

# りにゅうしょくこんだてひょう

日付	完了期 ひるごはん	後期	中期	初期	離乳食 材料名	材 料 名(◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			3時おやつ (後期・完了期)	行事
		10ヶ月ごろ～	7ヶ月ごろ～	6ヶ月ごろ～		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		
01月	ひじきごはん きゃべつのはいにくあえ みぞしる(じゃがいも)	ひじきごはん きゃべつのもの みぞしる(じゃがいも)	白身魚のくす煮 きゃべつのもの みぞしる 7倍がゆ	白身魚のくす煮 きゃべつのもの みぞしる 10倍がゆ	白身魚 きゃべつ 米	半つき米、◎北海道ミルクパン、 じゃが芋、油、砂糖	◎牛乳、豚モモ肉、鶏糸 卵、米みそ(淡色辛み そ)、竹輪、うす揚げ、かつ お節、◎牛乳	きゃべつ、人参、いんげん (冷)、ひじき、梅ペース ト、青葱	ミルクパン ぎゅうにゅう	
02火	カレイのサクサクやき フロッコリーのゴマドレサラ ダ スープ(はくさい ロールパン	カレイのサクサクやき フロッコリーのにも スープ(はくさい) ロールパン	ささみのくす煮 フロッコリーのにも スープ パンがゆ	ささみのくす煮 フロッコリーのにも スープ パンがゆ	ささみ フロッコリ パン	NEGロール、マヨネーズ、パン粉	かれい、ベーコン、◎牛乳	トマトネ、はくさい、しめ じ	カップゼリー おかし むぎちゃ	入園式
03水	さわらのしおやき くだもの とんじる(ササガキ) ごぶつきまい(なっとう)	さわらのしおやき すりおろしりんご とんじる(ササガキ) ごぶつきまい(なっとう)	豆腐のくす煮 すりおろしりんご みぞしる 7倍がゆ	豆腐のくす煮 すりおろしりんご みぞしる 10倍がゆ	豆腐 りんご 米	半つき米	◎牛乳、さわら、納豆、豚 モモ肉、米みそ(淡色辛み そ)、うす揚げ、◎牛乳、さ わら(大)	りんご、大根、人参、ササガ キ(冷)、青葱	たいやき ぎゅうにゅう	
04木	とりワカうどん さといものにも	とりワカうどん かぼちゃのにも	ささみのくす煮 かぼちゃのにも 煮込みうどん	ささみのくす煮 かぼちゃのにも 煮込みうどん	ささみ かぼちゃ うどん	ゆでうどん、◎半つき米、里芋、砂 糖	鶏モモ肉、かまぼこ赤奴、 いわし(煮干し)、◎牛乳	青葱、みつば、カットわか め、◎青菜ふりかけ	なめしおにぎり むぎちゃ	
05金	ハヤシライス キャベツとコーンのツナあえ くだもの	ハヤシライス キャベツのにも いちごのにも	白身魚のくす煮 きゃべつのもの スープ 7倍がゆ	白身魚のくす煮 きゃべつのもの スープ 10倍がゆ	白身魚 きゃべつ 米	半つき米、チルドポテト、◎ホット ケーキ粉、◎ホットケーキシロ ップ、マヨネーズ、マーガリン、◎ マーガリン	◎牛乳、牛肉、◎卵、ツナ 缶、◎牛乳	玉葱、きゃべつ、人参、 マッシュルーム缶、スイートコー ン缶、グリーンピース(冷 凍)、いちご	ホットケーキ ぎゅうにゅう	
06土	あかうおのてりやき さつまいものレモンに みぞしる(もやし) ななぶつきまい(なっとう)	あかうおのてりやき オクラのにも みぞしる(もやし) ななぶつきまい(なっとう)	とうふのくすに オクラのにも みぞしる 7倍がゆ	とうふのくすに オクラのにも みぞしる 10倍がゆ	豆腐 オクラ 米	七分つき米、さつまいものレモンに (市販)、砂糖、片栗粉	◎牛乳、赤魚、納豆、◎無 添加ごさかな、米みそ(淡 色辛みそ)、うす揚げ、◎牛 乳	もやし、青葱	カムカムおやつ ぎゅうにゅう	
