もずく丼 コーンスープ 果物	米 ささみ 豚挽肉 ほうれん草 人参 玉ねぎ もずく ピーマン コーン しらす 果物	きな粉粥 野菜のしらす和え スープ
3	金	全粥→軟飯 鮭のキャロット焼き 野菜炒め 煮 みそ汁 果物	米 ささみ 鮭 人参 さつま芋 大根 キャベツ さやいんげん 果物	芋入り粥 ささみと野菜の とろ煮
4	土	全粥→軟飯 ささみとポテの煮物 人参ス ープ 果物	米 ささみ 人参 じゃが芋 きゅうり 育児乳 しらす 果 物	しらす粥 じゃが芋と人参の マッシュ煮
6	月	全粥→軟飯 タコライス 人参煮 すまし汁 果 物	米 ささみ トマト 玉ねぎ レタス 人参 絹ごし豆腐 牛 肉 アーサ 粉チーズ 果物	チーズ入りトマト粥 豆腐と野菜のとろ煮
7	火	全粥→軟飯 豆腐の煮付け 野菜のとろ煮 果物	米 人参 ささみ 鮭 オクラ 冬瓜 トマト ブロッコリー 果物	鮭とブロッコリーのお粥 冬瓜の煮物
8	水	全粥→軟飯 ささみのトマト煮 さつま芋煮 ス ープ 果物	米 ささみ ツナ 玉ねぎ 人参 さつま芋 白菜 ブロッコ リー 果物	芋入り粥 ツナの野菜煮
9	木	全粥→軟飯 豆腐のそぼろ煮 切り干し大根 煮 みそ汁 果物	米 ささみ 豆腐 人参 切干大根 キャベツ 青梗菜 きゅうり 玉ねぎ 果物	お粥 ささみの野菜煮 豆腐スープ
10	金	お弁当会	米 豆腐 人参 ヘチマ ブロッコリー 玉ねぎ	お粥 豆腐煮 野菜スープ
11	土	全粥→軟飯 ささみの野菜煮 酢の物 みそ汁 果物	米 ささみ わかめ 茄子 じゃが芋 赤ピーマン きゅうり しらす 育児乳 果物	しらす入り野菜粥 ポテトのミルク煮
13	月	全粥→軟飯 ハヤシライス オクラの和え物 ス ープ 果物	米 ツナ 牛肉 玉ねぎ 人参 ささみ コーン オクラ 小松菜 マッシュルーム 果物	ツナと野菜のお粥 スープ
14	火	全粥→軟飯 白身魚おろし煮 人参煮 白菜 のみそ汁 果物	米 ささみ 白身魚 人参 白菜 さつま芋 大根 わかめ 果物	さつま芋入りお粥 ささみと白菜のとろ煮
15	水	全粥→軟飯 ミルクシチュウ 野菜のおろし和 え 果物	米 ささみ 人参 じゃが芋 玉ねぎ オクラ レタス トマト ブロッコリー 育児乳 果物	ミルク粥 具たくさんスープ
16	木	もずく丼 コーンスープ 果物	米 ささみ 豚挽肉 ほうれん草 人参 玉ねぎ もずく ピーマン コーン しらす 果物	きな粉粥 野菜のしらす和え スープ
17	金	全粥→軟飯 鮭のキャロット焼き 野菜炒め 煮 みそ汁 果物	米 ささみ 鮭 人参 さつま芋 大根 キャベツ さやいんげん 果物	芋入り粥 ささみと野菜の とろ煮
18	土	全粥→軟飯 ささみとポテの煮物 人参ス ープ 果物	米 ささみ 人参 じゃが芋 きゅうり 育児乳 しらす 果 物	しらす粥 じゃが芋と人参の マッシュ煮
20	月	全粥→軟飯 タコライス 人参煮 すまし汁 果 物	米 ささみ トマト 玉ねぎ レタス 人参 絹ごし豆腐 牛 肉 アーサ 粉チーズ 果物	チーズ入りトマト粥 豆腐と野菜のとろ煮
21	火	全粥→軟飯 白身魚のムニエル 中華サラダ みそ汁 果物	米 ささみ 人参 白身魚 南瓜 玉ねぎ キャベツ きゅう り わかめ 果物	お粥 ささみの南瓜マッシュ煮 キャベツスープ
22	水	全粥→軟飯 ささみのトマト煮 さつま芋煮 ス ープ 果物	米 ささみ ツナ 玉ねぎ 人参 さつま芋 白菜 ブロッコ リー 果物	芋入り粥 ツナの野菜煮
23	木			
24	金			
25	土	全粥→軟飯 ささみの野菜煮 酢の物 みそ汁 果物	米 ささみ わかめ 茄子 じゃが芋 赤ピーマン きゅうり しらす 育児乳 果物	しらす入り野菜粥 ポテトのミルク煮
27	月	全粥→軟飯 ハヤシライス オクラの和え物 ス ープ 果物	米 ツナ 牛肉 玉ねぎ 人参 ささみ コーン オクラ 小松菜 マッシュルーム 果物	ツナと野菜のお粥 スープ
