

日付	おやつ	よるごはん (1さいじ〜5さいじ)	エネルギー		材料名(〇は午後おやつ)			幼児食	後期食	中期食		初期食	ぎょうじ
			① タンパク質 脂質/塩分 ()は未測定	② タンパク質 脂質/塩分 ()は未測定	黒と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			7ヶ月ごろ〜	材料名		
1木	むしいも ぎゅうにゅう	ぶたとだいいこんのもの オクラのばいにくあえ みそしる(とうふ) ごぶつきまい のむヨーグルト	149.2(122.7) 4.1(3.9) 3.9(3.9) 0.1(0.1)	439.1(366.7) 16.2(13.7) 14.8(12.0) 1.7(1.4)	半つき米、糸こんにゃく、砂糖〇さつまいも	ヨーグルト(ドリンク)、豚バラ肉、ソフト木綿、一口がんも、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節〇牛乳〇牛乳	大根、オクラ(冷凍)、人参、いんげん(冷)、塩ペースト、青葱、カットわかめ	ぶたとだいいこんのもの オクラのばいにくあえ みそしる(とうふ) のむヨーグルト	ぶたとだいいこんのもの オクラのばいにくあえ みそしる(とうふ)	白身魚の煮付け オクラの煮物 みそ汁 おかゆ	タイ オクラ ごぶつきまい	白身魚の煮付け オクラの煮物 みそ汁 つぶしがゆ	
2金	ぜんざい (せんべい) ぎゅうにゅう	チンジャオロース ポテトサラダ みそしる(ふ) ごぶつきまい	156.7(137.6) 6.6(6.0) 4.1(4.1) 0.1(0.1)	374.1(300.0) 13.7(11.0) 12.9(10.3) 1.6(1.3)	半つき米、チルドポテト、マヨネーズ、油、おつゆ、砂糖、片栗粉	牛肉、米みそ(淡色辛みそ)〇牛乳、〇あずき(乾)	ピーマン、トマト*、人参、玉葱、竹の子(ゆで)、胡瓜、青葱、しょうが、カットわかめ	チンジャオロース ポテトサラダ みそしる(ふ)	チンジャオロース マッシュポテト みそしる(ふ)	豆腐のくす煮 マッシュポテト みそ汁 おかゆ	豆腐 片栗粉 じゃがいも ごぶつきまい	豆腐のくす煮 マッシュポテト みそ汁 つぶしがゆ	
3土	カムカムおやつ ぎゅうにゅう	マーボーどん きゅうりのナムル スープ(もやし)	123.0(113.6) 7.3(7.2) 5.9(5.5) 0.3(0.3)	314.5(251.6) 11.3(9.0) 8.4(6.7) 1.9(1.5)	半つき米、砂糖、ゴマ油、片栗粉	木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ、すりごま〇牛乳、〇無添加ごごかな	胡瓜、もやし、しろ葱、しょうが、カットわかめ	マーボーどん きゅうりのナムル スープ(もやし)	マーボーどん さつまいものあまに スープ(もやし)	ささみのくす煮 さつまいもの甘煮 スープ おかゆ	ささみ 片栗粉 さつまいも ごぶつきまい	ささみのくす煮 さつまいもの甘煮 スープ つぶしがゆ	
5月	きなこクッキー ぎゅうにゅう	サーモンフライ ほうれん草コーンソテー スープ(しめじ) ごぶつきまい	193.8(162.7) 6.3(5.6) 10.3(9.0) 0.2(0.2)	376.2(309.8) 17.6(16.3) 13.9(11.2) 1.6(1.2)	半つき米、タルタルソース、パン粉、油、小麦粉、マーガリン〇小麦粉、〇マーガリン、〇砂糖	鮭、ベーコン、卵、鮭(大)〇牛乳、〇卵、〇きな粉	ほうれん草、トマト*、しめじ、きゃべつ、人参、玉葱、スイトリール缶	サーモンフライ 《タルタルソースなし》 ほうれん草コーンソテー スープ(しめじ)	さけのパンこやき 《タルタルソースなし》 ほうれん草のにびたし スープ(しめじ)	白身魚の煮付け ほうれん草の煮浸し スープ おかゆ	タイ ほうれん草 ごぶつきまい	白身魚の煮付け ほうれん草の煮浸し スープ つぶしがゆ	
