

日付	ひるごはん	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)			後期・完了期	中期	初期	おやつ (10ヶ月ごろ～ 18ヶ月ごろ)	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	10ヶ月ごろ～	7ヶ月ごろ～			6ヶ月ごろ～
1 木	フィッシュバーガー フライドポテト くだもの スープ(やさしい)	660.9(619.7) 25.9(23.5) 30.3(29.0) 2.7(2.3)	カットバーガー、○砂糖、 ○小麦粉、油、タルタル ソース、パン粉、○マーガ リン、小麦粉、麦ロール、NE Gロール	○牛乳、かたい、○卵、ス ライスチーズ、卵、○粉 チーズ、ベーコン	きゃべつ、いちご、玉葱、 レタス、人参、○レモン果 汁	食塩、酒、しょうゆ、パセリ 粉、こしょう			チーズケーキ ぎゅうにゅう	たんじょうびか い	
02 金	ちらしずし にまめ うしおじる	514.0(445.9) 15.7(13.5) 4.0(3.3) 2.5(2.2)	半つき米、砂糖	○カルピス、金時豆(乾)、 えび(ブロック)、ひななま ぼこ、錦糸卵、あさり、うす 揚、竹輪、ちりめんじゃこ、 高野豆腐	菜の花、人参、かんぴょう (乾)、もみりのり、干し椎茸	酢、しょうゆ、食塩		豆腐のくず煮 人参の煮物 すまし汁 おかゆ	豆腐のくず煮 人参の煮物 すまし汁 つぶしがゆ	おひなさま おやつ カルピス	
03 土	ナポリタン パンアップルサラダ スープ(ワカメ)	529.6(445.4) 18.8(16.1) 20.9(17.0) 2.4(2.0)	スパゲティ、フレンチド レッシング(分離型)、油、 オリーブ油	○牛乳、ベーコン、○返り ちりめん、粉チーズ、いりご ま	玉葱、きゃべつ、人参、胡 瓜、マッシュルーム缶、りん ご、ピーマン、パイン缶、 カットわかめ	ケチャップ、食塩、酒、しょ うゆ、こしょう		ささ身のくず煮 キャベツの煮浸し にゅうめん	ささ身のくず煮 キャベツの煮浸し にゅうめん	カムカムおやつ ぎゅうにゅう	つくし そつしつしき
04 日	さわらのしおやき やさしいベーコンいため みそじる(さといも) ごぶつきまい	495.6(427.6) 22.8(20.6) 15.6(13.5) 2.3(1.9)	半つき米、里芋(冷凍)、油	○牛乳、さわら、米みそ (淡色辛みそ)、ベーコン、 うす揚、さわら(大)	きゃべつ、トマト*、玉葱、 人参、ピーマン、青葱	かつおだし汁、食塩、こ しょう			ゼリー おかし ぎゅうにゅう		
05 月	オムライス フライドポテ トコンスー プ	542.5(449.8) 16.9(13.6) 24.2(20.8) 2.1(1.7)	半つき米、○チルドポテト、 アンパンマンポテト、油、小 麦粉、マーガリン	○牛乳、◎ヤクルト、牛 乳、オムシート、鶏モモ肉、 ○ピザ用チーズ、○ペー コン	玉葱、クリームコーン缶、人 参、マッシュルーム缶、○ ピーマン、グリーンピース(冷 凍)	ケチャップ、食塩、○食 塩、パセリ粉、こしょう		白身魚の煮付け 小松菜の煮浸し スープ おかゆ	白身魚の煮付け 小松菜の煮浸し スープ つぶしがゆ	ピザポテト ぎゅうにゅう	5さいじ おわかれかい
06 火	ちくぜんに もやしのごます みそじる(こまつな) ごぶつきまい(なっとう)	457.0(374.4) 19.6(15.7) 14.1(11.3) 1.7(1.4)	半つき米、板こんにやく、 ○グラニュー糖、砂糖	○牛乳、鶏モモ肉、納豆、 米みそ(淡色辛みそ)、カ ニかまぼこ、うす揚、いりご ま	○りんご、もやし、小松菜、 竹の子(ゆで)、人参、れん ごん、ごぼう、胡瓜、いんげ ん(冷)、干し椎茸	かつおだし汁、しょうゆ、 酢、酒		豆腐のくず煮 オクラの煮浸し みそ汁 おかゆ	豆腐のくず煮 オクラの煮浸し みそ汁 つぶしがゆ	やきりんご ぎゅうにゅう	
