

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午飯)
			主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	
4	土	そぼろ丼 ブロッコリーのサラダ みかん缶 すまし汁	鶏ひき肉 豆腐	玉ねぎ・人参・グリーンピース ブロッコリー・コーン みかん(缶詰) ほうれん草	米(国産)・油・砂糖・でん粉 玉ねぎドレッシング	醤油・料理酒・みりん風調味料 だし・醤油・塩	豆乳ウエハース 牛乳 豆乳ウエハース 牛乳
6	月	ごはん 魚の照焼き 紅白なます 黄桃缶 いなむどうち	ぶり 豚肉・かまぼこ・イナムル手味噌	しょうが 大根・人参 黄桃(缶詰) 人参・干しいたけ・万能ねぎ	米(国産) 砂糖・油 砂糖 つきこんにゃく	醤油・みりん風調味料 酢・醤油 だし・醤油	揚げじゃがのり塩 牛乳 じゃが芋・あおさのり 塩・油 牛乳
7	火	ごはん 豚肉と野菜の味噌炒め 切干大根のごまサラダ パイン缶 中華スープ	豚肉・赤みそ ツナフレーク 豆腐	玉ねぎ・キャベツ・人参・ピーマン・黄パプリカ・しょうが 切干大根・きゅうり・人参・コーン パイン (缶詰) 白菜・わかめ	米(国産) 油・砂糖 ごまドレッシング	醤油・みりん風調味料 中華だし・醤油・塩	ココアちんすこう 牛乳 小麦粉・ココアパウダー 砂糖・油 牛乳
8	水	【お弁当の日】					きなこドーナツ 牛乳 ホットケーキミックス・きな粉・砂糖 豆腐・油・グラニュー糖 牛乳
9	木	五目うどん ミニガーリックチキン バナナ	豚肉・生揚げ 鶏肉	白菜・人参・しめじ・だし昆布 にんにく バナナ	うどん 砂糖・バター	だし・醤油・みりん風調味料・塩 醤油・料理酒	ピラフおにぎり お茶 米(国産)・コンソメ・塩・ワイン 人参・玉ねぎ・油 お茶
10	金	ハヤシライス 白飯缶 コンソメスープ	牛肉	玉ねぎ・人参・グリーンピース 白飯(缶詰) 大根・キャベツ	米(国産)・油	バター・料理酒 コンソメ	フレンチトースト 牛乳 食パン・卵・加工乳 砂糖・バター 牛乳
11	土	豚肉 オクラのごま和え オレンジ みそ汁	豚肉 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参 オクラ・人参 オレンジ 白菜	米(国産)・砂糖・でん粉 白ごま さつま芋	和風だし・みりん風調味料・醤油・料理酒 醤油・みりん風調味料 だし	ぼたぼた焼 牛乳 ぼたぼた焼 牛乳
14	火	ごはん 魚のピザ焼 スパゲティサラダ みかん缶 みそ汁	たら 赤みそ・白みそ	グリーンピース・コーン みかん(缶詰) 玉ねぎ・わかめ	米(国産) 小麦粉・油 マカロニ・マヨネーズ	塩・トマトケチャップ 塩 だし	おなかごまのおにぎり 牛乳 米(国産)・かつお節 白ごま・白だし 牛乳
15	水	ごはん 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 キャベツのサラダ オレンジ みそ汁	豚ひき肉・生揚げ 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・さやいんげん キャベツ・人参 オレンジ 白菜	米(国産) 油・じゃが芋・砂糖 玉ねぎドレッシング お豆腐	和風だし・醤油・みりん風調味料・料理酒 だし	スコーン 牛乳 ホットケーキミックス・砂糖・バター 卵・牛乳・いちごジャム 牛乳