6火	たいやき ぎゅうにゅう	おでん やきビーフン みそしる(えのき) ごぶつきまい(なっとう)	158.7(158.7) 5.3(5.3) 4.3(4.3) 0.1(0.1)	418.3(345.9) 17.7(15.1) 15.5(13.0) 2.9(2.3)	半つき米、ビーフン、油、砂糖、板こんにゃく	アルトハイエルン、納豆、卵、豚バラ肉、米みそ(淡色辛みそ)、すじ肉〇牛乳	大根、人参、えのき、もやし、きゃべつ、にら、青葱、カットわかめ	おでん《たまごなし》 やきビーフン みそしる(えのき)	おでん《たまごなし》 きゃべつのにびたし みそしる(えのき)	豆腐のくす煮 きゃべつ煮 みそ汁 おかゆ	豆腐 片栗粉 白菜 ごぶつきまい	豆腐のくす煮 きゃべつ煮 みそ汁 つぶしがゆ	
7水	チーズケーキ ぎゅうにゅう	かしのてりやき いんげんのおかかあえ みそしる(だいいこん) ごぶつきまい	182.2(182.1) 6.4(6.4) 8.6(8.6) 0.3(0.3)	313.5(251.4) 14.5(11.6) 8.4(6.8) 1.6(1.3)	半つき米、砂糖〇砂糖、〇小麦粉、〇マーガリン	鶏モモ肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節〇牛乳、〇卵、〇粉チーズ	いんげん(冷)、トマト*、大根、人参、サニーレタス、青葱、しょうが〇レモン	かしのてりやき いんげんのおかかあえ みそしる(だいいこん)	かしのてりやき にんじんのあまに みそしる(だいいこん)	ささみのくす煮 人参の甘煮 みそ汁 おかゆ	ささみ 片栗粉 人参 ごぶつきまい	ささみのくす煮 人参の甘煮 みそ汁 つぶしがゆ	おたんじょうび かい
8木	だいがくかぼちゃ 《後期は焼きかぼちゃ》 ぎゅうにゅう	やきにくふういためもの ネバナバあえ みそしる(しいたけ) ごぶつきまい のむヨーグルト	131.9(117.7) 4.3(4.1) 7.0(6.3) 0.1(0.1)	387.0(325.0) 16.3(13.8) 8.9(7.2) 1.4(1.2)	半つき米、長芋、油、〇油、〇ホットケーキシロップ	ヨーグルト(ドリンク)、牛肉、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、うす揚、かつお節〇牛乳	きゃべつ、玉葱、オクラ(冷凍)、竹の子(ゆで)、生しいたけ、人参、ピーマン、青葱〇かぼちゃ	やきにくふういためもの ネバナバあえ みそしる(しいたけ) のむヨーグルト	やきにくふういためもの オクラのもの みそしる(しいたけ)	白身魚の煮付け オクラの煮物 みそ汁 おかゆ	タイ オクラ ごぶつきまい	白身魚の煮付け オクラの煮物 みそ汁 つぶしがゆ	
9金	ミルクパン ぎゅうにゅう	かしのなんばんづけ ブロッコリーのおかかあえ みそしる(さといも) ごぶつきまい(なっとう)	164.2(164.2) 5.4(5.4) 7.8(7.8) 0.3(0.3)	383.7(315.2) 17.9(15.0) 13.4(11.1) 1.7(1.4)	半つき米、里芋(冷凍)、砂糖、油、片栗粉〇北海道ミルクパン	鶏モモ肉、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節〇牛乳	トマト*、人参、玉葱、セロリ、青葱、しょうが、カットわかめ	かしのなんばんづけ ブロッコリーのおかかあえ みそしる(さといも)	かしののもの ブロッコリーののもの みそしる(さといも)	豆腐のくす煮 ブロッコリーの煮物 みそ汁 おかゆ	豆腐 片栗粉 ブロッコリー ごぶつきまい	豆腐のくす煮 ブロッコリーの煮物 みそ汁 つぶしがゆ	
