

献立表

2017年8月

深見台保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ	行事
			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	調味料			
1火	ご飯(麦入り) ピビンパ たたき胡瓜 にら卵汁	557.8(519.2) 22.5(21.5) 20.0(19.8) 1.9(1.7)	米、〇小麦粉、押麦、 〇砂糖、ごま油、砂糖、 片栗粉	豚肉(肩)、卵、〇卵、 〇ヨーグルト(無糖)、〇パ ター、〇脱脂粉乳、赤み そ、かつお節、ごま、〇牛 乳	きゅうり、もやし、ほうれ んそう、にんじん、〇マ レード、にら、にんに く、しょうが、◎トマト	しょうゆ、酢、食塩	麦茶 トマト	牛乳 ヨーグルト ケーキ	
2水	冷やし中華 おしゃべりな卵焼き トマト	438.7(409.9) 19.3(16.4) 18.4(17.1) 1.6(1.5)	ゆで中華めん、〇食パ ン、〇ねりごま、〇 マーガリン、〇砂糖、 砂糖、ごま油	〇牛乳、卵、木綿豆 腐、ハム、ベーコン	トマト、もやし、きゅ うり、たまねぎ、にん じん、わけぎ	しょうゆ、酢、食塩	麦茶 菓子	牛乳 黒ごまトース ト	
3木	ご飯(麦入り) 鶏の香り揚げ コーンサラダ わかめと豆腐のみそ汁	525.2(462.0) 24.8(22.6) 15.5(15.5) 2.1(2.0)	米、〇じゃがいも、片 栗粉、押麦、油、砂糖	〇牛乳、鶏もも肉、絹 ごし豆腐、◎チーズ、 〇とろけるチーズ、白 みそ、いわし(煮干し)	キャベツ、〇ズッキーニ、 ブロッコリー、コーン缶、 きゅうり、〇コーン缶、 カットわかめ、にんにく、 しょうが	しょうゆ、酢、みり ん、〇カレー粉	麦茶 ベビーチーズ	牛乳 じゃがいもと ズッキーニの カレーチーズ 焼き	
4金	おかめうどん 竹輪の磯辺揚げ キャベツと胡瓜の昆布和え	449.0(415.4) 19.0(16.1) 11.8(11.5) 2.4(2.2)	ゆでうどん、〇米、小 麦粉、油	〇牛乳、ちくわ、鶏む ね肉、うすら卵水煮缶	キャベツ、たまねぎ、 きゅうり、にんじん、 〇えだまめ、塩こん ぶ、カットわかめ、あ おのり	しょうゆ、本みりん、 〇酒、〇食塩、食 塩	麦茶 菓子	牛乳 枝豆ごはん	
5土	シュガーマーガリン ミネストローネ バナナ	451.9(403.4) 11.8(12.1) 17.3(17.0) 1.4(1.4)	食パン、マーガリン、 マカロニ、砂糖、油	〇牛乳、◎チーズ、 ベーコン	バナナ、たまねぎ、に んじん、セロリー、し めじ	ケチャップ、コンソメ	麦茶 ベビーチーズ	牛乳 ゼリー 菓子	
7月	いちごマーガリンサンド 野菜たっぷりポトフ プチダンゴ	481.1(443.8) 15.3(13.1) 14.2(13.7) 1.7(1.6)	食パン、〇米、じゃが いも、マーガリン	〇牛乳、ヨーグルト(加 糖)、ウインナー	キャベツ、たまねぎ、 にんじん、しめじ、い ちごジャム、〇こんぶ 佃煮	しょうゆ、コンソメ、 食塩	麦茶 菓子	牛乳 ごま昆布おに ぎり	
8火	ご飯(麦入り) まぐろのかんろ煮 きのこキャベツのサラダ 大根のみそ汁	494.2(426.4) 23.5(19.1) 14.6(11.6) 1.7(1.4)	米、押麦、砂糖、片栗 粉、油	〇牛乳、かじき、ツナ 油漬缶、白みそ、油揚 げ、いわし(煮干し)	〇とうもろこし、キャ ベツ、だいこん、しめ じ、えのきたけ、しょ うが、◎バナナ	しょうゆ、酢、〇食塩	麦茶 バナナ	牛乳 ゆでとうもろ こし	
