

# 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			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	体の腸を整えるもの		
02月	やさしいため かぼちゃサラダ けんちんじる 軟飯(なっとう)	やさしいため 人参の煮物 けんちんじる 5倍がゆ(なっとう)	豆腐のくす煮 人参の煮物 みそ汁 7倍がゆ	豆腐のくす煮 人参の煮物 出汁 10倍がゆ	豆腐 人参 米	七分つき米、○小麦粉、○マーガリン、◎砂糖、マヨネーズ、油	◎牛乳、◎牛乳、豚モモ肉、納豆、ソフト木綿、米みそ(淡色辛みそ)、◎卵(黄)、うす揚げ	カボチャ(冷)、玉葱、じゃべつ、人参、大根、ピーマン、生しいたけ、青葱	ココアクッキー (スティック状) おこめぼー (後期食) ぎゅうにゅう	お誕生日会
03火	ミートスパゲティ フロッコリーのチーズやき スープ(じゃがいも) みかん缶	ミートスパゲティ フロッコリーの煮物 スープ(じゃがいも) みかん缶	白身魚のくす煮 フロッコリーの煮物 にゅうめん	白身魚のくす煮 フロッコリーの煮物 にゅうめん	白身魚 フロッコリー そうめん	スバゲティ、じゃが芋、◎砂糖、◎小麦粉、○マーガリン、オリーブ油、マヨネーズ	◎牛乳、合挽肉、◎卵、◎ホイップクリーム、ピザ用チーズ、アルトバイエ乳、ベーコン、◎牛乳	オレンジ、玉葱、◎いちご、人参、マッシュルーム缶、ピーマン、セロリ	ショートケーキ (完了食～2歳児スティック状) アンパンマンビスケット (後期食) ぎゅうにゅう	
04水	かしわのこうみやき じゃこのすのもの すましじる(ふ) 軟飯(なっとう)	かしわのこうみやき かぼちゃの煮物 すましじる(ふ) 5倍がゆ(なっとう)	豆腐のくす煮 かぼちゃの煮物 すまし汁 7倍がゆ	豆腐のくす煮 かぼちゃの煮物 出汁 10倍がゆ	豆腐 かぼちゃ 米	七分つき米、ゴマ油、ごまドレッシング、おつゆ粒	◎牛乳、◎ヨーグルト、鶏モモ肉、納豆、ちりめんじゃこ、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれんどう(冷凍)、7分7ロカラー(冷凍)	カッスヨーグルト・マリー (完了期～5歳児・つくしクラフ) ハイハイン (後期食) おぎざ	
05木	すきやきふうじ (おひさま・ぞらくみ・牛ひき肉) フロッコリーのツナマヨ みぞじる(なめこ) 軟飯(なっとう)	すきやきふうじ (おひさま・ぞらくみ・牛ひき肉) みぞじる(なめこ) 5倍がゆ(なっとう)	白身魚のくす煮 人参の煮物 みそ汁 7倍がゆ	白身魚のくす煮 人参の煮物 出汁 10倍がゆ	白身魚 人参 米	七分つき米、◎ホットケーキ粉、糸こんにゃく、◎ホットケーキシロップ、マヨネーズ、砂糖、◎マーガリン	◎牛乳、◎牛乳、焼き豆腐、人参、納豆、◎卵、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ缶、牛ひき肉	玉葱、ほくさい、人参、なめこ、生しいたけ、青葱、カットわかめ	ホットケーキ (完了食～2歳児スティック状) おこめぼー (後期食) ぎゅうにゅう	
06金	さわらのしおやき いんげんのおかかあえ みぞじる(とうふ) 軟飯(なっとう)	さわらのしおやき かぼちゃの煮物 みぞじる(とうふ) 5倍がゆ(なっとう)	豆腐のくす煮 かぼちゃの煮物 みそ汁 7倍がゆ	豆腐のくす煮 かぼちゃの煮物 出汁 10倍がゆ	豆腐 かぼちゃ 米	七分つき米、◎油、砂糖、◎アンパンマン幼児用ビスケット	◎牛乳、◎牛乳、塩鮭、納豆、ソフト木綿、米みそ(淡色辛みそ)、うす揚げ、かつお節、塩鮭(大)、さわら	いんげん(冷)、人参、青葱	アンパンマンビスケット (0歳児) ぎゅうにゅう	卒園式
