



給食予定献立表

①卵, ②乳, ④そば, ⑤落花生, ⑥えび, ⑦かに, H:くるみ, T:バナナ, E:カシュー, ◎7-mond, C:いくら, 他1 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: カや体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	
1 土	昼	・ジャムサンド ・鶏肉のカレー炒め ・かぼちゃサラダ ・ミネストローネ	鶏肉	玉ねぎ ①②パンプキンサラダ きゅうり 玉ねぎ, 人参, トマト, 玉ねぎ	②食パン, いちごジャム サラダ油 じゃが芋 ②ビスコ	塩, カレー粉 マヨネーズ風, 塩 コンソメ, 塩
	10	・ビスコ ・麦茶				麦茶
	3	・ぼんち揚げ ・アンパンマンジュース		ぶどうとりんごジュース	アンパンマンせんべい	
3 月	昼	・ごはん ・酢鶏 ・ほうれん草と春雨の中華和え ・わかめスープ	鶏肉 わかめ	玉ねぎ, 人参, ピーマン, 筍 ほうれん草, コーン しいたけ, 長ねぎ	米 サラダ油, 上白糖, 片栗粉 はるさめ, ごま油	鶏がらスープ, 酢 トマトケチャップ, 醤油 鶏がらスープ, 醤油
	10	・カルシウムせんべい ・麦茶			カルシウムせんべい	麦茶
	3	・茹でとうもろこし ・麦茶		とうもろこし		麦茶
4 火	昼	・ごはん ・赤魚の煮つけ ・海藻サラダ ・みそ汁	赤魚 海藻ミックス だし昆布, かつお節, 味噌 油揚げ	しょうが 白菜, 人参, きゅうり 大根, しめじ	米 上白糖 上白糖, ごま油	醤油, みりん風 酢, 醤油
	10	・たべっこどうぶつ ・牛乳	②牛乳		②たべっこどうぶつ	
	3	・枝豆チーズ蒸しパン ・麦茶	②チーズ, 調整豆乳	枝豆	ホットケーキミックス サラダ油	麦茶
5 水	昼	・ごはん ・筑前煮 ・栄養納豆 ・みそ汁 ・バナナ	鶏肉, だし昆布, かつお節 納豆, 豚ひき肉, ②チーズ だし昆布, かつお節, 味噌 わかめ	しいたけ, ごぼう, 人参 しょうが 小松菜, キャベツ, 人参 にんにく, しょうが 長ねぎ バナナ	米 さといも, サラダ油, 上白糖 麩	醤油, みりん風 かつおだし, 醤油
	10	・クラッカー ・牛乳	②牛乳		ルヴァンクラッカー	
	3	・人参スコーン ・牛乳	調整豆乳 ②牛乳	人参	ホットケーキミックス サラダ油, 上白糖	
6 木	昼	・ごはん ・鶏のから揚げ ・ブロックリーツナマヨ焼き ・みそ汁	鶏肉 ツナフレーク水煮 だし昆布, かつお節, 味噌	しょうが ブロックリー もやし, ほうれん草, 人参	米 片栗粉, サラダ油	醤油, みりん風 マヨネーズ風
	10	・アンパンマンせんべい ・麦茶			アンパンマンせんべい	麦茶
	3	・キャラメルお麩ラスク ・牛乳	②牛乳 ②牛乳		麩, ②バター, 上白糖	
7 金	昼	・ごはん ・肉やさい炒め ・わかめとキャベツのごま和え ・みそ汁 ・バナナ	豚肉 わかめ だし昆布, かつお節, 味噌	キャベツ, 人参, しょうが キャベツ, 人参 白菜, 万能ねぎ, なす バナナ	米 サラダ油, 上白糖 上白糖, ごま	かつおだし, 醤油 醤油
	10	・ふかしさつま芋 ・牛乳	②牛乳		さつまいも	
	3	・バニラアイス ・麦茶	①②バニラアイス風			
8 土	昼	・マーボー丼 ・小松菜のおひたし ・みそ汁	木綿豆腐, 豚ひき肉, 味噌 かつお節 だし昆布, かつお節, 味噌	玉ねぎ, 人参, にんにく しょうが, にら もやし, 小松菜, 人参 キャベツ, ほうれん草 えのきカット	米, ごま油, 上白糖, 片栗粉	麦茶 醤油 醤油
	10	・ばかうけ ・麦茶			ばかうけ (青のり)	麦茶
	3	・クリームワッフル ・牛乳	②牛乳		①②ワッフル	
10 月	昼	・ごはん ・和風ハンバーグ ・きんぴらごぼう ・さつま汁	ハンバーグ, かつお節 だし昆布 さつま揚げ かつお節, 味噌	大根, 万能ねぎ きんぴらごぼう, いんげん 人参, いんげん	米 上白糖, 片栗粉 さつま芋	醤油, みりん風 かつおだし
	10	・ヨーグルト ・麦茶	②ヨーグルト			麦茶
	3	・りんごゼリー ・麦茶		白桃ダイス缶	カップゼリーの素	麦茶
12 水	昼	・ごはん ・チキンとなすのソテー ・キャベツのオーロラサラダ ・豆乳コーンスープ	鶏肉 調整豆乳	玉ねぎ, にんにく, なす ほうれん草 キャベツ, 人参 コーン, 玉ねぎ クリームコーン缶 パイ	米 サラダ油, 上白糖, 片栗粉 上白糖	鶏がらスープ, 醤油 マヨネーズ風 トマトケチャップ, 酢 ②シチュー顆粒
	10	・パイナップル ・ぱりんこ ・麦茶			ぱりんこ	麦茶
	3	・シュークリーム ・牛乳	②牛乳		①②カスタードホイップシュー	
13 木	昼	・ごはん ・カラフルチャプチェ ・のり塩かぼちゃ ・チンゲン菜スープ	豚肉 あおさ粉	玉ねぎ, にんにく, しょうが ピーマン, 赤パプリカ 黄パプリカ かぼちゃ 白菜, ちんげん菜, 長ねぎ	米 サラダ油, 上白糖, ごま油 ごま, はるさめ 片栗粉, サラダ油	醤油 塩 鶏がらスープ, 醤油
	10	・ぼたぼた焼き ・麦茶			ぼたぼた焼き	麦茶
	3	・コーンフレーク ・牛乳	②牛乳		コーンフレーク	
14 金	昼	・ごはん ・さばの醤油こうじ焼き ・ひじきと根菜の煮物 ・なめこのみそ汁 ・バナナ	サバ 芽ひじき, 油揚げ, だし昆布 かつお節 だし昆布, かつお節, 味噌	ごぼう, 人参, きぬさや 大根, なめこ, 万能ねぎ バナナ	米 生塩麴 上白糖	醤油 醤油, みりん風
	10	・カルシウムウエハース ・麦茶				①②カルシウムウエハース 麦茶
	3	・フライドポテト ・リンゴジュース ・ナポリタン			ストレートポテト サラダ油	塩
15 土	昼	・ツナ大根サラダ ・ころころ野菜スープ	ポークウィンナー ツナフレーク水煮	玉ねぎ, 人参, トマト, 玉ねぎ 大根, きゅうり かぼちゃ, 玉ねぎ, 人参 グリーンピース	スパゲティ, サラダ油 上白糖 上白糖, ごま	塩, トマトケチャップ マヨネーズ風, 酢, 醤油 コンソメ, 塩
	10	・星たべよ ・牛乳	②牛乳		星食べよ	
	3	・サッポロポテト ・麦茶			アンパンマンせんべい	麦茶