9水	ご飯(麦入り) 鶏の照り焼き パインサラダ 貝たくさんみそ汁	492.9(436.2) 19.1(18.0) 12.9(13.5) 1.3(1.4)	米、じゃがいも、〇マ カロニ、〇砂糖、押 麦、マヨネーズ、油、 砂糖	鶏もも肉(皮付き)、 ◎チーズ、白みそ、〇 きな粉、油揚げ、かつ お節	キャベツ、パイン缶、 きゅうり、◎ごぼう、ね ぎ、しょうが	しょうゆ、本みりん、 食塩、食塩	麦茶 ベビーチーズ	麦茶 マカロニかり んとう	
10木	ナポリタン 厚揚げのサラダ 根菜のスープ	512.6(445.7) 19.2(15.8) 21.5(17.3) 2.1(1.7)	〇食パン、スパゲ ティ、油、ごま油	〇牛乳、生揚げ、ウイ ンナー、〇ゆであずき 缶、ベーコン、〇パ ター、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、 もやし、だいこん、 きゅうり、ピーマン、 トマトピューレ、◎バ ナナ	ケチャップ、しょう ゆ、酢、コンソメ、食 塩、白こしょう	麦茶 バナナ	牛乳 小倉トースト	
12土	焼きうどん わかめスープ バナナ	464.6(395.7) 15.0(14.0) 13.5(13.5) 2.4(2.2)	ゆでうどん、ごま油	〇牛乳、豚肉(もも)、◎ チーズ	バナナ、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、 カットわかめ	しょうゆ、みりん、食 塩、コンソメ	麦茶 ベビーチーズ	牛乳 菓子、ゼリー	
14月	ツナサンド ピーンスープ 和風サラダ	539.7(517.5) 19.6(17.9) 19.0(19.0) 2.2(2.0)	食パン、〇米、ビーフ ン、マヨネーズ、油、 〇砂糖、ごま油、砂糖	〇牛乳、〇鶏ひき肉、 ツナ油漬缶、豚ひき肉	トマト、キャベツ、た まねぎ、チンゲンサ イ、しめじ、きゅう り、にんじん、コーン 缶	しょうゆ、〇しょう ゆ、酢、〇酒、食塩、 コンソメ	麦茶 菓子	牛乳 そぼろおにぎ り	
15火	ご飯(麦入り) ドライカレー りんごとマカロニのサラダ チーズキャンディ	558.4(482.3) 19.1(15.7) 20.0(16.1) 1.8(1.4)	米、押麦、マヨネー ズ、〇砂糖、マカロ ニ、油、砂糖	豚ひき肉、だいず水煮 缶詰、チーズ、ツナ油 漬缶、脱脂粉乳	〇かぼちゃ、たまねぎ、 りんご、にんじん、ピー マン、黄ピーマン、きゅ うり、にんにく、◎バナ ナ	カレーウ、〇しょう ゆ、〇食塩、食塩	麦茶 バナナ	麦茶 かぼちゃの甘 煮	
16水	焼きそば 酸味スープ ポテトサラダ	552.2(483.7) 18.8(17.8) 18.5(18.0) 2.7(2.5)	焼きそばめん、じゃがい も、〇コッパパン、マヨ ネーズ、〇油、〇クラ ニュー糖、油、砂糖、ご ま油	木綿豆腐、◎チーズ、 豚肉(肩)、卵、ハム、干 しえび	キャベツ、もやし、に んじん、しめじ、きゅ うり、ねぎ、コーン 缶、あおのり	焼きそばソース、しょ うゆ、酢、食塩、コン ソメ	麦茶 ベビーチーズ	麦茶 揚げパン	
17木	ご飯(麦入り) 豚肉のしょうが焼き 青菜と卵の和え物 ねぎとわかめのみそ汁	548.0(474.0) 23.6(19.3) 18.4(14.8) 1.7(1.4)	米、〇小麦粉、押麦、 油、砂糖、〇砂糖	〇牛乳、豚肉(肩ロー ス)、卵、白みそ、いわ し(煮干し)、〇卵	ほうれんそう、たまね ぎ、にんじん、ねぎ、 ピーマン、しょうが、 カットわかめ、◎バナ ナ	しょうゆ、酒、食塩、 白こしょう、〇シナモ ン	麦茶 バナナ	牛乳 チュロス	
18金	冷やしたぬきうどん とり天 巨峰	479.2(442.3) 18.7(15.8) 14.8(14.2) 2.3(2.1)	〇米、干しうどん、小 麦粉	〇牛乳、鶏もも肉(皮 付き)、〇ウイン ナー、〇バター	ぶどう、きゅうり、〇 たまねぎ、カットわか め、しょうが、あおの り	めんつゆ・ストレ ート、〇コンソメ、〇食 塩、酒、しょうゆ	麦茶 菓子	牛乳 ピラフ	
