

日付	メニュー	材料	おやつ	栄養価
1 (金)	麦ご飯 鯖の味噌煮 ひじきのサラダ 清汁 なし	米、押麦 さば、しょうが、減塩みそ、酒、中ざら糖、しょうゆ、にんにく ひじき/ほしひじき、ほうれんそう、にんじん、ハム、コーン(冷凍)、卵(錦糸卵)、酢、しょうゆ、三温糖 木綿豆腐、生わかめ、昆布だし汁、食塩 なし	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 306 kcal たんぱく質 18 g 脂質 16 g カルシウム 193 mg
2 (土)	焼きそば 若布スープ バナナ	焼きそばめん、豚肉(ばら)、にんじん、緑豆もやし、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、濃厚ソース 生わかめ、たまねぎ、コンソメ、食塩 バナナ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 281 kcal たんぱく質 9 g 脂質 11 g カルシウム 181 mg
4 (月)	文化の日振替			
5 (火)	麦ご飯 鱈のムニエル ほうれん草の磯和え 味噌汁 未)みかん缶 以)みかん	米、押麦 たら、小麦粉、バター 緑豆もやし、ほうれんそう、にんじん、刻みのり、しょうゆ だいこん、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ みかん	牛乳 おにぎり 米、菜飯	エネルギー 315 kcal たんぱく質 17 g 脂質 9 g カルシウム 238 mg
6 (水)	ゆかりご飯 洋風厚焼卵 すき昆布煮 味噌汁 グレープフルーツ	米、押麦、しそふりかけ にんじん、鶏ひき肉、干しいたけ、卵、たまねぎ、三温糖、酒、食塩、牛乳、ケチャップ 刻みこんぶ、切り干しだいこん、にんじん、さつま揚げ、つきこん、大豆水煮缶、さやえんどう、しょうゆ、酒、本みりん 緑豆もやし、キャベツ、いわし(煮干し)、減塩みそ グレープフルーツ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 302 kcal たんぱく質 18 g 脂質 14 g カルシウム 258 mg
7 (木)	麦ご飯 鶏のから揚げ 小松菜と竹輪のお浸し 味噌汁 キウイフルーツ	米、押麦 鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、卵、片栗粉、なたね油 こまつな、にんじん、ちくわ、花かつお、しょうゆ じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ キウイフルーツ	牛乳 ジャムサンド サンドイッチパン、いちごジャム	エネルギー 345 kcal たんぱく質 20 g 脂質 14 g カルシウム 248 mg
8 (金)	麦ご飯 味付け肉だんご 若布のサラダ 味噌汁 りんご	米、押麦 ミートボール(冷凍) 生わかめ、きゅうり、みかん缶、酢、三温糖、しょうゆ はくさい、油揚げ、いわし(煮干し)、減塩みそ りんご	牛乳 さつまいもスティック さつまいも、なたね油、グラニュー糖	エネルギー 369 kcal たんぱく質 14 g 脂質 18 g カルシウム 248 mg
9 (土)	豚丼 味噌汁 オレンジ	米、豚肉(ばら)、たまねぎ、にんじん、しらたき、しょうゆ、酒、片栗粉 じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ オレンジ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 331 kcal たんぱく質 12 g 脂質 9 g カルシウム 214 mg
11 (月)	麦ご飯 五目納豆 のっぺい汁 バナナ	米、押麦 納豆、にんじん、ほうれんそう、卵(錦糸卵)、かに風味、しょうゆ 鶏もも肉、さといも、つきこん、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、しょうゆ、食塩 バナナ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 275 kcal たんぱく質 14 g 脂質 10 g カルシウム 208 mg
