

日 (曜日)		5.6カ月 (初期)		7.8カ月頃 (中期)		9・11カ月頃 (後期)		12~15カ月頃 (完了前期)	
		献立名	主な材料	献立名	主な材料	献立名	主な材料	献立名	主な材料
1 15 29 火	午前食			おかゆ 味噌汁 豆腐煮 じゃが芋煮	米 もやし 舞茸 水菜 豆腐 玉葱 じゃが芋 パセリ	軟飯 味噌汁 豆腐煮 じゃが芋煮 バナナ	米 もやし 舞茸 水菜 豆腐 玉葱 じゃが芋 パセリ バナナ	ごはん 味噌汁 豆腐煮 じゃが芋煮 バナナ	米 もやし 舞茸 水菜 豆腐 玉葱 じゃが芋 パセリ バナナ
	午後食			にゅうめん 白身魚煮 きゃべつ煮	そうめん ニラ えのき 大根 白身魚 玉葱 人参 きゃべつ きゅうり	にゅうめん 白身魚煮 きゃべつ煮 りんご	そうめん ニラ えのき 大根 白身魚 玉葱 人参 きゃべつ きゅうり りんご	にゅうめん きゃべつ煮 りんご	そうめん ニラ えのき 大根 きゃべつ きゅうり 人参 りんご
2 16 水	午前食			煮込みうどん ささみ煮 人参煮	うどん 大根 わかめ しめじ 鶏ささみ 玉葱 きゃべつ 人参 きゅうり	煮込みうどん ささみ煮 人参煮 バナナ	うどん 大根 わかめ しめじ 鶏ささみ 玉葱 きゃべつ 人参 きゅうり バナナ	煮込みうどん ささみ煮 人参煮 バナナ	うどん 大根 わかめ しめじ 鶏ささみ 玉葱 人参 きゅうり バナナ
	午後食			おかゆ 味噌汁 麩の含め煮 大根煮	米 玉葱 小松菜 えのき 麩 玉葱 大根 人参	軟飯 味噌汁 麩の含め煮 大根煮 りんご	米 玉葱 小松菜 えのき 麩 玉葱 大根 人参 りんご	おにぎり 味噌汁 大根煮 りんご	米 玉葱 小松菜 えのき 大根 人参 りんご
3 31 木	午前食			おかゆ 味噌汁 白身魚煮 いんげん煮	米 もやし 豆腐 万能葱 白身魚 玉葱 いんげん 人参	軟飯 味噌汁 鮭煮 いんげん煮 バナナ	米 もやし 豆腐 万能葱 鮭 玉葱 いんげん 人参 バナナ	ごはん 味噌汁 鮭煮 いんげん煮 バナナ	米 もやし 豆腐 万能葱 鮭 玉葱 いんげん 人参 バナナ
	午後食			にゅうめん ささみ煮 じゃが芋煮	そうめん 人参 大根 しめじ 鶏ささみ 玉葱 小松菜 じゃが芋 グリンピース	にゅうめん ささみ煮 じゃが芋煮 梨	そうめん 人参 大根 しめじ 鶏ささみ 玉葱 小松菜 じゃが芋 グリンピース 梨	にゅうめん じゃが芋煮 梨	そうめん 人参 大根 しめじ じゃが芋 グリンピース 小松菜 梨
4 18 金	午前食			パンがゆ ミルクシチュー トマト煮	パン 鶏ささみ 玉葱 人参 トマト きゃべつ じゃが芋	トースト バナナ ミルクシチュー トマト煮	パン バナナ 鶏ささみ 玉葱 人参 トマト きゃべつ じゃが芋	トースト バナナ クリームシチュー トマト煮	パン バナナ 鶏ささみ 玉葱 人参 トマト きゃべつ じゃが芋
	午後食			おかゆ 味噌汁 豆腐煮 人参煮	米 小松菜 もやし なめこ 豆腐 玉葱 人参 きゅうり	軟飯 味噌汁 豆腐煮 人参煮 りんご	米 小松菜 もやし なめこ 豆腐 玉葱 人参 きゅうり りんご	おにぎり 味噌汁 人参煮 りんご	米 小松菜 もやし なめこ 人参 きゅうり りんご
5 19 土	午前食			おかゆ 味噌汁 豆腐煮 ほうれん草煮	米 大根 長葱 しめじ 豆腐 玉葱 ほうれん草 きゃべつ	軟飯 味噌汁 豆腐煮 ほうれん草煮 バナナ	米 大根 長葱 しめじ 豆腐 玉葱 ほうれん草 きゃべつ バナナ	ごはん 味噌汁 煮込みハンバーグ ほうれん草煮 バナナ	米 大根 長葱 しめじ 豚挽肉 玉葱 ほうれん草 きゃべつ バナナ
