

日付	おやつ	よごはん (1さいじ〜5さいじ)	エネルギー① タンパク質 脂質/塩分 ()は未測定	エネルギー② タンパク質 脂質/塩分 ()は未測定	材料名 (〇は午後おやつ)			幼児食	後期食	中期食		初期食	ぎょうじ
					脂とカになるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			7ヶ月ごろ〜	材料名		
17月	かんぱん なし ぎゅうにゅう	コロッケ ブロッコリーのツナマヨ みそしる(ふ) ごぶつきまい(なっとう)	157.2(157.2) 5.4(5.4) 4.7(4.7) 0.3(0.3)	440.6(353.1) 15.2(12.8) 15.3(12.0) 1.8(1.4)	チルドポテト、 半つき米、パン 粉、油、小麦 粉、マヨネー ズ、おつゆ麩 〇カンパン	納豆、合挽肉、 卵、米みそ(淡 色辛みそ)、ツ ナ缶〇牛乳	トマト*、玉 葱、人参、き ゃべつ、青葱、 カットわかめ 〇なし	コロッケ ブロッコリーのツナマヨ みそしる(ふ)	やきコロッケ ブロッコリーのもの みそしる(ふ)	白身魚の煮付け ブロッコリーの煮物 みそ汁 おかゆ	タイ ブロッコリー ごぶつきまい	白身魚の煮付け ブロッコリーの煮物 みそ汁 つぶしがゆ	
18火	やきいも ぎゅうにゅう	チンジャオロース ポテトサラダ みそしる(えのき) ごぶつきまい	161.8(141.6) 4.3(4.1) 4.0(3.9) 0.1(0.1)	376.8(302.2) 13.7(11.0) 13.5(10.8) 1.6(1.3)	半つき米、チルド ポテト、マヨ ネーズ、油、砂 糖、片栗粉 〇 さつまいも	牛肉、米みそ (淡色辛みそ)、うす揚 〇牛乳	ピーマン、トマ ト*、人参、玉 葱、竹の子(ゆ で)、えのき 茸、胡瓜、青 葱、しょうが	チンジャオロース ポテトサラダ みそしる(えのき)	チンジャオロース マッシュポテト みそしる(えのき)	豆腐のくす煮 マッシュポテト みそ汁 おかゆ	豆腐 片栗粉 じゃがいも ごぶつきまい	豆腐のくす煮 マッシュポテト みそ汁 つぶしがゆ	
19水	りんごケーキ ぎゅうにゅう	ぶたにくのねぎふうみやき ひじきのにつけ みそしる(きゃべつ) ごぶつきまい(なっとう)	183.4(183.4) 5.5(5.5) 8.0(8.0) 0.2(0.2)	371.2(304.6) 16.8(14.1) 14.6(12.1) 1.7(1.4)	半つき米、砂糖、 油 〇砂糖、 〇小麦粉、 〇マーガリン	豚肉ロース、納 豆、米みそ(淡 色辛みそ)、う す揚 〇牛乳、 〇卵	きゃべつ、人 参、青葱、サ ニールタス、ひ じき、カットわ かめ 〇りんご	ぶたにくのねぎふうみやき ひじきのにつけ みそしる(きゃべつ)	ぶたにくのねぎふうみやき かぼちゃのもの みそしる(きゃべつ)	ささみのくす煮 かぼちゃの煮物 みそ汁 おかゆ	ささみ 片栗粉 かぼちゃ ごぶつきまい	ささみのくす煮 かぼちゃの煮物 みそ汁 つぶしがゆ	おたんじょうび かい
20木	とうにゅうぜんざい おかし おちゃ	おでん きゅうりもみ みそしる(たまねぎ) ごぶつきまい のむヨーグルト	129.4(107.2) 4.8(3.9) 1.6(1.3) 0.1(0.1)	400.4(335.7) 16.6(14.0) 8.0(6.5) 2.5(2.0)	半つき米、砂糖 〇砂糖	ヨーグルト(ドリンク、 一口サイズ)、米みそ(淡色辛 みそ)、ちりめんじゃこ、 すもも 〇調整豆乳、〇乳 すき(乾)	大根、胡瓜、人 参、玉葱、青 葱、カットわか め	おでん きゅうりもみ みそしる(たまねぎ) のむヨーグルト	おでん すりおろしりんご みそしる(たまねぎ)	白身魚の煮付け すりおろしりんご みそ汁 おかゆ	タイ りんご ごぶつきまい	白身魚の煮付け すりおろしりんご みそ汁 つぶしがゆ	