12 (火)	ふりかけご飯 鮭の塩こうじ焼き さつまいもサラダ 味噌汁 なし	米、押麦、のりたまふりかけ さけ、米こうじ、食塩、水 さつまいも、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、ハム、マヨドレ はくさい、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ なし	ヨーグルト和え(フルーツ) もも缶(白桃)、みかん缶、 バナナ、ヨーグルト(無糖)	エネルギー 283 kcal たんぱく質 16 g 脂質 9 g カルシウム 177 mg
13 (水)	麦ご飯 カレーライス もやしの和え物 麦茶 キウイフルーツ	米、押麦 豚肉(ばら)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、バター、牛乳、カレールウ 緑豆もやし、きゅうり、かに風味、しょうゆ 麦茶 キウイフルーツ	牛乳 キャラットケーキ 卵、グラニュー糖、にんじん、 小麦粉、バター、ベーキングパウダー	エネルギー 402 kcal たんぱく質 13 g 脂質 25 g カルシウム 216 mg
14 (木)	さつまいもご飯 ツナと豆腐のつくね煮 白菜のおかか和え 味噌汁 未)みかん缶 以)みかん	米、さつまいも まぐろ油漬缶、木綿豆腐、たまねぎ、ピーマン、卵、片栗粉、しょうゆ、本みりん、なたね油 はくさい、にんじん、花かつお、しょうゆ だいこん、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ みかん	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 332 kcal たんぱく質 16 g 脂質 16 g カルシウム 276 mg
15 (金)	麦ご飯 かじきのゴマフライ ひじきの煮物 味噌汁 りんご	米、押麦 かじき、しょうゆ、本みりん、小麦粉、卵、パン粉、ごま、なたね油 ひじき/ほしひじき、大豆水煮缶、にんじん、さやえんどう、ちくわ、しょうゆ、酒、本みりん 緑豆もやし、キャベツ、いわし(煮干し)、減塩みそ りんご	牛乳 おから蒸しパン おから、黒砂糖、卵、なたね油、牛乳、 ホットケーキ粉、ベーキングパウダー	エネルギー 381 kcal たんぱく質 21 g 脂質 18 g カルシウム 266 mg
16 (土)	五目うどん バナナ	干しうどん、にんじん、油揚げ、なると、ほうれんそう、しょうゆ、めんつゆ バナナ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 311 kcal たんぱく質 11 g 脂質 9 g カルシウム 189 mg
18 (月)	麦ご飯 麻婆豆腐風 春雨サラダ 中華スープ なし	米、押麦 木綿豆腐、干しいたけ、ねぎ、にんじん、ピーマン、豚ひき肉、にんにく、しょうが、しょうゆ、三温糖、減塩みそ、酒、ごま油、片栗粉 はるさめ、きゅうり、にんじん、ハム、卵(錦糸卵)、酢、三温糖、しょうゆ、ごま油 たまねぎ、えのきたけ、五色麩、中華スープの素、食塩 なし	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 335 kcal たんぱく質 18 g 脂質 17 g カルシウム 229 mg
19 (火)	麦ご飯 鱈の味噌焼 ほうれんそうのおひたし 味噌汁 グレープフルーツ	米、押麦 たら、減塩みそ、三温糖、本みりん、なたね油 ほうれんそう、にんじん、油揚げ、しめじ、花かつお、しょうゆ 木綿豆腐、生わかめ、いわし(煮干し)、減塩みそ グレープフルーツ	牛乳 すいとん すいとん粉、鶏むね肉、だいこん、にんじん、 ごぼう、しめじ、油揚げ、ねぎ、しょうゆ	エネルギー 391 kcal たんぱく質 22 g 脂質 12 g カルシウム 285 mg

