

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
2 16 (月)	午前食			おかゆ 味噌汁 ささみ煮 きゃべつ煮	米 ニラ えのき 大根 鶏ささみ 玉葱 じゃが芋 きゃべつ 人参	軟飯 味噌汁 ささみ煮 きゃべつ煮 バナナ	米 ニラ えのき 大根 鶏ささみ 玉葱 じゃが芋 きゃべつ 人参 バナナ	ごはん 味噌汁 ささみ煮 きゃべつ煮 バナナ	米 ニラ えのき 大根 鶏ささみ 玉葱 じゃが芋 きゃべつ 人参 バナナ
	午後食			にゅうめん 白身魚煮 ピーマン煮	そうめん 人参 しめじ 玉葱 白身魚 玉葱 きゃべつ ピーマン ブロッコリー	にゅうめん 白身魚煮 ピーマン煮 みかん	そうめん 人参 しめじ 玉葱 白身魚 玉葱 きゃべつ ピーマン ブロッコリー みかん	にゅうめん ピーマン煮 みかん	そうめん 人参 しめじ 玉葱 ピーマン ブロッコリー みかん きゃべつ
3 17 (火)	午前食			おかゆ 味噌汁 豆腐煮 人参煮	米 もやし 大根 わかめ 豆腐 玉葱 人参 椎茸	軟飯 味噌汁 豆腐煮 人参煮 バナナ	米 もやし 大根 わかめ 豆腐 玉葱 人参 椎茸 バナナ	ごはん 味噌汁 豆腐煮 人参煮 バナナ	米 もやし 大根 わかめ 豆腐 玉葱 人参 椎茸 バナナ
	午後食			にゅうめん 麩の含め煮 いんげん煮	そうめん きゃべつ 長葱 麩 玉葱 しめじ 人参 いんげん 人参	にゅうめん 麩の含め煮 いんげん煮 りんご	そうめん きゃべつ 長葱 麩 玉葱 しめじ 人参 いんげん 人参 りんご	にゅうめん いんげん煮 りんご	そうめん きゃべつ 長葱 しめじ 人参 いんげん 人参 りんご
4 18 (水)	午前食			煮込みうどん ささみ煮 じゃが芋煮	うどん 長葱 人参 ほうれん草 鶏ささみ 玉葱 しめじ きゅうり じゃが芋 ミックスベジタブル 大根	煮込みうどん ささみ煮 じゃが芋煮 バナナ	うどん 長葱 人参 ほうれん草 鶏ささみ 玉葱 しめじ きゅうり じゃが芋 ミックスベジタブル 大根 バナナ	煮込みうどん ささみ煮 じゃが芋煮 バナナ	うどん 長葱 人参 ほうれん草 鶏ささみ 玉葱 しめじ きゅうり じゃが芋 ミックスベジタブル 大根 バナナ
	午後食			パンがゆ スープ 白身魚煮 水菜煮	パン もやし 長葱 人参 白身魚 玉葱 水菜 人参	トースト スープ 白身魚煮 水菜煮 みかん	パン もやし 長葱 人参 白身魚 玉葱 水菜 人参 みかん	トースト スープ 水菜煮 みかん	パン もやし 長葱 人参 水菜 人参 みかん
5 19 (木)	午前食			おかゆ 味噌汁 豆腐煮 小松菜煮	米 なす 人参 もやし 豆腐 玉葱 小松菜 大根	おかゆ 味噌汁 豆腐煮 小松菜煮 バナナ	米 なす 人参 もやし 豆腐 玉葱 小松菜 大根 バナナ	おかゆ 味噌汁 豆腐煮 小松菜煮 バナナ	米 なす 人参 もやし 豆腐 玉葱 小松菜 大根 バナナ
	午後食			にゅうめん 白身魚煮 さつま芋煮	そうめん わかめ なめこ 白身魚 玉葱 長葱 人参 さつま芋	にゅうめん 白身魚煮 さつま芋煮 りんご	そうめん わかめ なめこ 白身魚 玉葱 長葱 人参 さつま芋 りんご	にゅうめん さつま芋煮 りんご	そうめん わかめ なめこ さつま芋 長葱 人参 りんご