07土	なめたけごはん(軟飯) フロッコリーのごまあえ とんじる	なめたけごはん フロッコリーの煮物 とんじる	白身魚のくす煮 フロッコリーの煮物 みそ汁 7倍がゆ	白身魚のくす煮 フロッコリーの煮物 出汁 10倍がゆ	白身魚 フロッコリー 米	半つき米、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、豚モモ肉、ツナ缶、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま	なめ茸(味付け)、人参、大根、青葱、みつば	おこめぼー (0歳児) ぎゅうにゅう	
09月	ケチャップライス(軟飯) はるさめサラダ スープ(じゃべつ)	ケチャップライス(7倍がゆ) はるさめサラダ スープ(じゃべつ)	豆腐のくす煮 人参の煮物 みそ汁 7倍がゆ	豆腐のくす煮 人参の煮物 出汁 10倍がゆ	豆腐 人参 米	半つき米、◎さつまいも(冷凍)、マヨネーズ、はるさめ、◎油、◎ホットケーキシロップ、マーガリン	◎牛乳、◎牛乳、合挽肉、ローズハム、ベーコン	玉葱、スイートコーンホール缶、じゃべつ、人参、胡瓜、ピーマン、レーズン	ハイハイン (0歳児) ぎゅうにゅう	
10火	とりすきに ひじきなっとう みぞじる(かぼちゃ) 軟飯	とりすきに フロッコリーの煮物 みぞじる(かぼちゃ) 5倍がゆ	白身魚のくす煮 フロッコリーの煮物 みそ汁 7倍がゆ	白身魚のくす煮 フロッコリーの煮物 出汁 10倍がゆ	白身魚 フロッコリー 米	七分つき米、◎食パン(6枚切り)、糸こんにゃく、◎砂糖、◎砂糖、◎マーガリン、おつゆ粒、油	◎牛乳、◎牛乳、鶏モモ肉、納豆、米みそ(淡色辛みそ)	ほくさい、かぼちゃ、大根、玉葱、人参、生しいたけ、ひじき、青葱	おこめぼー (0歳児) ぎゅうにゅう	
11水	かしわとだいごんのたきあわせ いんげんのごまあえ みぞじる(えのき) ふりかけごはん(軟飯)	かしわとだいごんのたきあわせ かぼちゃの煮物 みぞじる(えのき) ふりかけごはん(5倍がゆ)	豆腐のくす煮 かぼちゃの煮物 みそ汁 7倍がゆ	豆腐のくす煮 かぼちゃの煮物 出汁 10倍がゆ	豆腐 かぼちゃ 米	半つき米、◎ライスクッキー、糸こんにゃく、◎砂糖、◎砂糖、◎アンパンマン幼児用ビスケット	◎牛乳、鶏モモ肉、米みそ(淡色辛みそ)、うす揚げ、すりごま	◎りんご濃縮果汁、大根、いんげん(冷)、人参、小松菜、えのき茸、◎アガー、青葱	アンパンマンビスケット・フルーツジュレ (完了食～2歳児) アンパンマンビスケット (後期食) おぎざ	
12木	マーボーとうふ オクラのナムル ちゅうかスープ 軟飯(なっとう)	マーボーとうふ オクラのナムル ちゅうかスープ 5倍がゆ(なっとう)	白身魚のくす煮 人参の煮物 みそ汁 7倍がゆ	白身魚のくす煮 人参の煮物 出汁 10倍がゆ	白身魚 人参 米	七分つき米、◎食パン(8枚入り)、砂糖、はるさめ、ゴマ油、◎砂糖、◎マーガリン、片栗粉	◎牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、納豆、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま、◎すりごま	オクラ(冷凍)、竹の子(ゆで)、しろうろ、人参、スイートコーンホール缶、しょうが、◎あおのり	ハイハイン (0歳児) ぎゅうにゅう	