給食予定献立表

①卵, ②乳, ④そば, ⑤落花生, ⑥えび, ⑦かに, H:くるみ, T:バナナ, E:カシュー, ⑩7-mond, C:いくら, 他1			ざ い り ょ う				認定こども園あおぞら北			
日 曜 日			料理名	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: カや体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	その他			
17	月	昼	・ごはん ・豚肉と厚揚げのおろし煮	生揚げ(厚揚げ), 豚肉	玉ねぎ, 大根, しょうが にら	米 サラダ油, 上白糖, 片栗粉	醤油, みりん風			
		10	・白菜のマヨ和え ・みそ汁 ・チーズ ・麦茶	だし昆布, かつお節, 味噌 ②チーズ	白菜, きゅうり, 人参 たまねぎ, いんげん	じゃが芋	マヨネーズ風			
		3	・スイートポテトトースト	②牛乳		②食パン, さつま芋, 上白糖 ②バター	麦茶			
			・牛乳 ・夏やさいカレー(麦ごはん)	②牛乳 鶏肉						
18	火	昼	・フレンチサラダ(チーズ) ・オレンジ	②チーズ	玉ねぎ, かぼちゃ, なす 赤パプリカ キャベツ, きゅうり, コーン オレンジ	米, 押麦, サラダ油 サラダ油 ①ドレッシング	②カレーフレーク トマトケチャップ			
		10	・ビスコ ・麦茶			②ビスコ	麦茶			
		3	・いちごのフルーチェ ・麦茶	②牛乳	フルーツ缶詰	フルーチェ	麦茶 醤油			
			・ジャージャー麺	豚ひき肉, 味噌	玉ねぎ, しいたけ, にんにく しょうが, きゅうり, 長ねぎ	中華麺, ごま油, サラダ油 上白糖, ごま, ごま油 片栗粉 上白糖, サラダ油	酢, 醤油			
19	水	昼	・ブロッコリーコーンサラダ ・すいか		ブロッコリー, コーン, 人参 すいか					
		10	・カルシウムせんべい ・牛乳	②牛乳		カルシウムせんべい				
		3	・梅おかかおにぎり ・麦茶	かつお節	練り梅	米	醤油 麦茶			
			・ウィンナーピラフ	ポークウィンナー	玉ねぎ, 人参, コーン グリーンピース ピーマン きゅうり, 人参 おくら, えのき, コーン	米, サラダ油	コンソメ, 塩			
20	木	昼	・ピザチキン ・マセドアンサラダ ・おくらスープ ・ふかしじゃが芋 ・麦茶	鶏肉, ②チーズ ハム		さつま芋	トマトケチャップ マヨネーズ風, 酢, 塩 鶏がらスープ, 醤油			
		10				じゃが芋	麦茶			
		3	・あまおう苺ケーキ ・麦茶	②ホイップクリーム		①②あまおういちごケーキ	麦茶			
			・ごはん ・チキンラタトゥイユ	鶏肉	玉ねぎ, なす おろしにんにく, トマトペースト グリーンピース, 赤パプリカ 黄パプリカ きゅうり, 人参 コーン	米 サラダ油, 上白糖	トマトケチャップ, 塩 中濃ソース			
21	金	昼	・ポテトサラダ ・コーンスープ ・たべっこどうぶつ ・牛乳	ハム ②コーンクリームスープ, ②牛乳		じゃがいも	マヨネーズ風, 塩			
		10	・チキンナゲット ・リンゴジュース	②牛乳 ②チキンナゲット		②たべっこどうぶつ				
		3	・豚肉ごまだれ丼	豚肉	りんごジュース 玉ねぎ, しょうが, ごぼう ピーマン キャベツ, きゅうり, 人参 万能ねぎ, かぼちゃ	米, サラダ油, 上白糖, ごま 片栗粉, サラダ油	醤油, みりん風 醤油			
			・キャベツのり和え ・みそ汁	のり だし昆布, かつお節, 味噌 油揚げ						
22	土	昼	・アンパンマンせんべい ・麦茶			アンパンマンせんべい	麦茶			
		10	・ココアワッフル ・アンパンマンジュース			①②ココアワッフル				
		3			ぶどうとりんごジュース					
			・ごはん ・たらの青のりマヨ焼き ・高野と切干大根の煮物 ・みそ汁	助宗だら, あおさ粉 高野豆腐, だし昆布 だし昆布, かつお節, 味噌	切干大根, 人参, 小松菜 なす, キャベツ短冊, しめじ	米 上白糖	醤油, マヨネーズ風 醤油, みりん風			
24	月	昼	・ばかうけ ・麦茶			ばかうけ(青のり)	麦茶			
		10	・肉まん ・麦茶			①②肉まん	麦茶			
		3	・うどん	鶏肉, ちゃんぽん蒲鉾	玉ねぎ, 人参, しいたけ 小松菜	うどん	かつおだし, だしつゆ			
			・とり天 ・オレンジ ・クラッカー ・牛乳	①②鶏ささみフリッター	オレンジ	サラダ油				
25	火	昼	・わかめおにぎり ・麦茶	わかめご飯の素		米, ごま				
		10	・マシュマロサンド			ルヴァンクラッカー				
		3				米, ごま				
			・牛乳 ・ごはん ・ハムカツ ・きゅうりとカニカマのサラダ ・みそ汁	②牛乳		米 サラダ油 上白糖, サラダ油	麦茶 醤油, 料理酒, 酢, 塩 塩, 醤油, 鶏がらスープ			
26	水	昼	・春雨スープ ・パイナップル ・星たべよ ・麦茶	豚ひき肉	長ねぎ, ほうれん草, もやし 人参 人参, チンゲン菜, 玉ねぎ パイ	米, サラダ油, 上白糖 上白糖, ごま油, ごま はるさめ	麦茶 醤油, 料理酒, 酢, 塩 塩, 醤油, 鶏がらスープ			
		10				星たべよ	麦茶			
		3	・マシュマロサンド			ルヴァンクラッカー マシュマロ				
			・牛乳 ・ごはん ・ハムカツ ・きゅうりとカニカマのサラダ ・みそ汁	②牛乳		米 サラダ油 上白糖, サラダ油	麦茶 醤油, 料理酒, 酢, 塩 塩, 醤油, 鶏がらスープ			
27	木	昼	・ふかしかぼちゃ ・麦茶				中濃ソース 酢, 塩			
		10	・いちごクレープ ・麦茶			クレープいちご	麦茶			
		3					麦茶 酢, 醤油			
			・冷やし中華	ハム, ①錦糸たまご	きゅうり, トマト	中華麺, ごま油, 上白糖 ごま油	①⑥えびシューマイ, 醤油			
28	金	昼	・えびしゅうまい ・バナナ		バナナ					
		10	・ヨーグルト ・麦茶	②ヨーグルト			麦茶			
		3	・菜めしおにぎり ・麦茶		菜めし	米	麦茶			
			・ロールパン ・ハンバーグ	ハンバーグ	玉ねぎ	①②バターロール サラダ油, 片栗粉	トマトケチャップ 中濃ソース			
29	土	昼	・フレンチサラダ(クルトン) ・千切りスープ ・ばりんこ ・麦茶		キャベツ, きゅうり, コーン 玉ねぎ, キャベツ, 人参	クルトン, ①ドレッシング	コンソメ, 塩			
		10				ばりんこ	麦茶			
		3	・オレンジゼリー ・牛乳	②牛乳		みかんゼリー				
			・ピラフ ・ツナとブロッコリーサラダ ・ミネストローネスープ ・オレンジ	②牛乳 豚ひき肉 ツナフレーク水煮 ポークウィンナー	玉ねぎ, 人参 ブロッコリー, コーン キャベツ, 人参, トマトペースト オレンジ	米, サラダ油 上白糖, サラダ油 じゃが芋	鶏がらスープ, 塩 酢, 醤油 コンソメ, 塩			
31	月	昼	・マリービスケット ・牛乳	②牛乳		②マリー				
		10	・カレーチーズトースト ・牛乳	②チーズ ②牛乳		②食パン	カレー粉, マヨネーズ風			
		3								