	午後食			にゅうめん きゃべつ煮	そうめん ほうれん草 玉葱 しめじ 大根 きゃべつ コーン缶	にゅうめん きゃべつ煮 りんご	そうめん ほうれん草 玉葱 しめじ 大根 きゃべつ コーン缶 りんご	にゅうめん きゃべつ煮 りんご	そうめん ほうれん草 玉葱 しめじ 大根 きゃべつ コーン缶 りんご
7 21 月	午前食			煮込みうどん ささみ煮 じゃが芋煮	うどん 人参 大根 長葱 鶏ささみ 玉葱 ほうれん草 じゃが芋 コーン缶	煮込みうどん ささみ煮 じゃが芋煮 バナナ	うどん 人参 大根 長葱 鶏ささみ 玉葱 ほうれん草 じゃが芋 コーン缶 バナナ	煮込みうどん ささみ煮 じゃが芋煮 バナナ	うどん 人参 大根 長葱 鶏ささみ 玉葱 ほうれん草 じゃが芋 コーン缶 バナナ
	午後食			おかゆ 味噌汁 納豆煮 もやし煮	米 大根 わかめ えのき 納豆 玉葱 もやし きゅうり	軟飯 味噌汁 納豆煮 もやし煮 梨	米 大根 わかめ えのき 納豆 玉葱 もやし きゅうり 梨	おにぎり 味噌汁 もやし煮 梨	米 大根 わかめ えのき もやし きゅうり 梨
8 22 火	午前食			おかゆ 味噌汁 白身魚煮 小松菜煮	米 豆腐 なめこ 水菜 白身魚 玉葱 小松菜煮 人参	軟飯 味噌汁 白身魚煮 小松菜煮 バナナ	米 豆腐 なめこ 水菜 白身魚 玉葱 小松菜 人参 バナナ	ごはん 味噌汁 かじきの昆布煮 小松菜煮 バナナ	米 豆腐 なめこ 水菜 かじき 昆布 小松菜 人参 バナナ
	午後食			にゅうめん 豆腐煮 三色煮	そうめん もやし きゃべつ 豆腐 玉葱 人参 じゃが芋 ニラ コーン缶	にゅうめん 豆腐煮 三色煮 りんご	そうめん もやし きゃべつ 豆腐 玉葱 りんご 人参 じゃが芋 ニラ コーン	にゅうめん 三色煮 りんご	そうめん もやし きゃべつ じゃが芋 ニラ コーン 人参 りんご

日 (曜日)		5.6カ月頃 (初期)		7.8カ月頃 (中期)		9~11カ月頃 (後期)		12~15カ月頃 (完了前期)	
		献立名	主な食材	献立名	主な材料	献立名	主な材料	献立名	主な材料
9 30 水	午前食			おかゆ 味噌汁 肉じゃが さつまい煮	米 チンゲン菜 えのき 鶏ささみ 玉葱 人参 さつまい じゃが芋	軟飯 味噌汁 カレー風肉じゃが さつまい煮 バナナ	米 チンゲン菜 えのき 鶏ささみ 玉葱 人参 さつまい バナナ じゃが	カレーライス 味噌汁 バナナ さつまい煮 トマト	米 鶏ささみ 玉葱 人参 チンゲン菜 えのき じゃが芋 さつまい トマト バナナ
	午後食			にゅうめん 麩の含め煮 ほうれん草煮	そうめん 大根 わかめ 長葱 麩 玉葱 人参 ほうれん草 もやし	にゅうめん 麩の含め煮 ほうれん草煮 梨	そうめん 大根 わかめ 長葱 麩 玉葱 人参 ほうれん草 もやし 梨	にゅうめん ほうれん草煮 梨	そうめん 大根 わかめ 長葱 人参 ほうれん草 もやし 梨
10 24 木	午前食			パンがゆ スープ ささみ煮 三色煮	パン 豆腐 小松菜 万能葱 鶏ささみ 玉葱 もやし 水菜 きゃべつ	トースト スープ ささみ煮 もやし煮 バナナ	パン 豆腐 小松菜 万能葱 鶏ささみ 玉葱 バナナ もやし 水菜 きゃべつ	トースト スープ ささみ煮 バナナ もやし煮	パン 豆腐 小松菜 万能葱 鶏ささみ 玉葱 バナナ もやし 水菜 きゃべつ