10土	カムカムおやつ ぎゅうにゅう	ハヤシライス フレンチサラダ みかん	150.4(132.5) 8.2(7.2) 4.2(4.1) 0.5(0.4)	431.1(354.7) 10.9(8.8) 9.7(7.8) 2.1(1.7)	半つき米、チルドポテト、フレンチドレッシング(分離型)、マーガリン	牛肉〇牛乳、〇あたりめ	みかん、玉葱、きゃべつ、人参、胡瓜、マッシュルーム缶、レーズン、グリーンピース(冷凍)	ハヤシライス フレンチサラダ みかん	ハヤシライス さつまいものあまに みかん	ささみのくす煮 さつまいもの甘煮 スープ おかゆ	ささみ 片栗粉 さつまいも ごぶつきまい	ささみのくす煮 さつまいもの甘煮 スープ つぶしがゆ	せいかつ はっぴょうかい
12月	ホットケーキ ぎゅうにゅう	ごぼうとひきにくのたまごとし はくさいのツナあえ みそしる(なめこ) ごぶつきまい(なっとう)	150.3(130.8) 5.6(5.0) 6.2(5.6) 0.3(0.3)	327.1(267.6) 15.3(12.7) 9.8(8.1) 1.9(1.5)	半つき米、砂糖、ゴマ油〇ホットケーキ粉、〇ホットケーキシロップ、〇マーガリン	納豆、合挽肉、卵、ツナ缶、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節〇牛乳、〇卵	はくさい、卵 打粉(冷)、人参、なめこ、みつば、青葱、カットわかめ	ごぼうとひきにくのもの はくさいのツナあえ みそしる(なめこ)	ごぼうとひきにくのもの はくさいのにびたし みそしる(なめこ)	白身魚の煮付け 白菜の煮浸し みそ汁 おかゆ	タイ 白菜 ごぶつきまい	白身魚の煮付け 白菜の煮浸し みそ汁 つぶしがゆ	
13火	ヨーグルトパン ぎゅうにゅう	ひじきごはん にまめ けんちんじる	152.5(152.5) 5.3(5.3) 5.2(5.2) 0.3(0.3)	289.8(231.9) 11.0(8.8) 6.2(5.0) 2.0(1.6)	半つき米、砂糖、〇小麦粉、〇砂糖、〇マーガリン	納豆、合挽肉、卵、鶏糸卵、米みそ(淡色辛みそ)、うす揚〇牛乳、〇ヨーグルト(無糖)	大根、人参、いんげん(冷)、ひじき、青葱	ひじきごはん にまめ けんちんじる	ひじきごはん マッシュポテト けんちんじる	豆腐のくす煮 マッシュポテト みそ汁 おかゆ	豆腐 片栗粉 じゃがいも ごぶつきまい	豆腐のくす煮 マッシュポテト みそ汁 つぶしがゆ	
14水	ごまミルクプリン (後期はゼリー) おかし むぎぢゃ	みそラーメン あげシュウマイ ふりかけごはん	75.6(62.6) 2.2(1.9) 3.0(2.4) 0.1(0.1)	417.2(439.3) 17.0(16.7) 9.6(8.5) 2.2(2.2)	ゆで中華めん、半つき米、油、ゆでうどん〇砂糖、〇ねりこま	E 入りシューマイ(冷)、豚モモ肉、焼き豚、ゆで卵、米みそ(淡色辛みそ〇牛乳)	きゃべつ、トマト*、玉葱、もやし、スイトリール缶、人参、しょうが〇アガー	みそラーメン あげシュウマイ	みそラーメン つぶしトマト	ささみのくす煮 つぶしトマト 煮込みうどん	ささみ 片栗粉 トマト うどん	ささみのくす煮 つぶしトマト 煮込みうどん	

*エネルギー①はおやつ、エネルギー②は夕食の数値です

☆幼児食のご飯は1歳児〜5歳児と同じです。

*後期食は幼児食を刻んだものと軟飯です。

日付	おやつ	よるごはん (1さいじ〜5さいじ)	エネルギー① タンパク質 脂質/塩分 ()は未測定	エネルギー② タンパク質 脂質/塩分 ()は未測定	材料名 (〇は午後おやつ)			幼児食	後期食	中期食		初期食	ぎょうじ
