

日付	メニュー	材料	おやつ	栄養価
1 (水)	ご飯 豚肉と大根の煮物 若布のサラダ 味噌汁 バナナ	米 豚肉(ばら)、だいこん、にんじん、じゃがいも、いんげん、しょうゆ、酒、本みりん、三温糖 生わかめ、きゅうり、みかん缶、酢、三温糖、しょうゆ 緑豆もやし、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ バナナ	牛乳 がんばつき 小麦粉、なたね油、卵、酢、 牛乳、砂糖、じゅうそう	エネルギー 399 kcal たんぱく質 14 g 脂質 16 g カルシウム 224 mg
2 (木)	ご飯 カップ納豆 茄子のそぼろ煮 味噌汁 オレンジ	米 納豆、ひきわり納豆、しょうゆ 豚ひき肉、なす、ピーマン、しょうゆ、酒、片栗粉 キャベツ、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ オレンジ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 265 kcal たんぱく質 17 g 脂質 9 g カルシウム 220 mg
3 (金)	ご飯 鮭のマヨネーズ焼 キャベツのソテー 野菜スープ グレープフルーツ	米 さけ、たまねぎ、パセリ粉、マヨドレ キャベツ、たまねぎ、にんじん、ベーコン、鳥がらスープの素、食塩 緑豆もやし、たまねぎ、コンソメ、食塩 グレープフルーツ	牛乳 チーズスティックパイ パイ皮、粉チーズ、小麦粉	エネルギー 294 kcal たんぱく質 16 g 脂質 18 g カルシウム 199 mg
4 (土)	豚丼 味噌汁 バナナ	米、豚肉(ばら)、たまねぎ、にんじん、しらたき、しょうゆ、酒、片栗粉 だいこん、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ バナナ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 378 kcal たんぱく質 18 g 脂質 19 g カルシウム 251 mg
6 (月)	ふりかけご飯(のりたま) エビフライ すき昆布煮 味噌汁 キウイフルーツ	米、のりたまふりかけ えびフライ(冷凍)、なたね油、中濃ソース 刻みこんぶ、切り干しだいこん、にんじん、さつま揚げ、つきこん、大豆水煮缶、さやえんどう、しょうゆ、酒、本みりん キャベツ、緑豆もやし、いわし(煮干し)、減塩みそ キウイフルーツ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 342 kcal たんぱく質 16 g 脂質 14 g カルシウム 269 mg
7 (火)	七夕そうめん 鶏肉の照り焼き ブロッコリーのおひたし バナナ	干しそうめん、卵(錦糸卵)、ハム、きゅうり、にんじん、しょうゆ、三温糖、酒、本みりん、花かつお 鶏もも肉、しょうゆ、砂糖、みりん、しょうが、片栗粉 ブロッコリー、にんじん、花かつお、しょうゆ バナナ	麦茶 りんごゼリー	エネルギー 298 kcal たんぱく質 17 g 脂質 5 g カルシウム 38 mg
※もも組・ひまわり組・ゆり組…主食の白いご飯はいりません。				
8 (水)	ご飯 夏野菜カレー ゴマ酢和え 麦茶 オレンジ	米 豚肉(ばら)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、なす、ピーマン、グリーンピース(冷凍)、お米で作ったカレールー、牛乳、バター キャベツ、緑豆もやし、にんじん、きゅうり、ごま、酢、しょうゆ、三温糖 麦茶 オレンジ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 313 kcal たんぱく質 18 g 脂質 16 g カルシウム 251 mg