08月	からあげ きゃべつのみぞマヨネーズ みぞしる(えのき) ななぶつきまい	かしの煮物 きゃべつのもの みぞしる(えのき) ななぶつきまい	白身魚のくす煮 きゃべつのもの みぞしる 7倍がゆ	白身魚のくす煮 きゃべつのもの みぞしる 10倍がゆ	白身魚 きゃべつ 米	半つき米、油、片栗粉、マヨネーズ	鶏モモ肉、◎牛乳、米みそ (淡色辛みそ)、竹輪、白 みそ、うす揚げ、◎牛乳	きゃべつ、トマトネ、えの き草、青葱、しょうが、に んにく、カットわかめ	ブルーチェ(後期はセ リー) おかし むぎちゃ	
09火	ぶたにくのスープに じゃこめし くだもの	ぶたにくのスープに じゃこめし みかんかん	豆腐のくす煮 フロッコリーのにも スープ 7倍がゆ	豆腐のくす煮 フロッコリーのにも スープ 10倍がゆ	豆腐 フロッコリ 米	半つき米、◎油、はるさめ、油	◎牛乳、豚モモ肉、厚揚げ (三角)、ちりめんじゃ こ、◎牛乳	はくさい、オレンジ、人 参、竹の子(ゆで)、しめ じ	こめこドーナツ (後期は市販おやつ) ぎゅうにゅう	
10水	サケのコーンマヨやき スイートマト スープ(レタス) ロールパン	サケのコーンマヨやき つぶしたマト スープ(レタス) ロールパン	白身魚のくす煮 つぶしたマト スープ パンがゆ	白身魚のくす煮 つぶしたマト スープ パンがゆ	白身魚 トマト パン	NEGロール、◎カンパン、マヨネー ズ、砂糖	◎牛乳、鮭、アルトバイエ ルン、鮭(大)、◎牛乳	トマト、◎いちご、レタ ス、しめじ、スイートコー ン缶、クリームコーン缶	くだもの(後期はいちご 煮) かんぱん ぎゅうにゅう	
11木	ハムライス フライドポテト スープ(きゃべつ) カップゼリー	ハムライス かぼちゃのにも スープ(きゃべつ) カップゼリー	ささみのくす煮 かぼちゃのにも スープ 7倍がゆ	ささみのくす煮 かぼちゃのにも スープ 10倍がゆ	ささみ かぼちゃ 米	半つき米、油、マーガリン、砂糖	◎牛乳、ロースハム、ペー コン、◎牛乳	玉葱、きゃべつ、マッシュ ルーム缶、人参、ミックス ベジタブル(冷凍)、グリ ンピース(冷凍)	さくらカステラ ぎゅうにゅう	新入進級お祝い会
12金	せけごはん フロッコリーのごまポンず とんじる(ササガキ)	せけごはん フロッコリーのにも とんじる(ササガキ)	豆腐のくす煮 フロッコリーのにも みぞしる 7倍がゆ	豆腐のくす煮 フロッコリーのにも みぞしる 10倍がゆ	豆腐 フロッコリ 米	半つき米、砂糖	◎ヨーグルト(無糖)、豚モ モ肉、鮭フレーク、うす 揚げ、米みそ(淡色辛み そ)、すりごま、◎牛乳	大根、人参、ササガキ(冷) (冷)、みつば、青葱	フルーツのヨーグルトかけ (後期はヨーグルト無し) おかし むぎちゃ	
13土	ぎゅうどん オクラのごまあえ みぞしる(もやし) ななぶつきまい(なっとう)	ぎゅうどん オクラのにも みぞしる(もやし) ななぶつきまい(なっとう)	白身魚のくす煮 オクラのにも みぞ汁 7倍がゆ	白身魚のくす煮 オクラのにも みぞ汁 10倍がゆ	白身魚 オクラ 米	半つき米、七分つき米、糸こんにゃ く、砂糖	◎牛乳、納豆、牛肉、◎無 添加ごさかな、米みそ(淡 色辛みそ)、うす揚げ、すり ごま、◎牛乳	オクラ(冷凍)、玉葱、も やし、みつば、青葱	カムカムおやつ ぎゅうにゅう	
15月	ぎゅうちゃんごはん しんきゃべつのごくせきづけ みぞしる(なめこ)	ぎゅうちゃんごはん きゃべつのもの みぞしる(なめこ)	ささみのくす煮 きゃべつのもの みぞしる 7倍がゆ	ささみのくす煮 きゃべつのもの みぞしる 10倍がゆ	ささみ きゃべつ 米	半つき米、◎小麦粉、◎砂糖、油、 砂糖	◎牛乳、牛肉、米みそ(淡 色辛みそ)、◎サイコロ チーズ、カニかまぼこ、う す揚げ、すりごま、◎牛乳	新きゃべつ、ササガキ(冷) (冷)、胡瓜、人参、なめ こ、みつば、レモン、青葱	むしパン ぎゅうにゅう	