19土	シュガーマーガリン ミネストローネ バナナ	451.9(403.4) 11.8(12.1) 17.3(17.0) 1.4(1.4)	食パン、マーガリン、 マカロニ、砂糖、油	〇牛乳、◎チーズ、 ベーコン	バナナ、たまねぎ、に んじん、セロリー、し めじ	ケチャップ、コンソメ	麦茶 ベビーチーズ	牛乳 ゼリー 菓子	
21月	クリームチーズサンド ポークビーンズ プチダンゴ	487.4(448.9) 17.3(14.8) 13.9(13.4) 1.5(1.4)	食パン、〇米、じゃが いも、さつまいも、砂 糖、油	〇牛乳、ヨーグルト(加 糖)、豚肉(肩)、だい ず水煮缶詰、クリーム チーズ、バター	たまねぎ、にんじん、 〇うめ干し・調味漬	ケチャップ、ウスター ソース、〇しょうゆ、 コンソメ	麦茶 菓子	牛乳 梅おにぎり	
22火	ご飯(麦入り) さばのみそ煮 白菜のお浸し 油揚げとわかめのみそ汁	508.3(448.3) 23.3(21.3) 17.3(17.0) 2.2(2.1)	米、〇じゃがいも、押 麦、砂糖	〇牛乳、さば、◎チーズ、 〇ウインナー、赤みそ、白 みそ、油揚げ、いわし(煮 干し)、〇バター、かつお 節	はくさい、にんじん、 ねぎ、しょうが、カッ トわかめ、〇パセリ	しょうゆ、酒、〇食塩	麦茶 ベビーチーズ	牛乳 ジャーマンポ テト	
23水	ミートソーススパゲティ ささみのさっぱり梅サラダ にんじゃスープ	512.9(445.9) 26.1(21.3) 13.4(10.8) 2.2(1.7)	〇食パン、スパゲ ティ、油、片栗粉、ご ま油	〇牛乳、豚ひき肉、鶏 ささ身、かつお節、粉 チーズ	とうがん、キャベツ、たま ねぎ、〇いちごジャム、き ゅうり、にんじん、ト マトピューレ、うめ干 し・調味漬、◎バナ ナ	ケチャップ、しょう ゆ、ウスターソース、 食塩、白こしょう	麦茶 バナナ	牛乳 いちごジャム サンド	
24木	ご飯(麦入り) 豆腐チャンプルー トマト なすのみそ汁	512.5(449.1) 20.8(19.3) 13.7(13.9) 1.4(1.5)	米、〇小麦粉、押麦、 〇砂糖、油	〇牛乳、木綿豆腐、◎チ ーズ、豚肉(肩)、白みそ、 いわし(煮干し)、〇脱脂粉 乳、〇バター、かつお節	トマト、もやし、な す、たまねぎ、にんじ ん、にら、〇コーン缶	食塩、しょうゆ、白こ しょう	麦茶 ベビーチーズ	牛乳 コーン蒸しパ ン	
25金	味噌ラーメン 鶏つくね ひじきとキャベツのサラダ	541.4(468.7) 23.9(19.6) 18.1(14.5) 2.1(1.7)	ゆで中華めん、〇米、 マヨネーズ、片栗粉、 砂糖、油	〇牛乳、鶏ひき肉、木 綿豆腐、豚肉(肩)、白み そ、ベーコン、いわし (煮干し)、バター	たまねぎ、キャベツ、 もやし、コーン缶、え だまめ(冷凍)、ひじ き、◎バナナ	中華スープ、しょう ゆ、みりん、食塩、 酒、白こしょう	麦茶 バナナ	牛乳 わかめごはん	
26土	焼きうどん わかめスープ バナナ	464.6(395.7) 15.0(14.0) 13.5(13.5) 2.4(2.2)	ゆでうどん、ごま油	〇牛乳、豚肉(もも)、◎ チーズ	バナナ、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、 カットわかめ	しょうゆ、みりん、食 塩、コンソメ	麦茶 ベビーチーズ	牛乳 菓子、ゼリー	
