

りにゅうしよくこんだてひょう

2021年06月上旬

日付	完了期 ひるごはん	後期	3時おやつ (10~18か月頃)	材 料 名			中期	初期	材料名	行事
		10か月頃~		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	7ヶ月ごろ~	6ヶ月ごろ~		
01 火	かしのどんぶり ツナのすのもの みそしる(なす)	かしのどんぶり (なんはん) オクラのもの みそしる(なす)	ロックビスケット (チョコなし) ぎゅうにゅう	七分つき米、○小麦粉、○マー ガリン、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、鶏もも肉、卵、米みそ (淡色辛みそ)、ツブ缶、かま ぼこ赤奴、うす揚げ、○卵、カッ トわかめ	玉葱、胡瓜、なす、みつば、人 参、青葱	ささみのくす煮 オクラの煮物 みそ汁 7倍がゆ	ささみのくす煮 オクラの煮物 10倍がゆ	ささみ オクラ 人参 米	
02 水	とんかつ はるさめサラダ スープ(オクラ) ロールパン くだもの	ぶたのしおやき キャベツのトマトに スープ(オクラ) ロールパン くだもの	にこみうどん (たまごなし) むぎぢゃ	NEGOロール、○ゆでうどん、 パン粉、マヨネーズ、はるさ め、油、小麦粉	豚もも肉、○卵、○しろ天、カ ニかまぼこ、卵	オレンジ、トマト*、○はくさ い、刻みオクラ、きゃべつ、胡 瓜、○生しいたげ、○人参、○ 青葱	豆腐のくす煮 キャベツのトマト煮 スープ ひたしパン	豆腐のくす煮 キャベツのトマト煮 パンがゆ	豆腐 キャベツ トマト パン	
03 木	ぶたにくのうまに わふうコールスロー みそしる(とうふ) ななぶつきまい(なっとう)	ぶたにくのうまに ブロッコリーのにも みそしる(とうふ) なんはん(なっとう)	ゼリー おかし ぎゅうにゅう	七分つき米、○小麦粉、○砂 糖、油、砂糖	○牛乳、豚もも肉、納豆、ソフ ト木綿、米みそ(淡色辛み そ)、ちりめんじゃこ、カット わかめ	きゃべつ、人参、れんこん、竹 の子(ゆで)、いんげん (冷)、干し椎茸、青葱	白身魚のくす煮 ブロッコリーの煮物 みそ汁 7倍がゆ	白身魚のくす煮 ブロッコリーの煮物 10倍がゆ	白身魚 ブロッコリー 人参 米	
04 金	ジャージャーめん トマトサラダ	ジャージャーめん カリフラワーのトマトに	フルーツゼリー おかし ぎゅうにゅう	ゆで中華めん、砂糖、ゴマ油、 ○砂糖、ゆでうどん	○牛乳、合挽肉、みそ、鶏糸 卵、○アガー	トマト、胡瓜、玉葱、人参、青 葱、○みかん缶、○オレンジ天 然果汁	ささみのくす煮 カリフラワーのトマト煮 煮込みうどん	ささみのくす煮 カリフラワーのトマト煮 くだたうどん	ささみ カリフラワー トマト うどん	3~5さいじ えんない1ばくほいく
05 土	ぶたにくのしょうがやき きりぼしだいのナムル みそしる(ふ) ななぶつきまい(なっとう)	ぶたにくのしょうがやき オクラのもの みそしる(ふ) なんはん(なっとう)	リッツ ぎゅうにゅう	七分つき米、砂糖、油、おつゆ 麺、ゴマ油	○牛乳、豚もも肉、納豆、○返 りちりめん、米みそ(淡色辛み そ)、ロースハム、カットわか め	トマト*、玉葱、胡瓜、切り干 しだいこん、青葱、土生姜	豆腐のくす煮 オクラの煮物 みそ汁 7倍がゆ	豆腐のくす煮 オクラの煮物 10倍がゆ	豆腐 オクラ ブロッコリー 米	3~5さいじ えんない1ばくほいく