28	火	全粥→軟飯 白身魚おろし煮 人参煮 白菜 のみそ汁 果物	米 ささみ 白身魚 人参 白菜 さつま芋 大根 わかめ 果物	さつま芋入りお粥 ささみと白菜のとろ煮
29	水	全粥→軟飯 ささみのトマト煮 さつま芋煮 ス ープ 果物	米 ささみ ツナ 玉ねぎ 人参 さつま芋 白菜 ブロッコ リー 果物	芋入り粥 ツナの野菜煮
30	木	全粥→軟飯 豆腐のそぼろ煮 切り干し大根 煮 みそ汁 果物	米 ささみ 豆腐 人参 切干大根 キャベツ 青梗菜 きゅうり 玉ねぎ 果物	お粥 ささみの野菜煮 豆腐スープ
31	金	全粥→軟飯 白身魚の野菜煮 煮リンゴ みそ 汁 果物	米 白身魚 豆腐 人参 ヘチマ ブロッコリー りんご 玉ねぎ 果物	お粥 豆腐煮 野菜スープ

* 後期の離乳食は発達に応じて全粥から軟飯に移行します * 材料その他の都合で献立を変更することがあります。

* 個々の発達に応じて、食材、調理法、形態を変えていきます。

月	火	水	木	金	土
		1 もずく丼 竹輪の磯辺揚げ 和風コンソメスープ 果物 <small>【赤】全卵 豚挽肉もずく竹輪 あおりのミルクきな粉 豆乳 【黄】米(はいが)精米・水稲)強化米 三温糖 なたね油 片栗粉 てんぷら粉 米(うるち米) 【緑】赤ピーマン(粗みじん)、ピーマン(粗みじん)、しょうが汁 コーン缶 クリーム、玉ねぎ、ほうれんそう、人参、果物</small>	2 胚芽パン チキンクリームシチュウ ウインナー フレンチサラダ 果物 <small>【赤】鶏もも、ベーコン、豆乳、ウインナー、無調整豆乳 【黄】胚芽パン、じゃが芋、なたね油、小麦粉、バター、砂糖、米(はいが)精米・水稲)、アマランサス 【緑】玉ねぎ、人参、プロッコリー、コーン、レタス、トマト、きゅうり、オクラ、果物</small>	3 きびご飯 魚のキャロット焼き 野菜炒め さつま芋と大根のみそ汁 果物 <small>【赤】魚の切り身、豚肉、カットわかめ、無調整豆乳 【黄】米(はいが)精米・水稲)、きび、マヨネーズ、なたね油、さつま芋、アマランサス 【緑】人参、キャベツ、もやし、さやいんげん、大根、ねぎ、果物</small>	4 ひじきと鶏肉の炊き込みご飯 チーズ きゅうりの中華風 えのきのみそ汁 果物 <small>【赤】鶏もも、ひじき、プロセスチーズ、えのきたけ、無調整豆乳 【黄】米(はいが)精米・水稲)、強化米、三温糖、ごま油、じゃが芋、アマランサス 【緑】人参、干椎茸、葉ねぎ、きゅうり、ねぎ、果物</small>
		豆乳 おにぎり	豆乳 おにぎり	ミルク 米粉のきな粉ケーキ	豆乳 おにぎり
6 タコライス 五目きんぴら 豆腐とアーサのすまし汁 果物 <small>【赤】牛挽肉、チーズ、焼き竹輪、絹ごし豆腐、アーサ、無調整豆乳 【黄】米(はいが)精米・水稲)、強化米、なたね油、しらす、ごま、いり、アマランサス 【緑】たまねぎ、みじん切り、にんにく、レタス、トマト、ごぼう、根、人参、さやいんげん、果物</small>	7 七夕寿司 七夕ソーメン汁 チキンの竜田揚げ プロッコリー ミニトマト 果物 <small>【赤】紅鮭(甘塩)、鶏もも、ヨーグルト、全脂無糖 【黄】米(はいが)精米・水稲)、アマランサス、三温糖、そうめん、星形の麩、片栗粉、なたね油、コーンフレーク 【緑】さやいんげん、人参(星形)、角オクラ、冬瓜、プロッコリー、ミニトマト、果物</small>	8 ナポリタンスバゲッティ さつま芋ときゅうりのサラダ 白菜のコンソメスープ 果物 <small>【赤】豚・こま切れ肉、ベーコン、ハム、ローズ、無調整豆乳 【黄】スパゲッティ、オリーブ油、さつま芋、マヨネーズ、米(はいが)精米・水稲)、アマランサス 【緑】たまねぎ(よく炒める)、人参、青ピーマン、トマト、缶ホール、にんにく、きゅうり、白菜、プロッコリー、果物</small>	