28月	カレーサンド 春雨スープ フレンチサラダ	518.2(450.1) 15.3(12.7) 22.4(18.0) 2.2(1.8)	ロールパン、はるさ め、油、ごま油、砂糖	豚ひき肉、木綿豆腐、 ベーコン、だいず水煮 缶詰、脱脂粉乳	キャベツ、トマト、たま ねぎ、にんじん、こまつな、 みかん缶、きゅうり、も やし、しめじ、にんにく、 ◎バナナ	カレーウ、酢、しょ うゆ、食塩、コンソ メ、白こしょう	麦茶 バナナ	麦茶 グレープゼ リー 菓子	
29火	ご飯(麦入り) 鶏肉と野菜の旨煮 いんげんのおかか和え 麩のすまし汁	562.5(456.0) 18.4(14.9) 16.2(13.0) 1.9(1.5)	米、じゃがいも、〇小 麦粉、〇油、押麦、〇 砂糖、〇黒砂糖、砂 糖、焼豆、油	〇牛乳、鶏もも肉(皮 付き)、かつお節	たまねぎ、いんげん、 にんじん、だけのこ、 カットわかめ、◎トマ ト	しょうゆ、本みりん、 食塩、〇食塩	麦茶 トマト	牛乳 ちんすこう	
30水	冷やし肉うどん ジャックのおまめばたけ 豆腐と油揚げのみそ汁	422.0(394.3) 24.6(20.6) 19.2(17.5) 2.5(2.2)	〇食パン、干しうどん (ゆで)、〇マヨネー ズ、砂糖、ごま油	〇牛乳、豚肉(肩)、絹ごし豆腐、ツ ナ油漬缶、だいず水煮缶、白 みそ、〇しらす干し、油揚げ、いわ し(煮干し)、ごま、赤みそ、〇粉チ ーズ	こまつな、にんじん、 しめじ、きゅうり、ね ぎ、〇あおのり、にん にく、しょうが	めんつゆ・ストレ ート、しょうゆ、酢、食 塩	麦茶 菓子	牛乳 じゃこトース ト	
31木	ご飯(麦入り) 夏野菜カレー パイン入り甘酢 スクランブルエッグ	553.9(485.0) 18.6(17.6) 12.8(13.4) 2.3(2.2)	米、じゃがいも、〇 コーンフレーク、押 麦、砂糖、油	〇ヨーグルト(無糖)、 卵、鶏もも肉、◎チ ーズ、グリーンピース(揚 げ豆)、脱脂粉乳	キャベツ、〇みかん缶、たま ねぎ、〇バナナ、赤ピーマン、 にんじん、なす、ズッキーニ、き ゅうり、〇もも肉、にんにく	カレーウ、酢、食塩	麦茶 ベビーチーズ	麦茶 フルーツヨー グルト	

2017年8月

離乳食献立表

<モグモグ期>
深見台保育園

	モグモグ期(7~8か月頃)		食材		備考
	11:00	9:00/15:00	11:00の食材	9:00/15:00	
1 火	おかゆ ささ身ゆでつぶし ほうれん草ゆでつぶし、人参ゆでつぶし もやしゆでつぶし 汁のみ(卵入れる前)	トマト パン粥 ミルク	米/ささ身/ほうれん草/人参/もやし/かつお節、 しょうゆ、食塩	トマト 食パン	
2 水	ゆでうどん ささ身ゆでつぶし、玉ねぎゆでつぶし 人参ゆでつぶし、もやしゆでつぶし 豆腐ゆでつぶし	乳児用菓子 パン粥 ミルク	ゆでうどん、かつお節/ささ身/玉ねぎ/人参/もやし/ 豆腐	乳児用菓子 食パン	
3 木	おかゆ ささ身ゆでつぶし、キャベツゆでつぶし ブロッコリーゆでつぶし 汁のみ、豆腐ゆでつぶし	乳児用菓子 じゃがいもゆでつぶし ミルク	米/ささ身/キャベツ/ブロッコリー/煮干し、白み そ	乳児用菓子 じゃがいも	
4 金	ゆでうどん 玉ねぎゆでつぶし、人参ゆでつぶし ささ身ゆでつぶし、じゃがいもゆでつぶし キャベツゆでつぶし	乳児用菓子 えだまめおじや ミルク	ゆでうどん、かつお節/玉ねぎ/人参/ささ身/じゃ がいも/キャベツ	乳児用菓子 米、えだまめ	
5 土	パン粥 玉ねぎゆでつぶし、人参ゆでつぶし ささ身ゆでつぶし バナナつぶし	乳児用菓子 乳児用菓子 ミルク	食パン/玉ねぎ/人参/ささ身/バナナ	乳児用菓子 乳児用菓子	
7 月	パン粥 玉ねぎゆでつぶし、人参ゆでつぶし じゃがいもゆでつぶし、ささ身ゆでつぶし プレーンヨーグルト	乳児用菓子 おかかおじや ミルク	食パン/玉ねぎ/人参/じゃがいも/ささ身/プレー ンヨーグルト	乳児用菓子 米、かつお節	