21金	むしばん ぎゅうにゅう	ぎゅうのわふうピカタ ほうれんそうコーンソテー みそしる(さといも) ごぶつきまい(なっとう)	140.2(128.4) 4.7(4.4) 4.0(4.0) 0.2(0.2)	384.3(315.8) 18.5(15.5) 15.7(13.0) 1.5(1.2)	半つき米、里芋 (冷凍)、油、 小麦粉、マーガ リン 〇小麦 粉、〇砂糖	牛肉、納豆、 卵、米みそ(淡 色辛みそ)、マ ーロン 〇小麦 粉、すりごま 〇牛乳	ほうれん草、トマ ト*、ｽｰﾄﾞｰﾝ-ﾙｰ ﾌﾞ、サニールタス、青 葱、あおのり 〇野 菜ジュース	ぎゅうのわふうピカタ ほうれんそうコーンソテー みそしる(さといも)	ぎゅうにくのもの ほうれんそうのびたし みそしる(さといも)	豆腐のくす煮 ほうれん草の煮浸し みそ汁 おかゆ	豆腐 片栗粉 ほうれん草 ごぶつきまい	豆腐のくす煮 ほうれん草の煮浸し みそ汁 つぶしがゆ	えんがいはい
22土	かむかむおやつ ぎゅうにゅう	チャーハン あげキョーザ スープ(とうふ) なっとう	170.0(170.0) 8.0(8.0) 7.7(7.7) 0.4(0.4)	370.9(304.3) 13.9(11.7) 15.0(12.4) 1.9(1.5)	半つき米、油	納豆、ソフト木 綿、焼き豚、 卵、すりごま 〇牛乳、〇あ たりめ	玉葱、人参、も やし、青葱	チャーハン あげキョーザ スープ(とうふ) なっとう	チャーハン さつまいものあまに スープ(とうふ) なっとう	ささみのくす煮 さつまいもの甘煮 スープ おかゆ	ささみ 片栗粉 さつまいも ごぶつきまい	ささみのくす煮 さつまいもの甘煮 スープ つぶしがゆ	
24月	バナナカステラ ぎゅうにゅう	かしわのこうみやき にんじんのゆうぜんいり すましじる(とうふ) ごぶつきまい(なっとう)	207.0(207.0) 6.7(6.7) 4.8(4.8) 0.2(0.2)	358.3(294.9) 17.4(14.6) 13.8(11.4) 1.4(1.1)	半つき米、ゴマ 油、油 〇バナ ナカステラ	鶏もも肉、納 豆、ソフト木 綿、米みそ(淡 色辛みそ)、た らこ 〇牛乳	人参、トマト *、ピーマン、 サニールタス、 みづば、カット わかめ	かしわのこうみやき にんじんのゆうぜんいり すましじる(とうふ)	かしわのこうみやき にんじんのあまに すましじる(とうふ)	白身魚の煮付け 人参の甘煮 すまし汁 おかゆ	タイ 人参 ごぶつきまい	白身魚の煮付け 人参の甘煮 すまし汁 つぶしがゆ	
25火	おかおおにぎり (後期は軟飯) おちゃ	ぎゅうにくのロールに キャベツとコーンのツナあえ みそしる(なす) ごぶつきまい(なっとう)	131.2(129.1) 3.9(3.5) 0.7(0.7) 0.2(0.1)	314.8(260.2) 16.2(13.6) 10.2(8.5) 1.5(1.2)	半つき米、砂糖 〇半つき米、 〇砂糖	牛肉、納豆、米 みそ(淡色辛み そ)、ツナ缶 〇かつお節	きゃべつ、トマ ト*、なす、人 参、いんげん(冷)、ｽｰﾄﾞｰﾝ-ﾙｰ ﾌﾞ、サニール タス、青葱、カ ットわかめ	ぎゅうにくのロールに キャベツとコーンのツナあえ みそしる(なす)	ぎゅうにくのもの キャベツのびたし みそしる(なす)	豆腐のくす煮 きゃべつ煮浸し みそ汁 おかゆ	豆腐 片栗粉 きゃべつ ごぶつきまい	豆腐のくす煮 きゃべつ煮浸し みそ汁 つぶしがゆ	
26水	フルーツゼリー おかし おちゃ	あきハヤシライス はくさいサラダ スマイルポテト	81.2(76.6) 0.9(0.9) 1.1(1.1) 0.1(0.1)	573.6(492.4) 12.3(10.1) 23.8(21.3) 2.2(1.7)	半つき米、スマイル ポテト、さつまい も、油、マーガ リン、フレンチドレ ッシング(分離型) 〇砂糖	牛肉	玉葱、はくさい、人参、青 葱、りんご、マッシュルー ム、しめじ、胡瓜、にん じく、しょうが 〇ｽ ﾀｰ天然果汁、〇アガ ー	あきハヤシライス はくさいサラダ スマイルポテト	あきハヤシライス はくさいのびたし やきスマイルポテト	ささみのくす煮 白菜の煮浸し スープ おかゆ	ささみ 片栗粉 白菜 ごぶつきまい	ささみのくす煮 白菜の煮浸し スープ つぶしがゆ	