					黒とかになるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			7ヶ月ごろ〜	材料名		
15 木	ドーナツ <small>(後期は焼きドーナツ)</small> ぎゅうにゅう	さばのしおやき しらあえ みそしる(かぼちゃ) ごぶつきまい のむヨーグルト	178.6(178.6) 5.7(5.7) 7.9(7.9) 0.2(0.2)	439.1(366.7) 25.5(21.0) 13.6(8.2) 2.5(1.8)	半つき米、砂糖〇小麦粉、〇油、〇砂糖	ヨーグルト(ドリンク)、塩、ソフト木綿、かまぼこ(赤)、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、うす揚げ、すりごま、塩麹(大)、さわら〇牛乳、〇卵	かぼちゃ、人参、ほうれん草、青葱	さわらのしおやき しらあえ みそしる(かぼちゃ) のむヨーグルト	さわらのしおやき ほうれん草のじびたし みそしる(かぼちゃ)	白身魚の煮付け ほうれん草の煮浸し みそ汁 おかゆ	タイ ほうれん草 ごぶつきまい	白身魚の煮付け ほうれん草の煮浸し みそ汁 つぶしがゆ	
16 金	かんぱん りんご ぎゅうにゅう	ぶたにくのしょうがやき はるさめサラダ みそしる(はくさい) ごぶつきまい(なっとう)	164.7(164.7) 5.3(5.3) 4.8(4.8) 0.3(0.3)	357.7(294.5) 18.0(15.1) 11.3(9.5) 1.7(1.3)	半つき米、はるさめ、油、砂糖、ゴマ油〇カンパン	豚モモ肉、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、ローズハム〇牛乳	トマト*、はくさい、玉葱、胡瓜、サニーレタス、青葱、しょうが、カットわかめ〇りんご	ぶたにくのしょうがやき はるさめサラダ みそしる(はくさい)	ぶたにくのしょうがやき すりおろしりんご みそしる(はくさい)	豆腐のくす煮 すりおろしりんご みそ汁 おかゆ	豆腐 片栗粉 りんご ごぶつきまい	豆腐のくす煮 すりおろしりんご みそ汁 つぶしがゆ	
17 土	カムカムおやつ ぎゅうにゅう	ぎゅうちゃんごはん ほうれん草のナムル みそしる(たまねぎ)	166.0(148.0) 8.1(7.8) 7.3(6.6) 0.5(0.5)	261.1(208.4) 7.9(6.3) 6.0(4.8) 1.6(1.3)	半つき米、油、砂糖、ゴマ油〇ポップコーン	牛肉、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま〇牛乳、〇無添加ごまかな	ほうれん草、人参、玉葱、卵 打 ぎょう(冷)、もやし、えのき草、みつば、青葱	ぎゅうちゃんごはん ほうれん草のナムル みそしる(たまねぎ)	ぎゅうちゃんごはん さつまいものあまに みそしる(たまねぎ)	ささみのくす煮 さつまいもの甘煮 みそ汁 おかゆ	ささみ 片栗粉 さつまいも ごぶつきまい	ささみのくす煮 さつまいもの甘煮 みそ汁 つぶしがゆ	
19 月	フルーチェ <small>(後期はゼリー)</small> おかし むぎぢゃ	チキンとやさい きんぴられんこん みそしる(ふ) ごぶつきまい(なっとう)	79.7(72.0) 1.6(1.5) 2.0(1.8) 0.2(0.2)	371.8(303.7) 18.2(15.2) 13.1(10.7) 1.7(1.3)	半つき米、砂糖、お豆腐、油	鶏モモ肉、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、うす揚げ、すりごま〇牛乳	水菜、れんこん、きゃべつ、人参、青葱	チキンとやさい きんぴられんこん みそしる(ふ)	チキンとやさい ブロッコリーのにも みそしる(ふ)	白身魚の煮付け ブロッコリーの煮物 みそ汁 おかゆ	タイ ブロッコリー ごぶつきまい	白身魚の煮付け ブロッコリーの煮物 みそ汁 つぶしがゆ	