日付	メニュー	材料	おやつ	栄養価
20(水)	麦ご飯 鶏の甘酢煮 小松菜の五目和え 味噌汁 キウイフルーツ	米、押麦 鶏手羽元、酢、にんにく、ねぎ、しょうが、三温糖、しょうゆ、本みりん こまつな、にんじん、しめじ、しらたき、油揚げ、ごま、酒、本みりん、しょうゆ、三温糖 だいこん、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ キウイフルーツ	牛乳 がんづき 小麦粉、なたね油、卵、酢、牛乳、砂糖、じゅうそう	エネルギー 461 kcal たんぱく質 21 g 脂質 17 g カルシウム 282 mg
21(木)	麦ご飯 野菜コロッケ 切干大根煮 味噌汁 バナナ	米、押麦 ポテトコロッケ(冷凍)、なたね油、中濃ソース 切り干しだいこん、つきこん、にんじん、油揚げ、干しいたけ、さやえんどう、しょうゆ、酒、本みりん はくさい、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ バナナ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 382 kcal たんぱく質 12 g 脂質 16 g カルシウム 242 mg
22(金)	未)麦ご飯 以)あんこ餅 ひきわり納豆 なます 雑煮	未)みかん缶 以)みかん 米、押麦 もち米、ねりあん もち米、挽きわり納豆、しょうが、しょうゆ だいこん、にんじん、酢、三温糖、食塩 鶏もも肉、油揚げ、だいこん、にんじん、ごぼう、干しいたけ、ほうれんそう、なると、鳥がらだし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 380 kcal たんぱく質 16 g 脂質 12 g カルシウム 212 mg
23(土)	勤労感謝の日			
25(月)	麦ご飯 すき焼き風煮 若布の酢の物 味噌汁 りんご	米、押麦 豚肉(ばら)、焼き豆腐、ねぎ、はくさい、にんじん、しらたき、しめじ、しょうゆ、本みりん、酒、三温糖 生わかめ、きゅうり、かに風味、酢、三温糖、しょうゆ じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ りんご	牛乳 大学いも さつまいも、なたね油、みたらしのたれ、黒ごま	エネルギー 416 kcal たんぱく質 15 g 脂質 22 g カルシウム 284 mg
26(火)	麦ご飯 鯖のクリームニエル もやしの和え物 味噌汁 グレープフルーツ	米、押麦 さば、カレー粉、小麦粉、なたね油 緑豆もやし、きゅうり、かに風味、しょうゆ キャベツ、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ グレープフルーツ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 263 kcal たんぱく質 17 g 脂質 14 g カルシウム 220 mg
27(水)	未)バターロール 以)ご飯 クリームシチュー ブロッコリーのおひたし 麦茶 キウイフルーツ	ロールパン 鶏もも肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、コーン缶、グリーンピース(冷凍)、シチューミックスクリーム ブロッコリー、にんじん、花かつお、しょうゆ 麦茶 キウイフルーツ	牛乳 麩ラスク 焼ふ、バター、三温糖	エネルギー 473 kcal たんぱく質 20 g 脂質 19 g カルシウム 231 mg
28(木)	麦ご飯 カップ納豆 大根のそぼろ煮 味噌汁 なし	米、押麦 納豆、しょうゆ 豚ひき肉、だいこん、にんじん、いんげん、しょうゆ、酒、片栗粉 はくさい、緑豆もやし、いわし(煮干し)、減塩みそ なし	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 290 kcal たんぱく質 16 g 脂質 13 g カルシウム 238 mg
29(金)	麦ご飯 ハンバーグ キャベツのソテー 野菜スープ オレンジ	米、押麦 豚ひき肉、たまねぎ、卵、牛乳、パン粉、ケチャップ、中濃ソース キャベツ、たまねぎ、にんじん、ベーコン、鳥がらだし汁、食塩 緑豆もやし、にんじん、コンソメ、食塩 オレンジ	牛乳 チーズ蒸しパン クリームチーズ、小麦粉、ベーキングパウダー、なたね油、卵、牛乳	エネルギー 363 kcal たんぱく質 19 g 脂質 22 g カルシウム 231 mg
30(土)	ひじきご飯 味噌汁 バナナ	米、ひじき/ほしひじき、にんじん、豚肉(ばら)、油揚げ、しょうゆ、三温糖、酒、食塩 じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ バナナ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 287 kcal たんぱく質 12 g 脂質 11 g カルシウム 230 mg