07 水	わふう ホイコー ローブロッコリーの ゴマポンす みそじる(ふ) ごぶつきまい(なっとう)	582.0(462.0) 25.0(19.9) 20.9(16.4) 2.0(1.6)	半つき米、○小麦粉、○砂 糖、○油、油、○粉糖、砂 糖、おつゆ麩	○牛乳、豚モモ肉、納豆、 ○豆腐、みそ、○卵、米み そ(淡色辛みそ)、うす揚、 いりごま	きゃべつ、ピーマン、しめ じ、人参、青葱、しょうが、 カットわかめ	かつおだし汁、酒、しょうゆ		ささ身のくず煮 はくさいの煮浸し みそ汁 おかゆ	ささ身のくず煮 はくさいの煮浸し みそ汁 つぶしがゆ	とうふドーナツ ぎゅうにゅう	
08 木	コロッケ スパゲティソー スープ(オクラ) ロールパン	504.0(421.8) 14.3(12.3) 16.0(12.9) 7.0(5.7)	チルドポテト、NEGロー ル、○そうめん(干)、パン 粉、スパゲティ、油、小 麦粉、マーガリン、○砂 糖、○ちりめん、麦ロール	合挽肉、○うす揚、卵	トマト*、オクラ(冷凍)、玉 葱、人参、サニーレタス、 ○みつば	○かつお・昆布だし汁、○ みりん、○しょうゆ、中濃 ソース、○食塩、ケチャッ プ、食塩、しょうゆ、パセリ 粉、こしょう		白身魚の煮付け 人参の煮物 スープ ひたしパン	白身魚の煮付け 人参の煮物 スープ パンがゆ	にゅうめん むぎちや	
09 金	チャーハン はるさめサラダ ちゅうかスープ	509.1(427.2) 16.0(13.2) 13.5(10.9) 1.9(1.5)	半つき米、はるさめ、油、 砂糖、ゴマ油	○牛乳、豆腐、卵、焼き 豚、カニかまぼこ	玉葱、人参、胡瓜、青葱、 みつば、カットわかめ	酢、しょうゆ、食塩、酒、こ しょう		豆腐のくず煮 マッシュポテ トスープ おかゆ	豆腐のくず煮 マッシュポテ トスープ つぶしがゆ	だいやく ぎゅうにゅう	
10 土	パンバイキング くだもの ジュース(くだもの)	701.5(581.1) 16.9(13.6) 23.6(18.9) 2.2(1.8)	NEGロール、メロンパン、 麦ロール	○牛乳	りんご天然果汁、オレンジ 、○こんぶ			ささ身のくず煮 はくさいの煮浸し みそ汁 おかゆ	ささ身のくず煮 はくさいの煮浸し みそ汁 つぶしがゆ	カムカムおやつ ぎゅうにゅう	そつえんしき
11 日	コロッケ(れいとう) マカロニサラダ スープ(オクラ) ごぶつきまい	486.5(402.3) 13.2(10.9) 16.8(13.7) 1.5(1.2)	半つき米、マカロニ、マヨ ネーズ、油	○牛乳、ツナ缶	○オレンジ、トマト*、オク ラ(冷凍)、胡瓜、きゃべ つ、人参	食塩、しょうゆ			くだもの おかし ぎゅうにゅう		
12 月	ぶたにくのうまに ツナのすのもの みそじる(とうふ) ごぶつきまい(なっとう)	405.5(339.7) 19.2(16.4) 11.9(10.0) 1.7(1.4)	半つき米、板こんにやく、 砂糖、○砂糖、油、○ねり ごま	○牛乳、豚モモ肉、納豆、 豆腐、米みそ(淡色辛み そ)、ツナ缶、○するめ	ごぼう、胡瓜、人参、なめ こ、いんげん(冷)、○ア ガー、青葱、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酢		白身魚の煮付け ほうれん草の煮浸し みそ汁 おかゆ	白身魚の煮付け ほうれん草の煮浸し みそ汁 つぶしがゆ	ごまミルクプリン (後期 ゼリー) おかし カムカム むぎちや	