☆初期食は、食材をかつおだしで炊いて作っています。  
調味料での味付けはしていません。(とろみは片栗粉使用)  
ミキサーでペースト状にしています。  
パンがゆ・中期のひたしパンには、粉ミルクを使用しています。  
☆中期食の味付けに使用している調味料  
(かつおだし・みそ・フイヨン・中華味・しょうゆ・塩など)は、上記の材料名には載せていません。  
☆材料の○は午後おやつに使用している食材です。  
☆後期食の副菜は中期食の副菜と同じ食材を使用しています。

〈おやつについて〉  
朝おやつは0歳児クラスは、ハイハイの提供になります。  
3時のおやつは後期食はミルクになります。

# りにゅうしょくこんだてひょう

日付	完了期 ひるごはん	後期	中期	初期	離乳食 材料名	材 料 名(◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			3時おやつ (後期・完了期)	行事
		10ヶ月ごろ～	7ヶ月ごろ～	6ヶ月ごろ～		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		
16 火	かしわとだいごんのたきあわせ ほうれんそうのいどべあえ みどしる(なめこ) ななぶつきまい(なっとう)	かしわとだいごんのたきあわせ ほうれんそうのもの みどしる(なめこ) ななぶつきまい(なっとう)	豆腐のくす煮 ほうれんそうのもの みそ汁 7倍がゆ	豆腐のくす煮 ほうれんそうのもの みそ汁 10倍がゆ	豆腐 ほうれん草 米	半つき米、糸こんにゃく、○砂糖、 砂糖	鶏モモ肉、納豆、米みそ (淡色辛みそ)、うす揚げ、 ◎牛乳	大根、ほうれんそう(冷 凍)、○オレンジ天然果 汁、人参、小松菜(冷 凍)、もみり、なめこ、 ○アガー、青葱	フルーツゼリー おかし むぎちゃ	
17 水	かしわのこうみやき きゅうりのすのもの すましじる(ふ) ななぶつきまい(なっとう)	かしわのこうみやき オクラのもの すましじる(ふ) ななぶつきまい(なっとう)	白身魚のくす煮 オクラのもの すまし汁 7倍がゆ	白身魚のくす煮 オクラのもの すまし汁 10倍がゆ	白身魚 オクラ 米	半つき米、ゴマ油、砂糖、ちひ酢	◎牛乳、鶏モモ肉、納豆、 カニかまぼこ、米みそ(淡 色辛みそ)、◎牛乳	胡瓜、トマト*、みつば、 カットわかめ	まんじゅう ぎゅうにゅう	
18 木	ミンチカツ フレンチサラダ スープ(じゃがいも) ロールパン フチーズリー	焼きミンチカツ キャベツのもの スープ(じゃがいも) ロールパン フチーズリー	ささみのくす煮 キャベツのもの スープ パンがゆ	ささみのくす煮 キャベツのもの スープ パンがゆ	ささみ キャベツ パン	NEGロール、じゃが芋、さつま芋、○ 砂糖、○小麦粉、フレンチドレシ ング(分離型)、○マーガリン	◎牛乳、ミンチカツ(冷 凍)、○卵、○ホイップク リーム、◎牛乳	きゃべつ、トマト*、○い ちご、胡瓜、レーズン	ショートケーキ ぎゅうにゅう	
19 金	ぶたばらだいごん もやしのごます みどしる(はくさい) ななぶつきまい(なっとう)	ぶたばらだいごん かぼちゃのもの みどしる(はくさい) ななぶつきまい(なっとう)	白身魚のくす煮 かぼちゃのもの みそしる 7倍がゆ	白身魚のくす煮 かぼちゃのもの みそしる 10倍がゆ	白身魚 かぼちゃ 米	七分つき米、糸こんにゃく、○小麦 粉、○マーガリン、○砂糖、砂糖	◎牛乳、豚バラ肉、納豆、 厚揚げ(三角)、○卵、米 みそ(淡色辛みそ)、カニ かまぼこ、○きな粉、うす 揚げ、すりごま、◎牛乳	大根、もやし、はくさい、 人参、胡瓜、小松菜、青葱	きなこクッキー ぎゅうにゅう	
20 土	コロッケ フロッコリーのチーズやき みどしる(たまねぎ) ななぶつきまい(なっとう)	焼きコロッケ フロッコリーののもの みどしる(たまねぎ) ななぶつきまい(なっとう)	ささみのくす煮 フロッコリーののもの みそ汁 7倍がゆ	ささみのくす煮 フロッコリーののもの みそ汁 10倍がゆ	ささみ フロッコリー 米	半つき米、油、マヨネーズ	◎牛乳、納豆、ビザ用チー ズ、○無添加ごまかな、米 みそ(淡色辛みそ)、うす 揚げ、◎牛乳	トマト*、玉葱、青葱	カムカムおやつ ぎゅうにゅう	