13金	さけのしおやき もやしのごます みぞじる(ふ) 軟飯(なっとう)	さけのしおやき かぼちゃの煮物 みぞじる(ふ) 5倍がゆ(なっとう)	豆腐のくす煮 かぼちゃの煮物 みそ汁 7倍がゆ	豆腐のくす煮 かぼちゃの煮物 出汁 10倍がゆ	豆腐 かぼちゃ 米	七分つき米、おつゆ粒、砂糖	◎牛乳、塩鮭、◎牛乳、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、かニかまぼこ、すりごま、塩鮭(大)	もやし、胡瓜、青葱、カットわかめ	おこめぼー (0歳児) おぎざ	
14土	焼きコロッケ ハインサラダ オニオンスープ 軟飯(なっとう)	焼きコロッケ フロッコリーの煮物 オニオンスープ 5倍がゆ(なっとう)	白身魚のくす煮 フロッコリーの煮物 みそ汁 7倍がゆ	白身魚のくす煮 フロッコリーの煮物 出汁 10倍がゆ	白身魚 フロッコリー 米	七分つき米、フレンチドレッシング(分体型)、油、ごまドレッシング、◎アンパンマン幼児用ビスケット	◎牛乳、◎牛乳、納豆、ベーコン	じゃべつ、玉葱、ハイン缶、胡瓜、人参、7分7ロカラー(冷凍)、セロリ	アンパンマンビスケット (0歳児) 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。

☆中期食の味付けに使用している調味料  
(かつおだし・みそ・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。  
☆後期食…5倍がゆ 中期食…7倍がゆ 完了食…軟飯で提供します。

## 〈おやつについて〉

後期食…市販菓子(おこめぼー・アンパンマンビスケット・ハイハイン)の提供になります。

3時のおやつはミルクになります。  
完了食…かみちぎりやすい形状で提供します。市販菓子(おこめぼー・アンパンマンビスケット・ハイハイン)を提供します。

# 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 10ヶ月ごろ～	中期 7ヶ月ごろ～	初期 6ヶ月ごろ～	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
						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月	さわらのしょうがに きりほしだいごんのにも みぞしる(ごまつな) 軟飯(なごとう)	さわらのしょうがに 人参の煮物 みぞしる(ごまつな) 5倍がゆ(なごとう)	豆腐のくす煮 人参の煮物 みそ汁 7倍がゆ	豆腐のくす煮 人参の煮物 出汁 10倍がゆ	豆腐 人参 米	七分つき米、○食パン(6枚切 り)、砂糖、油	○牛乳、○牛乳、鯖、納 豆、○スライスチーズ、 米粉ぞ(淡色米粉ぞ)、 うす塩、鯖(大)、さわ ら	小松菜(冷凍)、えのき 茸、人参、切り干しだい ごん、しょうが	ハイハイ (0歳児) ぎょうにゅう	
17火	やきうどん だいごんサラダ スープ(もやし)	やきうどん 7ブロックの煮物 スープ(もやし)	白身魚のくす煮 ブロックの煮物 煮込みうどん	白身魚のくす煮 ブロックの煮物 煮込みうどん	白身魚 ブロック うどん	ゆでうどん、油	○牛乳、○牛乳、豚バラ 肉、ツナ缶、すりごま	大根、もやし、玉葱、人 参、ピーマン、キャベ つ、水菜、カットわかめ	コーンブレーク ぎょうにゅうかけ (完了食～5歳児・つくしクラフ) おこめぼー (後期食) むぎぢゃ	避難訓練