13 火	かしわのこうみやき こうやどらぶのゆうぜんだき みそじる(たまねぎ) ごぶつきまい(なっとう)	618.3(520.1) 28.3(23.5) 24.1(20.0) 2.5(2.0)	半つき米、○NEGロー ル(小)、○砂糖、砂糖、ゴマ 油、○小麦粉	○牛乳、鶏モモ肉、納豆、 米みそ(淡色辛みそ)、高 野豆腐、うす揚、○卵	トマト*、人参、玉葱、えの き茸、サニーレタス、いん げん(冷)、干し椎茸、青 葱、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、み りん、酒		豆腐のくず煮 大根の煮物 みそ汁 おかゆ	豆腐のくず煮 大根の煮物 みそ汁 つぶしがゆ	クリームドック (ジャムドック) ぎゅうにゅう	
14 水	あかうおのてりやき ごもくにまめ みそじる(はくさい) ごぶつきまい(なっとう)	532.3(458.0) 25.5(22.3) 20.5(18.2) 1.8(1.4)	半つき米、○油、板こんに やく、砂糖	○牛乳、赤魚、納豆、大豆 (乾)、米みそ(淡色辛み そ)、うす揚	はくさい、人参、ごぼう、青 葱、刻みこんぶ	かつおだし汁、しょうゆ、 酒、本みりん、○食塩		ささ身のくず煮 白菜の煮浸し みそ汁 おかゆ	ささ身のくず煮 白菜の煮浸し みそ汁 つぶしがゆ	フライドポテト ぎゅうにゅう	
15 木	おやこどん なます みそじる(さといも)	571.9(457.5) 19.5(15.6) 17.9(14.3) 1.9(1.5)	半つき米、里芋(冷凍)、○ 小麦粉、○マーガリン、○ 砂糖、砂糖、油	○牛乳、鶏モモ肉、卵、米 みそ(淡色辛みそ)、かま ぼこ赤奴、○卵、うす揚	玉葱、大根、人参、しめじ、 みつば、青葱	かつおだし汁、しょうゆ、本 みりん、酢、食塩		白身魚の煮付け 人参の煮物 みそ汁 おかゆ	白身魚の煮付け 人参の煮物 みそ汁 つぶしがゆ	ロックビスケット (チョコなし) ぎゅうにゅう	

日付	ひるごはん	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)				後期・完了期	中期	初期	おやつ (10ヶ月ごろ～ 18ヶ月ごろ)	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	10ヶ月ごろ～	7ヶ月ごろ～	6ヶ月ごろ～		
16金	にくじゃがに きゃべつのごます みそしる (はくさい) ごぶつきまい (なっとう)	513.6(427.9) 19.9(16.3) 14.3(11.6) 2.0(1.6)	半つき米、チルドポテト、 カンパン、糸こんにゃく、砂糖、 油	◎牛乳、納豆、牛肉、米みそ (淡色辛みそ)、カニかま ぼこ、いりごま	玉葱、○いちご、はくさい、 きゃべつ、人参、胡瓜、い んげん(冷)、青葱、カット わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、 酢、食塩		豆腐のくす煮 カボチャのらくめに みそ汁 おかゆ	豆腐のくす煮 カボチャのらくめに みそ汁 つぶしがゆ	かんぱん くだもの ぎゅうにゅう	ひなんくんれん
17土	フルコギごはん いんげんのツナあえ スープ (ワカメ)	510.2(431.3) 19.8(16.9) 14.7(12.2) 1.7(1.4)	半つき米、マヨネーズ	◎牛乳、牛肉、○返りちり めん、ツナ缶、いりごま	いんげん(冷)、人参、舞 茸、もやし、にら、ササガキ ボウ(冷)、もみり、カット わかめ	酒、焼肉のたれ、甘口、食 塩、しょうゆ		ささ身のくす煮 さつま芋の含め煮 スープ おかゆ	ささ身のくす煮 さつま芋の含め煮 スープ つぶしがゆ	カムカムおやつ ぎゅうにゅう	
18日	ナポリタン グリーンサラダ スープ (オクラ)	470.2(384.1) 14.9(12.2) 18.7(14.5) 2.0(1.6)	スパゲティ、フレンチド レッシング(分離型)、油、 オリーブ油	◎牛乳、ベーコン、粉チ ーズ	玉葱、レタス、オクラ(冷 凍)、人参、胡瓜、マッシュ ルーム缶、ピーマン	ケチャップ、食塩、しょう ゆ、こしょう				ゼリー おかし ぎゅうにゅう	