20 火	コーンフレーク ぎゅうにゅうかけ <small>(後期は牛乳なし)</small>	ぶりだいのん チンゲンさいのごまあえ みそしる(さつまいも) ごぶつきまい(なっとう)	166.7(125.8) 5.9(4.6) 5.8(4.6) 0.5(0.3)	392.8(322.6) 20.0(16.7) 13.0(10.8) 2.3(1.8)	半つき米、さつまいも、砂糖	ぶり、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、うす揚げ、すりごま〇牛乳	チンゲンサイ、大根、人参、しょうが、青葱	ぶりだいのん チンゲンさいのごまあえ みそしる(さつまいも)	ぶりだいのん チンゲンさいのじびたし みそしる(さつまいも)	豆腐のくす煮 チンゲン菜の煮浸し みそ汁 おかゆ	豆腐 片栗粉 チンゲン菜 ごぶつきまい	豆腐のくす煮 チンゲン菜の煮浸し みそ汁 つぶしがゆ	
21 水	カナッパ ぎゅうにゅう	ポークシチュー スイートトマト スープ(レタス) しょくパン オレンジ	125.7(115.9) 5.0(4.9) 7.1(6.7) 0.3(0.3)	394.2(179.5) 16.6(8.4) 9.8(5.6) 2.7(1.5)	食パン(8枚入り)、チルドポテト、マカロニ、小麦粉、砂糖、マーガリン	豚モモ肉、牛乳、アルトバイエルン、ベーコン〇牛乳、〇チーズ	トマト、オレンジ、玉葱、人参、レタス、しめじ、セロリ〇ブルーベリージャム、〇いちごジャム	ポークシチュー スイートトマト スープ(レタス) オレンジ	ポークシチュー つぶしトマト スープ(レタス) オレンジ	ささみのくす煮 つぶしトマト スープ 浸しパン	ささみ 片栗粉 トマト パン	ささみのくす煮 つぶしトマト スープ 浸しパン	
22 木	むしパン ぎゅうにゅう	にくとどうぶのにも ネバナバあえ みそしる(はくさい) ごぶつきまい のむヨーグルト	152.7(152.7) 5.0(5.0) 4.4(4.4) 0.2(0.2)	371.4(317.9) 16.2(14.2) 6.6(5.8) 1.9(1.5)	半つき米、糸こんにゃく、長芋、砂糖〇小麦粉、〇砂糖	ヨーグルト(ドリンク)、焼き豆腐、牛肉、米みそ(淡色辛みそ)〇牛乳	はくさい、しらす、オクラ(冷凍)、人参、なめ茸(凍り)、いんげん(冷)、青葱、カットわかめ〇すしジャム	にくとどうぶのにも ネバナバあえ みそしる(はくさい) のむヨーグルト	にくとどうぶのにも オクラのもの みそしる(はくさい)	白身魚の煮付け オクラの煮物 みそ汁 おかゆ	タイ オクラ ごぶつきまい	白身魚の煮付け オクラの煮物 みそ汁 つぶしがゆ	
23 金	クリスマスケーキ ぎゅうにゅう	グラタン アメリカンドッグ スマイルポテト からあげ ぶりかけごはん みかん パンパキング コーンスープ トマトサラダ いちご ほねつきチキン	220.0(220.0) 6.2(6.2) 13.4(13.4) 0.4(0.4)	1062.8(909.6) 41.1(34.9) 49.6(42.9) 5.7(4.0)	半つき米、スマイルポテト、油、マカロニ、ホットケーキ粉、小麦粉、マーガリン、片栗粉、メロンパン、チーズフォンデュ、砂糖〇ホットケーキ粉、〇砂糖、〇マーガリン	牛乳、鶏モモ肉、骨付き鶏もも肉、冷凍むきえび、アルトバイエルン、ピザ用チーズ、卵〇牛乳、〇ホイップクリーム、〇卵	みかん、玉葱、トマト、クリームコーン缶、いちご、胡瓜、マッシュルーム缶、人参、しょうが、にんにく〇いちご	グラタン アメリカンドッグ スマイルポテト からあげ ぶりかけごはん みかん パンパキング コーンスープ トマトサラダ いちご ほねつきチキン	グラタン アメリカンドッグ スマイルポテト からあげ ぶりかけごはん みかん パンパキング コーンスープ トマトサラダ いちご ほねつきチキン	豆腐のくす煮 つぶしトマト スープ 浸しパン	豆腐 片栗粉 トマト パン	豆腐のくす煮 つぶしトマト スープ 浸しパン	クリスマスかい
