

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	体の調子を整えるもの		
01 火	ハヤシライス えびフライ かみかみサラダ オレンジ	ハヤシライス 焼きえびフライ 大根の煮物 みかん缶	白身魚のくす煮 大根の煮物 スープ 7倍がゆ	白身魚のくす煮 大根の煮物 スープ 10倍がゆ	白身魚 大根 米	半つき米、キルドホテト、油、砂糖、 マーガリン	◎牛乳、牛肉、ちりめんじ ゃこ、すりごま、◎牛乳	オレンジ、玉葱、人参、大 根、れんこん、水菜、にん じく、しょうが	さくらカステラ しおせんべい ぎゅうにゅう	入園式
02 水	カレイのサクサクやき スイートトマト オニオンスープ しょくパン	カレイのサクサクやき つぶしトマト オニオンスープ しょくパン	ささみのくす煮 つぶしトマト スープ パンがゆ	ささみのくす煮 つぶしトマト スープ パンがゆ	ささみ トマト パン	食パン(8枚入り)、マヨネーズ、パン 粉、砂糖、食パン(8枚切り) 2 枚入	◎牛乳、かれい、ベーコン 、◎牛乳	トマト、玉葱、人参、セロ リ、サニーレタス	たいやき ぎゅうにゅう	
03 木	ミートスパゲティ グリーンサラダ スープ(コーン)	ミートスパゲティ ブロッコリーの煮物 スープ(コーン)	豆腐のくす煮 ブロッコリーの煮物 にゅうめん	豆腐のくす煮 ブロッコリーの煮物 にゅうめん	豆腐 ブロッコリー そうめん	スパゲティ、◎砂糖、フレンチドレ ッシング(分離型)、オリーブ油	合挽肉、アルトバイエルン 、ベーコン、◎牛乳	◎ぶどう天然果汁、玉葱、 レタス、胡瓜、7チプロコー (冷凍)、人参、マッシュ ルーム缶、スイートコーン缶 、ピーマン、セロリ、◎ア ガイ	フルーツゼリー しおせんべい むぎちゃ	
04 金	ぶたにくのソースつけ しんしゃべつのごくせきづけ スープ(はくさい) ななぶつきまい(なっとう)	ぶたにくのケチャップ焼 キャベツの煮物 スープ(はくさい) ななぶつきまい(なっとう)	ささみのくす煮 キャベツの煮物 スープ 7倍がゆ	ささみのくす煮 キャベツの煮物 スープ 10倍がゆ	ささみ きゃべつ 米	七分つき米、◎小麦粉、◎マーガリン 、◎砂糖	◎牛乳、豚モモ肉、納豆、 アルトバイエルン、カニか まほこ、◎卵黄、すりごま 、◎牛乳	新じゃべつ、トマト*、玉 葱、はくさい、人参、胡 瓜、サニーレタス、レモン	ココアクッキー ぎゅうにゅう	
05 土	さけのしおやき きりほしだいごんのもの みどしる(もやし) ななぶつきまい(なっとう)	さけのしおやき オクラの煮物 みどしる(もやし) ななぶつきまい(なっとう)	白身魚のくす煮 オクラの煮物 みそ汁 7倍がゆ	白身魚のくす煮 オクラの煮物 みそ汁 10倍がゆ	白身魚 オクラ 米	七分つき米、油、砂糖	◎牛乳、塩鮭、納豆、◎あ たりめ、米みど(淡色辛み ど)、竹輪、◎牛乳、塩鮭 (大)	もやし、人参、切り干しだ いごん、カットわかめ	かむかむおやつ ぎゅうにゅう	
07 月	ぎゅうにくととうふのもの きゃべつのごまず みどしる(ふ) ななぶつきまい(なっとう)	ぎゅうにくととうふのもの キャベツの煮物 みどしる(ふ) ななぶつきまい(なっとう)	豆腐のくす煮 キャベツの煮物 みそしる 7倍がゆ	豆腐のくす煮 キャベツの煮物 みそしる 10倍がゆ	豆腐 きゃべつ 米	七分つき米、◎食パン(6枚切り)、 菜ごんにゃく、砂糖、◎マー ガリン、お豆腐	◎牛乳、焼き豆腐、納豆、 牛肉、米みど(淡色辛み ど)、カニかまほこ、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	かわりトースト ぎゅうにゅう	
08 火	キッスピンパ だいごんサラダ スープ(とうふ)	キッスピンパ 大根の煮物 スープ(とうふ)	白身魚のくす煮 大根の煮物 スープ 7倍がゆ	白身魚のくす煮 大根の煮物 スープ 10倍がゆ	白身魚 大根 米	半つき米、◎油、砂糖、ゴマ油	◎牛乳、合挽肉、ソフト木 綿、鶏糸卵、ツナ缶、すり ごま、◎牛乳	大根、もやし、人参、にら 、水菜、カットわかめ	こめこドーナツ (後期は市販菓子) ぎゅうにゅう	