6 20 (金)	午前食			おかゆ 味噌汁 野菜の春雨煮 さつま芋煮	米 もやし チンゲン菜 鶏ささみ 春雨 人参 椎茸 さつま芋	軟飯 味噌汁 野菜の春雨煮 さつま芋煮 バナナ	米 もやし チンゲン菜 鶏ささみ 春雨 人参 椎茸 さつま芋 バナナ	ごはん 味噌汁 野菜の春雨煮 さつま芋煮 バナナ	米 もやし チンゲン菜 豚もも肉 春雨 人参 椎茸 さつま芋 バナナ
	午後食			煮込みうどん 三色煮 もやし煮	うどん 水菜 万能ねぎ 人参 麩 人参 椎茸 きゃべつ もやし ピーマン	煮込みうどん 三色煮 もやし煮 みかん	うどん 水菜 万能ねぎ 人参 麩 人参 椎茸 きゃべつ もやし ピーマン みかん	煮込みうどん もやし煮 みかん	うどん 水菜 万能ねぎ 人参 きゃべつ もやし ピーマン みかん
7 21 (土)	午前食			おかゆ 味噌汁 白身魚煮 大根煮	米 わかめ きゃべつ 白身魚 玉葱 大根 人参	軟飯 味噌汁 白身魚煮 大根煮 バナナ	米 わかめ きゃべつ 白身魚 玉葱 大根 人参 バナナ	ごはん 味噌汁 白身魚煮 大根煮 バナナ	米 わかめ きゃべつ 白身魚 玉葱 大根 人参 バナナ
	午後食			にゅうめん ささみ煮	そうめん 大根 人参 長葱 鶏ささみ 玉葱	にゅうめん ささみ煮 みかん	そうめん 大根 人参 長葱 鶏ささみ 玉葱 みかん	にゅうめん ささみ煮 みかん	そうめん 大根 人参 長葱 鶏ささみ 玉葱 みかん
9 23 (月)	午前食			おかゆ 味噌汁 白身魚煮 もやし煮	米 大根 長葱 じゃが芋 白身魚 玉葱 もやし 人参 水菜	軟飯 味噌汁 鮭煮 もやし煮 バナナ	米 大根 長葱 じゃが芋 鮭 玉葱 もやし 人参 水菜 バナナ	ごはん 味噌汁 鮭煮 もやし煮 バナナ	米 大根 長葱 じゃが芋 鮭 玉葱 もやし 人参 水菜 バナナ
	午後食			煮込みうどん 豆腐の野菜煮 きゃべつ煮	うどん 長葱 大根 しめじ 豆腐 玉葱 ほうれん草 人参 きゃべつ きゅうり	煮込みうどん 豆腐の野菜煮 きゃべつ煮 りんご	うどん 長葱 大根 しめじ 豆腐 玉葱 ほうれん草 人参 きゃべつ きゅうり りんご	煮込みうどん きゃべつ煮 りんご	うどん 長葱 大根 しめじ きゃべつ きゅうり 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
10 24 (火)	午前食			パンがゆ ミルクシチュー 人参煮	パン 玉葱 鶏ささみ 人参 ジャガ芋 人参 きゃべつ	トースト ミルクシチュー 人参煮 バナナ	パン 玉葱 鶏ささみ 人参 ジャガ芋 人参 きゃべつ バナナ	トースト クリームシチュー 人参煮 バナナ	パン 玉葱 鶏ささみ 人参 ジャガ芋 人参 きゃべつ バナナ
	午後食			おかゆ 味噌汁 そばろ煮 ジャガ芋煮	米 小松菜 なす 鶏挽肉 玉葱 ジャガ芋 グリンピース	軟飯 味噌汁 そばろ煮 ジャガ芋煮 みかん	米 小松菜 なす 鶏挽肉 玉葱 みかん ジャガ芋 グリンピース	おにぎり 味噌汁 ジャガ芋煮 みかん	米 小松菜 なす ジャガ芋 グリンピース みかん
11 (水)	午前食			煮込みうどん ささみ煮 もやし煮	うどん わかめ 長ねぎ 人参 鶏ささみ 玉葱 コーン缶 もやし きゅうり	煮込みうどん ささみ煮 もやし煮 バナナ	うどん わかめ 長ねぎ 人参 鶏ささみ 玉葱 コーン缶 もやし きゅうり バナナ	煮込みうどん ささみ煮 もやし煮 バナナ	うどん わかめ 長ねぎ 人参 鶏ささみ 玉葱 コーン缶 もやし きゅうり バナナ