16	木	チキンと茄子のスパゲティ 黄桃缶 野菜たっぷりスープ	鶏肉	玉ねぎ・なす・人参・にんにく・ドライパセリ 黄桃(缶詰) 大根・白菜・人参	米(国産)・砂糖 スパゲティ・油・小麦粉・砂糖	和風だし・醤油・みりん風調味料・料理酒 コンソメ	味噌おにぎり お茶 米(国産)・豚肉・赤みそ 醤油・砂糖 お茶
17	金	ごはん 魚の天ぷら ひじきの煮物 バナナ みそ汁	たら さつま揚げ 油揚げ・赤みそ・白みそ	ひじき・人参・さやいんげん バナナ 玉ねぎ・わかめ	米(国産) 小麦粉・油 砂糖	塩・和風だし 醤油・みりん風調味料・料理酒・和風だし だし	スイートポテト 牛乳 さつま芋・バター・砂糖 低脂肪乳・卵 牛乳
18	土	肉豆腐丼 ササミブロッコリーのサラダ オレンジ すまし汁	豚肉・豆腐 鶏ささみ	白菜・人参・さやいんげん ブロッコリー・人参 オレンジ 大根・キャベツ	米(国産)・人参・こんにゃく(白滝)・砂糖 砂糖	醤油・みりん風調味料・和風だし 青じそドレッシング(ノンオイル) だし・醤油・塩	五穀ビスケット 牛乳 五穀ビスケット 牛乳
20	月	もずく丼 白飯の中華和え 白飯缶 すまし汁	豚肉 豆腐	もずく・ピーマン・コーン・人参・しょうが 白菜・人参 白飯(缶詰) 玉ねぎ・わかめ	米(国産)・小麦粉・油 調合ごま油	醤油・みりん風調味料 醤油・みりん風調味料・中華だし だし・醤油・塩	バナナハンケーキ 牛乳 ホットケーキミックス・バナナ・砂糖 牛乳・油 牛乳
21	火	ごはん 沖縄風焼つけ 大学芋 パイン缶 すまし汁	豚肉・生揚げ	大根・人参・さやいんげん パイン (缶詰) 白菜・わかめ	米(国産) 砂糖・黒こんにゃく さつま芋・油・砂糖・黒ごま お豆腐	醤油・料理酒・だし・みりん風調味料 だし・醤油・塩	ひらやーちー 牛乳 豚肉・玉ねぎ・人参・ニラ・小麦粉 和風だし・卵・塩・油 牛乳
22	水	ごはん 魚の竜田揚げ ブロッコリーの煮しめ和え バナナ みそ汁	たら 赤みそ・白みそ	しょうが ブロッコリー・人参 バナナ キャベツ・ほうれん草	米(国産) 砂糖・でん粉・油 じゃが芋	醤油・料理酒 ゆかり だし	きなこトースト 牛乳 食パン・マーガリン・きな粉 砂糖・塩 牛乳
23	木	野菜たっぷり味噌ラーメン ミニ鶏肉のおおさ焼 オレンジ	豚肉・赤みそ 鶏肉	キャベツ・玉ねぎ・人参・チンゲン菜・でん粉・しょうが おおさのり オレンジ	ラーメン・油・調合ごま油 砂糖・油	中華だし・醤油・塩 醤油・みりん風調味料	コーンおにぎり お茶 米(国産)・コーン 醤油・コンソメ お茶
24	金	ごはん クリームシチュー 白飯のサラダ 黄桃缶	鶏肉・牛乳	玉ねぎ・人参・グリーンピース 白菜・きゅうり・人参 黄桃(缶詰)	米(国産) じゃが芋 玉ねぎドレッシング	クリームシチューミックス だし 醤油・みりん風調味料・料理酒・和風だし	麺のシューバター 牛乳 お豆腐・油 砂糖・バター 牛乳