09 水	かしわのごうみやき 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)	かしわのごうみやき かぼちゃの煮物 すましじる(ふ) ななぶつきまい(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 すまし汁 10倍がゆ	豆腐 かぼちゃ 米	半つき米、◎北海道ミルクパン、ゴマ 油、砂糖、ちび鯉	◎牛乳、豚モモ肉、納豆、 カニかまほこ、米みど(淡 色辛みど)、◎牛乳	胡瓜、トマト*、お豆腐、 カットわかめ	ミルクパン しおせんべい ぎゅうにゅう	
10 木	しろみぎかなのピカタ はくさいサラダ ミネストローネスープ ななぶつきまい(なっとう)	しろみぎかなのピカタ はくさいの煮物 ミネストローネスープ ななぶつきまい(なっとう)	白身魚のくす煮 はくさいの煮物 スープ 7倍がゆ	白身魚のくす煮 はくさいの煮物 スープ 10倍がゆ	白身魚 はくさい 米	◎さつまい(冷凍)、七分つき米、小 麦粉、フレンチドレッシング(分離 型)、◎油、マカロニ、マーガリン、 ◎ホットケーキシロップ	◎牛乳、かれい、納豆、卵 、ベーコン、◎黒ごま、◎ 牛乳、かれい(大)	はくさい、トマト*、トマ トピューレ、玉葱、りんご 、胡瓜、きゃべつ、人参、 サニーレタス、セロリ	だいがくいも (後期は蒸し) ぎゅうにゅう	
11 金	オムライス コールスローサラダ スープ(ハンダフル) カッパゼリー	オムライス キャベツの煮物 スープ(ハンダフル) カッパゼリー	ささみのくす煮 キャベツの煮物 スープ 7倍がゆ	ささみのくす煮 キャベツの煮物 スープ 10倍がゆ	ささみ きゃべつ 米	半つき米、◎ホットケーキ粉、フレン チドレッシング(乳化型)、◎ホット ケーキシロップ、マーガリン、◎マー ガリン、砂糖	◎牛乳、鶏肉(もも皮なし)、 オムシート、ローズ ハム、◎卵、アルトバイエ ルン、◎牛乳	きゃべつ、胡瓜、玉葱、ミ ックスベジタブル(冷凍) 、人参、マッシュルーム缶	ホットケーキ ぎゅうにゅう	
12 土	ぶたにくのねぎふうみやき オクラのごまあえ みどしる(もやし) ななぶつきまい(なっとう)	ぶたにくのねぎふうみやき オクラの煮物 みどしる(もやし) ななぶつきまい(なっとう)	豆腐のくす煮 オクラの煮物 みそしる 7倍がゆ	豆腐のくす煮 オクラの煮物 みそしる 10倍がゆ	豆腐 オクラ 米	七分つき米、砂糖、油	◎牛乳、豚肉ロース、納豆 、◎無添加ごま油、米み ど(淡色辛みど)、うす揚げ 、すりごま、◎牛乳	オクラ(冷凍)、トマト* 、人参、青葱、もやし、レ タス	カムカムおやつ ぎゅうにゅう	おひさま にじくみ やんちゃっこ
14 月	ヤンニョムチキン スパゲティサラダ スープ(とうふ) ななぶつきまい(なっとう)	かしわのケチャップ焼 キャベツの煮物 スープ(とうふ) ななぶつきまい(なっとう)	白身魚のくす煮 キャベツの煮物 スープ 7倍がゆ	白身魚のくす煮 キャベツの煮物 スープ 10倍がゆ	白身魚 きゃべつ 米	半つき米、◎小麦粉、スパゲティ、マ ヨネーズ、◎砂糖、油、片栗粉、砂糖 、ゴマ油	◎牛乳、豚モモ肉、納豆、 ソフト木綿、ローズハム、 ◎サイコロチーズ、いりご ま、すりごま、◎牛乳	トマト、胡瓜、きゃべつ、 もやし、サニーレタス	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。

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	体の調子を整えるもの		