8 火	おかゆ カレイゆでつぶし、麩のクタクタ煮 キャベツゆでつぶし 汁のみ、大根ゆでつぶし	バナナ ゆでとうもろこし又は、 パン粥 ミルク	米/カレイ/麩/キャベツ/煮干し、白みそ/大根	バナナ とうもろこし/食パ ン	
9 水	おかゆ ささ身ゆでつぶし、キャベツゆでつぶし 汁のみ、じゃがいもゆでつぶし 麩のクタクタ煮	乳児用菓子 マカロニあべかわつぶし ミルク	米/ささ身/キャベツ/煮干し、白みそ/じゃがいも /麩	乳児用菓子 マカロニ、きな粉、 砂糖、食塩	
10 木	ゆでうどん 玉ねぎゆでつぶし、人参ゆでつぶし ささ身ゆでつぶし、もやしゆでつぶし 大根ゆでつぶし	バナナ パン粥 ミルク	ゆでうどん、かつお節/玉ねぎ/人参/ささ身/もやし/ 大根	バナナ 食パン	
12 土	ゆでうどん キャベツゆでつぶし、人参ゆでつぶし 玉ねぎゆでつぶし バナナつぶし	乳児用菓子 乳児用菓子 ミルク	ゆでうどん、かつお節/キャベツ/人参/玉ねぎ/バ ナナ	乳児用菓子 乳児用菓子	
14 月	パン粥 ささ身ゆでつぶし、玉ねぎゆでつぶし 人参ゆでつぶし、キャベツゆでつぶし トマトゆでつぶし	乳児用菓子 おかかおじや ミルク	食パン/ささ身/玉ねぎ/人参/キャベツ/トマト	乳児用菓子 米、かつお節	
15 火	おかゆ 玉ねぎゆでつぶし、胡瓜ゆでつぶし 人参ゆでつぶし、ささ身ゆでつぶし りんごすりおろし	バナナ かぼちゃゆでつぶし ミルク	米/玉ねぎ/胡瓜/人参/ささ身/りんご	バナナ かぼちゃ	
16 水	ゆでうどん ささ身ゆでつぶし、キャベツゆでつぶし 人参ゆでつぶし、もやしゆでつぶし 豆腐ゆでつぶし	乳児用菓子 パン粥 ミルク	ゆでうどん、かつお節/ささ身/キャベツ/人参/も やし/豆腐	乳児用菓子 食パン	
17 木	おかゆ ささ身ゆでつぶし、玉ねぎゆでつぶし 人参ゆでつぶし、ほうれん草ゆでつぶし 汁のみ	バナナ パン粥 ミルク	米/ささ身/玉ねぎ/人参/ほうれん草/煮干し、白 みそ	バナナ 食パン	
18 金	ゆでうどん 玉ねぎゆでつぶし、人参ゆでつぶし ささ身ゆでつぶし、麩のクタクタ煮 巨峰つぶし	乳児用菓子 おかかおじや ミルク	ゆでうどん、かつお節/玉ねぎ/人参/ささ身/麩/ 巨峰	乳児用菓子 米、かつお節	
19 土	パン粥 玉ねぎゆでつぶし、人参ゆでつぶし ささ身ゆでつぶし バナナつぶし	乳児用菓子 乳児用菓子 ミルク	食パン/玉ねぎ/人参/ささ身/バナナ	乳児用菓子 乳児用菓子	
21 月	パン粥 玉ねぎゆでつぶし、ささ身ゆでつぶし さつまいもゆでつぶし、人参ゆでつぶし プレーンヨーグルト	乳児用菓子 おかかおじや ミルク	食パン/玉ねぎ/ささ身/さつまいも/人参/プレー ンヨーグルト	乳児用菓子 米、かつお節	
22 火	おかゆ カレイゆでつぶし、白菜ゆでつぶし 人参ゆでつぶし、汁のみ 玉ねぎゆでつぶし	乳児用菓子 じゃがいもゆでつぶし ミルク	米/カレイ/白菜/人参/煮干し、白みそ/玉ねぎ	乳児用菓子 じゃがいも	
23 水	ゆでうどん 玉ねぎゆでつぶし、人参ゆでつぶし ささ身ゆでつぶし、キャベツゆでつぶし もやしゆでつぶし、汁のみ	バナナ パン粥 ミルク	ゆでうどん、かつお節/玉ねぎ/人参/ささ身/キャ ベツ/もやし/かつお節、しょうゆ、食塩	バナナ 食パン	
24 木	おかゆ ささ身ゆでつぶし、もやしゆでつぶし 人参ゆでつぶし、トマトゆでつぶし 汁のみ、なすゆでつぶし	乳児用菓子 パン粥 ミルク	米/ささ身/もやし/人参/トマト/煮干し、白みそ/ なす	乳児用菓子 食パン	
25 金	ゆでうどん 玉ねぎゆでつぶし、もやしゆでつぶし ささ身ゆでつぶし、豆腐ゆでつぶし キャベツゆでつぶし	バナナ おかかおじや ミルク	ゆでうどん、かつお節/玉ねぎ/もやし/ささ身/豆 腐/キャベツ	バナナ 米、かつお節	
