



予定献立表

①卵, ②乳, ④そば, ⑤落花生, ⑥えび, ⑦かに, H:くるみ, E:カシュー, ⑧アーモンド, C:いくら, B:たら

認定こども園あおぞら北

日曜日	料理名	ざいりょう			その他
		赤: 血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑: からだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	黄: 力や体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	
5月	・ごはん ・さばの照り焼き ・高野とひじきとの煮物 ・すまし汁 ・アンパンマンせんべい ・麦茶	サバ 高野豆腐, 芽ひじき, だし昆布, かつお節 だし昆布, かつお節, わかめ	人参, いんげん	米 上白糖 麸	醤油, みりん風 醤油, みりん風 醤油, 塩
	10 3	②牛乳			アンパンマンせんべい ②プリンの素, 上白糖 ②プリン
	・キーマカレー ・春雨サラダ ・中華スープ ・バナナ ・チーズ ・麦茶	豚ひき肉	玉ねぎ, 人参 ほうれん草, コーン, 人参 玉ねぎ, キャベツ バナナ	米, サラダ油, 上白糖 はるさめ, 上白糖, サラダ油 じゃが芋	鶏がらスープ ②カレーフレーク, トマトケチャップ 中濃ソース 醤油 鶏がらスープ, 醤油
6火	・今川焼き (カスター) ・麦茶	②チーズ			麦茶
	・しおラーメン ・ぎょうざ ・花みかん 10 3	豚ひき肉 餃子	玉ねぎ, 人参, 長ねぎ, いんげん みかん	中華麺, ごま油, サラダ油	鶏がらスープ, 醤油, 塩 醤油
	・マリービスケット ・牛乳	②牛乳		②マリー	
7水	・七草がゆ ・麦茶		春の七草, 菜めし	米	麦茶
	・ごはん ・照り焼きチキン ・白菜の塩昆布和え ・みそ汁 10 3	鶏肉 塩ふき昆布 だし昆布, かつお節, 味噌	白菜, ほうれん草, 人参 もやし, しめじ かぼちゃ		醤油, みりん風
	・ふかしかぼちゃ ・麦茶 ・レーズン蒸しパン ・牛乳	調整豆乳	レーズン	ホットケーキミックス 上白糖, サラダ油	麦茶
8木	・ごはん ・鶏だいこん ・ブロッコリーごまドレサラダ ・みそ汁 10 3	鶏肉, かつお節, だし昆布 紅蒲鉾 だし昆布, かつお節, 味噌, 油揚げ	大根, 人参 ブロッコリー, きゅうり 万能ねぎ, 白菜	米 サラダ油, 上白糖, 片栗粉 ごま	醤油, みりん風 ①焙煎胡麻ドレッシング, 醤油
	・星たべよ ・麦茶			星食べよ	麦茶
	・ふかしさつま芋 ・牛乳	②牛乳		さつま芋	
9金	・中華丼 ・わかめのさっぱり和え ・ほうれん草スープ 10 3	紅蒲鉾, 豚肉 わかめ	白菜, 玉ねぎ, 人参, ピーマン キャベツ, コーン 玉ねぎ, えのき, ほうれん草	米, サラダ油, 片栗粉, ごま油 上白糖	鶏がらスープ, 料理酒, 塩, 醤油 酢, 醤油 鶏がらスープ, 醤油