18水	ぎょうにくときこのいためもの ぎょうりもみ みぞしる(ほうれんそう) ふりかけごはん(軟飯)	ぎょうにくときこのいためもの 人参の煮物 みぞしる(ほうれんそう) ふりかけごはん(5倍がゆ)	豆腐のくす煮 人参の煮物 みそ汁 7倍がゆ	豆腐のくす煮 人参の煮物 出汁 10倍がゆ	豆腐 人参 米	半つき米、砂糖、油、片栗粉、○ アンパンマン幼児用ビスケット	○牛乳、○牛乳、牛肉、 米粉ぞ(淡色米粉ぞ)、 うす塩、ちりめんじゃこ	細瓜、ほうれんそう(冷 凍)、玉葱、鰹、しめ じ、エリンギ、人参、 カットわかめ	ミニやさいかステラ (完了食～5歳児・つくしクラフ) アンパンマンビスケット (後期食) ぎょうにゅう	
19木	さけのオイルやき (完了食～2歳児) さくらんぼ：オイル無し かぼちゃサラダ みぞしる(だいごん) 軟飯(なごとう)	さけのオイルやき (完了食～2歳児) さくらんぼ：オイル無し かぼちゃの煮物 みぞしる(だいごん) 5倍がゆ(なごとう)	白身魚のくす煮 かぼちゃの煮物 みそ汁 7倍がゆ	白身魚のくす煮 かぼちゃの煮物 出汁 10倍がゆ	白身魚 かぼちゃ 米	七分つき米、マヨネーズ、油	○牛乳、○牛乳、鮭、納 豆、米粉ぞ(淡色米粉 ぞ)、鮭(大)	カボチャ(冷)、玉葱、 大根、しめじ、人参、青 葱、カットわかめ	バナナカステラ (完了食～5歳児・つくしクラフ) ハイハイ (後期食) ぎょうにゅう	
21土	あつあげのみぞいため にんじんサラダ すましじる(わかめ) 軟飯(なごとう)	あつあげのみぞいため にんじんの煮物 すましじる(わかめ) 5倍がゆ(なごとう)	豆腐のくす煮 人参の煮物 すまし汁 7倍がゆ	豆腐のくす煮 人参の煮物 出汁 10倍がゆ	豆腐 人参 米	七分つき米、砂糖、油、マヨネ ーズ	○牛乳、○牛乳、厚揚げ (三角)、納豆、ツナ 缶、米粉ぞ(淡色米粉 ぞ)	人参、きゃべつ、玉葱、 スイートコーン(水 煮)、えのき茸、チン ゲンサイ(冷)、生しい たけ、みつば、カッ トわかめ	おこめぼー (0歳児) ぎょうにゅう	
23月	きつねうどん さつまいものしモンに みかん缶	きつねうどん さつまいもの煮物 みかん缶	白身魚のくす煮 さつまいも煮物 煮込みうどん	白身魚のくす煮 さつまいもの煮物 煮込みうどん	白身魚 さつまいも うどん	ゆでうどん、さつま芋、○小麦 粉、砂糖、○マーガリン、○砂 糖、○アンパンマン幼児用ビス ケット	○牛乳、○牛乳、うす 塩、○卵、○さき粉	オレンジ、レモン、青 葱、とうろこんぶ	きさごッキー (完了食～5歳児・つくしクラフ) アンパンマンビスケット (後期食) ぎょうにゅう	
24火	オムライス(軟飯) 7ブロックのゴマドレサラダ コンスープ ヤクルト	オムライス(5倍がゆ) 7ブロックの煮物 コンスープ ヤクルト	豆腐のくす煮 ブロックの煮物 スープ 7倍がゆ	豆腐のくす煮 ブロックの煮物 出汁 10倍がゆ	豆腐 ブロック 米	半つき米、○ホットケーキ粉、○ 砂糖、○マーガリン、マーガ リン、砂糖	○牛乳、○牛乳、ヤクル ト、鶏肉(もも皮な し)、オムシート、○卵	玉葱、○いちごジャム、 人参、マッシュルーム缶	イチゴジャムアップケーキ (完了食～2歳児スティック状) ハイハイ (後期食) ぎょうにゅう	進級式
25水	カレイのサクサクやき ハクサイサラダ スープ(じゃがいも) 軟飯(なごとう)	カレイのサクサクやき かぼちゃの煮物 スープ(じゃがいも) 5倍がゆ(なごとう)	白身魚のくす煮 かぼちゃの煮物 スープ 7倍がゆ	白身魚のくす煮 かぼちゃの煮物 出汁 10倍がゆ	白身魚 かぼちゃ 米	七分つき米、じゃが芋、フレン ドレッシング(分離型)、マヨ ネーズ、パン粉、ごまドレッシ ング	○牛乳、○牛乳、かれ い、納豆、ベーコン	はくさい、細瓜、キャベ つ、レーズン、カットわ かめ	おこめぼー (0歳児) ぎょうにゅう	