献立種類	幼児食					乳児食				
栄養素	エネルギーkcal	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量	エネルギーkcal	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
平均栄養価	580 kcal	19.9 g	18.8 g	212 mg	1.9 g	410 kcal	14.0 g	13.3 g	146 mg	1.3 g
基準値	581 kcal	22.0 g	19.4 g	193 mg	2.3 g	464 kcal	17.5 g	15.4 g	158 mg	2.0 g



離乳食＜初期＞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, T: パナナ, E: カシュー, ◎アーモンド, C: いくら, 他1

認定こども園あおぞら北

日	曜日	料理名	ざ い り よ 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	
1	土 昼	・初期粥(おもゆ～5分粥50g) ・豆腐ペースト ・ふかしかぼちゃ	木綿豆腐	かぼちゃ	米	
3	月 昼	・初期粥(おもゆ～5分粥50g) ・しらすペースト ・ほうれん草ペースト	しらす干し	ほうれん草	米	
4	火 昼	・初期粥(おもゆ～5分粥50g) 白身魚ペースト ・人参ペースト	助宗だら	人参	米	
5	水 昼	・初期粥(おもゆ～5分粥50g) ・ふかしじゃが芋 ・キャベツペースト		キャベツ	米 じゃが芋	
6	木 昼	・初期粥(おもゆ～5分粥50g) ・豆腐ペースト ・ブロッコリーペースト	木綿豆腐	ブロッコリー	米	
7	金 昼	・初期粥(おもゆ～5分粥50g) ・しらすペースト ・人参ペースト	しらす干し	玉ねぎ 人参	米	
8	土 昼	・初期粥(おもゆ～5分粥50g) 白身魚ペースト ・小松菜ペースト	助宗だら	小松菜	米	
10	月 昼	・初期粥(おもゆ～5分粥50g) ・しらすペースト ・ほうれん草ペースト	しらす干し	ほうれん草	米	
12	水 昼	・初期粥(おもゆ～5分粥50g) ・豆腐ペースト ・キャベツペースト	木綿豆腐	キャベツ	米	
13	木 昼	・初期粥(おもゆ～5分粥50g) ・かぼちゃペースト ・白菜ペースト		かぼちゃ 白菜	米	
14	金 昼	・初期粥(おもゆ～5分粥50g) 白身魚ペースト ・人参ペースト	助宗だら	人参	米	
15	土 昼	・初期粥(おもゆ～5分粥50g) ・しらすペースト ・だいこんペースト	しらす干し	大根	米	
17	月 昼	・初期粥(おもゆ～5分粥50g) ・マッシュポテト ・白菜ペースト		白菜	米 じゃが芋	
18	火 昼	・初期粥(おもゆ～5分粥50g) ・豆腐ペースト ・キャベツペースト	絹豆腐	キャベツ	米	
19	水 昼	・初期粥(おもゆ～5分粥50g) ・しらすペースト ・ブロッコリー	しらす干し	ブロッコリー	米	
20	木 昼	・初期粥(おもゆ～5分粥50g) ・ふかしさつま芋 ・人参ペースト		人参	米 さつまいも	
21	金 昼	・初期粥(おもゆ～5分粥50g) ・マッシュポテト ・人参ペースト		人参	米 じゃが芋	
22	土 昼	・初期粥(おもゆ～5分粥50g) ・しらすペースト ・キャベツペースト	しらす干し	玉ねぎ キャベツ	米	
24	月 昼	・初期粥(おもゆ～5分粥50g) 白身魚ペースト ・小松菜ペースト	助宗だら	小松菜	米	
25	火 昼	・初期粥(おもゆ～5分粥50g) ・豆腐ペースト ・人参ペースト	絹豆腐	人参	米	
26	水 昼	・初期粥(おもゆ～5分粥50g) ・しらすペースト ・ほうれん草ペースト	しらす干し	玉ねぎ ほうれん草	米	
27	木 昼	・初期粥(おもゆ～5分粥50g) ・豆腐ペースト ・キャベツペースト	絹豆腐	キャベツ	米	
28	金 昼	・初期粥(おもゆ～5分粥50g) ・しらすペースト ・人参ペースト	しらす干し	玉ねぎ 人参	米	
29	土 昼	・初期粥(おもゆ～5分粥50g) ・マッシュポテト ・キャベツペースト		キャベツ	米 じゃが芋	
31	月 昼	・初期粥(おもゆ～5分粥50g) ・しらすペースト ・ブロッコリーペースト	しらす干し	玉ねぎ ブロッコリー	米	

献立種類	離乳初期				
栄養素	エネルギーkcal	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
平均栄養価	32 kcal	1.9 g	0.2 g	18 mg	0.1 g
基準値	0 kcal	0.0 g	0.0 g	0 mg	0.0 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、T:バナナ、E:カシュー、◎7-モド、C:いくら、他I