26 土	ゆでうどん キャベツゆでつぶし、人参ゆでつぶし 玉ねぎゆでつぶし バナナつぶし	乳児用菓子 乳児用菓子 ミルク	ゆでうどん、かつお節/キャベツ/人参/玉ねぎ/バ ナナ	乳児用菓子 乳児用菓子	
28 月	パン粥 小松菜ゆでつぶし、人参ゆでつぶし もやしゆでつぶし、豆腐ゆでつぶし キャベツゆでつぶし	バナナ 乳児用菓子 プレーンヨーグルト ミルク	食パン/小松菜/人参/もやし/豆腐/キャベツ	バナナ 乳児用菓子/プレー ンヨーグルト	
29 火	おかゆ ささ身ゆでつぶし、じゃがいもゆでつぶし 人参ゆでつぶし、玉ねぎゆでつぶし 汁のみ	トマト パン粥 ミルク	米/ささ身/じゃがいも/人参/玉ねぎ/かつお節、 しょうゆ、食塩	トマト 食パン	
30 水	ゆでうどん ささ身ゆでつぶし、玉ねぎゆでつぶし 人参ゆでつぶし、小松菜ゆでつぶし 汁のみ、豆腐ゆでつぶし	乳児用菓子 パン粥 ミルク	ゆでうどん、かつお節/ささ身/玉ねぎ/人参/小松 菜/煮干し、白みそ/豆腐	乳児用菓子 食パン	
31 木	おかゆ ささ身ゆでつぶし 玉ねぎゆでつぶし、人参ゆでつぶし じゃがいもゆでつぶし、なすゆでつぶし	乳児用菓子 プレーンヨーグルト バナナ ミルク	米/ささ身/玉ねぎ/人参/じゃがいも/なす	乳児用菓子 プレーンヨーグルト バナナ	

*ゴックン期は、すべてペーストになります。

*個人の状況によって使用する食材が変わることがあります。

	カミカミ期(9~11か月頃)		食材		パクパク期に入る食材
	11:00	9:00/15:00	11:00の食材	9:00/15:00	
1火	固がゆ ビビンバ きざみ たたき胡瓜 きざみ にら卵汁	トマト ヨーグルトケーキ又は ジャムサンド ミルク	こめ/鶏肉、しょうが、にんにく、赤みそ、しょうゆ、砂糖、白ごま、ごま油、もやし、ほうれん草、人参、しょうゆ、酢/胡瓜、しょうゆ、酢、ごま油、食塩/卵、にら、かつお節、しょうゆ、食塩、片栗粉	トマト 卵、砂糖、ヨーグルト、バター、小麦粉、ベーキングパウダー、スキムミルク、マーマレード/食パン、いちごジャム	
2水	煮込みうどん おしゃべりな卵焼き きざみ トマト	乳児用菓子 ジャムサンド ミルク	ゆでうどん、玉ねぎ、人参、もやし、しょうゆ、みりん、かつお節/卵、押し豆腐、ベーコン、玉ねぎ、人参、わけぎ、食塩、しょうゆ/トマト	乳児用菓子 食パン、いちごジャム	
3木	固がゆ 鶏の香り揚げ 湯通しきざみ コーンサラダ きざみ わかめと豆腐のみそ汁	乳児用菓子 じゃがいもとズッキーニのチーズ焼き/ミルク	米/鶏肉、片栗粉、油、しょうが、にんにく、しょうゆ、砂糖、みりん/コーン缶、キャベツ、ブロッコリー、胡瓜、酢、油、しょうゆ、砂糖/絹ごし豆腐、カットわかめ、煮干し、白みそ	乳児用菓子 じゃがいも、ズッキーニ、コーン缶、シュレットチーズ	じゃがいもとズッキーニのチーズ焼きに、カレー粉が入ります。
4金	おかめうどん マッシュポテト キャベツと胡瓜の昆布和え きざみ	乳児用菓子 枝豆おじや ミルク	ゆでうどん、鶏肉、玉ねぎ、人参、油、カットわかめ、しょうゆ、みりん、食塩、かつお節/じゃがいも、食塩、青のり/キャベツ、胡瓜、人参、塩こんぶ	乳児用菓子 米、枝豆	おかめうどんに、うずらの卵が入ります。
5土	食パン ミネストローネ きざみ バナナ きざみ	乳児用菓子 乳児用菓子 ミルク	食パン/ベーコン、玉ねぎ、人参、しめじ、マカロニ、ケチャップ、油/バナナ	乳児用菓子 乳児用菓子	スープに、コンソメが入ります。
7月	いちごマーガリンサンド 野菜たっぷりポトフ きざみ プレーンヨーグルト	乳児用菓子 ごま昆布おじや ミルク	食パン、いちごジャム、バター/じゃがいも、キャベツ、玉ねぎ、人参、しめじ、かつお節、しょうゆ、食塩/プレーンヨーグルト	乳児用菓子 米、ごま昆布	スープに、コンソメが入ります。