15 火	ぎゅうにくのしくれに ほうれんどうのいそべあえ みどしる(なめこ) ななぶつきまい(なっとう)	ぎゅうにくのしくれに ほうれんどうの煮物 みどしる(なめこ) ななぶつきまい(なっとう)	豆腐のくす煮 ほうれんどうの煮物 みそ汁 7倍がゆ	豆腐のくす煮 ほうれんどうの煮物 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、○パンケ-キ(冷凍)、○ホットケーキシロップ、砂糖、油	○牛乳、納豆、牛肉、米みぞ(淡色辛みぞ)、うす揚げ、○牛乳	ほうれんどう(冷凍)、れんこん、ごぼう、人参、もみり、なめこ、いんげん(冷)、青葱	パンケ-キ ぎゅうにゅう	
16 水	かしのてりやき じゃこのすのものを みどしる(えのき) ななぶつきまい りんご	かしのてりやき オクラの煮物 みどしる(えのき) ななぶつきまい すりおろしりんご	白身魚のくす煮 オクラの煮物 みそ汁 7倍がゆ	白身魚のくす煮 オクラの煮物 みそ汁 10倍がゆ	白身魚 オクラ 米	半つき米、○油、砂糖	○牛乳、鶏モモ肉、ちりめんじゃこ、米みぞ(淡色辛みぞ)、○牛乳	りんご、トマト*、えのき茸、サニーレタス、青葱、しょうが、カットわかめ	フライドポテト (後期は市販菓子) ぎゅうにゅう	
17 木	からあげ フロッコリーのツナマヨ みどしる(たまねぎ) ななぶつきまい(なっとう) フキゼリー	かしの煮物 フロッコリーの煮物 みどしる(たまねぎ) ななぶつきまい(なっとう) フキゼリー	ささみのくす煮 キャバツの煮物 みそ汁 7倍がゆ	ささみのくす煮 キャバツの煮物 みそ汁 10倍がゆ	ささみ キャバツ 米	七分つき米、○砂糖、○小麦粉、○マーガリン、油、片栗粉、マヨネーズ	○牛乳、鶏モモ肉、納豆、○卵、米みぞ(淡色辛みぞ)、ツナ缶、○粉チーズ、○牛乳	トマト*、玉葱、えのき茸、サニーレタス、青葱、しょうが、にんにく	チーズケ-キ ぎゅうにゅう	お誕生日会
18 金	ちゅうかどん あげキョ-ザ ちゅうかスープ オレンジ	ちゅうかどん オクラの煮物 ちゅうかスープ みかん缶	豆腐のくす煮 オクラの煮物 スープ 7倍がゆ	豆腐のくす煮 オクラの煮物 スープ 10倍がゆ	豆腐 オクラ 米	半つき米、○小麦粉、○マーガリン、○砂糖、油、はるさめ、片栗粉	○牛乳、豚モモ肉、○卵、かまぼこ板、○きな粉、いりごま、○牛乳	オレンジ、玉葱、竹の子(ゆで)、はくさい、テンゲンサイ(冷)、人参、スイートコーン缶、カットわかめ、しょうが	きなこクッキー ぎゅうにゅう	
19 土	あかうおのてりやき かぼちゃサラダ みどしる(もやし) ななぶつきまい(なっとう)	あかうおのてりやき かぼちゃの煮物 みどしる(もやし) ななぶつきまい(なっとう)	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 みそ汁 10倍がゆ	白身魚 かぼちゃ 米	七分つき米、マヨネーズ、砂糖、片栗粉	○牛乳、赤魚、納豆、米みぞ(淡色辛みぞ)、○ミニほんごさかな、うす揚げ、○牛乳	カボチャ(冷)、玉葱、もやし、青葱	かむかむおやつ ぎゅうにゅう	そらくみ やんちゃっこ
21 月	ぶたばらだいこん もやしのごまず みどしる(はくさい) ななぶつきまい(なっとう)	ぶたばらだいこん フロッコリーの煮物 みどしる(はくさい) ななぶつきまい(なっとう)	ささみのくす煮 フロッコリーの煮物 みそ汁 7倍がゆ	ささみのくす煮 フロッコリーの煮物 みそ汁 10倍がゆ	ささみ フロッコリー 米	七分つき米、糸こんにゃく、○砂糖、○おろしごま	○牛乳、豚バラ肉、納豆、厚揚げ(三角)、米みぞ(淡色辛みぞ)、カニかまぼこ、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、○アガー、青葱	ごまミルクフリ- (後期はゼリー) ビスケット むぎぢゃ	
22 火	パンバンジー はるさめサラダ スープ(オクラ) ななぶつきまい(なっとう)	パンバンジー オクラの煮物 スープ(オクラ) ななぶつきまい(なっとう)	豆腐のくす煮 オクラの煮物 スープ 7倍がゆ	豆腐のくす煮 オクラの煮物 スープ 10倍がゆ	豆腐 オクラ 米	七分つき米、○NEGロール(5個入り)、マヨネーズ、はるさめ、○油、砂糖、○砂糖、ゴマ油	○牛乳、鶏モモ肉、納豆、カニかまぼこ、○きな粉、すりごま、○牛乳	トマト*、オクラ(冷凍)、胡瓜、レタス	揚げハン (後期はジャムパン) ぎゅうにゅう	