07 月	かしのさっぱりやき ごもくにまめ みそしる(キャベツ) ななぶつきまい(なっとう)	かしのさっぱりやき かぼちゃのもの みそしる(キャベツ) なんはん(なっとう)	ドーナツ ゼリー おかし ぎゅうにゅう	七分つき米、○小麦粉、板こん にゃく、○砂糖、○油、砂糖、 ○粉糖	鶏もも肉、納豆、大豆(ゆ で)、○ホイップクリーム、○ 卵、米みそ(淡色辛みそ)、○ 牛乳、うす揚げ、刻みこんぶ	○りんご果汁、○オレンジ果 汁、きゃべつ、トマト*、大根 おろし、人参、ごぼう、サニ ーレタス、青葱、土生姜	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 10倍がゆ	白身魚 かぼちゃ 人参 米	えんない1ばくほいく やっだぞパーティー
08 火	ごぼうとひきにくのもの きゅうりのすのもの みそしる(かぼちゃ) ななぶつきまい(なっとう)	ごぼうとひきにくのもの じゃがいものにも みそしる(かぼちゃ) なんはん(なっとう)	カルピスジュレ カムカム むぎぢゃ	七分つき米、砂糖、○砂糖	納豆、合挽肉、○カルピス、 卵、米みそ、カニかまぼこ、う す揚げ、○アガー、カットわか め、○あたりめ	かぼちゃ、卵が打まう(冷)、 ○黄桃缶、胡瓜、人参、みつ ば、青葱	ささみのくす煮 じゃがいもの煮物 みそ汁 7倍がゆ	ささみのくす煮 じゃがいもの煮物 10倍がゆ	ささみ じゃがいも 人参 米	4さいじしよくいく さつまいもうえ
09 水	チャーハン パンパンシーサラダ スープ(ワカメ) ゼリー	チャーハン(なんはん) カリフラワーのトマトに スープ(ワカメ) ゼリー	チーズケーキ ぎゅうにゅう	七分つき米、○砂糖、○小麦 粉、油、○マーガリン、砂糖、 ゴマ油	○牛乳、鶏もも肉、卵、○卵、 焼き豚、○粉チーズ、いりこ ま、カットわかめ	トマト*、玉葱、レタス、人 参、胡瓜、青葱、○レモン、に ら	豆腐のくす煮 カリフラワーのトマト煮 スープ 7倍がゆ	豆腐のくす煮 カリフラワーのトマト煮 10倍がゆ	豆腐 カリフラワー トマト 米	たんじょうかい
10 木	とりにくのなんばんづけ ブロッコリーのごまあえ みそしる(だいこん) ななぶつきまい(なっとう)	かしののもの ブロッコリーのにも みそしる(だいこん) なんはん(なっとう)	マカロニあべかわ ぎゅうにゅう	七分つき米、○マカロニ、砂 糖、油、○砂糖、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、納豆、米み そ(淡色辛みそ)、○きな粉、 いりこま、カットわかめ	アヲ 01-1 (冷凍)、大根、玉 葱、人参、セロリ、青葱	白身魚のくす煮 ブロッコリーの煮物 みそ汁 7倍がゆ	白身魚のくす煮 ブロッコリーの煮物 10倍がゆ	白身魚 ブロッコリー 人参 米	3~5さいじ べんとうび
11 金	さけのしおやき オクラのおかかあえ とんじる ななぶつきまい(なっとう)	さけのしおやき オクラのもの とんじる なんはん(なっとう)	ヨーグルトパン ぎゅうにゅう	七分つき米、○小麦粉、里手、 ○砂糖、○マーガリン	○牛乳、骨なし塩鮭、納豆、○ ヨーグルト、豚もも肉、米み そ、こんぶ巻き、焼きのり、か つお節、骨なし塩鮭(大)	刻みオクラ、大根、人参、青葱	ささみのくす煮 オクラの煮物 みそ汁 7倍がゆ	ささみのくす煮 オクラの煮物 10倍がゆ	ささみ オクラ 人参 米	
12 土	ぎゅうちゃんごはん だいこんさっぱりサラダ みそしる(はくさい)	ぎゅうちゃんごはん (なんはん) だいこんのもの みそしる(はくさい)	カムカムおやつ リッツ ぎゅうにゅう	七分つき米、板こんにゃく、砂 糖	○牛乳、牛肉、米みそ(淡色辛 みそ)、ツブ缶、○あたりめ、 カットわかめ	大根、はくさい、卵が打まう (冷)、人参、みつば、水菜、 青葱	豆腐のくす煮 大根の煮物 みそ汁 7倍がゆ	豆腐のくす煮 大根の煮物 10倍がゆ	豆腐 大根 人参 米	