8火	固がゆ まぐろのかんろ煮 きざみ きのことキャベツのサラダ きざみ 大根のみそ汁	バナナ ゆでとうもろこし ミルク	米/カシキ、しょうが、しょうゆ、片栗粉、油、しょうゆ、砂糖/キャベツ、しめじ、えのきたけ、ツナ缶、しょうゆ、酢、砂糖/大根、油揚げ、煮干し、白みそ	バナナ とうもろこし	
9水	固がゆ 鶏の照り焼き きざみ パインサラダ きざみ 貝たくさんみそ汁	乳児用菓子 マカロニあべかわ きざみ ミルク	米/鶏もも肉、しょうが、しょうゆ、みりん、砂糖/キャベツ、胡瓜、パイン缶、マヨネーズ、砂糖、食塩/じゃがいも、ねぎ、ごぼう、油揚げ、かつお節、白みそ	乳児用菓子 マカロニ、きな粉、砂糖、食塩	
10木	煮込みうどん 厚揚げのサラダ きざみ 根菜のスープ	乳児用菓子 ジャムサンド ミルク	ゆでうどん、玉ねぎ、人参、かつお節、しょうゆ、みりん/厚揚げ、もやし、胡瓜、人参、しょうゆ、酢、ごま油/ベーコン、大根、人参、玉ねぎ、かつお節、しょうゆ、食塩	乳児用菓子 食パン、いちごジャム	スープに、コンソメが入ります。
12土	焼うどん わかめスープ バナナ きざみ	乳児用菓子 乳児用菓子 ミルク	ゆでうどん、豚肉、キャベツ、人参、玉ねぎ、ごま油、しょうゆ、食塩、白こしょう、みりん/カットわかめ、玉ねぎ、かつお節、しょうゆ、食塩/バナナ	乳児用菓子 乳児用菓子	スープに、コンソメが入ります。
14月	食パン、ツナサンドの具 ビーフンスープ 和風サラダ きざみ	乳児用菓子 そぼろおじや ミルク	食パン/ツナ缶、コーン缶、マヨネーズ/ビーフン、チンゲン菜、玉ねぎ、人参、しめじ、豚ひき肉、かつお節、しょうゆ、食塩、ごま油/キャベツ、胡瓜、トマト、しょうゆ、酢、ごま油、砂糖、油	乳児用菓子 米、鶏ひき肉、しょうゆ、砂糖、酒	スープに、コンソメが入ります。
15火	固がゆ 野菜と大豆の含め煮 りんごとマカロニのサラダ きざみ ベビーチーズ	バナナ かぼちゃの甘煮 ミルク	米/豚ひき肉、にんにく、ゆで大豆、玉ねぎ、人参、ピーマン、しょうゆ、みりん、油/りんご、胡瓜、黄色パプリカ、マカロニ、ツナ缶、マヨネーズ、砂糖、食塩/ベビーチーズ	バナナ かぼちゃ、砂糖、しょうゆ、食塩	含め煮がドライカレーになります。
16水	煮込みうどん 酸味スープ ポテトサラダ	乳児用菓子 揚げパン ミルク	ゆでうどん、キャベツ、人参、かつお節、しょうゆ、食塩/豆腐、ねぎ、しめじ、卵、人参、かつお節、しょうゆ、酢、食塩、ごま油/じゃがいも、コーン缶、胡瓜、ハム、マヨネーズ、砂糖、食塩	乳児用菓子 コッペパン、油、グラニュー糖	スープに、ウインナー、コンソメが入ります。
17木	固がゆ 豚肉のしょうが焼き きざみ 青菜と卵の和え物 きざみ わかめとねぎのみそ汁	バナナ ジャムサンド ミルク	米/豚肉、食塩、白こしょう、しょうが、玉ねぎ、人参、ピーマン、しょうゆ、砂糖、酒、油/卵、油、ほうれん草、しょうゆ/ねぎ、カットわかめ、煮干し、白みそ	バナナ 食パン、いちごジャム	
18金	煮込みうどん きざみ とり天 きざみ 巨峰 きざみ	乳児用菓子 おじや ミルク	ゆでうどん、玉ねぎ、人参、カットわかめ、かつお節、しょうゆ、みりん/鶏肉、しょうが、しょうゆ、酒、小麦粉、青のり、油/巨峰	乳児用菓子 米、かつお節、しょうゆ	
19土	食パン ミネストローネ きざみ バナナ きざみ	乳児用菓子 乳児用菓子 ミルク	食パン/ベーコン、玉ねぎ、人参、しめじ、マカロニ、ケチャップ、油/バナナ	乳児用菓子 乳児用菓子	スープに、コンソメが入ります。
21月	クリームチーズサンド ポークビーンズ きざみ プレーンヨーグルト	乳児用菓子 おじや ミルク	食パン、クリームチーズ、砂糖/豚肉、玉ねぎ、人参、さつまいも、じゃがいも、ゆで大豆、ケチャップ、ソース、バター、砂糖、油/プレーンヨーグルト	乳児用菓子 米、かつお節、しょうゆ	スープに、コンソメが入ります。