9 (木)	ご飯 ハンバーグ もやしの和え物 味噌汁 グレープフルーツ	米 豚ひき肉、たまねぎ、卵、牛乳、パン粉、ケチャップ、中濃ソース 緑豆もやし、きゅうり、かに風味、しょうゆ キャベツ、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ グレープフルーツ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 320 kcal たんぱく質 19 g 脂質 17 g カルシウム 232 mg
10 (金)	ご飯 鯖の味噌煮 小松菜の磯和え 味噌汁 キウイフルーツ	米 さば、しょうが、にんにく、減塩みそ、酒、中ざら糖、しょうゆ こまつな、にんじん、ちくわ、刻みのり、しょうゆ 木綿豆腐、生わかめ、いわし(煮干し)、減塩みそ キウイフルーツ	牛乳 マカロニきなこ マカロニ、きな粉、三温糖、食塩、なたね油	エネルギー 367 kcal たんぱく質 23 g 脂質 17 g カルシウム 279 mg
11 (土)	夕涼み会のため お弁当の日			
13 (月)	ご飯 鶏の甘酢煮 アスパラのごま和え 味噌汁 バナナ	米 鶏手羽元、酢、にんにく、ねぎ、しょうが、三温糖、しょうゆ、本みりん グリーンアスパラガス、にんじん、ごま、しょうゆ はくさい、緑豆もやし、いわし(煮干し)、減塩みそ バナナ	牛乳 らくらくラスク サンドイッチパン、バター、カルピス	エネルギー 373 kcal たんぱく質 20 g 脂質 21 g カルシウム 280 mg
14 (火)	ご飯 鮭の塩こうじ焼き ひじきのサラダ 味噌汁 オレンジ	米 さけ、塩こうじ、酒、本みりん ひじき/ほしひじき、ほうれんそう、にんじん、ハム、コーン(冷凍)、卵(錦糸卵)、酢、しょうゆ、三温糖 じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ オレンジ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 257 kcal たんぱく質 18 g 脂質 9 g カルシウム 218 mg
15 (水)	ご飯 野菜コロッケ ほうれん草のナムル 味噌汁 グレープフルーツ	米 野菜コロッケ、中濃ソース ほうれんそう、にんじん、緑豆もやし、しょうゆ、ごま油、ごま だいこん、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ グレープフルーツ	牛乳 おから蒸しパン おから、黒砂糖、卵、なたね油、牛乳、 ホットケーキ粉、ベーキングパウダー	エネルギー 318 kcal たんぱく質 11 g 脂質 17 g カルシウム 263 mg
16 (木)	ゆかりご飯 洋風厚焼卵 もやしの和え物 味噌汁 バナナ	米、しそふりかけ 卵、鶏ひき肉、干しいたけ、にんじん、たまねぎ、三温糖、酒、食塩、牛乳、ケチャップ 緑豆もやし、きゅうり、かに風味、しょうゆ キャベツ、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ バナナ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 320 kcal たんぱく質 17 g 脂質 14 g カルシウム 250 mg
17 (金)	ご飯 ぶりの照り焼 キャベツの煮浸し 味噌汁 キウイフルーツ	米 ぶり、しょうが、しょうゆ、本みりん、酒 キャベツ、にんじん、しらたき、油揚げ、みりん、しょうゆ 木綿豆腐、生わかめ、いわし(煮干し)、減塩みそ キウイフルーツ	麦茶 ぶどうゼリー ぶどう天然果汁、砂糖、ゼリーの素(アガー)	エネルギー 265 kcal たんぱく質 17 g 脂質 13 g カルシウム 125 mg
18 (土)	五目うどん オレンジ	干しうどん、にんじん、油揚げ、なると、ほうれんそう、しょうゆ オレンジ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 277 kcal たんぱく質 10 g 脂質 9 g カルシウム 309 mg