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
1	土	昼 ・パン粥 ・鶏肉の煮物	鶏ひき肉、かつお節 だし昆布	玉ねぎ	②食パン 片栗粉	
		・ふかしかぼちゃ		かぼちゃ		
		10 ・ハイハイン ・麦茶			ハイハイン	麦茶
		3 ・ソフト小魚せん ・麦茶			ソフト小魚せん	麦茶
3	月	昼 ・中期粥(5分粥～全粥80g) ・蒸し鶏	鶏ささみ、かつお節 だし昆布		米 片栗粉	
		・ほうれん草の和え物		ほうれん草、人参		
		10 ・がんばれ野菜家族 ・麦茶			ハイハイン	麦茶
		3 ・ふかしじゃが芋 ・麦茶			じゃが芋	麦茶
4	火	昼 ・中期粥(5分粥～全粥80g) ・さわらの煮つけ ・白菜の和え物	さわら	白菜、きゅうり、人参	米 片栗粉	
		10 ・ソフト小魚せん ・麦茶			ソフト小魚せん	麦茶
		3 ・ふかしかぼちゃ ・麦茶		かぼちゃ		麦茶
		昼 ・中期粥(5分粥～全粥80g) ・筑前煮	鶏ひき肉、だし昆布 かつお節 納豆、豚ひき肉、だし昆布 かつお節 だし昆布、かつお節、味噌	大根、人参 小松菜、キャベツ、人参 長ねぎ T:バナナ	米 さといも、上白糖 麴	醤油 醤油
5	水	10 ・ハイハイン ・麦茶			ハイハイン	麦茶
		3 ・人参蒸しパン	調整豆乳	人参	ホットケーキミックス サラダ油、上白糖	麦茶
		昼 ・麦茶 ・中期粥(5分粥～全粥80g) ・蒸し鶏	鶏ささみ、かつお節 だし昆布		米 片栗粉	醤油
		10 ・ブロッコリー ・がんばれ野菜家族 ・麦茶		ブロッコリー	ハイハイン	麦茶
6	木	3 ・煮りんご ・麦茶		りんご		麦茶
7	金	昼 ・中期粥(5分粥～全粥80g) ・肉とやさいの炒め煮	鶏ひき肉、だし昆布 かつお節	キャベツ、人参 キャベツ、人参 T:バナナ	米	
		10 ・ふかしさつま芋 ・麦茶			さつまいも	麦茶
		3 ・バナナヨーグルト ・麦茶	②プレーンヨーグルト	T:バナナ	上白糖	麦茶
8	土	昼 ・マーボー丼 ・小松菜のおひたし	木綿豆腐、鶏ひき肉	玉ねぎ、人参、にら もやし、小松菜、人参	米、片栗粉	
		10 ・ソフト小魚せん ・麦茶			ソフト小魚せん	麦茶
		3 ・ハイハイン ・麦茶			ハイハイン	麦茶
10	月	昼 ・中期粥(5分粥～全粥80g) ・鶏の和風煮	鶏ひき肉、かつお節 だし昆布	大根、万能ねぎ ほうれん草、人参	米 上白糖、片栗粉	醤油
		10 ・ほうれん草の和え物 ヨーグルト ・麦茶	②プレーンヨーグルト			麦茶
		3 ・がんばれ野菜家族 ・麦茶			ハイハイン	麦茶
12	水	昼 ・中期粥(5分粥～全粥80g) ・チキンとなすの煮物 ・キャベツサラダ ・バナナ	鶏ひき肉	玉ねぎ、なす、ほうれん草 キャベツ、人参 T:バナナ	米 片栗粉	
		10 ・がんばれ野菜家族 ・麦茶			ハイハイン	麦茶
		3 ・ハイハイン ・麦茶			ハイハイン	麦茶
13	木	昼 ・中期粥(5分粥～全粥80g) ・チャブチェ ・ふかしかぼちゃ	鶏ひき肉	玉ねぎ、ピーマン かぼちゃ	米	
		10 ・ソフト小魚せん ・麦茶			ソフト小魚せん	麦茶
		3 ・ふかしかぼちゃ ・麦茶		かぼちゃ		麦茶
14	金	昼 ・中期粥(5分粥～全粥80g) ・魚の煮つけ ・人参の煮物 ・バナナ	さわら だし昆布、かつお節	人参、きぬさや T:バナナ	米 片栗粉	
		10 ・ハイハイン ・麦茶			ハイハイン	麦茶
		3 ・ふかしじゃが芋 ・麦茶			じゃが芋	麦茶
15	土	昼 ・煮込みうどん ・大根サラダ	鶏ひき肉、だし昆布 かつお節	玉ねぎ、人参 大根、きゅうり	うどん、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 ・ソフト小魚せん ・麦茶			ソフト小魚せん	麦茶



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、T:パナナ、E:カシュー、◎7-モント、C:いくら、他I 認定こども園あおぞら北

日曜日	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
17月	昼	・中期粥(5分粥～全粥80g) ・鶏肉と豆腐のおろし煮 ・白菜の和え物	木綿豆腐、鶏ひき肉	玉ねぎ、大根 白菜、きゅうり、人参	米 上白糖、片栗粉	醤油
	10	・ハイハイン ・麦茶			ハイハイン	麦茶
	3	・きなこ食パン ・麦茶	きな粉		②食パン	麦茶
18火	昼	・中期粥(5分粥～全粥80g) ・蒸し鶏 ・キャベツサラダ ・オレンジ(房取)	鶏ささみ、かつお節	キャベツ、きゅうり、コーン オレンジ	米 片栗粉	塩
	10	・がんばれ野菜家族 ・麦茶			ハイハイン	麦茶
	3	・ヨーグルト ・麦茶	②プレーンヨーグルト			麦茶
19水	昼	・ジャージャーうどん ・ブロッコリーサラダ ・すいか	鶏ひき肉	玉ねぎ、きゅうり、長ねぎ ブロッコリー、人参 すいか	うどん、片栗粉	
	10	・ソフト小魚せん ・麦茶			ソフト小魚せん	麦茶
	3	・やさい雑炊 ・麦茶	かつお節、だし昆布	人参、ほうれん草	米	麦茶
20木	昼	・やさい雑炊 ・蒸し鶏 ・マセドアンサラダ	鶏ひき肉 鶏ささみ、かつお節	玉ねぎ、人参 きゅうり、人参	米 片栗粉 さつま芋 じゃが芋	
	10	・ふかしじゃが芋 ・麦茶				麦茶
	3	・パン粥 ・麦茶			②食パン	麦茶
21金	昼	・中期粥(5分粥～全粥80g) ・鶏の煮物 ・ポテトサラダ	鶏ひき肉	玉ねぎ、なす きゅうり、人参	米	
	10	・ソフト小魚せん ・麦茶			じゃが芋 ソフト小魚せん	麦茶
	3	・ふかしかぼちゃ ・麦茶		かぼちゃ		麦茶
22土	昼	・中期粥(5分粥～全粥80g) ・鶏肉の煮物 ・キャベツの和え物	鶏ひき肉	玉ねぎ、ピーマン キャベツ、きゅうり、人参	米 片栗粉	
	10	・がんばれ野菜家族 ・麦茶			ハイハイン	麦茶
	3	・ハイハイン ・麦茶			ハイハイン	麦茶
24月	昼	・中期粥(5分粥～全粥80g) ・たらの煮付け ・豆腐の煮物	助宗だら、かつお節 絹豆腐、だし昆布、かつお節	人参、小松菜	米 上白糖、片栗粉 上白糖	
	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			さつまいも	麦茶
25火	昼	・五目うどん ・蒸し鶏 ・オレンジ(房取)	鶏ひき肉、かつお節 鶏ささみ、かつお節	玉ねぎ、人参、小松菜 オレンジ	うどん 片栗粉	醤油
	10	・ハイハイン ・麦茶			ハイハイン	
	3	・人参粥 ・麦茶		人参	米	麦茶 塩 麦茶
26水	昼	・中期粥(5分粥～全粥80g) ・ビビンバ煮 ・パナナ	鶏ひき肉	ほうれん草、人参 T:パナナ	米	
	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			麦茶
27木	昼	・中期粥(5分粥～全粥80g) ・とり豆腐 ・きゅうりサラダ	木綿豆腐、鶏ひき肉	人参 キャベツ、きゅうり	米	
	10	・ふかしかぼちゃ ・麦茶		かぼちゃ		麦茶
	3	・がんばれ野菜家族 ・麦茶			ハイハイン	麦茶
28金	昼	・中期粥(5分粥～全粥80g) ・蒸し鶏 ・人参サラダ	鶏ささみ、かつお節	人参、きゅうり	米 片栗粉	
	10	・ヨーグルト ・麦茶	②プレーンヨーグルト			麦茶
	3	・ほうれん草粥(5分粥～全粥80g) ・麦茶		キャベツ、ほうれん草	米	麦茶
29土	昼	・パン粥 ・鶏と野菜の煮物 ・ふかしじゃが芋	鶏ひき肉	キャベツ、玉ねぎ	②食パン	
	10	・がんばれ野菜家族 ・麦茶			じゃが芋 ハイハイン	麦茶
	3	・ハイハイン ・麦茶			ハイハイン	麦茶
31月	昼	・やさい雑炊 ・ツナとブロッコリーサラダ ・オレンジ(房取)	かつお節、だし昆布 鶏ひき肉 ツナフレーク水煮	玉ねぎ、人参 ブロッコリー オレンジ	米	
	10	・ハイハイン ・麦茶			ハイハイン	麦茶
	3	・パン粥 ・麦茶			②食パン	麦茶