22 月	ぎゅうにくとどうふのもの きゃべつのごます みどしる(ふ) ななぶつきまい	ぎゅうにくとどうふのもの きゃべつのもの みどしる(ふ) ななぶつきまい	豆腐のくす煮 キャベツのもの みそ汁 7倍がゆ	豆腐のくす煮 キャベツのもの みそ汁 10倍がゆ	豆腐 キャベツ 米	半つき米、糸こんにゃく、砂糖、お つゆ酢	◎牛乳、焼き豆腐、牛肉、 米みそ(淡色辛みそ)、カ ニかまぼこ、すりごま、◎ 牛乳	しろ葱、きゃべつ、人参、 胡瓜、いんげん(冷)、青 葱、カットわかめ	いまがわやき ぎゅうにゅう	
23 火	キッスビビンバ きりほしだいごんのナムル スープ(とうふ)	キッスビビンバ オクラのもの スープ(とうふ)	白身魚のくす煮 オクラのもの スープ 7倍がゆ	白身魚のくす煮 オクラのもの スープ 10倍がゆ	白身魚 オクラ 米	半つき米、○NEGロール(5個入 り)、○油、砂糖、ゴマ油、○砂糖	◎牛乳、合挽肉、ソフト木 綿、鶏糸卵、ローズハム、 ○きな粉、すりごま、◎牛 乳	もやし、人参、胡瓜、切り 干しだいごん、にら、カッ トわかめ	あげハッ (後期はジャムパン) ぎゅうにゅう	
24 水	ホワイトシチュー くだもの ロールパン	ホワイトシチュー みかん缶 ロールパン	豆腐のくす煮 みかん缶 スープ パンがゆ	豆腐のくす煮 みかん缶 スープ パンがゆ	豆腐 みかん パン	NEGロール、チルドポテト、マカロ ニ、小麦粉、マーガリン	◎牛乳、鶏モモ肉、牛乳、 ペーコン、◎牛乳	オレンジ、玉葱、人参、セ ロリ	コーンフレーク牛乳かけ (後期は牛乳なし)	
25 木	かしわのてりやき マカロニサラダ みどしる(えのき) ななぶつきまい	かしわのてりやき にんじんのもの みどしる(えのき) ななぶつきまい	ささみのくす煮 にんじんのもの みそ汁 7倍がゆ	ささみのくす煮 にんじんのもの みそ汁 10倍がゆ	ささみ にんじん 米	半つき米、マカロニ、マヨネーズ、 ○砂糖、砂糖	鶏モモ肉、○カルピス、ツ ナ缶、米みそ(淡色辛み そ)、◎牛乳	トマト*、えのき茸、胡 瓜、きゃべつ、○黄桃缶、 ○パイン缶、人参、サニー レタス、○アガー、青葱、 しょうが、カットわかめ	カルピスジュレ おかし むぎちゃ	
26 金	さけのしおやき フロッコリーのおかかあえ けんちんじる ななぶつきまい(なっとう)	さけのしおやき フロッコリーののもの けんちんじる ななぶつきまい(なっとう)	豆腐のくす煮 フロッコリーののもの みそしる 7倍がゆ	豆腐のくす煮 フロッコリーののもの みそしる 10倍がゆ	とうふ フロッコリー 米	半つき米、○グラニュー糖、砂糖	◎牛乳、塩麹、納豆、ソフ ト木綿、米みそ(淡色辛み そ)、うす揚げ、かつお節、 ◎牛乳、塩麹(大)	○りんご、大根、人参、青 葱	やきりんご ぎゅうにゅう	
27 土	ナポリタン グリーンサラダ スープ(じゃがいも)	ナポリタン オクラのもの スープ(じゃがいも)	白身魚のくす煮 オクラのもの スープ にゅうめん	白身魚のくす煮 オクラのもの スープ にゅうめん	白身魚 オクラ そうめん	ナポリタン(市販)、じゃが芋、フ レンチドレッシング(分離型)	◎牛乳、ペーコン、○あた りめ、◎牛乳	レタス、胡瓜	カムカムおやつ ぎゅうにゅう	
30 火	ようふうずし かぼちゃのふくめに コーンスープ	ようふうずし かぼちゃのもの コーンスープ	ささみのくす煮 かぼちゃのもの スープ 7倍がゆ	ささみのくす煮 かぼちゃのもの スープ 10倍がゆ	ささみ かぼちゃ 米	半つき米、砂糖	◎牛乳、ローズハム、サイ コロチーズ、ちりめんじゃ こ、◎牛乳	カボチャ(冷)、人参、胡 瓜	バナナカステラ ぎゅうにゅう	

☆初期食は、食材をかつおだしで炊いて作っています。  
調味料での味付けはしていません。(とろみは片栗粉使用)  
ミキサーでペースト状にしています。  
パンがゆ・中期のひたしパンには、粉ミルクを使用しています。

〈おやつについて〉  
朝おやつは0歳児クラスは、ハイハインの提供になります。  
3時のおやつは後期食はミルクになります。