	・ぱりんこ ・麦茶 ・バウムクーヘン ・牛乳	②牛乳		ぱりんこ	麦茶
	・ごはん ・メンチカツ ・切干大根のサラダ ・すまし汁 10 3	②メンチカツ ツナフレーク水煮 だし昆布, かつお節, 紅蒲鉾, わかめ	切干大根, ほうれん草, 人参	①②③バウムクーヘン	
13火	・ビスコ ・牛乳 ・きなこスコーン ・牛乳	②牛乳 きな粉, 調整豆乳 ②牛乳		米 サラダ油 上白糖	中濃ソース 酢, 醤油 醤油, 塩
	・ごはん ・サバのみそ煮 ・竹輪と白菜のごまや和え ・みそ汁 ・バナナ 10 3	サバ, 味噌 ちくわ だし昆布, かつお節, 味噌	しょうが 小松菜, 白菜 万能ねぎ, 玉ねぎ バナナ		みりん風, 醤油 マヨネーズ風, 醤油
	・ふかしさつま芋 ・牛乳 ・いちごのババロア ・麦茶 ・牛乳	②牛乳 ②牛乳 ②牛乳		さつまいも ②ババロアの素	麦茶
14水	・ごはん ・鶏肉のマーマレード焼き ・フレンチサラダ (チーズ) ・コンソメスープ 10 3	鶏肉 ②チーズ ウィンナー	キャベツ, きゅうり, コーン 玉ねぎ, 人参	米 マーマレード ①ドレッシング	醤油, 料理酒 塩 コンソメ, 醤油
	・ばかうけ ・麦茶 ・フライドポテト ・りんごジュース ・ごはん ・マーボー豆腐			ばかうけ (青のり)	麦茶
	・もやしと胡瓜のナムル ・オレンジ ・中華スープ 10 3	木綿豆腐, 豚ひき肉, 味噌	玉ねぎ, 人参, にんにく もやし, 人参, きゅうり オレンジ コーン, しめじ, ちんげん菜	ストレートポテト, サラダ油 りんごジュース	塩
15木	・ごはん ・ヨーグルト ・麦茶 ・お麸ラスク ・牛乳	②ヨーグルト ②牛乳		米 サラダ油, 上白糖, 片栗粉 ごま油	醤油 醤油, 酢 鶏がらスープ, 醤油
	・豚丼 ・キャベツのおかか和え ・みそ汁 10 3	豚肉 かつお節 だし昆布, かつお節, 味噌, 油揚げ	玉ねぎ キャベツ, 人参, 小松菜 大根	麸, ②バター, 上白糖	麦茶
	・カルシウムせんべい ・麦茶 ・ぽんち揚げ ・アンパンマンジュース ・ごはん			カルシウムせんべい りんごジュース	麦茶
16金	・カレーライス ・牛乳 ・ごはん ・マーボー豆腐	②カレーライス ②牛乳 木綿豆腐, 豚ひき肉, 味噌		米, サラダ油, 上白糖	醤油, みりん風 醤油
	・もやしと胡瓜のナムル ・オレンジ ・中華スープ 10 3	ナムル オレンジ 中華スープ ヨーグルト 麦茶 お麸ラスク 牛乳	玉ねぎ, 人参, にんにく もやし, 人参, きゅうり オレンジ コーン, しめじ, ちんげん菜	ごま油	醤油, 酢 鶏がらスープ, 醤油
	・豚丼 ・キャベツのおかか和え ・みそ汁 10 3	豚肉 かつお節 だし昆布, かつお節, 味噌, 油揚げ	玉ねぎ キャベツ, 人参, 小松菜 大根	米, サラダ油, 上白糖	醤油, みりん風 醤油
17土	・カルシウムせんべい ・麦茶 ・ぽんち揚げ ・アンパンマンジュース ・ごはん			カルシウムせんべい りんごジュース	麦茶