19月	ぶたにくのしょうがやき ひじきサラダ みそしる (だいにん) ごぶつきまい (なっとう)	509.0(442.0) 21.2(17.9) 11.5(9.3) 1.8(1.5)	半つき米、○半つき米、○ もち米、○砂糖、砂糖、 油、マヨネーズ	豚モモ肉、納豆、○あずき (乾)、米みそ(淡色辛み そ)、うす揚、いりごま	トマト*、大根、スイートコー ン ホール缶、サニーレタス、い んげん(冷)、人参、ひじ き、しょうが、青葱	かつおだし汁、しょうゆ、 酒、○食塩		白身魚の煮付け 小松菜の煮返し みそ汁 おかゆ	白身魚の煮付け 小松菜の煮返し みそ汁 つぶしがゆ	おはぎ むぎちゃ	
20火	やきにくふういためもの きゅうりのナムル みそしる (とうふ) ごぶつきまい (なっとう)	538.4(456.4) 23.1(19.4) 21.0(17.8) 2.4(2.0)	半つき米、○食パン、○砂糖、 油、○マーガリン、ゴマ 油、砂糖	◎牛乳、牛肉、納豆、○ 卵、豆腐、米みそ(淡色辛 みそ)、いりごま	胡瓜、きゃべつ、玉葱、人 参、ピーマン、竹の子(ゆ で)、なめこ、青葱	かつおだし汁、焼肉のた れ甘口、酢、しょうゆ、食塩		豆腐のくす煮 オクラの煮返し みそ汁 おかゆ	豆腐のくす煮 オクラの煮返し みそ汁 つぶしがゆ	パンプディング (ミニドック) ぎゅうにゅう	
21水	きゅうどん おくらのおかあえ みそしる (とうふ)	472.2(389.3) 17.7(14.3) 11.8(9.7) 2.0(1.5)	半つき米、糸こんにゃく、 砂糖	◎牛乳、牛肉、豆腐、米み そ(淡色辛みそ)、かつお 節	玉葱、○パイン缶、オクラ (冷凍)、みつば、青葱、 カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酒		ささ身のくす煮 はくさいの煮返し みそ汁 おかゆ	ささ身のくす煮 はくさいの煮返し みそ汁 つぶしがゆ	くだもの おかし ぎゅうにゅう	
22木	さばのおしおやき しらあえ (ほうれんそう) みそしる (じゃがいも) ごぶつきまい (なっとう)	520.6(406.9) 26.1(20.8) 18.9(12.8) 2.4(1.7)	半つき米、じゃが芋、板こ んにゃく、砂糖、○砂糖	塩鯖、納豆、豆腐、○カル ピス、米みそ(淡色辛み そ)、○ちりめんじゃこ、白 みそ、いりごま、うす揚、塩 麹(生)	ほうれん草、○黄桃缶、人 参、○アガー、青葱	かつおだし汁、しょうゆ、食 塩	さわらの塩焼き	白身魚の煮付け ほうれん草の煮返し みそ汁 おかゆ	白身魚の煮付け ほうれん草の煮返し みそ汁 つぶしがゆ	カルピスジュレ おかし カムカム	
23金	しょうふうやき なのはなのあえもの みそしる (キャベツ) ごぶつきまい (なっとう)	535.3(425.5) 23.5(18.8) 19.5(15.6) 1.7(1.4)	半つき米、○わらび餅粉、 ○砂糖、油、砂糖	◎牛乳、卵、納豆、鶏ミン チ、米みそ(淡色辛みそ)、 ○きな粉、うす揚、いりご ま	菜の花、トマト*、きゃべ つ、人参、サニーレタス、 青葱、干し椎茸	かつおだし汁、しょうゆ、本 みりん、食塩、○食塩	豆腐のくす煮 大根の煮物 みそ汁 おかゆ	豆腐のくす煮 大根の煮物 みそ汁 つぶしがゆ	フルルーンもち ぎゅうにゅう		
24土		640.7(520.3) 17.4(14.2) 23.4(18.7) 2.2(1.8)		◎牛乳	◎こんぶ		ささ身のくす煮 白菜の煮返し みそ汁 おかゆ	ささ身のくす煮 白菜の煮返し みそ汁 つぶしがゆ	カムカムおやつ ぎゅうにゅう	0～5さいじ べんとうび	
25日	ハンバーグ ポテトサラダ みそしる (ふ) ごぶつきまい	582.5(476.6) 22.5(18.2) 22.1(17.9) 1.9(1.5)	半つき米、じゃが芋、パン 粉、マヨネーズ、おつゆ 麩、油	◎牛乳、合挽肉、米みそ (淡色辛みそ)、卵、牛乳	玉葱、○いちご、トマト*、 人参、胡瓜、サラダ菜、青 葱、カットわかめ	かつおだし汁、ケチャッ プ、ウスターソース、食塩、 こしょう				くだもの おかし ぎゅうにゅう	