27木	やきりんご ぎゅうにゅう	さわらのしょうがに しらあえ みそしる(たまねぎ) ごぶつきまい のむヨーグルト	103.2(103.2) 3.4(3.4) 3.9(3.9) 0.1(0.1)	430.0(381.9) 22.5(21.1) 8.8(8.2) 2.9(2.7)	半つき米、砂糖 〇グラニュー糖	ヨーグルト(ドリンク)、さ わら、ソフト木綿、かまぼ こ(煎)、米みそ(淡色辛 みそ)、白みそ、うす揚、 りんご、たまご(大) 〇牛 乳	人参、玉葱、ほ うれん草、しよ うが、青葱 〇 りんご	さわらのしょうがに しらあえ みそしる(たまねぎ) のむヨーグルト	さわらのしょうがに にんじんのあまに みそしる(たまねぎ)	白身魚の煮付け 人参の甘煮 みそ汁 おかゆ	タイ 人参 ごぶつきまい	白身魚の煮付け 人参の甘煮 みそ汁 つぶしがゆ	
28金	ハロウィンおやつ	ようふうずし チキンナゲット パンパキンスープ かぼちゃプリン	0.0(0.0) 0.0(0.0) 0.0(0.0) 0.0(0.0)	439.2(376.7) 14.9(12.9) 12.6(11.3) 3.1(2.6)	半つき米、砂糖 、小麦粉、マ ーガリン	牛乳、チキンナ ゲット、ロース ハム、サイコロ チーズ、ちりめ んじゃこ	カボチャ (冷)、トマト *、玉葱、人 参、胡瓜、レタ ス	ようふうずし チキンナゲット パンパキンスープ かぼちゃプリン	ようふうずし つぶしトマト パンパキンスープ かぼちゃプリン	豆腐のくす煮 つぶしトマト スープ おかゆ	豆腐 片栗粉 トマト ごぶつきまい	豆腐のくす煮 つぶしトマト スープ つぶしがゆ	ハロウィン
29土	かむかむおやつ ぎゅうにゅう	ブルコギごはん きゅうりのナムル スープ(ワカメ) なっとう	126.2(126.2) 7.9(7.9) 5.1(5.1) 0.4(0.4)	249.1(206.7) 11.0(9.4) 6.6(5.7) 1.4(1.1)	半つき米、砂糖 、ゴマ油	納豆、牛肉、す りごま 〇牛 乳、〇無添加こ ざかな	胡瓜、舞茸、人 参、もやし、に ら、卵、打り (冷)、もみの り、カットわか め	ブルコギごはん きゅうりのナムル スープ(ワカメ) なっとう	ブルコギごはん さつまいものあまに スープ(ワカメ) なっとう	ささみのくす煮 さつまいもの甘煮 スープ おかゆ	ささみ 片栗粉 さつまいも ごぶつきまい	ささみのくす煮 さつまいもの甘煮 スープ つぶしがゆ	
31月	かぼちゃドーナツ (後期は焼き) ぎゅうにゅう	ぶたにくのうまに ブロッコリーのごまポンず みそしる(たまねぎ) ごぶつきまい(なっとう)	200.4(170.6) 5.6(5.0) 4.0(2.9) 0.1(0.1)	324.2(267.0) 15.7(13.2) 8.2(6.9) 1.4(1.2)	半つき米、糸こ んにやく、砂 糖、油 〇小麦 粉、〇砂糖、 〇油、〇粉糖	豚もも肉、納 豆、米みそ(淡 色辛みそ)、う す揚、すりごま 〇卵、〇牛乳	竹の子(ゆで)、玉 葱、れんこん、人 参、ごぼう、いんげ ん(冷)、干し椎 茸、青葱 〇カボ チャ(冷)	ぶたにくのうまに ブロッコリーのごまポンず みそしる(たまねぎ)	ぶたにくのうまに ブロッコリーのもの みそしる(たまねぎ)	白身魚の煮付け ブロッコリーの煮物 みそ汁 おかゆ	タイ ブロッコリー ごぶつきまい	白身魚の煮付け ブロッコリーの煮物 みそ汁 つぶしがゆ	

*エネルギー①はおやつ、エネルギー②は夕食の数値です

☆幼児食のご飯は1歳児〜5歳児と同じです。

*後期食は幼児食を刻んだものと軟飯です。