予定献立表

①卵, ②乳, ④そば, ⑤落花生, ⑥えび, ⑦かに, H:くるみ, E:カシュー, ⑧アーモンド, C:いくら, B:たら

認定こども園あおぞら北

日曜日	料理名	ざいりょう			その他
		赤: 血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑: からだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	黄: 力や体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	
19月	・ごはん ・チャプチエ(春雨炒め) ・ブロッコリーのツナマヨ和え ・わかめスープ	豚肉 ツナフレーク水煮 わかめ	玉ねぎ, にら, 赤パプリカ ブロッコリー, コーン 長ねぎ, えのき	米 サラダ油, 上白糖, ごま油, ごま, はるさめ	醤油 マヨネーズ風, 塩 鶏がらスープ, 醤油
	・たべっこどうぶつ ・麦茶			②たべっ子どうぶつ	麦茶
	・揚げドーナツきな粉がけ ・牛乳	調整豆乳, きな粉 ②牛乳		ホットケーキミックス サラダ油, 上白糖	
20火	・オムライス ・マカロニサラダ ・コンソメスープ ・花みかん	鶏ひき肉, ①オムライシート ハム	玉ねぎ, 人参, グリーンピース きゅうり キャベツ, 人参 みかん	米, ②バター マカロニ じゃが芋	コンソメ, トマトケチャップ, 塩 マヨネーズ風, 塩 コンソメ, 塩
	・マンナウエハース ・牛乳	②牛乳		②マンナウエファー	
	・ショートケーキ ・麦茶	②ホイップクリーム		①②いちごショートケーキ ストロベリーソース	
21水	・ごはん ・厚揚げの旨煮 ・キャベツのり和え ・みそ汁	豚ひき肉, 生揚げ(厚揚げ) さつま揚げ, のり だし昆布, かつお節, 味噌	大根, ピーマン キャベツ, きゅうり, 人参 万能ねぎ, 玉ねぎ, しめじ	米 サラダ油, 上白糖, 片栗粉	鶏がらスープ, 醤油, みりん風 醤油
	・クラッカー ・牛乳	②牛乳		ルヴァンクラッカー	
	・チーズ蒸しケーキ ・牛乳	②牛乳		①②チーズ蒸しケーキ	
22木	・ハッシュドポーク(バター無) ・ポテトサラダ ・オレンジ	豚肉 ハム	玉ねぎ, にんにく, トマトピューレ きゅうり, 人参 オレンジ	米, サラダ油, 上白糖 片栗粉 じゃがいも	鶏がらスープ トマトケチャップ, 中濃ソース, 醤油 マヨネーズ風, 塩
	・アンパンマンせんべい ・牛乳	②牛乳		アンパンマンせんべい	
	・チキンナゲット ・麦茶	②チキンナゲット			トマトケチャップ 麦茶
23金	・肉うどん ・えびしゅうまい ・バナナ	豚肉, かつお節, だし昆布	玉ねぎ, 人参, しいたけ, 万能ねぎ バナナ	うどん	醤油, みりん風, 料理酒 ①⑥えびシューまい, 醤油
	・マリービスケット ・牛乳	②牛乳		②マリー	
	・さけおにぎり ・麦茶	鮭フレーク		米	
24土	・カルシウムせんべい ・麦茶			カルシウムせんべい	麦茶
	3				
26月	・ごはん ・ポークチャップ ・ひじきと小松菜サラダ ・やさいスープ	豚肉 芽ひじき	玉ねぎ 小松菜, 人参 かぼちゃ, キャベツ, コーン	米 片栗粉, サラダ油, 上白糖	塩, 鶏がらスープ, トマトケチャップ マヨネーズ風, 塩 鶏がらスープ, 塩
	10 ・ビスコ ・牛乳	②牛乳		②ビスコ	
	3 ・コーンフレークおこし ・牛乳	②牛乳		コーンフレーク, マシュマロ, サラダ油	
27火	・ごはん ・肉じゃが ・ツナサラダ ・みそ汁	豚肉, かつお節, だし昆布 ツナフレーク水煮 だし昆布, かつお節, 味噌	玉ねぎ, 人参, シラタキ, いんげん ブロッコリー, きゅうり 白菜, 人参	米 じゃが芋, 上白糖 上白糖, サラダ油	醤油 酢, 醤油
	10 ・ぼたぼた焼き ・麦茶			ぼたぼた焼き	麦茶
	3 ・焼きビーフン ・牛乳	豚肉 ②牛乳	玉ねぎ, 人参	ビーフン, サラダ油	鶏がらスープ, 醤油, 塩
28水	・ごはん ・タラのみぞれ煮 ・きんぴらごぼう ・みそ汁	助宗だら, かつお節, だし昆布 さつま揚げ だし昆布, かつお節, 味噌, 木綿豆腐, わかめ	しょうが, 大根, 万能ねぎ きんぴらごぼう, いんげん	米 片栗粉, サラダ油, 上白糖	醤油, みりん風
	10 ・ばかうけ ・麦茶			ばかうけ(青のり)	麦茶
	3 ・ぶどうゼリー ・麦茶			カッピゼリーの素	麦茶
29木	・鶏みそ丼 ・高野とかぼちゃ煮 ・すまし汁	鶏肉, 味噌 高野豆腐, かつお節, だし昆布 だし昆布, かつお節	玉ねぎ, にんにく, ピーマン かぼちゃ キャベツ, ほうれん草	米 片栗粉, サラダ油, 上白糖	醤油, みりん風 醤油, みりん風 醤油, 塩
	10 ・ぱりんこ ・麦茶			ぱりんこ	麦茶
	3 ・シュガートースト ・牛乳	②牛乳		②食パン, ②バター, 上白糖	
30金	・ごはん ・ふりかけ ・ごましお ・鶏のから揚げ ・ポテトサラダ ・ウインナー ・花人参 ・花みかん	鶏肉 ハム ポークウインナー	しょうが きゅうり, 人参, コーン 人参 みかん	米 ごま 片栗粉, サラダ油 じゃが芋	ふりかけ 塩 醤油, みりん風 マヨネーズ風, 塩
	10 ・アンパンマンせんべい ・アンパンマンジュース		リンゴジュース	アンパンマンせんべい	麦茶
	3 ・どらやき ・牛乳	②牛乳		①どら焼き	
31土	・そぼろ丼 ・ほうれん草のごま和え ・みそ汁	鶏ひき肉 だし昆布, かつお節, 味噌, わかめ	玉ねぎ, コーン, しょうが ほうれん草, もやし, 人参 キャベツ	米, サラダ油, 上白糖 ごま, 上白糖	醤油, みりん風 醤油
	10 ・星たべよ ・牛乳	②牛乳		星食べよ	
	3 ・メロンパン ・牛乳	②牛乳		①②メロンパン	