9 きびご飯 豆腐入り松風焼き 切り干し大根とカニ棒のサラダ 青梗菜とえのきのみそ汁 果物 <small>【赤】豆腐、豚、ひき肉、ひじき、卵、スキムミルク、あおりの素、干し、かに棒、無調整豆乳、豆腐、入り、ホイップ 【黄】米(はいが)精米・水稲)、きび、アマランサス、パン粉、ごま、いり、菜種油、三温糖、いりごま、さつま芋、バター 【緑】玉ねぎ、にんじん、切り干し大根、きゅうり、キャベツ、えのきたけ、青梗菜、ねぎ、果物</small>	10 お弁当会 	11 豚ひき肉と茄子の丼 胡瓜とワカメの酢の物 じゃが芋と厚揚げのみそ汁 果物 <small>【赤】豚・ひき肉、わかめ、しらす、干し、厚揚げ、無調整豆乳 【黄】胚芽米、アマランサス、菜種油、三温糖、ごま油、じゃが芋、米(はいが)精米・水稲)、アマランサス 【緑】にんにく、根深ねぎ、なす、赤ピーマン、黄ピーマン、さやいんげん、きゅうり、ねぎ、果物</small>
豆乳 おにぎり	シリアルヨーグルトかけ	豆乳 おにぎり	豆乳 スイートポテト	豆乳 おにぎり	豆乳 おにぎり
13 ハヤシライス オクラのドレッシング和え 小松菜とベーコンのスープ 果物 <small>【赤】牛もも、生クリーム、まぐろ、ベーコン、無調整豆乳 【黄】米(はいが)精米・水稲)、強化米、菜種油、片栗粉、アマランサス 【緑】たまねぎ、みじん切り、にんにく、レタス、トマト、ごぼう、根、人参、さやいんげん、果物</small>	14 きびご飯 サンマの梅香漬け 筑前煮 白菜のみそ汁 果物 <small>【赤】さんま、開き、鶏もも(皮なし)、カットわかめ、無調整豆乳、鶏、ひき肉、絹ごし豆腐(水切りなし) 【黄】米(はいが)精米・水稲)、きび、アマランサス、片栗粉、菜種油、三温糖、板こんにゃく(精粉こんにゃく)、砂糖、白玉粉、上新粉(うるち米)、なたね油 【緑】おろしだいこん(トッピング)・梅干し・れんこん、生、ごぼう、人参、水菜、干椎茸、さやいんげん、白菜、ねぎ、果物</small>	15 もずく丼 竹輪の磯辺揚げ 和風コンソメスープ 果物 <small>【赤】全卵 豚挽肉もずく竹輪 あおりのミルクきな粉 豆乳 【黄】米(はいが)精米・水稲)強化米 三温糖 なたね油 片栗粉 てんぷら粉 米(うるち米) 【緑】赤ピーマン(粗みじん)、ピーマン(粗みじん)、しょうが汁 コーン缶 クリーム、玉ねぎ、ほうれんそう、人参、果物</small>	16 胚芽パン チキンクリームシチュウ ウインナー フレンチサラダ 果物 <small>【赤】鶏もも、ベーコン、豆乳、ウインナー、無調整豆乳 【黄】胚芽パン、じゃが芋、なたね油、小麦粉、バター、砂糖、米(はいが)精米・水稲)、アマランサス 【緑】玉ねぎ、人参、プロッコリー、コーン、レタス、トマト、きゅうり、オクラ、果物</small>	17 きびご飯 魚のキャロット焼き 野菜炒め さつま芋と大根のみそ汁 果物 <small>【赤】魚切り身、豚肉、カットわかめ、無調整豆乳 【黄】米(はいが)精米・水稲)、押麦、強化米、マヨネーズ、なたね油、さつま芋、アマランサス 【緑】人参、キャベツ、もやし、さやいんげん、大根、ねぎ、果物</small>	18 ひじきと鶏肉の炊き込みご飯 チーズ きゅうりの中華風 えのきのみそ汁 果物 <small>【赤】鶏もも、ひじき、プロセスチーズ、えのきたけ、無調整豆乳 【黄】米(はいが)精米・水稲)、強化米、三温糖、ごま油、じゃが芋、アマランサス 【緑】人参、干椎茸、葉ねぎ、きゅうり、ねぎ、果物</small>
豆乳 おにぎり	豆乳 なら蒸しまんじゅう	豆乳 誕生ケーキ	ミルク おにぎり	豆乳 おにぎり	豆乳 おにぎり
