

7月の予定献立表【離乳食 中期・後期】

日	曜	献立名			主な材料		
		午前おやつ	昼食	午後おやつ	からだの熱や力になるもの(黄)	からだの血や肉になるもの(赤)	からだの調子を整えるもの(緑)
1	水	野菜せんべい	おかゆ、たらの野菜あんかけ いんげんの和え物 たまねぎのみそ汁	蒸しパン	野菜せんべい、米、片栗粉、 ホットケーキミックス、サラダ油	たら、絹ごし豆腐、みそ	にんじん、たまねぎ、さやいんげん
2	木	ハイハイ	おかゆ、鶏肉のだし煮 マッシュポテト 野菜スープ	にんじんゼリー	ハイハイ、米、じゃがいも、 砂糖	鶏肉、ツナ	にんじん、たまねぎ
3	金	マンナ	おかゆ、八宝菜風煮物 ささみのサラダ にんじんスープ	お好み焼き	マンナ、米、小麦粉	豚肉、鶏ささみ	キャベツ、にんじん、ピーマン、 たまねぎ、きゅうり
4	土	野菜せんべい	お弁当	ハイハイ	野菜せんべい、ハイハイ		
6	月	ハイハイ	おかゆ、大豆のトマト煮 キャベツのサラダ コーンのスープ	きなこ蒸しパン	ハイハイ、米、 ホットケーキミックス	鶏肉、大豆、きなこ	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、 トマト、キャベツ
7	火	マンナ	おかゆ、ハンバーグ カリフラワーのサラダ そうめんのすまし汁	にんじんゼリー	マンナ、米、パン粉、そうめん	豚ひき肉、牛ひき肉、ツナ	たまねぎ、にんじん、えだまめ、 カリフラワー、とうもろこし、 オクラ
8	水	野菜せんべい	おかゆ、野菜炒め いんげんの昆布和え 切り干し大根のみそ汁	かぼちゃ団子	野菜せんべい、米、小麦粉、 砂糖	豚肉、みそ	キャベツ、にんじん、ピーマン、 さやいんげん、切り干し大根、 たまねぎ
9	木	ハイハイ	おかゆ、赤魚のだし煮 マッシュポテト キャベツのみそ汁	ミルクかん	ハイハイ、米、じゃがいも、 焼きふ	赤魚、ツナ、みそ、粉ミルク	えだまめ、キャベツ、にんじん、 たまねぎ
10	金	マンナ	おかゆ、牛肉の野菜あんかけ ささみのサラダ たまねぎスープ	ツナコーントースト	マンナ、米、卵なしマヨネーズ	牛肉、鶏ささみ、ツナ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、 とうもろこし
11	土	野菜せんべい	お弁当	ハイハイ	野菜せんべい、ハイハイ		
13	月	ハイハイ	おかゆ、野菜のそぼろあんかけ きゅうりのサラダ ちんげんさいのスープ	ひじきのおやき	ハイハイ、米、小麦粉、片栗粉	豚ひき肉、ツナ、絹ごし豆腐、 ひじき	なす、たまねぎ、にんじん、 きゅうり、ちんげんさい、 とうもろこし、えだまめ
14	火	マンナ	おかゆ、たらの野菜あんかけ にんじんサラダ こまつなスープ	揚げないコロケ	マンナ、米、じゃがいも	たら、絹ごし豆腐、豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、いんげん、 きゅうり、こまつな
15	水	野菜せんべい	菜めしがゆ、かしのじゅんじゅん 大豆煮 だいごのみそ汁	サラダパン粥	野菜せんべい、米、コッペパン、	鶏肉、木綿豆腐、大豆、みそ	こまつな、たまねぎ、にんじん、 だいごん、きといも
16	木	ハイハイ	おかゆ、赤魚のだし煮 キャベツの和え物 大豆スープ	野菜がゆ	ハイハイ、米、小麦粉	赤魚、大豆、豚ひき肉、	キャベツ、にんじん、とうもろこし、 たまねぎ、えだまめ
17	金	マンナ	パンがゆ、じゃがいもラザニア ブロッコリーのサラダ コーンのスープ、バナナケーキ	鮭と野菜のおかゆ	マンナ、米、じゃがいも、サラダ油、 ホットケーキミックス、米、	牛ひき肉、豚ひき肉、ツナ、鮭、 ブロッコリー、とうもろこし、 バナナ、こまつな	
18	土	野菜せんべい	お弁当	ハイハイ	野菜せんべい、ハイハイ		
20	月	ハイハイ	おかゆ、豆腐チャンプル きゅうりの和え物 夏野菜のみそ汁	ホットケーキ	ハイハイ、米、焼きふ、 ホットケーキミックス、サラダ油	絹ごし豆腐、豚肉、	にんじん、キャベツ、ピーマン、 きゅうり、オクラ、なす、たまねぎ
21	火	マンナ	おかゆ、鮭のだし煮 かぼちゃのそぼろあんかけ キャベツのみそ汁	やわらかマカロニきなこ	マンナ、米、かぼちゃ、片栗粉、 マカロニ	鮭、鶏ひき肉、みそ、きなこ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、
22	水	野菜せんべい	野菜うどん 切り干し大根のサラダ りんご	鶏と野菜のおかゆ	野菜せんべい、うどん、	鶏肉	にんじん、とうもろこし、きゅうり、 切り干し大根、さやいんげん、 たまねぎ、りんご、ピーマン
23	木	海の日					
24	金	スポーツの日					
25	土	野菜せんべい	お弁当	ハイハイ	野菜せんべい、ハイハイ		
27	月	ハイハイ	おかゆ、酢豚風やわらか煮 きゅうりとツナのサラダ コーンのスープ	おしるこ	ハイハイ、米、片栗粉、こしあん	豚肉、高野豆腐、ツナ、	にんじん、ピーマン、たまねぎ、 きゅうり、とうもろこし、
28	火	マンナ	おかゆ、鮭のだし煮 にんじんサラダ オクラのスープ	バナナ	マンナ、米	鮭、ひじき	にんじん、きゅうり、オクラ、 たまねぎ、バナナ
29	水	野菜せんべい	おかゆ、鶏とたまねぎのだし煮 キャベツの和え物 にんじんスープ	きなこがゆ	野菜せんべい、米、砂糖、 サラダ油	鶏肉、きなこ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、 とうもろこし
30	木	ハイハイ	おかゆ、赤魚のみそ煮 きゅうりの和え物 けんちん汁	お肉と野菜のおかゆ	ハイハイ、米、スパゲッティ、	みそ、鶏肉、牛ひき肉、豚ひき肉、	きゅうり、とうもろこし、だいごん、 にんじん、たまねぎ、トマト
31	金	マンナ	おかゆ、鶏肉のトマト煮 にんじんサラダ	りんごケーキ	マンナ、米、ホットケーキミックス、 サラダ油	鶏肉、ツナ	トマト、にんじん、ピーマン、 たまねぎ、きゅうり、とうもろこし、