14 月	あつあげとこんさいのもの ちりめんじゃこ みそしる(ほうれんそう) ななぶつきまい(なっとう)	あつあげとこんさいのもの かぼちゃのもの みそしる(ほうれんそう) なんはん(なっとう)	しんれんとうふ (後期 ゼリー) カムカム むぎぢゃ	七分つき米、里手(冷凍)、○ 砂糖、砂糖、油	○牛乳、納豆、厚揚げ(四 角)、ししゃも、豚肩ロース、 米みそ(淡色辛みそ)、○あた りめ、○かんでん(粉)、ちり めんじゃこ	○みかん缶、ほうれん草、人 参、ごぼう、○パイン缶、え のき草、いんげん(冷)、干し 椎茸	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 10倍がゆ	白身魚 かぼちゃ 人参 米	
15 火	ホワイトシチュー グリーンサラダ ロールパン	ホワイトシチュー カリフラワーのもの ロールパン	ジャムリッツ ぎゅうにゅう	NEGOロール、チルドホテト、 マカロニ、フレンチドレッシング (分糖型)、小麦粉、○マヨ ネーズ、マーガリン、麦ロール	○牛乳、鶏もも肉、牛乳、○ツ ブ缶、ペーコン	玉葱、人参、レタス、○胡瓜、 胡瓜、○ブルーベリージャム、 セロリ	ささみのくす煮 カリフラワーの煮物 スープ ひたしパン	ささみのくす煮 カリフラワーの煮物 パンがゆ	ささみ カリフラワー オクラ パン	

☆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・パイオン・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。

りにゅうしょくこんだてひょう

2021年06月下旬

日付	完了期 ひるごはん	後期	3時おやつ (10~18か月頃)	材 料 名			中期	初期	材料名	行事
		10か月頃~		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	7ヶ月ごろ~	6ヶ月ごろ~		
16水	さかなのサクサクやき きゃべつのごます みそしる(はくさい) ななぶつきまい(なっとう)	さかなのサクサクやき きゃべつのトマトに みそしる(はくさい) なんはん(なっとう)	かんぱん くだもの ぎゅうにゅう	七分つき米、Oカンパン、マヨネーズ、パン粉、砂糖	O牛乳、冷凍骨なしメルーサ、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、カニがまほこ、うす揚、焼きのり、いりごま、カットわかめ	Oメロウ、はくさい、トマト、きゃべつ、胡瓜、人参、青葱	豆腐のくす煮 きゃべつのトマト煮 みそ汁 7倍がゆ	豆腐のくす煮 きゃべつのトマト煮 10倍がゆ	豆腐 きゃべつ トマト	ひなんくんれん
17木	かやくごはん きゅうりもみ みそしる(とうふ)	かやくごはん (なんはん) ブロッコリーののもの みそしる(とうふ)	たいやき ぎゅうにゅう	七分つき米、板こんにゃく、油、砂糖	O牛乳、ソフト木綿、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、うす揚、鶏糸卵、ちりめんじゃこ、カットわかめ	胡瓜、人参、ごぼう、なめこ、青葱、干し椎茸	白身魚のくす煮 ブロッコリーの煮物 みそ汁 7倍がゆ	白身魚のくす煮 ブロッコリーの煮物 10倍がゆ	白身魚 ブロッコリー 人参	5さいじあるきこみ④ べんとうび