25	土	豆腐のふわふわ丼 キャベツのおかか和え オレンジ みそ汁	豚肉・豆腐 鶏ささみ・かつお節 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・さやいんげん キャベツ・ほうれん草・人参 オレンジ かぼちゃ・白菜	米(国産)・砂糖・でん粉 ラーメン・油・調合ごま油 砂糖・油	醤油・みりん風調味料・だし 醤油・みりん風調味料 だし	せんべい 牛乳 塩せんべい 牛乳
27	月	ごはん 魚の花巻焼き ジャーマンポテト パインヨーグルト みそ汁	たら ウィンナー ヨーグルト 油揚げ・赤みそ・白みそ	赤パプリカ・黄パプリカ・ヒーマン 人参・さやいんげん パイン (缶詰) 玉ねぎ	米(国産) マヨネーズ・油 じゃが芋・油・バター	塩・味塩こしょう 塩 だし	ハワードケーキ 牛乳 ホットケーキミックス・バター 砂糖・卵 牛乳
28	火	ごはん 厚揚げ豆腐と鶏肉の錦とじ 控三絲 みかん缶 すまし汁	生揚げ・鶏肉・卵 ちくわ	玉ねぎ・人参・小松菜 きゅうり・人参 みかん(缶詰) 白菜・わかめ	米(国産) 油・砂糖 緑豆春雨・調合ごま油・砂糖・白ごま お豆腐	だし・醤油・みりん風調味料・料理酒 酢・醤油 だし・醤油・塩	フライドポテト 牛乳 ポテトフライ・油 塩 牛乳
29	水	沖縄野菜そば ササミとオクラの塩昆布和え バナナ	豚肉 鶏ささみ	白菜・玉ねぎ・人参・万能ねぎ オクラ・人参・塩昆布 バナナ	沖縄そば	だし・沖縄そばだし 醤油	きつねおにぎり お茶 米(国産)・砂糖・油揚げ・醤油 お茶
30	木	ごはん 鶏肉の巻揚げ キャベツの納豆和え オレンジ すまし汁	鶏肉 納豆	にんにく キャベツ・人参・ほうれん草 オレンジ 大根・玉ねぎ・わかめ	米(国産) 小麦粉・でん粉・油	醤油・料理酒 醤油 だし・醤油・塩	ぶどうゼリー 牛乳 ぶどうゼリーの素 洋梨(缶詰) 牛乳
31	金	【お誕生会】 冬野菜の炊き込みごはん ミニ魚の塩焼き クーフィリナー お楽しみデザート みそ汁	油揚げ さば 豚肉・かまぼこ 細切昆布 赤みそ・白みそ	大根・ごぼう・人参 細切昆布 キャベツ・万能ねぎ	米(国産)・黒こんにゃく 油 つきこんにゃく・油・砂糖 ロールケーキ(いちご) さつま芋	醤油・みりん風調味料・料理酒・和風だし 塩 醤油・みりん風調味料・だし だし	ツナサンド 牛乳 食パン・マヨネーズ ツナフレーク・きゅうり 牛乳

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承ください。



みやび認定こども園 離乳食給食予定献立表



日付	曜日	昼食	献立				
			完了期 (ばくばく期)	後期 (かみかみ期)	中期 (もぐもぐ期)	献立 完了期・後期おやつ	
4	土	そぼろ丼 ブロッコリーのサラダ みかん缶 すまし汁	そぼろ丼 ブロッコリーのサラダ みかん缶 すまし汁	お粥 ブロッコリーのそぼろ煮 ほうれん草の煮物 フルーツ 野菜スープ	お粥 ブロッコリーのそぼろ煮 ほうれん草の煮物 フルーツ 野菜スープ	豆乳ウエハース 牛乳	離乳食用おやつ
6	月	ごはん 魚の照焼き 紅白なます 黄桃缶 いなごどっち	ごはん 白身魚の照焼き 紅白なます 黄桃缶 いなごどっち	お粥 魚と大根の煮物 粉吹き手 フルーツ 野菜スープ	お粥 魚と大根の煮物 粉吹き手 フルーツ 野菜スープ	揚げじゃがのり塩味 牛乳	粉吹き手
