

日 (曜日)		7.8カ月頃 (中期)		12~15カ月頃 (完了前期)	
		献立名	主な材料	献立名	主な材料
1 15 (土)	午前食	おかゆ 味噌汁 ささみ煮 きゃべつ煮	米 いら えのき 大根 鶏ささみ 玉葱 きゃべつ きゅうり	ごはん 味噌汁 ささみ煮 きゃべつ煮 みかん	米 いら えのき 大根 鶏ささみ 玉葱 きゃべつ きゅうり みかん
	午後食	にゅうめん 大根煮	そうめん きゃべつ 玉葱 ニラ 大根 きゅうり	にゅうめん 大根煮 バナナ	そうめん きゃべつ 玉葱 ニラ 大根 きゅうり バナナ
3 17 (月)	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 きゃべつ 鶏ささみ 玉葱 人参 じゃが芋 グリンピース	煮込みうどん ささみ煮 じゃが芋煮 りんご煮	うどん 長葱 人参 きゃべつ 鶏ささみ 玉葱 人参 じゃが芋 グリンピース りんご
	午後食	おかゆ 味噌汁 麩の含め煮 もやし煮	米 小松菜 もやし 麩 玉葱 もやし じゃが芋	おにぎり 味噌汁 もやし煮 みかん	米 小松菜 もやし もやし じゃが芋 みかん
4 18 (火)	午前食	おかゆ 味噌汁 そばろ煮 春雨煮	米 もやし 大根 わかめ 鶏挽肉 玉葱 春雨 人参 きゃべつ	ごはん 味噌汁 そばろ煮 春雨煮 バナナ	米 もやし 大根 わかめ 鶏挽肉 玉葱 春雨 人参 きゃべつ バナナ
	午後食	にゅうめん 白身魚煮 小松菜煮	そうめん きゃべつ しめじ 人参 白身魚 玉葱 小松菜 人参	にゅうめん 小松菜煮 みかん	そうめん きゃべつ しめじ 人参 小松菜 人参 みかん
5 (水)	午前食	おかゆ 味噌汁 豆腐煮 ほうれん草煮	米 水菜 しめじ きくらげ 豆腐 玉葱 ほうれん草 もやし	ごはん 味噌汁 マーボー豆腐 ほうれん草煮 りんご煮	米 水菜 しめじ きくらげ 豆腐 豚挽肉 人参 椎茸 長葱 ほうれん草 もやし りんご
	午後食	煮込みうどん 納豆煮 ピーマン煮	うどん 舞茸 水菜 しめじ 人参 納豆 玉葱 ピーマン 椎茸 きゅうり	煮込みうどん ピーマン煮 バナナ	うどん 舞茸 水菜 しめじ 人参 ピーマン 椎茸 きゅうり バナナ
6 20 (木)	午前食	パンがゆ ミルクシチュー 人参煮	パン 鶏ささみ 玉葱 人参 じゃが芋 人参 きゅうり	トースト シチュー 人参煮 みかん	パン 鶏ささみ 玉葱 人参 じゃが芋 人参 きゅうり パセリ コーン缶 みかん
	午後食	にゅうめん 麩の含め煮 大根煮	そうめん 長葱 大根 舞茸 きゃべつ 麩 玉葱 人参 大根 きゅうり	にゅうめん 大根煮 りんご煮	そうめん 長葱 大根 舞茸 きゃべつ 大根 きゅうり 人参 りんご
7 21 (金)	午前食	おかゆ 味噌汁 ささみ煮 ひじき煮	米 しめじ 豆腐 水菜 鶏ささみ 玉葱 人参 ひじき 人参 いんげん	ごはん 味噌汁 ささみ煮 ひじき煮 バナナ	米 しめじ 豆腐 水菜 鶏ささみ 玉葱 人参 ひじき 人参 いんげん バナナ
	午後食	にゅうめん 納豆煮 ほうれん草煮	そうめん 大根 しめじ 長葱 舞茸 納豆 玉葱 人参 ほうれん草 人参	にゅうめん ほうれん草煮 りんご煮	そうめん 大根 しめじ 長葱 舞茸 ほうれん草 人参 人参 りんご
8 22 (土)	午前食	煮込みうどん 白身魚煮 ピーマン煮	うどん もやし わかめ いら 白身魚 玉葱 ピーマン 人参	煮込みうどん 白身魚煮 ピーマン煮 みかん	うどん もやし わかめ いら 白身魚 玉葱 ピーマン 人参 みかん
	午後食	雑炊 じゃが芋煮	米 人参 ピーマン 玉葱 じゃが芋 ミックスベジタブル	雑炊 じゃが芋煮 バナナ	米 人参 ピーマン 玉葱 じゃが芋 ミックスベジタブル バナナ