献立種類	(店)幼児食				(店)乳児食					
栄養素	エネルギーkcal	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギーkcal	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
平均栄養価	575 kcal	22.4 g	20.3 g	79.6 g	1.8 g	411 kcal	16.4 g	14.0 g	57.6 g	1.3 g



離乳食中期 予定献立表

①卵, ②乳, ④そば, ⑤落花生, ⑥えび, ⑦かに, H:くるみ, E:カシュー, ○:アーモンド, C:いくら, B:たら

認定こども園あおぞら北

日	曜日	料理名	ざいりょう			その他
			赤: 血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑: からだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	黄: 力や体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	
5月	10	・中期粥(5分粥～全粥80g) ・さかなの煮付け ・高野豆腐の煮物	助宗だら 高野豆腐, だし昆布, かつお節	ほうれん草 人参, いんげん	米 上白糖, 片栗粉	醤油
		・ソフト小魚せん ・麦茶			ソフト小魚せん	麦茶
		ヨーグルト ・麦茶	②プレーンヨーグルト			麦茶
6月	10	・中期粥(5分粥～全粥80g) ・じゃが芋のそぼろ煮 ・バナナ	鶏ひき肉, かつお節, だし昆布	玉ねぎ, 人参 バナナ	米 じゃが芋, 片栗粉	
		ヨーグルト ・麦茶	②プレーンヨーグルト			麦茶
		・パン粥 ・麦茶			②食パン	麦茶
7月	10	・煮込みうどん 煮奴 ・花みかん	鶏ひき肉, だし昆布, かつお節 木綿豆腐, かつお節	玉ねぎ, 人参 みかん	うどん, 片栗粉	
		・ハイハイン ・麦茶			ハイハイン	麦茶
		・ハイハイン ・麦茶		小松菜	米	麦茶
8月	10	・中期粥(5分粥～全粥80g) ・蒸し鶏 ・白菜の和え物	鶏ささみ, かつお節, だし昆布	白菜, ほうれん草, 人参	米 片栗粉	
		・ふかしかぼちゃ ・麦茶		かぼちゃ		麦茶
		・きなこパン粥 ・麦茶	きな粉		②食パン	麦茶
9月	10	・中期粥(5分粥～全粥80g) ・鶏だいこん ・ボイルブロッコリー	鶏ささみ, かつお節, だし昆布	大根, 人参 ブロッコリー	米 片栗粉	
		・がんばれ野菜家族 ・麦茶			ハイハイン	麦茶
		・ふかしさつま芋 ・麦茶			さつま芋	麦茶
10月	10	・中期粥(5分粥～全粥80g) ・豆腐の煮物 ・ボイルキャベツ	絹豆腐, 鶏ひき肉, かつお節 だし昆布	白菜, 人参 キャベツ	米 片栗粉	
		・ソフト小魚せん ・麦茶			ソフト小魚せん	麦茶
		・ハイハイン ・麦茶			ハイハイン	麦茶
11月	10	・中期粥(5分粥～全粥80g) ・鶏と大根の煮物 ・ほうれん草サラダ	鶏ひき肉, かつお節	大根 ほうれん草, 人参	米	
		・ハイハイン ・麦茶			ハイハイン	麦茶
		・きなこパン粥 ・麦茶	きな粉		②食パン	麦茶
12月	10	・中期粥(5分粥～全粥80g) ・さかなの煮付け ・バナナ	助宗だら	バナナ	米 片栗粉	
		・ふかしさつま芋 ・麦茶			さつまいも	麦茶
		ヨーグルト ・麦茶	②プレーンヨーグルト			麦茶
13月	10	・中期粥(5分粥～全粥80g) ・鶏ささみとキャベツ煮 ・煮りんご	鶏ささみ, かつお節, だし昆布	キャベツ りんご	米 片栗粉	醤油
		・がんばれ野菜家族 ・麦茶			ハイハイン	麦茶
		・ふかしじやが芋 ・麦茶			じゃが芋	麦茶
14月	10	・中期粥(5分粥～全粥80g) ・豆腐のそぼろ煮 ・オレンジ(房取)	鶏ひき肉, 木綿豆腐	玉ねぎ, 人参 オレンジ	米 片栗粉	
		ヨーグルト ・麦茶	②プレーンヨーグルト			麦茶
		・パン粥 ・麦茶			②食パン	麦茶
15月	10	・中期粥(5分粥～全粥80g) ・鶏ささみとキャベツ煮 ・煮りんご	鶏ささみ, かつお節, だし昆布	キャベツ りんご	米 片栗粉	
		・がんばれ野菜家族 ・麦茶			ハイハイン	麦茶
		・ふかしじやが芋 ・麦茶			じゃが芋	麦茶
16月	10	・中期粥(5分粥～全粥80g) ・豆腐のそぼろ煮 ・オレンジ(房取)	鶏ひき肉, 木綿豆腐	玉ねぎ, 人参 オレンジ	米 片栗粉	
		ヨーグルト ・麦茶	②プレーンヨーグルト			麦茶
		・パン粥 ・麦茶			②食パン	麦茶
17月	10	・中期粥(5分粥～全粥80g) ・鶏とキャベツ煮 ・小松菜の和え物	鶏ひき肉	キャベツ, 玉ねぎ 小松菜, 人参	米 上白糖	醤油
		・ソフト小魚せん ・麦茶			ソフト小魚せん	麦茶
		・ハイハイン ・麦茶			ハイハイン	麦茶