7	火	ごはん 豚肉と野菜の味噌炒め ゆず大根のごまサラダ ハイン缶 中華スープ	ごはん 豚肉と野菜の味噌炒め さつま芋のバター焼き ハイン缶 中華スープ	お粥 ササミと野菜の味噌煮 蒸し手 フルーツ 野菜スープ	お粥 ササミと野菜の味噌煮 蒸し手 フルーツ 野菜スープ	ココアちんすこう 牛乳	蒸し南瓜
8	水	【お弁当の日】 				きなこドーナツ 牛乳	粉吹き手
9	木	五目うどん ミニガリックチキン バナナ	五目うどん ミニガリックチキン バナナ	煮込みうどん 豆腐とほうれん草の煮物 バナナ	煮込みうどん 豆腐とほうれん草の煮物 バナナ	ヒラフおにぎり お茶	人参お粥
10	金	ハヤシライス 白桃缶 コンソメスープ	ごはん ササミと野菜の煮物 白桃缶 野菜スープ	お粥 ササミと野菜の煮物 ほうれん草の煮物 フルーツ 野菜スープ	お粥 ササミと野菜の煮物 ほうれん草の煮物 フルーツ 野菜スープ	フレンチトースト 牛乳	南瓜茶巾
11	土	豚丼 オクラのごま和え オレンジ みそ汁	豚丼 オクラのごま和え オレンジ みそ汁	お粥 オクラのそぼろ煮 蒸し手 オレンジ 野菜スープ	お粥 オクラのそぼろ煮 蒸し手 オレンジ 野菜スープ	ほたはた焼 牛乳	離乳食用おやつ
14	火	ごはん 魚のビザ焼 スパゲティサラダ みかん缶 みそ汁	ごはん 魚のビザ焼 スパゲティサラダ みかん缶 みそ汁	お粥 魚とほうれん草の煮物 蒸し南瓜 フルーツ 野菜スープ	お粥 魚とほうれん草の煮物 蒸し南瓜 フルーツ 野菜スープ	あかかごまのおにぎり 牛乳	ほうれん草お粥
15	水	ごはん 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 キャベツのサラダ オレンジ みそ汁	ごはん 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 キャベツのサラダ オレンジ みそ汁	お粥 豆腐とじゃが芋の煮物 キャベツの煮物 オレンジ 野菜スープ	お粥 豆腐とじゃが芋の煮物 キャベツの煮物 オレンジ 野菜スープ	スコーン 牛乳	マカロニきなこ
16	木	チキンと茄子のスパゲティ 黄桃缶 野菜たっぷりスープ	チキンと茄子のスパゲティ 黄桃缶 野菜たっぷりスープ	煮込みうどん 茄子のそぼろ煮 フルーツ	煮込みうどん 茄子のそぼろ煮 フルーツ	味噌おにぎり お茶	人参お粥
17	金	ごはん 魚の天ぷら ひじきの煮物 バナナ みそ汁	ごはん 白身魚の煮物 ひじきの煮物 バナナ みそ汁	お粥 魚とほうれん草の煮物 蒸し手 バナナ 野菜スープ	お粥 魚とほうれん草の煮物 蒸し手 バナナ 野菜スープ	スイートポテト 牛乳	蒸し手
18	土	肉豆腐丼 ササミとブロッコリーのサラダ オレンジ すまし汁	肉豆腐丼 ササミとブロッコリーのサラダ オレンジ すまし汁	お粥 ササミとブロッコリーの煮物 粉吹き手 オレンジ 野菜スープ	お粥 ササミとブロッコリーの煮物 粉吹き手 オレンジ 野菜スープ	五穀ビスケット 牛乳	離乳食用おやつ
20	月	もずく丼 白菜の中華和え 白桃缶 すまし汁	もずく丼 白菜の中華和え 白桃缶 すまし汁	お粥 豆腐と野菜の煮物 白菜の煮物 フルーツ 野菜スープ	お粥 豆腐と野菜の煮物 白菜の煮物 フルーツ 野菜スープ	バナナパンケーキ 牛乳	バナナ