日付	メニュー	材料	おやつ	栄養価
20(月)	海の日			
21(火)	ご飯 鮭の南部焼き 切干大根煮 味噌汁 グレープフルーツ	米 さけ、しょうゆ、本みりん、酒、ごま 切り干しだいこん、つきこん、にんじん、油揚げ、干しいたけ、さやえんどう、しょうゆ、酒、本みりん はくさい、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ グレープフルーツ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 331 kcal たんぱく質 11 g 脂質 10 g カルシウム 192 mg
22(水)	ご飯 豚肉とピーマンの炒め物 若布の酢の物 味噌汁 バナナ	米 豚肉(ロース)、たまねぎ、たけのこ(水煮)、ピーマン、本みりん、しょうが、しょうゆ、片栗粉、食塩、ごま油、しょうゆ、三温糖、酒 生わかめ、きゅうり、かに風味、酢、三温糖、しょうゆ だいこん、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ バナナ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 299 kcal たんぱく質 13 g 脂質 13 g カルシウム 217 mg
23(木)	ご飯 味付け肉だんご ハッシュドポテト 味噌汁 オレンジ	米 ミートボール(冷凍)、れんこん じゃがいも、たまねぎ、ベーコン、なたね油、食塩、バター キャベツ、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ オレンジ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 382 kcal たんぱく質 17 g 脂質 21 g カルシウム 201 mg
24(金)	ご飯 かじきの味噌焼 小松菜の炒め物 味噌汁 キウイフルーツ	米 かじき、減塩みそ、三温糖、本みりん、なたね油 こまつな、にんじん、しめじ、油揚げ、しょうゆ、本みりん、酒 木綿豆腐、生わかめ、いわし(煮干し)、減塩みそ キウイフルーツ	牛乳 ジャムサンド サンドイッチパン、いちごジャム	エネルギー 350 kcal たんぱく質 21 g 脂質 15 g カルシウム 286 mg
25(土)	ひじきご飯 味噌汁 オレンジ	米、ひじき/ほしひじき、にんじん、豚肉(ばら)、油揚げ、しょうゆ、三温糖、酒、食塩 だいこん、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ オレンジ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 315 kcal たんぱく質 12 g 脂質 11 g カルシウム 227 mg
27(月)	ご飯 五目納豆 けんちん汁 バナナ	米 納豆、ひきわり納豆、にんじん、ほうれんそう、卵(錦糸卵)、かに風味、しょうゆ だいこん、にんじん、ごぼう、木綿豆腐、油揚げ、ねぎ、ごま油、花かつお、しょうゆ、食塩 バナナ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 283 kcal たんぱく質 13 g 脂質 12 g カルシウム 226 mg
28(火)	ご飯 煮魚 小松菜の五目和え 味噌汁 オレンジ	米 あかうお、中ざら糖、しょうゆ こまつな、にんじん、しめじ、しらたき、油揚げ、ごま、酒、本みりん、しょうゆ、三温糖 じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ オレンジ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 268 kcal たんぱく質 17 g 脂質 10 g カルシウム 267 mg
29(水)	ご飯 麻婆豆腐風 春雨サラダ 中華スープ バナナ	米 木綿豆腐、干しいたけ、ねぎ、にんじん、ピーマン、豚ひき肉、にんにく、しょうが、しょうゆ、三温糖、減塩みそ、酒、ごま油、片栗粉 はるさめ、きゅうり、にんじん、ハム、卵(錦糸卵)、酢、三温糖、しょうゆ、ごま油 たまねぎ、えのきたけ、五色麩、中華味の素、食塩 バナナ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 372 kcal たんぱく質 18 g 脂質 17 g カルシウム 232 mg
30(木)	ふりかけご飯(本かつお) チキンピカタ ほうれんそうのおひたし 味噌汁 キウイフルーツ	米、本かつおふりかけ 鶏もも肉、卵、小麦粉、粉チーズ ほうれんそう、にんじん、油揚げ、しめじ、花かつお、しょうゆ だいこん、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ キウイフルーツ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 291 kcal たんぱく質 18 g 脂質 15 g カルシウム 314 mg
31(金)	ご飯 鯖のカレームニエル ひじきの煮物 味噌汁 グレープフルーツ	米 さば、カレー粉、小麦粉、なたね油 ひじき/ほしひじき、大豆水煮缶、にんじん、さやえんどう、ちくわ、しょうゆ、酒、本みりん キャベツ、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ グレープフルーツ	ヨーグルト和え(フルーツ) もも缶(白桃)、みかん缶、バナナ、ヨーグルト(無糖)	エネルギー 249 kcal たんぱく質 16 g 脂質 10 g カルシウム 165 mg