離乳食後期 予定献立表

認定こども園あおぞら北

日 曜 日	料理名	ざいりょう			その他
		赤: 血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑: からだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	黄: 力や体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	
5月	・後期粥(全粥～軟飯80g) ・さかなの煮付け ・高野とひじきとの煮物 ・みそ汁(離乳食用)	助宗だら 高野豆腐, 芽ひじき, だし昆布, かつお節 かつお節, だし昆布, 味噌, わかめ	ほうれん草 人参, いんげん	米 上白糖, 片栗粉 上白糖 麸	醤油 醤油
	10 ・ソフト小魚せん ・麦茶			ソフト小魚せん	麦茶
	3 ・ヨーグルト ・麦茶	②プレーンヨーグルト		上白糖	麦茶
6火	・後期粥(全粥～軟飯80g) ・じゃが芋のそぼろ煮 ・みそ汁 ・バナナ	鶏ひき肉, かつお節, だし昆布 だし昆布, かつお節, 味噌	玉ねぎ, 人参 玉ねぎ, キャベツ バナナ	米 じゃが芋, 上白糖, 片栗粉	醤油
	10 ・ヨーグルト ・麦茶	②プレーンヨーグルト		上白糖	麦茶
	3 ・食パン ・麦茶			②食パン	麦茶
7水	・煮込みうどん 煮奴 ・花みかん	鶏ひき肉, だし昆布, かつお節 木綿豆腐, かつお節	玉ねぎ, 人参 みかん	うどん, 上白糖, 片栗粉 上白糖	醤油 醤油
	10 ・マンナビスケット ・麦茶			②マンナビスケット	麦茶
	3 ・雑炊 ・麦茶		小松菜	米	麦茶
8木	・後期粥(全粥～軟飯80g) ・鶏肉のケチャップ煮 ・白菜の和え物 ・みそ汁(離乳食用)	鶏ささみ, かつお節, だし昆布 かつお節, だし昆布, 味噌	白菜, ほうれん草, 人参 もやし, しめじ	米 上白糖, 片栗粉	トマトケチャップ 醤油
	10 ・ふかしかぼちゃ ・麦茶		かぼちゃ		麦茶
	3 ・蒸しパン ・麦茶	調整豆乳		ホットケーキミックス, 上白糖	麦茶
9金	・後期粥(全粥～軟飯80g) ・鶏だいこん ・ボイルブロッコリー ・みそ汁(離乳食用)	鶏ささみ, かつお節, だし昆布 かつお節, だし昆布, 味噌	大根, 人参 ブロッコリー 白菜	米 上白糖, 片栗粉	醤油
	10 ・がんばれ野菜家族 ・麦茶			ハイハイン	麦茶
	3 ・ふかしさつま芋 ・麦茶			さつま芋	麦茶
10土	・後期粥(全粥～軟飯80g) ・豆腐の煮物 ・ほうれん草スープ(離乳食用)	絹豆腐, 鶏ひき肉, かつお節, だし昆布 かつお節, だし昆布	白菜, 人参 玉ねぎ, ほうれん草	米 上白糖, 片栗粉	醤油 醤油, 塩
	10 ・ソフト小魚せん ・麦茶			ソフト小魚せん	麦茶
	3 ・マンナビスケット ・麦茶			②マンナビスケット	麦茶
13火	・後期粥(全粥～軟飯80g) ・鶏と大根のみそ煮 ・ほうれん草サラダ ・すまし汁	鶏ひき肉, かつお節, 味噌 ツナフレーク水煮 かつお節, だし昆布, わかめ	大根 ほうれん草, 人参	米 上白糖 麸	醤油 醤油 醤油, 塩
	10 ・マンナウエハース ・麦茶			②マンナウエハース	麦茶
	3 ・きなこ食パン ・麦茶	きな粉		②食パン, 上白糖	麦茶
14水	・後期粥(全粥～軟飯80g) ・さかなの煮付け ・みそ汁 ・バナナ	助宗だら だし昆布, かつお節, 味噌	万能ねぎ, 玉ねぎ バナナ	米 上白糖, 片栗粉 じゃが芋	醤油
	10 ・ふかしさつま芋 ・麦茶			さつまいも	麦茶
	3 ・ぶどうゼリー ・麦茶			ぶどうゼリー	麦茶
15木	・後期粥(全粥～軟飯80g) ・鶏ささみとキャベツ煮 ・すまし汁 ・煮りんご	鶏ささみ, かつお節, だし昆布 かつお節, だし昆布	キャベツ 玉ねぎ, 人参 りんご	米 片栗粉	醤油 醤油
	10 ・がんばれ野菜家族 ・麦茶			ハイハイン	麦茶
	3 ・ふかしじやが芋 ・麦茶			じゃが芋	麦茶
16金	・後期粥(全粥～軟飯80g) ・豆腐のそぼろ煮 ・オレンジ(房取) ・やさいスープ(離乳食用)	鶏ひき肉, 木綿豆腐 かつお節, だし昆布	人参, 玉ねぎ オレンジ しめじ, ちんげん菜	米 上白糖, 片栗粉	醤油 醤油, 塩
	10 ・ヨーグルト ・麦茶	②プレーンヨーグルト		上白糖	麦茶
	3 ・食パン ・麦茶			②食パン	麦茶
17土	・後期粥(全粥～軟飯80g) ・挽肉とキャベツ煮 ・小松菜の和え物 ・みそ汁	鶏ひき肉 かつお節, だし昆布, 味噌	キャベツ, 玉ねぎ 小松菜, 人参 大根	米 上白糖	醤油 醤油
	10 ・ソフト小魚せん ・麦茶			ソフト小魚せん	麦茶
	3 ・マンナウエハース ・麦茶			②マンナウエハース	麦茶