18金	チンジャオロースー ポテトサラダ みそしる(きのこ) ななぶつきまい(なっとう)	チンジャオロースー じゃがいものものに みそしる(きのこ) なんはん(なっとう)	だいがくかぼちゃ (後期)ゼリー おかし ぎゅうにゅう	七分つき米、チルドポテト、マヨネーズ、Oホットケーキミックス、O油、油、片栗粉、砂糖	O牛乳、牛肉、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、うす揚	Oかぼちゃ、ピーマン、しめじ、トマト、人参、竹の子(ゆで)、胡瓜、玉葱、青葱、土生姜	ささみのくす煮 じゃがいもの煮物 みそ汁 7倍がゆ	ささみのくす煮 じゃがいもの煮物 10倍がゆ	ささみ じゃがいも 人参	
19土	やさしいため ちりめんじゃこ みそしる(じゃがいも) ななぶつきまい(なっとう)	やさしいため オクラのもの みそしる(じゃがいも) なんはん(なっとう)	カムカムおやつ リッツ ぎゅうにゅう	七分つき米、じゃが芋、油	O牛乳、豚もも肉、納豆、ししゃも、米みそ(淡色辛みそ)、Oあたりめ、カットわかめ、ちりめんじゃこ	きゃべつ、玉葱、人参、ピーマン、竹の子(ゆで)、生しいたけ、青葱	豆腐のくす煮 オクラの煮物 みそ汁 7倍がゆ	豆腐のくす煮 オクラの煮物 10倍がゆ	豆腐 オクラ 人参	
21月	ミートスパゲティ はくさいサラダ スープ(バズダール)	ミートスパゲティ さつまいものあまに スープ(バズダール)	おにぎり (後期)なんはん むぎぢゃ	スパゲティ、O七分つき米、フレンチドレッシング(分離型)、油、オリーブ油	合挽肉、ベーコン、O塩こんにゃく、O焼きのり、Oかつお節	はくさい、玉葱、りんご、えのき茸、ミックスペスタブル、人参、胡瓜、マッシュルーム、ピーマン、レズン、セロリ	白身魚のくす煮 さつまいもの甘煮 にゅうめん	白身魚のくす煮 さつまいもの甘煮 にゅうめん	白身魚 さつまいも りんご そうめん	
22火	さわらのしょうがに ほうれんそうとコーンのソテー みそしる(じゃがいも) ななぶつきまい(なっとう)	さわらのしょうがに ほうれんそうのものに みそしる(じゃがいも) なんはん(なっとう)	フルーツゼリー カムカム ぎゅうにゅう	七分つき米、じゃが芋、O砂糖、砂糖、マーガリン	O牛乳、骨なしサバ、納豆、米みそ、こんぶ巻き、Oアガー、カットわかめ、骨なしさわら、骨なしサバ(大)	Oりんご天然果汁、ほうれん草、Oみかん缶、Oパイナップル、竹の子(ゆで)、人参、青葱、土生姜	ささみのくす煮 ほうれん草の煮物 みそ汁 7倍がゆ	ささみのくす煮 ほうれん草の煮物 10倍がゆ	ささみ ほうれん草 人参	
23水	もすくどんぶり にんじんシリシリ みそしる(だいこん)	もすくどんぶり (なんはん) かぼちゃのものに みそしる(だいこん)	ちんすこう ぎゅうにゅう	七分つき米、O小麦粉、O砂糖、Oラード、油、砂糖、片栗粉	O牛乳、卵、豚ひき肉、もすく、米みそ(淡色辛みそ)、ツブ缶、うす揚	大根、人参、レタス、青葱、土生姜	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 10倍がゆ	豆腐 かぼちゃ 人参	びよびよひろば
24木	ブルコギごはん レバーサンドフライ ちゅうかスープ	ブルコギごはん (なんはん) ブロッコリーのトマトに ちゅうかスープ	ジャムドック ぎゅうにゅう	七分つき米、ONEGロール(小)、Oマヨネーズ、パン粉、油、小麦粉、Oマーガリン	O牛乳、牛肉、ソフト木綿、O卵、竹輪、鶏ししゃも、もみのり	トマト、舞茸、人参、もやし、じろ、野村打棒(冷)、竹の子(ゆで)、玉葱、干し椎茸、みつば、Oいちごジャム	白身魚の煮物 ブロッコリーのトマト煮 スープ 7倍がゆ	白身魚の煮物 ブロッコリーのトマト煮 10倍がゆ	白身魚 ブロッコリー トマト	すずらん りにゅうしょくこんだん 5さいじ えんがいの1ばくほいく べんとうび