22火	固がゆ さばのみそ煮 きざみ 白菜のお浸し 油揚げとわかめのみそ汁	乳児用菓子 ジャーマンポテト ミルク	米/さば、赤みそ、しょうが、酒、砂糖/白菜、人参、しょうゆ、かつお節/ねぎ、カットわかめ、油揚げ、煮干し、白みそ	乳児用菓子 じゃがいも、バター、食塩	ジャーマンポテトにウインナーが入ります。
23水	煮込みうどん きざみ ささ身のさっぱり梅サラダ きざみ にんじやスープ	バナナ ジャムサンド ミルク	ゆでうどん、玉ねぎ、人参、かつお節、しょうゆ、みりん/ささ身、キャベツ、胡瓜、もやし、梅干し、しょうゆ、ごま油/とうがな、かつお節、しょうゆ、食塩、片栗粉	バナナ 食パン、いちごジャム	
24木	固がゆ 豆腐チャンプルー きざみ トマト なすのみそ汁	乳児用菓子 コーン蒸しパン ミルク	米/豆腐、豚肉、もやし、にら、人参、食塩、白こしょう、しょうゆ、かつお節、油/トマト/なす、玉ねぎ、煮干し、白みそ	乳児用菓子 小麦粉、ベーキングパウダー、スキムミルク、砂糖、牛乳、コーン缶、バター	
25金	煮込みうどん 鶏つくね きざみ ひじきとキャベツのサラダ きざみ	バナナ おじや ミルク	ゆでうどん、玉ねぎ、もやし、しょうゆ、みりん、かつお節/鶏ひき肉、豆腐、玉ねぎ、片栗粉、食塩、白こしょう、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、片栗粉/ひじき、ベーコン、キャベツ、枝豆、マヨネーズ、しょうゆ、食塩	バナナ 米、かつお節、しょうゆ	
26土	焼うどん わかめスープ バナナ きざみ	乳児用菓子 乳児用菓子 ミルク	ゆでうどん、豚肉、キャベツ、人参、玉ねぎ、ごま油、しょうゆ、食塩、白こしょう、みりん/カットわかめ、玉ねぎ、かつお節、しょうゆ、食塩/バナナ	乳児用菓子 乳児用菓子	スープに、コンソメが入ります。
28月	食パン 春雨スープ フレンチサラダ きざみ	バナナ プレーンヨーグルト 乳児用菓子、ミルク	食パン/ベーコン、小松菜、人参、もやし、しめじ、豆腐、春雨、かつお節、しょうゆ、食塩、ごま油/キャベツ、胡瓜、トマト、みかん缶、油、酢、砂糖、食塩、白こしょう	バナナ プレーンヨーグルト/乳児用菓子	パンにドライカレーがつきます。
29火	固がゆ 鶏肉と野菜の旨煮 きざみ いんげんのおかか和え きざみ 蕪のすまし汁	トマト ジャムサンド ミルク	米/鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、たけのこ、いんげん、砂糖、しょうゆ、みりん、油/いんげん、人参、しょうゆ、かつお節/蕪、カットわかめ、かつお節、しょうゆ、食塩	乳児用菓子 食パン、いちごジャム	
30水	煮込みうどん ジャックのおまめばたけ きざみ 豆腐と油揚げのみそ汁	乳児用菓子 ジャムサンド ミルク	ゆでうどん、玉ねぎ、人参、しょうゆ、みりん、かつお節/ゆで大豆、小松菜、人参、ツナ缶、白ごま、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油/油揚げ、豆腐、煮干し、白みそ	乳児用菓子 食パン、いちごジャム	
31木	固がゆ 夏野菜のホワイトシチュー パイン入り甘酢 きざみ スクランブルエッグ	乳児用菓子 フルーツヨーグルト ミルク	米/鶏肉、玉ねぎ、人参、にんにく、じゃがいも、なす、ズッキーニ、赤ピーマン、バター、小麦粉、食塩、スキムミルク/キャベツ、胡瓜、パイン缶、砂糖、食塩、酢/卵、油	乳児用菓子 プレーンヨーグルト、もも缶、みかん缶、バナナ	シチューがカレーになります。

*パクパク期は、カミカミ期より粗きざみになります。

*個人の状況によって使用する食材が変わることがあります。