離乳食後期 予定献立表

認定こども園あおぞら北

日曜日	料理名	ざいりょう			その他
		赤: 血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑: からだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	黄: 力や体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	
19月	・後期粥(全粥～軟飯80g) ・豚肉のあんとじ ・ツナブロッコリーサラダ ・わかめスープ(離乳食用)	豚ひき肉, かつお節, だし昆布 ツナフレーク水煮 かつお節, だし昆布, わかめ	玉ねぎ, 赤パプリカ ブロッコリー 長ねぎ, えのき	米 上白糖, 片栗粉	醤油 塩 醤油
	・マンナビスケット ・麦茶			②マンナビスケット	麦茶
	・きな粉パンケーキ ・麦茶	調整豆乳, きな粉		ホットケーキミックス, サラダ油, 上白糖	麦茶
20火	・やさい雑炊 ・鶏のケチャップ煮 ・やさいスープ ・みかん(房取)	鶏ささみ かつお節, だし昆布	ピーマン, 玉ねぎ 玉ねぎ, ピーマン キャベツ, 人参 みかん	米 上白糖, 片栗粉 じゃが芋	醤油 トマトケチャップ, 塩 塩
	・ソフト小魚せん ・麦茶			ソフト小魚せん	麦茶
	・蒸しパン ・麦茶	調整豆乳		ホットケーキミックス, 上白糖	麦茶
21水	・後期粥(全粥～軟飯80g) ・大根のそぼろ煮(離乳後) ・キャベツの塩もみ ・みそ汁(離乳食用)	豚ひき肉, かつお節, だし昆布 かつお節, だし昆布, 味噌	大根, ピーマン キャベツ, きゅうり, 人参 玉ねぎ, しめじ	米 上白糖, 片栗粉	醤油 塩
	・がんばれ野菜家族 ・麦茶			ハイハイン	麦茶
	・食パン ・麦茶			②食パン	麦茶
22木	・後期粥(全粥～軟飯80g) ・鶏肉のケチャップ煮 ・ポテトサラダ ・オレンジ(房取)	鶏ささみ	玉ねぎ きゅうり, 人参 オレンジ	米 上白糖, 片栗粉 じゃが芋	トマトケチャップ 塩
	・ソフト小魚せん ・麦茶			ソフト小魚せん	麦茶
	・ふかしづやが芋 ・麦茶			じゃが芋	麦茶
23金	・煮込みうどん ・さつま芋の甘煮 ・バナナ	鶏ひき肉, かつお節, だし昆布	玉ねぎ, 人参, 万能ねぎ バナナ	うどん さつま芋, 上白糖	醤油
	・マンナビスケット ・麦茶			②マンナビスケット	麦茶
	・後期粥(全粥～軟飯80g) ・麦茶		ほうれん草	米	麦茶
24土	・ソフト小魚せん ・麦茶			ソフト小魚せん	麦茶
	・				
	・				
26月	・後期粥(全粥～軟飯80g) ・豚肉のケチャップ煮 ・ひじきと小松菜サラダ ・やさいスープ(離乳食用)	豚ひき肉 芽ひじき かつお節, だし昆布	玉ねぎ 小松菜, 人参 かぼちゃ, キャベツ	米 片栗粉, 上白糖	トマトケチャップ 醤油 醤油, 塩
	・マンナビスケット ・麦茶			②マンナビスケット	麦茶
	・ヨーグルト ・麦茶	②プレーンヨーグルト		上白糖	麦茶
27火	・後期粥(全粥～軟飯80g) ・じゃが芋のそぼろ煮 ・ツナサラダ ・みそ汁	鶏ひき肉, かつお節, だし昆布 ツナフレーク水煮 かつお節, だし昆布, 味噌	玉ねぎ, 人参 ブロッコリー, きゅうり 白菜, 人参	米 じゃが芋, 上白糖, 片栗粉	醤油 醤油
	・ソフト小魚せん ・麦茶			ソフト小魚せん	麦茶
	・煮込みうどん ・麦茶	かつお節, だし昆布	玉ねぎ, 人参	うどん	醤油 麦茶
28水	・後期粥(全粥～軟飯80g) ・さかないと大根煮 ・人参の煮物 ・みそ汁(離乳食用)	助宗だら かつお節, だし昆布, 味噌, 木綿豆腐, わかめ	大根, 万能ねぎ 人参, いんげん	米 上白糖, 片栗粉 上白糖	醤油 醤油
	・がんばれ野菜家族 ・麦茶			ハイハイン	麦茶
	・ふかしかぼちゃ ・麦茶		かぼちゃ		麦茶
29木	・後期粥(全粥～軟飯80g) ・とりのみそ煮 ・高野とかぼちゃ煮 ・みそ汁(離乳食用)	鶏ささみ, 味噌 高野豆腐, かつお節, だし昆布 かつお節, だし昆布, 味噌	玉ねぎ, ピーマン かぼちゃ キャベツ, ほうれん草	米 上白糖, 片栗粉 上白糖	醤油
	・ソフト小魚せん ・麦茶			ソフト小魚せん	麦茶
	・シュガーパン ・麦茶			②食パン, サラダ油, 上白糖	麦茶
30金	・後期粥(全粥～軟飯80g) ・蒸し鶏 ・ポテトサラダ ・きのこスープ(離乳食用) ・みかん(房取)	鶏ささみ, かつお節, だし昆布 かつお節, だし昆布	きゅうり, 人参 しめじ, 万能ねぎ みかん	米 片栗粉 じゃが芋	醤油 塩 醤油, 塩
	・アンパンマンベビーセンベイ ・麦茶			アンパンマンベビーセンベイ	麦茶
	・蒸しパン ・麦茶	調整豆乳		ホットケーキミックス, 上白糖	麦茶
31土	・そぼろ粥 ・ほうれん草のごま和え ・みそ汁	鶏ひき肉 だし昆布, かつお節, 味噌, わかめ	玉ねぎ ほうれん草, もやし, 人参 キャベツ	米, 上白糖 ごま, 上白糖	醤油 醤油
	・がんばれ野菜家族 ・麦茶			ハイハイン	麦茶
	・食パン ・麦茶			②食パン	麦茶

献立種類	(店)離乳後期				
栄養素	エネルギーkcal	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
平均栄養価	256 kcal	9.8 g	3.8 g	46.8 g	0.6 g