	午後食			おかゆ 味噌汁 納豆煮 いんげん煮	米 なす もやし ほうれん草 納豆 玉葱 いんげん 人参	軟飯 味噌汁 納豆煮 いんげん煮 梨	米 なす もやし ほうれん草 納豆 玉葱 いんげん 人参 梨	おにぎり 味噌汁 いんげん煮 梨	米 なす もやし ほうれん草 いんげん 人参 梨
11 25 金	午前食			おかゆ 味噌汁 豆腐煮 白菜煮	米 もやし ニラ 椎茸 豆腐 玉葱 白菜 人参	軟飯 味噌汁 豆腐 玉葱 白菜煮 バナナ	米 もやし ニラ 椎茸 豆腐 玉葱 白菜 人参 バナナ	ごはん 味噌汁 豆腐煮 白菜煮 バナナ	米 もやし ニラ 椎茸 豆腐 玉葱 白菜 人参 バナナ
	午後食			パンがゆ スープ 白身魚煮 春雨煮	パン じゃが芋 玉葱 わかめ 白身魚 玉葱 春雨 きゃべつ 人参	トースト スープ 白身魚煮 春雨煮 りんご	パン じゃが芋 玉葱 わかめ 白身魚 玉葱 春雨 きゃべつ 人参 りんご	トースト スープ 春雨煮 りんご	パン じゃが芋 玉葱 わかめ 春雨 きゃべつ 人参 りんご
12 26 土	午前食			煮込みうどん ささみ煮 さつまい煮	うどん 人参 水菜 しめじ 鶏ささみ 玉葱 きゃべつ さつまい	煮込みうどん ささみ煮 さつまい煮 バナナ	うどん 人参 水菜 しめじ 鶏ささみ 玉葱 きゃべつ さつまい バナナ	煮込みうどん ささみ煮 さつまい煮 バナナ	うどん 人参 水菜 しめじ 鶏ささみ 玉葱 きゃべつ さつまい バナナ
	午後食			雑炊 人参煮	米 きゃべつ しめじ 水菜 人参 ピーマン	雑炊 人参煮 梨	米 きゃべつ しめじ 水菜 人参 ピーマン 梨	雑炊 人参煮 梨	米 きゃべつ しめじ 水菜 人参 ピーマン 梨
17 28 月	午前食			おかゆ 味噌汁 鶏団子煮 小松菜煮	米 なす 万能葱 もやし 鶏挽肉 玉葱 小松菜 人参	軟飯 味噌汁 鶏団子煮 小松菜煮 バナナ	米 なす 万能葱 もやし 鶏挽肉 玉葱 小松菜 人参 バナナ	ごはん 味噌汁 鶏団子煮 小松菜煮 バナナ	米 なす 万能葱 もやし 鶏挽肉 玉葱 小松菜 人参 バナナ
	午後食			にゅうめん 五目煮 さつまい煮	そうめん きゃべつ 水菜人参 麩 玉葱 大根 隠元 えのき さつまい	にゅうめん 五目煮 大根煮 りんご	そうめん きゃべつ 水菜人参 麩 玉葱 大根 隠元 えのき さつまい りんご	にゅうめん 大根煮 りんご	そうめん きゃべつ 水菜 えのき 大根 人参 りんご
23 水	午前食			おかゆ 味噌汁 豆腐煮 ほうれん草煮	米 わかめ 水菜 じゃが芋 豆腐 玉葱 ほうれん草 えのき	軟飯 味噌汁 豆腐煮 ほうれん草煮 バナナ	米 わかめ 水菜 じゃが芋 豆腐 玉葱 ほうれん草 えのき バナナ	ごはん 味噌汁 豆腐煮 ほうれん草煮 バナナ	米 わかめ 水菜 じゃが芋 豆腐 玉葱 ほうれん草 えのき バナナ
	午後食			にゅうめん 麩の含め煮 ブロッコリー煮	そうめん 長葱 きゃべつ 麩 玉葱 人参 椎茸 もやし ブロッコリー	にゅうめん 麩の含め煮 ぶどう ブロッコリー煮	そうめん 長葱 きゃべつ 麩 玉葱 人参 椎茸 もやし ブロッコリー ぶどう	にゅうめん ブロッコリー煮 ぶどう	そうめん 長葱 きゃべつ もやし 椎茸 人参 ブロッコリー ぶどう

※献立内容をよくご確認の上、はじめての食材は使用予定日より前にご家庭でお試ください。何かありましたらご相談ください。

※都合により献立を変更する場合があります。