※食材の都合により、献立変更になる場合があります。ご了承ください。
※栄養価にはご飯のカロリーは含まれておりません。

あったかメニューで 風邪予防

風邪のウイルスから体を守るには、体を温め、免疫機能を高めることが大切。体を温める食材をふんだんに使ったお料理で、体の芯からポカポカに。

あったかメニュー
鍋料理、おでん、
スープ、シチュー
など

体を温める食材
ネギ、ニラ、タマネギ、
ショウガ、ニンニク、
カボチャ、ゴボウ、ダ
イコン、ニンジンなど



薄味で育てよう

実は、大人より子どもの味覚のほうが優れているって知っていますか。味は、舌にある味蕾(センサー)で感知するのですが、幼少期の味蕾がもっとも多く、成長とともに減っていきます。しかし、繊細な味覚も、濃い味や脂っこい味などの刺激があると、そちらを好むようになってしまうもの。離乳期〜幼少期は、薄味を心がけましょう。

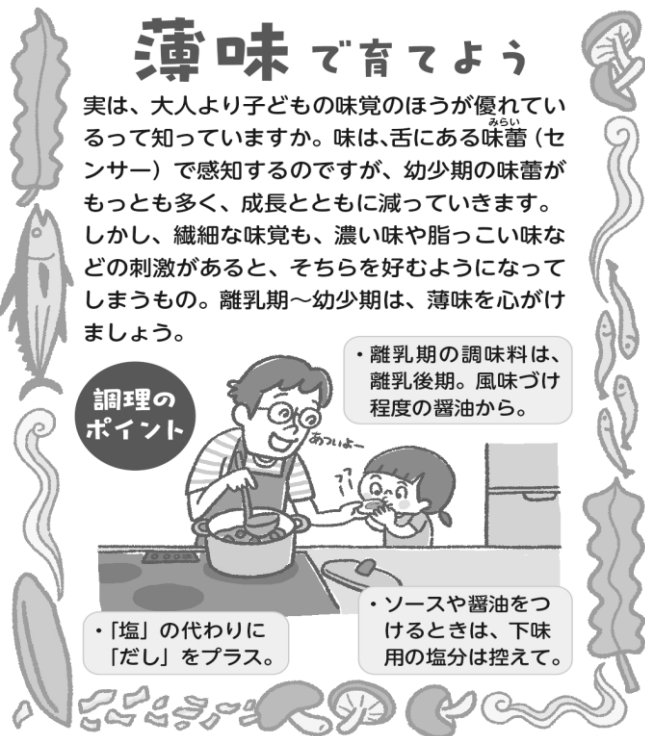
調理の
ポイント



・離乳期の調味料は、
離乳後期。風味づけ
程度の醤油から。

・「塩」の代わりに
「だし」をプラス。

・ソースや醤油をつ
けるときは、下味
用の塩分は控えて。





離乳食献立表



日	献立	材料名
1 金	おかゆ、鮭の味噌煮、キャベツの煮浸し、清汁、なし	米、／さけ、減塩みそ、しょうゆ、／キャベツ、にんじん、しょうゆ、／木綿豆腐、こまつな、食塩、／なし、
2 土	おかゆ、豚肉と玉ねぎの煮物、野菜スープ、バナナ	米、／豚肉、にんじん、たまねぎ、しょうゆ、／キャベツ、たまねぎ、食塩、／バナナ、
4 月	文化の日振替	
5 火	おかゆ、焼き魚、ほうれん草の和え物、味噌汁、みかん缶	米、／たら、食塩、／ほうれん草、にんじん、しょうゆ、／だいこん、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ、／みかん缶、
6 水	おかゆ、鶏だんご、ブロッコリーの煮物、味噌汁、グレープフルーツ	米、／鶏ひき肉、にんじん、しょうゆ、片栗粉、／ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、／たまねぎ、キャベツ、いわし(煮干し)、減塩みそ、／グレープフルーツ、
7 木	おかゆ、鶏の照り焼き、小松菜の煮浸し、味噌汁、キウイフルーツ	米、／鶏肉、しょうゆ、／こまつな、にんじん、しょうゆ、／じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、／キウイフルーツ、
8 金	おかゆ、鮭と大根の煮物、かぼちゃの茶巾風、味噌汁、りんご	米、／さけ、だいこん、にんじん、しょうゆ、／かぼちゃ、ほうれん草、しょうゆ、／はくさい、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ、／りんご、
9 土	おかゆ、豚丼風、味噌汁、オレンジ	米、／豚肉、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、片栗粉、／じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、／オレンジ、
11 月	おかゆ、二色納豆、のっぺい汁、バナナ	米、／ひきわり納豆、にんじん、ほうれん草、しょうゆ、／鶏肉、だいこん、にんじん、しょうゆ、／バナナ、
12 火	おかゆ、焼き魚、さつまいもサラダ、味噌汁、なし	米、／さけ、食塩、／さつまいも、にんじん、食塩、／はくさい、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、／なし、
13 水	おかゆ、肉じゃが風、小松菜の煮物、味噌汁、キウイフルーツ	米、／豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、／こまつな、にんじん、しょうゆ、／キャベツ、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ、／キウイフルーツ、