離乳食完了期 予定献立表

①卵, ②乳, ④そば, ⑤落花生, ⑥えび, ⑦かに, H:くるみ, E:カシュー, ◎アーモンド, C:いくら, B:たら

認定こども園あおぞら北

日	曜日	料理名	ざいりょう			
			赤: 血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑: からだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	黄: 力や体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	その他
5月	5月	・完了ごはん (80g) ・さかなの煮付け ・高野とひじきとの煮物 ・みそ汁 (離乳食用)	助宗だら 高野豆腐, 芽ひじき, だし昆布, かつお節 かつお節, だし昆布, 味噌, わかめ	ほうれん草 人参, いんげん	米 上白糖, 片栗粉 上白糖 麸	醤油 醤油
		・ソフト塩せん ・麦茶			ソフト塩せん	麦茶
		・ヨーグルト ・麦茶	②プレーンヨーグルト		上白糖	麦茶
6月	6月	・完了ごはん (80g) ・じゃが芋のそぼろ煮 ・みそ汁 ・バナナ	鶏ひき肉, かつお節, だし昆布 だし昆布, かつお節, 味噌	玉ねぎ, 人参 玉ねぎ, キャベツ バナナ	米 じゃが芋, 上白糖, 片栗粉	醤油
		・ヨーグルト ・麦茶	②プレーンヨーグルト		上白糖	麦茶
		・食パン ・麦茶			②食パン	麦茶
7月	7月	・煮込みうどん 煮奴 ・花みかん	鶏ひき肉, だし昆布, かつお節 木綿豆腐, かつお節	玉ねぎ, 人参 みかん	うどん, 上白糖, 片栗粉 上白糖	醤油 醤油
		・マンナビスケット ・麦茶			②マンナビスケット	麦茶
		・雑炊 ・麦茶		小松菜	米	麦茶
8月	8月	・完了ごはん (80g) ・鶏肉のケチャップ煮 ・白菜の和え物 ・みそ汁 (離乳食用)	鶏ささみ, かつお節, だし昆布 かつお節, だし昆布, 味噌	白菜, ほうれん草, 人参 もやし, しめじ かぼちゃ	米 上白糖, 片栗粉	トマトケチャップ 醤油
		・ふかしかぼちゃ ・麦茶				麦茶
		・蒸しパン ・麦茶	調整豆乳		ホットケーキミックス, 上白糖	麦茶
9月	9月	・完了ごはん (80g) ・鶏だいこん ・ボイルブロッコリー ・みそ汁	鶏ささみ, かつお節, だし昆布 だし昆布, かつお節, 味噌	大根, 人参 ブロッコリー 白菜	米 サラダ油, 上白糖, 片栗粉	醤油
		・がんばれ野菜家族 ・麦茶			ハイハイン	麦茶
		・ふかしさつま芋 ・麦茶			さつま芋	麦茶
10月	10月	・完了ごはん (80g) ・豆腐の煮物 ・わかめの和え物 ・ほうれん草スープ (離乳食用)	絹豆腐, 鶏ひき肉, かつお節, だし昆布 わかめ かつお節, だし昆布	白菜, 人参 キャベツ 玉ねぎ, ほうれん草	米 上白糖, 片栗粉	醤油 醤油 醤油, 塩
		・ソフト小魚せん ・麦茶			ソフト小魚せん	麦茶
		・マンナビスケット ・麦茶			②マンナビスケット	麦茶
11月	11月	・完了ごはん (80g) ・鶏と大根のみそ煮 ・ほうれん草サラダ ・すまし汁	鶏ひき肉, かつお節, 味噌 ツナフレーク水煮 かつお節, だし昆布, わかめ	大根 ほうれん草, 人参	米 上白糖 麸	醤油 醤油 醤油, 塩
		・マンナウエハース ・麦茶			②マンナウエハース	麦茶
		・きなこ食パン ・麦茶	きな粉		②食パン, 上白糖	麦茶
12月	12月	・完了ごはん (80g) ・さかなの煮付け ・みそ汁 ・バナナ	助宗だら だし昆布, かつお節, 味噌	万能ねぎ, 玉ねぎ バナナ	米 上白糖, 片栗粉 じゃが芋	醤油
		・ふかしさつま芋 ・麦茶			さつまいも	麦茶
		・ぶどうゼリー ・麦茶			ぶどうゼリー	麦茶
13月	13月	・完了ごはん (80g) ・鶏ささみとキャベツ煮 ・すまし汁 ・りんご	鶏ささみ, かつお節, だし昆布 かつお節, だし昆布	キャベツ 玉ねぎ, 人参 りんご	米 片栗粉	醤油 醤油
		・がんばれ野菜家族 ・麦茶			ハイハイン	麦茶
		・ふかしじやが芋 ・麦茶			じゃが芋	麦茶
14月	14月	・完了ごはん (80g) ・豆腐のそぼろ煮 ・オレンジ(房取) ・やさいスープ (離乳食用)	鶏ささみ, かつお節, だし昆布 かつお節, だし昆布	玉ねぎ, 人参 オレンジ しめじ, ちんげん菜	米 上白糖, 片栗粉	醤油
		・ヨーグルト ・麦茶	②プレーンヨーグルト		上白糖	麦茶
		・食パン ・麦茶			②食パン	麦茶
15月	15月	・完了ごはん (80g) ・鶏ささみとキャベツ煮 ・すまし汁 ・りんご	鶏ささみ, かつお節, だし昆布 かつお節, だし昆布	キャベツ 玉ねぎ, 人参 りんご	米 片栗粉	醤油 醤油
		・がんばれ野菜家族 ・麦茶			ハイハイン	麦茶
		・ふかしじやが芋 ・麦茶			じゃが芋	麦茶
16月	16月	・完了ごはん (80g) ・豆腐のそぼろ煮 ・オレンジ(房取) ・やさいスープ (離乳食用)	鶏ひき肉, 木綿豆腐 かつお節, だし昆布	玉ねぎ, 人参 オレンジ しめじ, ちんげん菜	米 上白糖, 片栗粉	醤油
		・ヨーグルト ・麦茶	②プレーンヨーグルト		上白糖	麦茶
		・食パン ・麦茶			②食パン	麦茶
17月	17月	・完了ごはん (80g) ・挽肉とキャベツ煮 ・小松菜の和え物 ・みそ汁	鶏ひき肉 かつお節, だし昆布, 味噌	キャベツ, 玉ねぎ 小松菜, 人参 大根	米 上白糖	醤油 醤油
		・ソフト小魚せん ・麦茶			ソフト小魚せん	麦茶
		・マンナウエハース ・麦茶			②マンナウエハース	麦茶