20 タコライス 五目きんぴら 豆腐とアーサのすまし汁 果物 <small>【赤】牛挽肉、チーズ、焼き竹輪、絹ごし豆腐、アーサ、無調整豆乳 【黄】米(はいが)精米・水稲)、強化米、なたね油、しらす、ごま、いり、アマランサス 【緑】たまねぎ、みじん切り、にんにく、レタス、トマト、ごぼう、根、人参、さやいんげん、果物</small>	21 黒米ごはん 魚フライタルソース わかめの中華サラダ 南瓜のみそ汁 果物 <small>【赤】白身魚、卵、ハム、ローズ、カットわかめ、ヨーグルト、全脂無糖 【黄】米(はいが)精米・水稲)、黒米、アマランサス、小麦粉、パン粉、油、醤油、三温糖、ごま油、コーンフレーク 【緑】玉ねぎ、パセリ、レモン、果汁、キャベツ、きゅうり、南瓜、果物</small>	22 ナポリタンスバゲッティ さつま芋ときゅうりのサラダ 白菜のコンソメスープ 果物 <small>【赤】豚・こま切れ肉、ベーコン、ハム、ローズ、無調整豆乳 【黄】スパゲッティ、オリーブ油、さつま芋、マヨネーズ、米(はいが)精米・水稲)、アマランサス 【緑】たまねぎ(よく炒める)、人参、青ピーマン、トマト、缶ホール、にんにく、きゅうり、白菜、プロッコリー、果物</small>	23 海の日 	24 スポーツの日 	25 豚ひき肉と茄子の丼 胡瓜とワカメの酢の物 じゃが芋と厚揚げのみそ汁 果物 <small>【赤】豚・ひき肉、わかめ、しらす、干し、厚揚げ、無調整豆乳 【黄】胚芽米、アマランサス、菜種油、三温糖、ごま油、じゃが芋、米(はいが)精米・水稲)、アマランサス 【緑】にんにく、根深ねぎ、なす、赤ピーマン、黄ピーマン、さやいんげん、きゅうり、ねぎ、果物</small>
豆乳 おにぎり	シリアルヨーグルトかけ	豆乳 おにぎり			豆乳 おにぎり
27 ハヤシライス オクラのドレッシング和え 小松菜とベーコンのスープ 果物 <small>【赤】牛もも、生クリーム、まぐろ、ベーコン、無調整豆乳 【黄】米(はいが)精米・水稲)、強化米、菜種油、片栗粉、アマランサス 【緑】たまねぎ、みじん切り、にんにく、レタス、トマト、ごぼう、根、人参、さやいんげん、果物</small>	28 きびご飯 サンマの梅香漬け 筑前煮 白菜のみそ汁 果物 <small>【赤】さんま、開き、鶏もも(皮なし)、カットわかめ、無調整豆乳、鶏、ひき肉、絹ごし豆腐(水切りなし) 【黄】米(はいが)精米・水稲)、きび、アマランサス、片栗粉、菜種油、三温糖、板こんにゃく(精粉こんにゃく)、砂糖、白玉粉、上新粉(うるち米)、なたね油 【緑】おろしだいこん(トッピング)・梅干し・れんこん、生、ごぼう、人参、水菜、干椎茸、さやいんげん、白菜、ねぎ、果物</small>	29 沖縄そば モーウイの酢の物 南瓜とかえりのかき揚げ 果物 <small>【赤】棒かまぼこ、豚三枚肉、昆布(色紙切り)、かえり、卵、ミルク、削り節、焼きのり 【黄】沖縄そば、三温糖、小麦粉、揚げ油、米(はいが)精米・水稲)、アマランサス 【緑】ねぎ、モーウイ、みかん(缶詰)、きゅうり、南瓜、人参、玉ねぎ、水、果物</small>	30 きびご飯 豆腐入り松風焼き 切り干し大根とカニ棒のサラダ 青梗菜とえのきのみそ汁 果物 <small>【赤】豆腐、豚、ひき肉、ひじき、卵、スキムミルク、あおりの素、干し、かに棒、無調整豆乳、豆腐、入り、ホイップ 【黄】米(はいが)精米・水稲)、きび、アマランサス、パン粉、ごま、いり、菜種油、三温糖、いりごま、さつま芋、バター 【緑】玉ねぎ、にんじん、切り干し大根、きゅうり、キャベツ、えのきたけ、青梗菜、ねぎ、果物</small>	31 きびご飯 さばのりんごソースかけ プロッコリー クープリチー ヘチマのみそ汁 果物 	
豆乳 おにぎり	豆乳 なら蒸しまんじゅう	ミルク おかかおにぎり	豆乳 スイートポテト	豆乳 おにぎり	豆乳 おにぎり

【赤】血や肉・骨となる
【黄】熱や力となる
【緑】体の調子を整える

※材料、その他の都合により、献立を変更することがあります。

献立作成者
栄養士 上原りつ子