	午後食			おかゆ 味噌汁 納豆煮 いんげん煮	米 大根 しめじ 万能葱 納豆 玉葱 いんげん 人参	軟飯 味噌汁 麩の含め煮 いんげん煮 りんご	米 大根 しめじ 万能葱 納豆 玉葱 いんげん 人参 りんご	おにぎり 味噌汁 いんげん煮 りんご	米 大根 しめじ 万能葱 いんげん 人参 りんご
12 26 (木)	午前食			おかゆ 味噌汁 肉じゃが ブロッコリー煮	米 きくらげ チンゲン菜 鶏ささみ 玉葱 人参 豆腐 ブロッコリー ジャガ芋	軟飯 味噌汁 カレー風肉じゃが ブロッコリー バナナ	米 きくらげ チンゲン菜 鶏ささみ 玉葱 人参 豆腐 ブロッコリー バナナ ジャ	カレーライス スープ バナナ ブロッコリー煮 トマト	米 鶏ささみ 人参 玉葱 ジャガ芋 きくらげ チンゲン菜 豆腐 ブロッコリー トマト バナナ
	午後食			にゅうめん 白身魚煮 かぼちゃ煮	そうめん 人参 椎茸 長葱 白身魚 玉葱 小松菜 かぼちゃ	にゅうめん 白身魚煮 かぼちゃ煮 りんご	そうめん 人参 椎茸 長葱 白身魚 玉葱 小松菜 かぼちゃ りんご	にゅうめん かぼちゃ煮 りんご	そうめん 人参 椎茸 長葱 かぼちゃ りんご 小松菜
13 27 (金)	午前食			おかゆ 味噌汁 鶏団子煮 きゃべつ煮	米 水菜 しめじ きくらげ 鶏挽肉 玉葱 きゃべつ 人参	軟飯 味噌汁 鶏団子煮 キャベツ煮	米 水菜 しめじ きくらげ 鶏挽肉 玉葱 きゃべつ 人参 バナナ	ピラフ 味噌汁 ミートローフ きゃべつ煮 バナナ	米 水菜 しめじ きくらげ 豚挽肉 玉葱 ミックスベジタブル きゃべつ 人参 バナナ
	午後食			煮込みうどん 納豆煮 小松菜煮	うどん わかめ ジャガ芋 納豆 玉葱 大根 きゃべつ 小松菜 人参	煮込みうどん 納豆煮 小松菜煮	うどん わかめ ジャガ芋 納豆 玉葱 大根 きゃべつ 小松菜 人参 みかん	煮込みうどん 小松菜煮 みかん	うどん わかめ ジャガ芋 小松菜 人参 大根 きゃべつ みかん
14 28 (土)	午前食			煮込みうどん 白身魚煮 ほうれん草煮	うどん エリンギ 水菜 ニラ 白身魚 玉葱 ほうれん草 人参	煮込みうどん 白身魚煮 ほうれん草煮	うどん エリンギ 水菜 ニラ 白身魚 玉葱 ほうれん草 人参 バナナ	煮込みうどん 白身魚煮 ほうれん草煮 バナナ	うどん エリンギ 水菜 ニラ 白身魚 玉葱 ほうれん草 人参 バナナ
	午後食			雑炊 きゃべつ煮	米 人参 ほうれん草 水菜 きゃべつ きゅうり	雑炊 きゃべつ煮	米 人参 ほうれん草 水菜 きゃべつ きゅうり みかん	雑炊 きゃべつ煮 みかん	米 人参 ほうれん草 水菜 きゃべつ きゅうり みかん
25 (水)	午前食			おかゆ 味噌汁 ささみ煮 パプリカ煮	米 人参 ジャガ芋 玉葱 鶏ささみ 玉葱 きゃべつ 赤ピーマン 黄ピーマン	軟飯 味噌汁 ささみ煮 パプリカ煮 バナナ	米 人参 ジャガ芋 玉葱 鶏ささみ 玉葱 きゃべつ 赤ピーマン 黄ピーマンバナナ	コーンピラフ 味噌汁 クリスマスチキン パプリカ煮 バナナ	米 人参 ジャガ芋 玉葱 鶏もも肉 きゃべつ 赤ピーマン 黄ピーマン バナナ
	午後食			にゅうめん 麩の含め煮 さつま芋煮	そうめん 小松菜 もやし 麩 玉葱 しめじ さつま芋	にゅうめん 麩の含め煮 さつま芋煮 みかん	そうめん 小松菜 もやし 麩 玉葱 しめじ さつま芋 みかん	にゅうめん さつま芋煮 みかん	そうめん 小松菜 もやし しめじ さ つま芋 みかん

※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。