離乳食完了期 予定献立表

①卵, ②乳, ④そば, ⑤落花生, ⑥えび, ⑦かに, H:くるみ, E:カシュー, ⑧アーモンド, C:いくら, B:たら

認定こども園あおぞら北

日	曜日	料理名	ざいりょう			その他
			赤: 血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑: からだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	黄: 力や体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	
19月	10	・完了ごはん (80 g) ・豚肉のあんとじ ・ツナブロッコリーサラダ ・わかめスープ	豚ひき肉, かつお節, だし昆布 ツナフレーク水煮 かつお節, だし昆布, わかめ	玉ねぎ, 赤パプリカ ブロッコリー 長ねぎ, えのき	米 上白糖, 片栗粉	醤油 塩 醤油
		・マンナビスケット ・麦茶			②マンナビスケット	麦茶
		・きな粉パンケーキ ・麦茶	調整豆乳, きな粉		ホットケーキミックス, サラダ油, 上白糖	麦茶
20火	10	・やさい雑炊 ・鶏のケチャップ煮 ・やさいスープ ・みかん(房取)	鶏ささみ かつお節, だし昆布	ピーマン, 玉ねぎ 玉ねぎ, ピーマン キャベツ, 人参 みかん	米 上白糖, 片栗粉 じゃが芋	醤油 トマトケチャップ, 塩 塩
		・ソフト小魚せん ・麦茶			ソフト小魚せん	麦茶
		・蒸しパン ・麦茶	調整豆乳		ホットケーキミックス, 上白糖	麦茶
21水	10	・完了ごはん (80 g) ・大根のそぼろ煮 離乳後 ・キャベツの塩もみ ・みそ汁	豚ひき肉, かつお節, だし昆布 だし昆布, かつお節, 味噌	大根, ピーマン キャベツ, きゅうり, 人参 玉ねぎ, しめじ	米 上白糖, 片栗粉	醤油 塩
		・がんばれ野菜家族 ・麦茶			ハイハイン	麦茶
		・食パン ・麦茶			②食パン	麦茶
22木	10	・完了ごはん (80 g) ・鶏肉のケチャップ煮 ・ポテトサラダ ・オレンジ(房取)	鶏ささみ	玉ねぎ きゅうり, 人参 オレンジ	米 上白糖, 片栗粉 じゃが芋	トマトケチャップ 塩
		・ソフト塩せん ・麦茶			ソフト塩せん	麦茶
		・ふかしじやが芋 ・麦茶			じゃが芋	麦茶
23金	10	・煮込みうどん ・さつま芋の甘煮 ・バナナ	鶏ひき肉, かつお節, だし昆布	玉ねぎ, 人参, 万能ねぎ バナナ	うどん さつま芋, 上白糖	醤油
		・マンナビスケット ・麦茶			②マンナビスケット	麦茶
		・さけ雑炊 ・麦茶	鮭フレーク		米	麦茶
24土	10	・ソフト小魚せん ・麦茶			ソフト小魚せん	麦茶
26月	10	・完了ごはん (80 g) 豚肉のケチャップ煮 ・ひじきと小松菜サラダ ・やさいスープ	豚ひき肉 芽ひじき かつお節, だし昆布	玉ねぎ 小松菜, 人参 かぼちゃ, キャベツ	米 片栗粉, 上白糖	トマトケチャップ 醤油 醤油, 塩
		・マンナビスケット ・麦茶			②マンナビスケット	麦茶
		・ヨーグルト ・麦茶	②プレーンヨーグルト		上白糖	麦茶
27火	10	・完了ごはん (80 g) ・じゃが芋のそぼろ煮 ・ツナサラダ ・みそ汁	鶏ひき肉, かつお節, だし昆布 ツナフレーク水煮 だし昆布, かつお節, 味噌	玉ねぎ, 人参 ブロッコリー, きゅうり 白菜, 人参	米 じゃが芋, 上白糖, 片栗粉	醤油 醤油
		・ソフト小魚せん ・麦茶			ソフト小魚せん	麦茶
		・煮込みうどん ・麦茶	かつお節, だし昆布	玉ねぎ, 人参	うどん	醤油 麦茶
28水	10	・完了ごはん (80 g) ・さかなと大根煮 ・人参の煮物 ・みそ汁	助宗だら だし昆布, かつお節, 味噌, 木綿豆腐, わかめ	大根, 万能ねぎ 人参, いんげん	米 上白糖, 片栗粉 上白糖	醤油 醤油
		・ソフト塩せん ・麦茶			ソフト塩せん	麦茶
		・ふかしかぼちゃ ・麦茶		かぼちゃ		麦茶
29木	10	・完了ごはん (80 g) ・とりのみそ煮 ・高野とかぼちゃ煮 ・みそ汁 (離乳食用)	鶏ささみ, 味噌 高野豆腐, かつお節, だし昆布 かつお節, だし昆布, 味噌	玉ねぎ, ピーマン かぼちゃ キャベツ, ほうれん草	米 上白糖, 片栗粉 上白糖	醤油
		・ソフト小魚せん ・麦茶			ソフト小魚せん	麦茶
		・シュガーパン ・麦茶			②食パン, サラダ油, 上白糖	麦茶
30金	10	・完了ごはん (80 g) ・蒸し鶏 ・ポテトサラダ ・きのこスープ (離乳食用) ・みかん(房取)	鶏ささみ, かつお節, だし昆布 かつお節, だし昆布	きゅうり, 人参 しめじ, 万能ねぎ みかん	米 片栗粉 じゃが芋	醤油 塩 醤油, 塩
		・アンパンマンベビーセンベイ ・麦茶			アンパンマンベビーセンベイ	麦茶
		・蒸しパン ・麦茶	調整豆乳		ホットケーキミックス, 上白糖	麦茶
31土	10	・そぼろ粥 ・ほうれん草のごま和え ・みそ汁	鶏ひき肉 だし昆布, かつお節, 味噌, わかめ	玉ねぎ ほうれん草, もやし, 人参 キャベツ	米, 上白糖 ごま, 上白糖	醤油 醤油
		・がんばれ野菜家族 ・麦茶			ハイハイン	麦茶
		・食パン ・麦茶			②食パン	麦茶

献立種類	(店)完了食				
栄養素	エネルギーkcal	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
平均栄養価	276 kcal	10.4 g	3.9 g	50.9 g	0.7 g