※食材の都合により、献立変更になる場合があります。ご了承ください。
※栄養価にはご飯のカロリーは含まれておりません。

誤嚥・窒息に注意！！

- * 球形・・・プチトマト、うずら卵、ぶどうなど
- * 粘着性・・・もち、白玉だんごなど

お家で提供する際も、食べやすい大きさにカットし、よくかんで誤嚥を防ぎましょう。



お弁当に詰めるのは 冷ましてから

お弁当のおかずは、冷ましてから入れるのが鉄則です。熱々のまま蓋をすると、熱気と水蒸気がこもって、食中毒を引き起こすことがあります。

- ① 弁当箱をふいて、しっかり水滴を取る。
- ② ごはんは先にもりつけて、キッチンペーパーをかけて冷やす。
- ③ おかずは、お皿の上に置いて冷やす。
- ④ おかずが冷めたら、弁当箱に詰める。





離乳食献立表



日	献立	材料名
1 水	おかゆ,豚肉と大根の煮物,ブロッコリーのサラダ,味噌汁,バナナ	米、/豚肉、だいこん、にんじん、じゃがいも、しょうゆ、/ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、/ほうれんそう、たまねぎ、減塩みそ、/バナナ、
2 木	おかゆ,ひきわり納豆,大根のそぼろ煮,味噌汁,オレンジ	米、/ひきわり納豆、しょうゆ、/豚ひき肉、だいこん、にんじん、しょうゆ、片栗粉、/キャベツ、たまねぎ、減塩みそ、/オレンジ、
3 金	おかゆ,焼き魚,キャベツの和え物,野菜スープ,グレープフルーツ	米、/さけ、しょうゆ、/キャベツ、たまねぎ、にんじん、食塩、/にんじん、たまねぎ、食塩、/グレープフルーツ、
4 土	おかゆ,豚肉と玉ねぎの煮物,味噌汁,バナナ	米、/豚肉、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、片栗粉、/だいこん、にんじん、減塩みそ、/バナナ、
6 月	おかゆ,鱈の煮物,さつまいもの煮物,味噌汁,キウイフルーツ	米、/たら、しょうゆ、/さつまいも、こまつな、しょうゆ、/キャベツ、にんじん、減塩みそ、/キウイフルーツ、
7 火	二色そうめん,鶏肉の煮物,ブロッコリーのおひたし,バナナ	干しそうめん、ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、/鶏肉、しょうゆ、/ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、/バナナ、
8 水	おかゆ,肉じゃが,キャベツの煮浸し,味噌汁,オレンジ	米、/豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、/キャベツ、にんじん、しょうゆ、/たまねぎ、ほうれんそう、減塩みそ、/オレンジ、
9 木	おかゆ,ハンバーグ,グリーンマッシュ,味噌汁,グレープフルーツ	米、/豚ひき肉、たまねぎ、しょうゆ、/じゃがいも、ほうれんそう、しょうゆ、/キャベツ、にんじん、減塩みそ、/グレープフルーツ、
10 金	おかゆ,鮭の味噌煮,小松菜の煮物,味噌汁,キウイフルーツ	米、/さけ、減塩みそ、/こまつな、にんじん、しょうゆ、/木綿豆腐、キャベツ、減塩みそ、/キウイフルーツ、
11 土	おかゆ,鶏肉と野菜のそぼろ煮,味噌汁(夕涼み会)	米、/鶏ひき肉、にんじん、ほうれんそう、しょうゆ、/だいこん、にんじん、減塩みそ、
13 月	おかゆ,鶏肉と野菜の煮物,キャベツの煮びたし,味噌汁,バナナ	米、/鶏肉、こまつな、しょうゆ、/キャベツ、にんじん、しょうゆ、/はくさい、たまねぎ、減塩みそ、/バナナ、