26月	ホワイトシチュー だいずサラダ くだもの ロールパン	640.7(538.5) 26.7(22.2) 30.5(25.1) 4.5(3.7)	NEGロール、チルドポテ ト、○小麦粉、マカロニ、小 麦粉、マヨネーズ、マーガ リン、○マヨネーズ、○油、 ○山菜粉、素ロール	◎牛乳、鶏モモ肉、牛乳、 ○冷凍むきいり、○卵、大 豆(乾)、ツナ缶、ペー コン、○天かす、○かつお節	玉葱、○きゃべつ、人参、 いちご、胡瓜、○青葱、○ 紅しょうが、セロリ、○あお のり	食塩、○ケチャップ、○ウ スターソース、こしょう	豆腐のくす煮 大根の煮物 スープ ひたしパン	豆腐のくす煮 大根の煮物 スープ パンがゆ	おこのみやき ぎゅうにゅう		
27火	かやくごはん きゅうりもみ みそしる (きゃべつ)	352.5(285.7) 10.1(8.2) 5.1(4.1) 1.5(1.3)	半つき米、板こんにゃく、 砂糖	◎ヨーグルト(無糖)、鶏モ モ肉、米みそ(淡色辛み そ)、うす揚、ちりめんじゃ こ	胡瓜、きゃべつ、えのき 茸、人参、ごぼう、青葱、干 し椎茸、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、 酢、酒	ささ身のくす煮 白菜の煮返し みそ汁 おかゆ	ささ身のくす煮 白菜の煮返し みそ汁 つぶしがゆ	フルーツヨーグルトかけ (後期ヨーグルトなし) カムカム		
28水	フルコギごはん ひじきなっとう スープ (ワカメ)	612.3(487.7) 15.3(12.2) 18.6(14.7) 1.9(1.5)	半つき米、マヨネーズ○さ つまいも	◎牛乳、牛肉、○返りちり めん、ツナ缶、いりごま	いんげん(冷)、人参、舞 茸、もやし、にら、ササガキ ボウ(冷)、もみり、カット わかめ	酒、焼肉のたれ甘口、食 塩、しょうゆ	白身魚の煮付け 人参の煮物 スープ おかゆ	白身魚の煮付け 人参の煮物 スープ つぶしがゆ	やきいも ぎゅうにゅう		
29木	にくうどん かぼちゃのらくめに	442.5(397.1) 14.2(12.2) 4.4(3.7) 3.7(3.1)	ゆでうどん、○半つき米、 砂糖	牛肉、かまぼこ、奴奴、○か つお節	カボチャ(冷)、○うめ干 し、青葱、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、かつ おだし汁、しょうゆ、みり ん、食塩	豆腐のくす煮 大根の煮物 煮込みうどん	豆腐のくす煮 大根の煮物 くだくうどん	おにぎり (後期 なんばん) むぎちゃ		
30金	キッズピピンバ きゃべつのみそマヨネーズ はるさめスープ	499.3(403.4) 16.2(13.0) 13.4(10.7) 1.7(1.4)	半つき米、○小麦粉、○砂糖、 はるさめ、砂糖、マヨ ネーズ、ゴマ油	◎牛乳、合挽肉、竹輪、錦 糸卵、白みそ、いりごま	きゃべつ、○野菜ジュ ース、もやし、人参、にら、 カットわかめ	しょうゆ、酒、食塩	ささ身のくす煮 白菜の煮返し スープ おかゆ	ささ身のくす煮 白菜の煮返し スープ つぶしがゆ	やさしいむしパン ぎゅうにゅう		
31土	なめたけごはん やさしいフランクいため みそしる (こまつな)	513.3(435.1) 18.7(16.0) 14.4(12.0) 2.2(1.9)	半つき米、油	◎牛乳、ツナ缶、○返りち りめん、米みそ(淡色辛み そ)、フランクフルト、うす揚	きゃべつ、なめ茸(味付 け)、小松菜、玉葱、人参、 ピーマン、みつば	かつおだし汁、食塩、こ しょう	白身魚の煮付け 人参の煮物 みそ汁 おかゆ	白身魚の煮付け 人参の煮物 みそ汁 つぶしがゆ	カムカムおやつ ぎゅうにゅう		