14 木	おかゆ、豆腐のふんわり煮、白菜のお浸し、味噌汁、みかん缶	米、／木綿豆腐、鶏ひき肉、たまねぎ、片栗粉、しょうゆ、／はくさい、にんじん、しょうゆ、／だいこん、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ、／みかん缶、
15 金	おかゆ、鱈の煮魚、グリーンマッシュ、味噌汁、りんご	米、／たら、しょうゆ、／じゃがいも、ほうれん草、しょうゆ、／キャベツ、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ、／りんご、
16 土	煮込みうどん、バナナ	干しうどん、ほうれん草、にんじん、しょうゆ、／バナナ、
18 月	おかゆ、そぼろ煮、ブロッコリーのサラダ、野菜スープ、なし	米、／木綿豆腐、豚ひき肉、にんじん、しょうゆ、片栗粉、／ブロッコリー、にんじん、食塩、／たまねぎ、はくさい、食塩、／なし、
19 火	おかゆ、鱈の味噌焼、ほうれん草のお浸し、味噌汁、グレープフルーツ	米、／たら、減塩みそ、／ほうれん草、にんじん、しょうゆ、／木綿豆腐、キャベツ、いわし(煮干し)、減塩みそ、／グレープフルーツ、
20 水	おかゆ、鶏肉と玉ねぎの煮物、小松菜の煮浸し、味噌汁、キウイフルーツ	米、／鶏肉、たまねぎ、しょうゆ、／こまつな、にんじん、しょうゆ、／だいこん、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ、／キウイフルーツ、
21 木	おかゆ、豚肉とさつまいもの煮物、キャベツ煮、味噌汁、バナナ	米、／豚肉、さつまいも、しょうゆ、／キャベツ、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、／はくさい、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、／バナナ、
22 金	おかゆ、ひきわり納豆、かぼちゃの煮物、雑煮風、みかん缶	米、／ひきわり納豆、しょうゆ、／かぼちゃ、にんじん、しょうゆ、／鶏肉、だいこん、にんじん、ほうれん草、しょうゆ、／みかん缶、
23 土	勤労感謝の日	
25 月	おかゆ、豚肉と白菜の煮物、大根煮、味噌汁、りんご	米、／豚肉、はくさい、にんじん、しょうゆ、／だいこん、にんじん、しょうゆ、／じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、／りんご、
26 火	おかゆ、鮭の煮物、ほうれん草の和え物、味噌汁、グレープフルーツ	米、／さけ、しょうゆ、／ほうれん草、にんじん、しょうゆ、／キャベツ、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、／グレープフルーツ、
27 水	おかゆ、鶏肉とじゃがいもの煮物、ブロッコリーのおひたし、味噌汁、キウイフルーツ	米、／鶏肉、じゃがいも、たまねぎ、しょうゆ、／ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、／だいこん、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ、／キウイフルーツ、
28 木	おかゆ、ひきわり納豆、大根のそぼろ煮、味噌汁、なし	米、／ひきわり納豆、しょうゆ、／豚ひき肉、だいこん、にんじん、しょうゆ、片栗粉、／はくさい、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ、／なし、
29 金	おかゆ、ハンバーグ、キャベツの炒め物、野菜スープ、オレンジ	米、／豚ひき肉、たまねぎ、しょうゆ、／キャベツ、にんじん、食塩、／たまねぎ、にんじん、食塩、／オレンジ、
30 土	ごはん、豚肉と野菜の煮物、味噌汁、バナナ	米、／豚肉、はくさい、にんじん、しょうゆ、／じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、／バナナ、

※食材の都合により、献立変更になる場合があります。ご了承ください。