献立種類	離乳中期				
栄養素	エネルギーkcal	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
平均栄養価	198 kcal	8.6 g	3.4 g	87 mg	0.2 g
基準値	0 kcal	0.0 g	0.0 g	0 mg	0.0 g



離乳食＜後期＞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, T:バナナ, E:カシュー, ◎ｱｰﾓﾝﾄﾞ, G:いくら, 他1

認定こども園あおぞら北

日曜日	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
1	土	昼 ・食パン ・豚肉のケチャップ煮 ・ふかしかぼちゃ ・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	玉ねぎ かぼちゃ 玉ねぎ, 人参	②食パン 上白糖, 片栗粉 じゃが芋 ②ﾏﾅﾅｴｱｰ	トマトケチャップ
		10 ・マンナウエハース ・麦茶				麦茶
		3 ・ソフト小魚せん ・麦茶			ソフト小魚せん	麦茶
		3月 ・後期粥(全粥～軟飯80g) ・蒸し鶏 ・ほうれん草の和え物 ・すまし汁	鶏ささみ, かつお節 だし昆布 かつお節, だし昆布	ほうれん草, 人参 大根, 長ねぎ	米 片栗粉 ハイハイン	醤油 醤油 醤油
4	火	10 ・がんばれ野菜家族 ・麦茶			ハイハイン	麦茶
		3 ・ふかしじゃが芋 ・麦茶			じゃが芋	麦茶
		昼 ・後期粥(全粥～軟飯80g) ・さわらの煮つけ ・白菜の和え物 ・みそ汁	さারা だし昆布, かつお節, 味噌	白菜, きゅうり, 人参 大根, 小松菜	米 片栗粉, 上白糖	醤油 醤油
		10 ・マンナビスケット ・麦茶			②ﾏﾅﾅﾞｽｹｯﾄ	麦茶
5	水	3 ・蒸しパン ・麦茶	調整豆乳		ホットケーキミックス	麦茶
		昼 ・後期粥(全粥～軟飯80g) ・筑前煮 ・栄養納豆 ・みそ汁 ・バナナ	鶏ひき肉, だし昆布 かつお節 納豆, 豚ひき肉, だし昆布 かつお節 だし昆布, かつお節, 味噌	大根, 人参 小松菜, キャベツ, 人参 長ねぎ T:バナナ	米 さといも, 上白糖 麩	醤油 醤油
		10 ・ハイハイン ・麦茶			ハイハイン	麦茶
		3 ・人参蒸しパン ・麦茶	調整豆乳	人参	ホットケーキミックス サラダ油, 上白糖	麦茶
6	木	昼 ・後期粥(全粥～軟飯80g) ・蒸し鶏 ・ブロッコリーとツナサラダ ・みそ汁	鶏ささみ, 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	ブロッコリー もやし, ほうれん草, 人参	米 片栗粉 ハイハイン	醤油 塩
		10 ・がんばれ野菜家族 ・麦茶			ハイハイン	麦茶
		3 ・煮りんご ・麦茶		りんご		麦茶
		7月 ・後期粥(全粥～軟飯80g) ・肉とやさいの炒め煮 ・キャベツのごま和え ・みそ汁 ・バナナ	豚ひき肉, だし昆布 かつお節 だし昆布, かつお節, 味噌	キャベツ, 人参 キャベツ, 人参 白菜, 万能ねぎ, なす T:バナナ	米 上白糖 上白糖, ごま	醤油 醤油
7	金	10 ・ふかしさつま芋 ・麦茶			さつまいも	
		3 ・バナナヨーグルト ・麦茶	②プレーンヨーグルト	T:バナナ	上白糖	麦茶
		8土 ・マーボー丼 ・小松菜のおひたし ・みそ汁	木綿豆腐, 豚ひき肉, 味噌 だし昆布, かつお節, 味噌	玉ねぎ, 人参, にら もやし, 小松菜, 人参 キャベツ, ほうれん草	米, 上白糖, 片栗粉	醤油 醤油
		10 ・ソフト小魚せん ・麦茶			ソフト小魚せん	麦茶
8	土	3 オレンジゼリー ・麦茶			みかんゼリー	麦茶
		10月 ・後期粥(全粥～軟飯80g) ・豚の和風煮 ・ほうれん草の和え物 ・さつま汁	豚ひき肉, かつお節 だし昆布 かつお節, 味噌	大根, 万能ねぎ ほうれん草, 人参 人参, いんげん	米 上白糖, 片栗粉 さつま芋 上白糖	醤油 塩 かつおだし
		10 ヨーグルト ・麦茶	②プレーンヨーグルト			麦茶
		3 ・りんごゼリー ・麦茶			ｶｯﾌﾟｾﾞﾘｰの素	麦茶
9	日	昼 ・後期粥(全粥～軟飯80g) ・チキンとなすの煮物 ・キャベツのケチャップ煮 ・豆乳スープ ・バナナ	鶏ひき肉 調整豆乳, かつお節	玉ねぎ, なす, ほうれん草 キャベツ, 人参 玉ねぎ, ブロッコリー T:バナナ	米 上白糖, 片栗粉 上白糖	醤油 トマトケチャップ
		10 ・がんばれ野菜家族 ・麦茶			ハイハイン	麦茶
		3 ・マンナビスケット ・麦茶			②ﾏﾅﾅﾞｽｹｯﾄ	麦茶
		13木 ・後期粥(全粥～軟飯80g) ・カラフルチャプチェ ・のり塩かぼちゃ ・チンゲン菜スープ	豚ひき肉 あおさ粉 だし昆布, かつお節	玉ねぎ, ピーマン 赤パプリカ, 黄パプリカ かぼちゃ 白菜, ちんげん菜, 長ねぎ	米 上白糖, ごま	醤油 塩 醤油
10	月	10 ・ソフト小魚せん ・麦茶			ソフト小魚せん	麦茶
		3 ・コーンフレーク ・麦茶			コーンフレーク	麦茶
		14金 ・後期粥(全粥～軟飯80g) ・魚の煮つけ ・人参の煮物 ・みそ汁（離乳食用） ・バナナ	さারা だし昆布, かつお節 かつお節, だし昆布, 味噌	人参, きぬさや 大根, 長ねぎ T:バナナ	米 上白糖, 片栗粉 上白糖	醤油 醤油
		10 ・マンナウエハース ・麦茶			②ﾏﾅﾅｴｱｰ	麦茶
11	火	3 ・ふかしじゃが芋 ・麦茶			じゃが芋	麦茶
		15土 ・ナポリタン ・ツナ大根サラダ ・ころも野菜スープ	豚ひき肉 ツナフレーク水煮 かつお節, だし昆布	玉ねぎ, 人参 大根, きゅうり かぼちゃ, 玉ねぎ, 人参	スパゲティ, 上白糖 上白糖, ごま	塩, トマトケチャップ 醤油 醤油
		10 ・がんばれ野菜家族 ・麦茶			ハイハイン	麦茶
		3 ・ソフト小魚せん ・麦茶			ソフト小魚せん	麦茶