25金	にくとごぼうのたきあわせ オクラのはいにくあえ みそしる(はくさい) ななぶつきまい(なっとう)	にくとごぼうのたきあわせ オクラのものに みそしる(はくさい) なんはん(なっとう)	やさしいむしパン ぎゅうにゅう	七分つき米、板こんにゃく、O小麦粉、O砂糖、油、砂糖	O牛乳、納豆、牛肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、カットわかめ	ごぼう、O野菜ジュース、刻みオクラ、はくさい、人参、いんげん(冷)、青葱、梅ペースト	ささみのくす煮 オクラの煮物 みそ汁 7倍がゆ	ささみのくす煮 オクラの煮物 10倍がゆ	ささみ オクラ 人参	5さいじ えんがいの1ばくほいく
26土	なめたけごはん やさしいフランクいため みそしる(さといも)	なめたけごはん (なんはん) きゃべつのものに みそしる(さといも)	リッツ ぎゅうにゅう	七分つき米、里芋(冷凍)、油	O牛乳、O渡りちりめん、ツブ缶、米みそ(淡色辛みそ)、アルトバイエルン、うす揚	なめ茸(味付け)、きゃべつ、人参、玉葱、ピーマン、みつば、青葱	豆腐のくす煮 きゃべつの煮物 みそ汁 7倍がゆ	豆腐のくす煮 きゃべつの煮物 10倍がゆ	豆腐 きゃべつ 人参	
28月	さわらのクリームコーンやき あまなつサラダ みそしる(えのき) ななぶつきまい(なっとう)	さわらのクリームコーンやき きゃべつのトマトに みそしる(えのき) なんはん(なっとう)	3-ポルクぎゅうにゅうがけ (後期)ミルクがけ むぎぢゃ	七分つき米、マヨネーズ、フレンチドレッシング(分離型)、小麦粉	O牛乳、冷凍骨なしさわら、納豆、米みそ、うす揚、カットわかめ、冷凍骨なしさわら(O)、Oアイスクリーム	トマト、えのき茸、なつみかん缶、クリームコーン缶、きゃべつ、胡瓜、青葱、Oみかん缶	白身魚のくす煮 きゃべつのトマト煮 みそ汁 7倍がゆ	白身魚のくす煮 きゃべつのトマト煮 10倍がゆ	白身魚 きゃべつ トマト	5さいじ えんがいの1ばくほいく やったぞパーティー
29火	さんしょくごはん こもくきんぴら みそしる(きゃべつ)	さんしょくごはん (なんはん) カリフラワーのものに みそしる(きゃべつ)	おこのみやき ぎゅうにゅう	七分つき米、O小麦粉、油、O長芋、糸こんにゃく、Oマヨネーズ、O砂糖、O油	O牛乳、合挽肉、卵、O卵、O合挽肉、米みそ(淡色辛みそ)、O天かす、Oかつお節、O桜えび、カットわかめ、Oあおのり	Oきゃべつ、きゃべつ、ピーマン、オカシ(冷)、れんごこん、O青葱、人参、セロリ、青葱、Oしょうが	ささみのくす煮 カリフラワーの煮物 みそ汁 7倍がゆ	ささみのくす煮 カリフラワーの煮物 10倍がゆ	ささみ カリフラワー 人参	
30水	やきそばあんかけ かぼちゃのふくめに	やきそばあんかけ かぼちゃのものに	かわりトースト ぎゅうにゅう	焼きそばめん、O食パン(8枚切り)、O砂糖、Oマーガリン、片栗粉、砂糖、ゆでうどん	O牛乳、豚もも肉、冷凍むきえび、冷凍むきいか、かまぼこ赤奴	かぼちゃ、はくさい、玉葱、竹の子(ゆで)、生しいたけ、人参、ピーマン、土生姜	豆腐のくす煮 かぼちゃのものに 煮込みうどん	豆腐のくす煮 かぼちゃのものに 煮込みうどん	豆腐 かぼちゃ 人参 うどん	

☆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・中期のむしパンには、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・ブイヨン・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Oは午後おやつに使用している食材です。