26木	にくじゃかに (おひさま・そらくみ：牛ひき肉) ネバネバあえ みぞしる(ほうれんそう) 軟飯	にくじゃかに (おひさま・そらくみ：牛ひき肉) 人参の煮物 みぞしる(ほうれんそう) 5倍がゆ	豆腐のくす煮 人参の煮物 みそ汁 7倍がゆ	豆腐のくす煮 人参の煮物 出汁 10倍がゆ	豆腐 人参 米	七分つき米、キルドホテト、○小 麦粉、糸こんにゃく、○砂糖、 油、砂糖、油、○アンパンマン幼 児用ビスケット	○牛乳、○牛乳、牛肉、 木綿豆腐、米粉ぞ(淡色 米粉ぞ)、うす塩、牛ひ き肉	ほうれん草、オクラ(冷 凍)、玉葱、人参、なめ 菜(味付)	フアマンケーキ (完了食～5歳児・つくしクラフ) アンパンマンビスケット (後期食) ぎょうにゅう	
27金	キッスビビンバ(軟飯) きりほしだいごんのナムル とうふスープ	キッスビビンバ(5倍がゆ) 7ブロックの煮物 とうふスープ	白身魚のくす煮 ブロックの煮物 スープ 7倍がゆ	白身魚のくす煮 ブロックの煮物 出汁 10倍がゆ	白身魚 ブロック 米	半つき米、○小麦粉、○砂糖、砂 糖、ゴマ油、○マーガリン	○牛乳、木綿豆腐、合挽 肉、○ヨーグルト(無 糖)、鰹、卵、○牛乳、 ロースハム、すりごま	もやし、人参、細瓜、切 り干しだいごん、にら、 カットわかめ	ハイハイ (0歳児) むぎぢゃ	
28土	はるさめいため もやしのごます スープ(ワカメ) 軟飯(なごとう)	はるさめいため かぼちゃの煮物 スープ(ワカメ) 5倍がゆ(なごとう)	豆腐のくす煮 かぼちゃの煮物 スープ 7倍がゆ	豆腐のくす煮 かぼちゃの煮物 出汁 10倍がゆ	豆腐 かぼちゃ 米	七分つき米、はるさめ、砂糖、ゴ マ油	○牛乳、○牛乳、納豆、 豚バラ肉、カニかまぼ こ、すりごま	きゃべつ、もやし、胡 瓜、ピーマン、人参、干 し椎茸、カットわかめ	おこめぼー (0歳児) ぎょうにゅう	
30月	サケのコーンマヨやき キュールスローサラダ スープ(トマト) 軟飯(なごとう)	サケのコーンマヨやき 7ブロックの煮物 スープ(トマト) 5倍がゆ(なごとう)	白身魚のくす煮 ブロックの煮物 スープ 7倍がゆ	白身魚のくす煮 ブロックの煮物 出汁 10倍がゆ	白身魚 ブロック 米	七分つき米、○北海道ミルクパ ン、フレンチドレッシング(乳化 型)、マヨネーズ、○アンパンマ ン幼児用ビスケット	○牛乳、○牛乳、鮭、納 豆、ローズハム、アム ル、バイエルン、鮭(大)	きゃべつ、細瓜、トマ ト、スイートコーン、 クリームコン缶、7キ ロ、ロー(冷凍)	アンパンマンビスケット (0歳児) ぎょうにゅう	
31火	わふうパスタ さんしょくごまつな スープ(はくさい)	わふうパスタ 人参の煮物 スープ(はくさい)	豆腐のくす煮 人参の煮物 にゅうめん	豆腐のくす煮 人参の煮物 にゅうめん	豆腐 人参 そうめん	○食パン(8枚入り)、マーガ リン、油	○牛乳、○牛乳、ツナ 缶、ベーコン、○すりご ま	大根、人参、細瓜、はく さい、しめじ、きゃべ つ、玉葱、にんにく、 あおひ	ハイハイ (0歳児) ぎょうにゅう	

☆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。  
☆中期食の味付けに使用している調味料  
(かつおだし・みそ・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。  
☆後期食…5倍がゆ 中期食…7倍がゆ 完了食…軟飯で提供します。

〈おやつについて〉  
後期食…市販菓子(おこめぼー・アンパンマンビスケット・ハイハイ)の提供になります。  
3時のおやつはミルクになります。  
完了食…かみざりやすい形状で提供します。市販菓子(おこめぼー・アンパンマンビスケット・ハイハイ)を提供します。