		こまつなスープ				こまつな、りんご
--	--	---------	--	--	--	----------

※上記の献立は変更させていただく場合がございます。



月の予定献立表【幼児・離乳食完了期】

献立平均給与栄養量

3歳未満児 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g
 3歳以上児 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g

発行日：令和 2年

作成者：管理栄養士

日	曜	献立名			主な材料		
		午前おやつ (3歳未満児のみ)	昼食	午後おやつ	からだの熱や力になるもの(黄)	からだの血や肉になるもの(赤)	からだの調子を整えるもの(緑)
1	水	牛乳		牛乳			
2	木	牛乳		牛乳			
3	金	牛乳		牛乳			
4	土	牛乳		牛乳			
6	月	牛乳		牛乳			
7	火	牛乳		牛乳			
8	水	牛乳		牛乳			
9	木	牛乳		牛乳			
10	金	牛乳		牛乳			
11	土	牛乳		牛乳			
13	月	牛乳		牛乳			
14	火	牛乳		牛乳			
15	水	牛乳		牛乳			
16	木	牛乳		牛乳			
17	金	牛乳		牛乳			
18	土	牛乳		牛乳			
20	月	牛乳		牛乳			
21	火	牛乳		牛乳			
22	水	牛乳		牛乳			
23	木	牛乳		牛乳			
24	金	牛乳		牛乳			
25	土	牛乳		牛乳			
27	月	牛乳		牛乳			
28	火	牛乳		牛乳			
29	水	牛乳		牛乳			
30	木	牛乳		牛乳			

※上記の献立は変更させていただく場合がございます。

4月の予定献立表【幼児・離乳食 完了期】

献立平均給与栄養量

3歳未満児 エネルギー 555kcal たんぱく質 55.5g 脂質55.5g
 3歳以上児 エネルギー 555kcal たんぱく質 55.5g 脂質55.5g

発行日：令和2年3月吉日
 作成者：管理栄養士 高瀬

日	曜	献立		主な材料		
		昼食	午後おやつ	血・肉・骨になる(赤)	体のリズムを整える(緑)	力や熱になる(黄)
1	水	どうもろこしごはん、ミネストローネ 豆腐ステーキ〜ねぎ味噌ソースがけ〜 なのはなとほうれん草の白和え	牛乳 ベーコンチーズスコーン	ベーコン、厚揚げ、絹豆腐	コーン、人参、玉ねぎ、 キャベツ、ブロッコリー、 じゃがいも、ねぎ、なのはな、ほうれん草	米、なたね油、
2	木					
3	金					
4	土					
6	月					
7	火					
8	水					
9	木					
10	金					
11	土					
13	月					
14	火					
15	水					
16	木					
17	金					
18	土					
20	月					
21	火					
22	水					
23	木					
24	金					
25	土					
27	月					
28	火					
29	水					
30	木					

※上記の献立は変更させていただく場合がございます。

3歳未満児の午前おやつは、ビスケット、チーズ、せんべい、ウエハースを提供しています。