14 火	おかゆ,鱈の煮物,ブロッコリーのお浸し,味噌汁,オレンジ	米、/たら、しょうゆ、/ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、/じゃがいも、たまねぎ、減塩みそ、/オレンジ、
15 水	おかゆ,豚肉とじゃがいもの煮物,ほうれん草の和え物,味噌汁,グレープフルーツ	米、/豚肉、じゃがいも、しょうゆ、/ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、/だいこん、にんじん、減塩みそ、/グレープフルーツ、
16 木	おかゆ,そぼろ煮,さつまいものサラダ,味噌汁,バナナ	米、/鶏ひき肉、にんじん、たまねぎ、しょうゆ、/さつまいも、ほうれんそう、食塩、/キャベツ、にんじん、減塩みそ、/バナナ、
17 金	おかゆ,鱈の味噌煮,キャベツの煮びたし,味噌汁,キウイフルーツ	米、/たら、減塩みそ、/キャベツ、にんじん、しょうゆ、/木綿豆腐、こまつな、減塩みそ、/キウイフルーツ、
18 土	煮込みうどん,オレンジ	干しうどん、豚肉、ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、/オレンジ、
20 月	海の日	
21 火	おかゆ,鮭の焼き魚,大根煮,味噌汁,グレープフルーツ	米、/さけ、しょうゆ、/だいこん、にんじん、しょうゆ、/はくさい、たまねぎ、減塩みそ、/グレープフルーツ、
22 水	おかゆ,豚肉と玉ねぎの煮物,小松菜の煮浸し,味噌汁,バナナ	米、/豚肉、たまねぎ、しょうゆ、/こまつな、にんじん、しょうゆ、/だいこん、にんじん、減塩みそ、/バナナ、
23 木	おかゆ,つくね煮,マッシュポテト,味噌汁,オレンジ	米、/鶏ひき肉、たまねぎ、しょうゆ、片栗粉、/じゃがいも、にんじん、食塩、/キャベツ、にんじん、減塩みそ、/オレンジ、
24 金	おかゆ,鱈の味噌焼,小松菜の煮びたし,味噌汁,キウイフルーツ	米、/たら、減塩みそ、/こまつな、にんじん、しょうゆ、/木綿豆腐、キャベツ、減塩みそ、/キウイフルーツ、
25 土	おかゆ,豚肉と野菜の煮物,味噌汁,オレンジ	米、/豚肉、にんじん、ほうれんそう、しょうゆ、/だいこん、にんじん、減塩みそ、/オレンジ、
27 月	おかゆ,二色納豆,しょうゆ汁,バナナ	米、/ひきわり納豆、にんじん、ほうれんそう、しょうゆ、/だいこん、にんじん、木綿豆腐、しょうゆ、/バナナ、
28 火	おかゆ,煮魚,小松菜の煮物,味噌汁,オレンジ	米、/たら、しょうゆ、/こまつな、にんじん、しょうゆ、/じゃがいも、たまねぎ、減塩みそ、/オレンジ、
29 水	おかゆ,豆腐のふんわり煮,ブロッコリーの和え物,野菜スープ,バナナ	米、/木綿豆腐、豚ひき肉、にんじん、しょうゆ、片栗粉、/ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、/キャベツ、たまねぎ、食塩、/バナナ、
30 木	おかゆ,鶏肉の煮物,ほうれんそうのおひたし,味噌汁,キウイフルーツ	米、/鶏肉、しょうゆ、片栗粉、/ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、/だいこん、にんじん、減塩みそ、/キウイフルーツ、
31 金	おかゆ,鮭の煮物,白菜の煮びたし,味噌汁,グレープフルーツ	米、/さけ、しょうゆ、/はくさい、にんじん、しょうゆ、/キャベツ、たまねぎ、減塩みそ、/グレープフルーツ、

※食材の都合により、献立変更になる場合があります。ご了承ください。