日 (曜日)		7.8カ月頃 (中期)		12~15カ月頃 (完了前期)	
		献立名	主な材料	献立名	主な材料
10 (月)	午前食	パンがゆ スープ 白身魚煮 大根煮	パン 人参 玉葱 椎茸 白身魚 玉葱 大根 きゅうり	トースト スープ 白身魚煮 大根煮 みかん	パン 人参 玉葱 椎茸 白身魚 玉葱 大根 きゅうり みかん
	午後食	にゅうめん 麩の含め煮 小松菜煮	そうめん 大根 なめこ 椎茸 長葱 麩 玉葱 小松菜 人参	にゅうめん 小松菜煮 りんご煮	そうめん 大根 なめこ 椎茸 長葱 小松菜 人参 りんご
12 26 (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 きゅうり 鶏ささみ 玉葱 きゃべつ じゃが芋 パセリ	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 きゅうり 鶏ささみ 玉葱 きゃべつ じゃが芋 パセリ バナナ
	午後食	おかゆ 味噌汁 納豆煮 人参煮	米 もやし 小松菜 玉葱 納豆 玉葱 人参 椎茸	おにぎり 味噌汁 人参煮 みかん	米 もやし 小松菜 玉葱 人参 椎茸 みかん
13 27 (木)	午前食	おかゆ 味噌汁 豆腐煮 白菜煮	米 水菜 もやし なめこ 豆腐 玉葱 白菜 長葱 椎茸	ごはん 味噌汁 肉豆腐 白菜煮 りんご煮	米 水菜 もやし なめこ 豚小間肉 豆腐 白菜 白滝 人参 白菜 長葱 椎茸 りんご
	午後食	にゅうめん 白身魚煮 もやし煮	そうめん チンゲン菜 大根 きゃべつ 白身魚 玉葱 人参 もやし 椎茸 ピーマン	にゅうめん もやし煮 バナナ	そうめん チンゲン菜 大根 きゃべつ もやし 椎茸 ピーマン 人参 バナナ
14 28 (金)	午前食	おかゆ 味噌汁 肉じゃが きゃべつ煮	米 豆腐 わかめ 大根 鶏ささみ 玉葱 人参 じゃが芋 きゃべつ きゅうり	カレーライス 味噌汁 きゃべつ煮 りんご煮	米 鶏ささみ 玉葱 人参 じゃが芋 豆腐 わかめ 大根 きゃべつ きゅうり りんご
	午後食	煮込みうどん 納豆煮 いんげん煮	うどん 大根 なす なめこ 長葱 納豆 玉葱 人参 いんげん 人参	煮込みうどん いんげん煮 バナナ	うどん 大根 なす なめこ 長葱 いんげん 人参 人参 バナナ
19 (水)	午前食	おかゆ 味噌汁 ささみ煮 人参煮	米 小松菜 なす 鶏ささみ 玉葱 きゃべつ 人参 きゅうり	鮭ごはん 味噌汁 唐揚げ 人参煮 りんご煮	米 鮭 鶏もも肉 人参 きゅうり りんご
	午後食	にゅうめん 三色煮 水菜煮	そうめん じゃが芋 えのき 万能葱 麩 玉葱 チンゲン菜 人参 水菜 もやし	にゅうめん 水菜煮 みかん	そうめん じゃが芋 えのき 万能葱 水菜 もやし 人参 みかん
25 (火)	午前食	おかゆ 味噌汁 白身魚煮 春雨煮	米 豆腐 えのき 長葱 白身魚 玉葱 春雨 人参 きゅうり きゃべつ	ごはん 味噌汁 鮭のホイル焼き 春雨煮 りんご煮	米 豆腐 えのき 長葱 鮭 しめじ えのき 人参 玉葱 春雨 人参 きゅうり きゃべつ りんご
	午後食	パンがゆ スープ 麩の含め煮 きゃべつ煮	パン なす 人参 じゃが芋 麩 玉葱 きゃべつ きゅうり	トースト スープ きゃべつ煮 バナナ	パン なす 人参 じゃが芋 きゃべつ きゅうり バナナ

※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してください。

※都合により献立を変更する場合があります。

※食物アレルギーの対応をしています。