離乳食＜後期＞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, T:パナナ, E:カシュー, ◎ｱ-ﾓﾝﾄﾞ, G:いくら, 他1

認定こども園あおぞら北

曜日	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
17	月	・後期粥(全粥～軟飯80g) ・豚肉と豆腐のおろし煮 ・白菜の和え物 ・みそ汁	木綿豆腐, 豚ひき肉 だし昆布, かつお節, 味噌	玉ねぎ, 大根, にら 白菜, きゅうり, 人参 たまねぎ	米 上白糖, 片栗粉 じゃが芋 ハイハイン	醤油 塩 麦茶
		・ハイハイン ・麦茶				麦茶
		・きなこ食パン ・麦茶	きな粉		②食パン, 上白糖	麦茶
18	火	・後期粥(全粥～軟飯80g) ・鶏のケチャップ煮 ・キャベツサラダ ・オレンジ(房取) ・マンナウエハース	鶏ささみ, かつお節	キャベツ, きゅうり, コーン オレンジ	米 上白糖, 片栗粉	トマトケチャップ 塩
		・マンナウエハース ・麦茶			②マンナウエハース	麦茶
		ヨーグルト ・麦茶	②プレーンヨーグルト		上白糖	麦茶
19	水	・ジャージャーうどん ・ブロッコリーサラダ ・すいか	豚ひき肉, 味噌	玉ねぎ, しいたけ, きゅうり ブロッコリー, 人参 すいか	うどん, サラダ油, 上白糖 上白糖	麦茶 醤油 醤油
		・ソフト小魚せん ・麦茶			ソフト小魚せん	麦茶
		・やさい雑炊 ・麦茶	かつお節, だし昆布	人参, ほうれん草	米	麦茶 醤油 麦茶
20	木	・やさい雑炊 ・蒸し鶏ケチャップ煮 ・マセドアンサラダ ・すまし汁(離乳食用)	鶏ひき肉 鶏ささみ, かつお節 かつお節, だし昆布	玉ねぎ, 人参 きゅうり, 人参 キャベツ	米 片栗粉 さつま芋 麩	塩 トマトケチャップ 塩 醤油, 塩
		・ふかしじゃが芋 ・麦茶			じゃが芋	麦茶
		・スティックパン ・麦茶			②食パン	麦茶
21	金	・後期粥(全粥～軟飯80g) ・チキンラタトゥイユ ・ポテトサラダ ・みそ汁	鶏ひき肉 だし昆布, かつお節, 味噌	玉ねぎ, なす, 赤パプリカ 黄パプリカ きゅうり, 人参 ほうれん草, 人参	米 上白糖 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
		・ふかしかぼちゃ ・麦茶		かぼちゃ		麦茶
22	土	・後期粥(全粥～軟飯80g) ・豚肉のごま煮 ・キャベツのり和え ・みそ汁	豚ひき肉 のり だし昆布, かつお節, 味噌	玉ねぎ, ピーマン キャベツ, きゅうり, 人参 万能ねぎ, かぼちゃ	米 上白糖, ごま, 片栗粉	醤油 醤油
		・がんばれ野菜家族 ・麦茶			ハイハイン	麦茶
		・ぶどうゼリー ・麦茶			ぶどうゼリー	麦茶
24	月	・後期粥(全粥～軟飯80g) ・たらの煮付け ・豆腐の煮物 ・みそ汁	助宗だら, かつお節 絹豆腐, だし昆布, かつお節 だし昆布, かつお節, 味噌	人参, 小松菜 なす, キャベツ短冊	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
		・ふかしさつま芋 ・麦茶			さつまいも	麦茶
25	火	・五目うどん ・蒸し鶏 ・オレンジ(房取) ・マンナビスケット	鶏ひき肉, かつお節 鶏ささみ, かつお節	玉ねぎ, 人参, 小松菜 オレンジ	うどん 片栗粉	麦茶 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
		・人参粥 ・麦茶		人参	米	塩 麦茶
26	水	・後期粥(全粥～軟飯80g) ・ビビンバ煮 ・すまし汁 ・バナナ	豚ひき肉 かつお節, だし昆布	長ねぎ, ほうれん草, もやし 人参 人参, チンゲン菜, 玉ねぎ T:バナナ	米 上白糖	醤油 醤油, 塩
		・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		上白糖	麦茶
27	木	・後期粥(全粥～軟飯80g) ・とり豆腐 ・きゅうりサラダ ・みそ汁	木綿豆腐, 鶏ひき肉 かつお節, だし昆布 だし昆布, かつお節, 味噌	人参 キャベツ, もやし, きゅうり 大根, 万能ねぎ かぼちゃ	米 上白糖	醤油 塩
		・ふかしかぼちゃ ・麦茶				麦茶
		・ぶどうゼリー ・麦茶			ぶどうゼリー	麦茶
28	金	・後期粥(全粥～軟飯80g) ・蒸し鶏ケチャップ煮 ・人参サラダ ・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 絹豆腐	人参, きゅうり 大根	米 片栗粉 上白糖	トマトケチャップ 醤油
		ヨーグルト ・麦茶	②プレーンヨーグルト		上白糖	麦茶
		・ほうれん草粥(5分粥～全粥80g) ・麦茶		キャベツ, ほうれん草	米	麦茶
29	土	・食パン ・豚と野菜の煮物 ・ふかしじゃが芋 ・すまし汁(離乳食用)	豚ひき肉 かつお節, だし昆布	キャベツ, 玉ねぎ 玉ねぎ, キャベツ, 人参	②食パン 上白糖 じゃが芋	醤油 醤油, 塩
		・がんばれ野菜家族 ・麦茶			ハイハイン	麦茶
		オレンジゼリー ・麦茶			みかんゼリー	麦茶
31	月	・やさい雑炊 ・ツナとブロッコリーサラダ ・ミネストローネスープ ・オレンジ(房取) ・マンナビスケット	かつお節, だし昆布 ツナフレーク水煮	玉ねぎ, 人参 ブロッコリー キャベツ, 人参 オレンジ	米 上白糖 じゃが芋	麦茶 醤油 醤油 トマトケチャップ, 塩
		・マンナビスケット ・麦茶			②マンナビスケット	麦茶
		・スティックパン ・麦茶			②食パン	麦茶