21	火	ごはん 沖繩風揚げ 大芋 ハイン缶 すまし汁	ごはん 沖繩風揚げ 蒸し手 フルーツ すまし汁	お粥 冬瓜のそぼろ煮 蒸し手 フルーツ 野菜スープ	お粥 冬瓜のそぼろ煮 蒸し手 フルーツ 野菜スープ	ひらやーろー 牛乳	マカロニきなこ
22	水	ごはん 魚の竜田揚げ ブロッコリーの赤しそ和え バナナ みそ汁	ごはん 鶏肉の焼き物 ブロッコリーの赤しそ和え バナナ みそ汁	お粥 豆腐と白菜の煮物 ブロッコリーの煮物 バナナ 野菜スープ	お粥 豆腐と白菜の煮物 ブロッコリーの煮物 バナナ 野菜スープ	きなこトースト 牛乳	炭パン
23	木	野菜たっぷり味噌ラーメン ミニ鶏肉のおおさ煎 オレンジ	野菜たっぷり味噌煮込みうどん ミニ鶏肉のおおさ煎 オレンジ	野菜たっぷり味噌煮込みうどん ササミとチンゲン菜の煮物 オレンジ	野菜たっぷり味噌煮込みうどん ササミとチンゲン菜の煮物 オレンジ	コーンおにぎり お茶	人参お粥
24	金	ごはん クリームシチュー 白菜のサラダ 黄桃缶	ごはん じゃが芋のそぼろ煮 白菜のサラダ 黄桃缶 野菜スープ	お粥 じゃが芋のそぼろ煮 白菜の煮物 フルーツ 野菜スープ	お粥 じゃが芋のそぼろ煮 白菜の煮物 フルーツ 野菜スープ	鬆のシュガーバター 牛乳	蒸し南瓜
25	土	豆腐のふわふわ丼 キャベツのおおさ煎 オレンジ みそ汁	豆腐のふわふわ丼 キャベツのおおさ煎 オレンジ みそ汁	お粥 豆腐と南瓜の煮物 キャベツの煮物 オレンジ 野菜スープ	お粥 豆腐と南瓜の煮物 キャベツの煮物 オレンジ 野菜スープ	せんべい 牛乳	離乳食用おやつ
27	月	ごはん 魚の花巻焼き ジャーマンポテト ハインヨーグルト みそ汁	ごはん 魚の花巻焼き ジャーマンポテト ハインヨーグルト みそ汁	お粥 魚とほうれん草の煮物 粉吹き手 ヨーグルト 野菜スープ	お粥 魚とほうれん草の煮物 粉吹き手 ヨーグルト 野菜スープ	ハワンドケーキ 牛乳	蒸しパン
28	火	ごはん 厚揚げ豆腐と鶏肉の卵とし 拌三絲 みかん缶 すまし汁	ごはん 厚揚げ豆腐と鶏肉の卵とし 拌三絲 みかん缶 すまし汁	お粥 豆腐と小松菜の煮物 白菜の煮物 フルーツ 野菜スープ	お粥 豆腐と小松菜の煮物 白菜の煮物 フルーツ 野菜スープ	フライドポテト 牛乳	粉吹き手
29	水	沖繩野菜そば ササミとオクラの塩昆布和え バナナ	煮込みうどん ササミとオクラの塩昆布和え バナナ	煮込みうどん ササミとオクラの煮物 バナナ	煮込みうどん ササミとオクラの煮物 バナナ	きつねおにぎり お茶	人参お粥
30	木	ごはん 鶏肉の巻揚げ キャベツの納豆和え オレンジ すまし汁	ごはん チキンソテー キャベツの納豆和え オレンジ すまし汁	お粥 野菜のそぼろ煮 蒸し手 バナナ 野菜スープ	お粥 野菜のそぼろ煮 蒸し手 バナナ 野菜スープ	ぶどうゼリー 牛乳	フルーツ
31	金	冬野菜の炊き込みごはん ミニ二魚の塩焼き クープイリチー お楽しみデザート みそ汁	冬野菜の炊き込みごはん ミニ二魚の塩焼き クープイリチー お楽しみデザート みそ汁	お粥 豆腐と大根の煮物 ほうれん草の煮物 フルーツ 野菜スープ	お粥 豆腐と大根の煮物 ほうれん草の煮物 フルーツ 野菜スープ	ツツサンド 牛乳	炭パン

\*献立の一部を変更することもありますので、ご了承ください。