24 土	カムカムおやつ ぎゅうにゅう	キッズピピンバ きりぼしだいのんナムル スープ(ワカメ)	170.0(170.0) 8.0(8.0) 7.7(7.7) 0.4(0.4)	251.6(197.6) 8.9(6.8) 7.3(5.6) 1.5(1.1)	半つき米、砂糖、ゴマ油	合挽肉、鶏糸卵、ローズハム、すりごま〇牛乳、〇あたりめ	もやし、人参、胡瓜、切り干しだいこん、にら、カットわかめ	キッズピピンバ きりぼしだいのんナムル スープ(ワカメ)	キッズピピンバ さつまいものあまに スープ(ワカメ)	ささみのくす煮 さつまいもの甘煮 スープ おかゆ	ささみ 片栗粉 さつまいも ごぶつきまい	ささみのくす煮 さつまいもの甘煮 スープ つぶしがゆ	
26 月	ほしいち ぎゅうにゅう	さけのホイルやき だいのんだき みそしる(ほうれん草) ごぶつきまい(なっとう)	171.8(149.6) 4.5(4.3) 4.0(4.0) 0.1(0.1)	382.5(324.6) 23.6(21.7) 13.1(11.3) 1.8(1.4)	半つき米、砂糖、マヨネーズ、油〇蒸し切干しいち	鮭、納豆、うす揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、鮭(大)〇牛乳	大根、ほうれん草、玉葱、しめじ、人参、えのき草	さけのホイルやき だいのんだき みそしる(ほうれん草)	さけのホイルやき だいのんのもの みそしる(ほうれん草)	白身魚の煮付け 大根の煮物 みそ汁 おかゆ	タイ 大根 ごぶつきまい	白身魚の煮付け 大根の煮物 みそ汁 つぶしがゆ	
27 火	わふうラスク ぎゅうにゅう	からあげ きゃべつのみそマヨネーズ みそしる(とうふ) ごぶつきまい	147.6(142.7) 5.6(5.6) 6.6(6.3) 0.4(0.4)	359.3(303.3) 14.8(13.5) 13.5(11.9) 1.5(1.2)	半つき米、油、片栗粉、マヨネーズ	鶏モモ肉、ソフト木綿、米みそ(淡色辛みそ)、竹輪、白みそ	きゃべつ、トマト*、なめこ、青葱、しょうが、にんにく、カットわかめ	からあげ きゃべつのみそマヨネーズ みそしる(とうふ)	かしのてりやき きゃべつのにびたし みそしる(とうふ)	豆腐のくす煮 きゃべつ煮浸し みそ汁 おかゆ	豆腐 片栗粉 きゃべつ ごぶつきまい	豆腐のくす煮 きゃべつ煮浸し みそ汁 つぶしがゆ	
28 水	カップゼリー おかし むぎぢゃ	ぶたにくのスープに むしシュウマイ じゃこめし	203.6(203.4) 1.0(1.0) 1.4(1.4) 0.0(0.0)	291.6(243.8) 12.5(10.5) 7.2(6.3) 1.8(1.5)	半つき米、はるさめ、油〇食パン〇砂糖、〇マーガリン	E 入りシューマイ(冷)、豚モモ肉、厚揚げ(三角)、ちりめんじゃこ〇牛乳、〇すりごま	はくさい、人参、竹の子(ゆで)、しめじ〇あおのり	ぶたにくのスープに むしシュウマイ じゃこめし	ぶたにくのスープに ブロッコリーのにも じゃこめし	ささみのくす煮 ブロッコリーの煮物 スープ おかゆ	ささみ 片栗粉 ブロッコリー ごぶつきまい	ささみのくす煮 ブロッコリーの煮物 スープ つぶしがゆ	

*エネルギー①はおやつ、エネルギー②は夕食の数値です

☆幼児食のご飯は1歳児〜5歳児と同じです。

*後期食は幼児食を刻んだものと軟飯です。