23 水	ぎゅうにくとどきのこのいためもの ひじきサラダ みどしる(キャバツ) ななぶつきまい(なっとう) りんご	ぎゅうにくとどきのこのいためもの 人参の煮物 みどしる(キャバツ) ななぶつきまい(なっとう) すりおろしりんご	ささみのくす煮 人参の煮物 みそ汁 7倍がゆ	ささみのくす煮 人参の煮物 みそ汁 10倍がゆ	ささみ 人参 米	七分つき米、砂糖、油、片栗粉、マヨネーズ	○牛乳、牛肉、納豆、米みぞ(淡色辛みぞ)、うす揚げ、すりごま、○牛乳	りんご、トマト*、キャベツ、玉葱、人参、舞茸、しめじ、エリンギ、スイートコーン缶、いんげん(冷)、ひじき、青葱	フリ- (後期はゼリー) ぎゅうにゅう	
24 木	ハヤシうどん キャバツとコーンのツナ和え	ハヤシうどん キャバツの煮物	白身魚のくす煮 キャバツの煮物 煮込みうどん	白身魚のくす煮 キャバツの煮物 煮込みうどん	白身魚 キャバツ うどん	ゆでうどん、○半つき米、手ドボテト、マーガリン、マヨネーズ	合挽肉、ツナ缶、○すりごま、○牛乳	玉葱、キャベツ、人参、スイートコーン缶、○ほんご、にんにく、しょうが	おにぎり (後期は軟飯) むぎぢゃ	
25 金	サーモンフライ 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	サーモンのパン粉焼き フロッコリーの煮物 スープ(はくさい) ロールパン	豆腐のくす煮 フロッコリーの煮物 スープ 7倍がゆ	豆腐のくす煮 フロッコリーの煮物 スープ 7倍がゆ	豆腐 フロッコリー パン	NEGロール、○小麦粉、○砂糖、タルタルソース、パン粉、油、○油、小麦粉	○牛乳、鮭、卵、ベーコン、鮭(大)、○牛乳	トマト*、はくさい、キャベツ、しめじ	フアマンケ-キ ぎゅうにゅう	
26 土	コロケ フレンチサラダ みどしる(たまねぎ) ななぶつきまい(なっとう) りんご	焼きコロケ キャバツの煮物 みどしる(たまねぎ) ななぶつきまい(なっとう) すりおろしりんご	白身魚のくす煮 キャバツの煮物 みそ汁 7倍がゆ	白身魚のくす煮 キャバツの煮物 みそ汁 10倍がゆ	白身魚 キャバツ 米	半つき米、フレンチドレッシング(分厚型)、油	○牛乳、納豆、米みぞ(淡色辛みぞ)、○あたりめ、うす揚げ、○牛乳	りんご、トマト*、キャベツ、玉葱、胡瓜、レーズン、青葱	カムカムおやつ ぎゅうにゅう	
28 月	どうぶチャンフル きりほしだいこんのナムル みどしる(じゃがいも) ななぶつきまい(なっとう)	どうぶチャンフル かぼちゃの煮物 みどしる(じゃがいも) ななぶつきまい(なっとう)	ささみのくす煮 かぼちゃの煮物 みそ汁 7倍がゆ	ささみのくす煮 かぼちゃの煮物 みそ汁 10倍がゆ	ささみ かぼちゃ 米	七分つき米、じゃが芋、○ホットケ-キ粉、○砂糖、○マーガリン、ゴマ油	○牛乳、本練豆腐、納豆、豚バラ肉、○卵、米みぞ(淡色辛みぞ)、ローズハム、うす揚げ、○牛乳	人参、もやし、胡瓜、にら、切り干しだいこん、○マーレード、青葱	マーレード ジャムカツケ-キ ぎゅうにゅう	
30 水	かしのさっぱりやき ツナのすのものを すましじる(わかめ) ななぶつきまい(なっとう)	かしのさっぱりやき オクラの煮物 すましじる(わかめ) ななぶつきまい(なっとう)	豆腐のくす煮 オクラの煮物 すまし汁 7倍がゆ	豆腐のくす煮 オクラの煮物 すまし汁 10倍がゆ	豆腐 オクラ 米	七分つき米、砂糖	○牛乳、○牛乳、鶏モモ肉、納豆、ツナ缶	トマト*、胡瓜、大根おろし、えのき茸、レタス、スイートコーン缶、みつば、しょうが、カットわかめ	コーンフレークの ぎゅうにゅうかけ (後期は牛乳無し) むぎぢゃ	

☆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。