献立種類	離乳後期				
栄養素	エネルギーkcal	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
平均栄養価	286 kcal	11.4 g	4.8 g	106 mg	0.7 g
基準値	0 kcal	0.0 g	0.0 g	0 mg	0.0 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, T:パナナ, E:カシュー, ◎ｱｰﾓﾝﾄﾞ, G:いくら, 他I

認定こども園あおぞら北

日曜日	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
1	土	・食パン ・豚肉のケチャップ煮	豚ひき肉, かつお節 だし昆布	玉ねぎ	②食パン 上白糖, 片栗粉	トマトケチャップ
		・ふかしかぼちゃ ・みそ汁（離乳食用） ・マンナウエハース	かつお節, だし昆布, 味噌	かぼちゃ 玉ねぎ, 人参	じゃが芋 ②マンナウエハース	
		・麦茶 ・ソフト小魚せん			ソフト小魚せん	麦茶
3	月	・完了ごはん（80g） ・蒸し鶏 ・ほうれん草の和え物 ・わかめスープ	鶏ささみ, かつお節 かつお節, だし昆布, わかめ	ほうれん草, 人参 長ねぎ	米 片栗粉	醤油 醤油 醤油
		・がんばれ野菜家族 ・麦茶			ハイハイ	麦茶
		・ふかしじゃが芋 ・麦茶			じゃが芋	麦茶
4	火	・完了ごはん（80g） ・さわらの煮つけ ・白菜の和え物 ・みそ汁 ・マンナビスケット	さわら だし昆布, かつお節, 味噌	白菜, きゅうり, 人参 大根, 小松菜	米 片栗粉, 上白糖	醤油 醤油
		・麦茶			②マンナビスケット	麦茶
		・蒸しパン ・麦茶	調整豆乳		ホットケーキミックス	麦茶
5	水	・完了ごはん（80g） ・筑前煮 ・栄養納豆	鶏ひき肉, だし昆布 かつお節 納豆, 豚ひき肉, だし昆布 かつお節 だし昆布, かつお節, 味噌	大根, 人参 小松菜, キャベツ, 人参	米 さといも, 上白糖	醤油 醤油
		・みそ汁 ・バナナ		長ねぎ T:バナナ	麩	
		・ハイハイ ・麦茶 ・人参蒸しパン	調整豆乳	人参	ハイハイ ホットケーキミックス サラダ油, 上白糖	麦茶 麦茶
6	木	・完了ごはん（80g） ・蒸し鶏 ・ブロッコリーとツナサラダ ・みそ汁 ・ソフト塩せん	鶏ささみ, かつお節 ツナフレーク水煮 だし昆布, かつお節, 味噌	ブロッコリー もやし, ほうれん草, 人参	米 片栗粉	醤油 塩
		・麦茶			ソフト塩せん	麦茶
		・煮りんご ・麦茶		りんご		麦茶
7	金	・完了ごはん（80g） ・肉とやさいの炒め煮 ・わかめとキャベツのごま和え ・みそ汁 ・バナナ	豚ひき肉, だし昆布 かつお節 わかめ だし昆布, かつお節, 味噌	キャベツ, 人参 キャベツ, 人参 白菜, 万能ねぎ, なす T:バナナ	米 上白糖 上白糖, ごま	醤油 醤油
		・ふかしさつま芋 ・麦茶			さつま芋	麦茶
		・バナナヨーグルト ・麦茶	②プレーンヨーグルト	T:バナナ	上白糖	麦茶
8	土	・マーボー丼 ・小松菜のおひたし ・みそ汁 ・ソフト小魚せん	木綿豆腐, 豚ひき肉, 味噌 だし昆布, かつお節, 味噌	玉ねぎ, 人参, にら もやし, 小松菜, 人参 キャベツ, ほうれん草	米, 上白糖, 片栗粉	醤油 醤油
		・麦茶			ソフト小魚せん	麦茶
		・オレンジゼリー ・麦茶			みかんゼリー	麦茶
10	月	・完了ごはん（80g） ・豚の和風煮 ・ほうれん草の和え物 ・さつま汁 ・ヨーグルト	豚ひき肉, かつお節 かつお節, 味噌 ②プレーンヨーグルト	大根, 万能ねぎ ほうれん草, 人参 人参, いんげん	米 上白糖, 片栗粉 さつま芋 上白糖	醤油 塩 かつおだし
		・麦茶				麦茶
		・りんごゼリー ・麦茶			ｶｯﾌﾟｾﾘｰの素	麦茶
12	水	・完了ごはん（80g） ・チキンとなすの煮物 ・キャベツのケチャップ煮 ・豆乳スープ ・バナナ	鶏ひき肉 調整豆乳, かつお節	玉ねぎ, なす, ほうれん草 キャベツ, 人参 玉ねぎ, ブロッコリー T:バナナ	米 上白糖, 片栗粉 上白糖	醤油 トマトケチャップ
		・がんばれ野菜家族 ・麦茶			ハイハイ	麦茶
		・マンナビスケット ・麦茶			②マンナビスケット	麦茶
13	木	・完了ごはん（80g） ・カラフルチャプチェ ・のり塩かぼちゃ ・チンゲン菜スープ	豚ひき肉 あおさ粉 だし昆布, かつお節	玉ねぎ, ピーマン 赤パプリカ, 黄パプリカ かぼちゃ 白菜, ちんげん菜, 長ねぎ	米 上白糖, ごま	醤油 塩 醤油
		・ソフト小魚せん ・麦茶			ソフト小魚せん	麦茶
		・コーンフレーク ・麦茶			コーンフレーク	麦茶
14	金	・完了ごはん（80g） ・魚の煮つけ ・人参の煮物 ・みそ汁（離乳食用） ・バナナ	さわら だし昆布, かつお節 かつお節, だし昆布, 味噌	人参, きぬさや 大根, 長ねぎ T:バナナ	米 上白糖, 片栗粉 上白糖	醤油 醤油
		・マンナウエハース ・麦茶			②マンナウエハース	麦茶
		・ふかしじゃが芋 ・麦茶			じゃが芋	麦茶
15	土	・ナポリタン ・ツナ大根サラダ ・ころころ野菜スープ	豚ひき肉 ツナフレーク水煮 かつお節, だし昆布	玉ねぎ, 人参 大根, きゅうり かぼちゃ, 玉ねぎ, 人参	スパゲティ, 上白糖 上白糖, ごま	塩, トマトケチャップ 醤油 醤油
		・がんばれ野菜家族 ・麦茶			ハイハイ	麦茶
		・ソフト小魚せん ・麦茶			ソフト小魚せん	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, T:パナナ, E:カシュー, ◎ｱｰﾓﾝﾄﾞ, G:いくら, 他I 認定こども園あおぞら北

日曜日	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
17月	屋	・完了ごはん（80g） ・豚肉と豆腐のおろし煮 ・白菜の和え物 ・みそ汁	木綿豆腐, 豚ひき肉	玉ねぎ, 大根, にら 白菜, きゅうり, 人参 たまねぎ	米 上白糖, 片栗粉	醤油 塩
	10	・ソフト塩せん ・麦茶	だし昆布, かつお節, 味噌		じゃが芋 ソフト塩せん	
	3	・きなこ食パン ・麦茶	きな粉		②食パン, 上白糖	麦茶
18火	屋	・完了ごはん（80g） ・鶏のケチャップ煮 ・キャベツサラダ ・オレンジ(房取) ・マンナウエハース	鶏ささみ, かつお節	キャベツ, きゅうり, コーン オレンジ	米 上白糖, 片栗粉	トマトケチャップ 塩
	10	・麦茶			②マンナウエハース	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
19水	屋	・ジャージャーうどん ・ブロッコリーサラダ ・すいか	豚ひき肉, 味噌	玉ねぎ, しいたけ, きゅうり 長ねぎ ブロッコリー, 人参 すいか	うどん, サラダ油, 上白糖 片栗粉 上白糖	醤油 醤油
	10	・ソフト小魚せん ・麦茶			ソフト小魚せん	
	3	・やさい雑炊 ・麦茶	かつお節, だし昆布	人参, ほうれん草	米	麦茶 醤油 麦茶
20木	屋	・やさい雑炊 ・蒸し鶏ケチャップ煮 ・マセドアンサラダ ・すまし汁（離乳食用）	鶏ひき肉 鶏ささみ, かつお節 だし昆布	玉ねぎ, 人参	米 片栗粉	トマトケチャップ 塩
	10	・ふかしじゃが芋 ・麦茶	かつお節, だし昆布	きゅうり, 人参 キャベツ	さつま芋 麩 じゃが芋	塩 醤油, 塩
	3	・スティックパン ・麦茶			②食パン	麦茶
21金	屋	・完了ごはん（80g） ・チキンラタトゥイユ ・ポテトサラダ ・みそ汁	鶏ひき肉 だし昆布, かつお節, 味噌	黄パプリカ 玉ねぎ, なす, 赤パプリカ きゅうり, 人参 ほうれん草, 人参	米 上白糖 じゃが芋	トマトケチャップ 塩
	10	・ソフト小魚せん ・麦茶			ソフト小魚せん	
	3	・ふかしかぼちゃ ・麦茶		かぼちゃ		麦茶
22土	屋	・完了ごはん（80g） ・豚肉のごま煮 ・キャベツのり和え ・みそ汁	豚ひき肉 のり だし昆布, かつお節, 味噌	玉ねぎ, ピーマン キャベツ, きゅうり, 人参 万能ねぎ, かぼちゃ	米 上白糖, ごま, 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	・ぶどうゼリー ・麦茶			ぶどうゼリー	麦茶
24月	屋	・完了ごはん（80g） ・たらの煮付け ・豆腐の煮物 ・みそ汁	助宗だら, かつお節 絹豆腐, だし昆布, かつお節 だし昆布, かつお節, 味噌	人参, 小松菜 なす, キャベツ短冊	米 上白糖, 片栗粉 上白糖	醤油 醤油
	10	・がんばれ野菜家族 ・麦茶			ハイハイン	麦茶
	3	・ふかしさつま芋 ・麦茶			さつまいも	麦茶
25火	屋	・五目うどん ・蒸し鶏 ・オレンジ(房取)	鶏ひき肉, かつお節 鶏ささみ, かつお節	玉ねぎ, 人参, 小松菜 オレンジ	うどん 片栗粉	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	・わかめ粥(全粥～軟飯80g) ・麦茶	わかめ		米	塩 麦茶
26水	屋	・完了ごはん（80g） ・ビビンバ煮 ・すまし汁 ・バナナ	豚ひき肉 かつお節, だし昆布	長ねぎ, ほうれん草, もやし 人参 人参, チンゲン菜, 玉ねぎ T:バナナ	米 上白糖	醤油 醤油, 塩
	10	・ソフト塩せん ・麦茶			ソフト塩せん	
	3	ヨーグルト ・麦茶	②プレーンヨーグルト		上白糖	麦茶
27木	屋	・完了ごはん（80g） ・とり豆腐 ・きゅうりサラダ ・みそ汁	木綿豆腐, 鶏ひき肉 かつお節, だし昆布	人参 キャベツ, もやし, きゅうり 大根, 万能ねぎ かぼちゃ	米 上白糖	醤油 塩
	10	・ふかしかぼちゃ ・麦茶	だし昆布, かつお節, 味噌			麦茶
	3	・ぶどうゼリー ・麦茶			ぶどうゼリー	麦茶
28金	屋	・完了ごはん（80g） ・蒸し鶏ケチャップ煮 ・人参サラダ ・みそ汁	鶏ささみ, かつお節 だし昆布, かつお節, 味噌 絹豆腐	人参, きゅうり 大根	米 片栗粉 上白糖	トマトケチャップ 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	・ほうれん草粥(全粥～軟飯80g) ・麦茶		キャベツ, しめじ ほうれん草	米	塩 麦茶
29土	屋	・食パン ・豚と野菜の煮物 ・ふかしじゃが芋 ・すまし汁（離乳食用）	豚ひき肉 かつお節, だし昆布	キャベツ, 玉ねぎ 玉ねぎ, キャベツ, 人参	②食パン 上白糖 じゃが芋	醤油 醤油, 塩
	10	・がんばれ野菜家族 ・麦茶			ハイハイン	麦茶
	3	オレンジゼリー ・麦茶			みかんゼリー	麦茶
31月	屋	・やさい雑炊 ・ツナとブロッコリーサラダ ・ミネストローネスープ ・オレンジ(房取)	かつお節, だし昆布 豚ひき肉 ツナフレーク水煮	玉ねぎ, 人参 ブロッコリー キャベツ, 人参 オレンジ	米 上白糖 じゃが芋	醤油 トマトケチャップ, 塩
	10	・マンナビスケット ・麦茶			②マンナビスケット	麦茶
	3	・スティックパン ・麦茶			②食パン	麦茶

献立種類	完了食				
栄養素	エネルギーkcal	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
平均栄養価	301 kcal	11.7 g	4.8 g	102 mg	0.7 g
基準値	0 kcal	0.0 g	0.0 g	0 mg	0.0 g