



# 都賀せいわ保育園

離乳食	曜日	後期 (9~11ヶ月)				中期 (7~8ヶ月)				初期 (5~6ヶ月)			
		昼	使用食材一覧	夕	使用食材一覧	昼	使用食材一覧	夕	使用食材一覧	昼	使用食材一覧	夕	使用食材一覧
1	木	やわらか野菜そうめんきゅうりサラダ じゃが芋のマッシュフルーツ (オレンジ)	ソーメン・鶏肉・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・じゃが芋・オレンジ	かゆ 鶏肉と小松菜のたくた煮 大根と人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・大根・人参・白菜・焼ふ・味噌	やわらか野菜そうめんきゅうりサラダ じゃが芋のマッシュフルーツ (オレンジ)	ソーメン・鶏肉・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・じゃが芋・オレンジ	かゆ 鶏肉と小松菜のたくた煮 大根と人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・大根・人参・白菜・焼ふ・味噌	そうめんペースト 人参ペースト じゃが芋ペースト フルーツ (オレンジ)	ソーメン・人参・じゃが芋・オレンジ	かゆペースト 小松菜・玉ねぎペースト 大根・人参ペースト 白菜ペースト	おかゆ・小松菜・玉ねぎ・大根・人参・白菜
2	金	かゆ 鶏肉と玉ねぎの豆乳煮 かぼちゃサラダ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・なす・豆乳・水・精製塩・かぼちゃ	かゆ 助宗タラのトマト煮 チンゲン菜と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ (バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・チンゲン菜・人参・出し汁・もやし・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と玉ねぎの豆乳煮 かぼちゃサラダ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・なす・豆乳・水・精製塩・かぼちゃ	かゆ 助宗タラのトマト煮 チンゲン菜と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ (バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・チンゲン菜・人参・出し汁・バナナ	かゆペースト 玉ねぎペースト かぼちゃペースト	おかゆ・玉ねぎ・かぼちゃ	かゆペースト 玉ねぎペースト チンゲン菜・人参ペースト バナナペースト	おかゆ・玉ねぎ・トマト・チンゲン菜・人参・バナナ
3	土	かゆ 助宗タラとほうれん草のたくた煮 豆腐と白菜のとろみ煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・ほうれん草・出し汁・豆腐・白菜・人参・片栗粉・花ふ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 キャベツのしらすサラダ スープ・フルーツ (オレンジ)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・しらす干し・大根・ワカメ・オレンジ	かゆ 助宗タラとほうれん草のたくた煮 豆腐と白菜のとろみ煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・ほうれん草・出し汁・豆腐・白菜・人参・片栗粉・花ふ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 キャベツのしらすサラダ スープ・フルーツ (オレンジ)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・しらす干し・大根・ワカメ・オレンジ	かゆペースト ほうれん草ペースト 豆腐ペースト 白菜・人参ペースト	おかゆ・ほうれん草・豆腐・白菜・人参	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト キャベツペースト 大根ペースト・フルーツ (オレンジ)	おかゆ・玉ねぎ・人参・キャベツ・大根・オレンジ
4	日	かゆ 鶏肉と小松菜のみそ煮 きゅうりと人参のサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・味噌・きゅうり・人参・なす・醤油	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 さつま芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・さつま芋・玉ねぎ・味噌	かゆ 鶏肉と小松菜のみそ煮 きゅうりと人参のサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・味噌・きゅうり・人参・なす・醤油	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 さつま芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・さつま芋・玉ねぎ・味噌	かゆペースト 玉ねぎ・小松菜ペースト 人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・人参	かゆペースト 人参ペースト さつま芋ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・人参・さつま芋・玉ねぎ
5	月	かゆ 助宗タラとキャベツのだし煮 人参のやわらか煮 みそ汁・フルーツ (オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・出し汁・人参・大根・焼ふ・味噌・オレンジ	かゆ 豆腐と野菜のみそ煮 白菜サラダ スープ	おかゆ・豆腐・人参・出し汁・味噌・片栗粉・白菜・じゃが芋・醤油	かゆ 助宗タラとキャベツのだし煮 人参のやわらか煮 みそ汁・フルーツ (オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・出し汁・人参・大根・焼ふ・味噌・オレンジ	かゆ 豆腐と野菜のみそ煮 白菜サラダ スープ	おかゆ・豆腐・人参・出し汁・味噌・片栗粉・白菜・じゃが芋・醤油	かゆペースト キャベツペースト 人参ペースト 大根ペースト・フルーツ (オレンジ)	おかゆ・キャベツ・人参・大根・オレンジ	かゆペースト 豆腐・人参ペースト 白菜ペースト じゃが芋ペースト	おかゆ・豆腐・人参・白菜・じゃが芋
6	火	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 さつま芋サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・チンゲン菜・人参	かゆ 白糸タラのトマト煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・トマト・水・精製塩・きゅうり・人参・玉ねぎ・ワカメ・出し汁・味噌	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 さつま芋サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・チンゲン菜・人参	かゆ 白糸タラのトマト煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・トマト・水・精製塩・きゅうり・人参・玉ねぎ・ワカメ・出し汁・味噌	かゆペースト 玉ねぎペースト さつま芋ペースト チンゲン菜・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・さつま芋・チンゲン菜・人参	かゆペースト トマトペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・トマト・人参・玉ねぎ
7	水	かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 人参サラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・人参・もやし・花ふ・味噌	かゆ 鶏肉とほうれん草のたくた煮 白菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・なす・味噌	かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 人参サラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・人参・花ふ・味噌	かゆ 鶏肉とほうれん草のたくた煮 白菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・なす・味噌	かゆペースト 玉ねぎペースト 人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参	かゆペースト ほうれん草ペースト 白菜・人参ペースト	おかゆ・ほうれん草・白菜・人参
8	木	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 キャベツときゅうりのサラダ スープ・フルーツ (オレンジ)	おかゆ・鶏肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・きゅうり・豆腐・オレンジ	かゆ 助宗タラと大根のだし煮 チンゲン菜のとろみ煮 すまし汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・大根・人参・出し汁・チンゲン菜・片栗粉・かぼちゃ・ソーメン・醤油・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 キャベツときゅうりのサラダ スープ・フルーツ (オレンジ)	おかゆ・鶏肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・きゅうり・豆腐・オレンジ	かゆ 助宗タラと大根のだし煮 チンゲン菜のとろみ煮 すまし汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・大根・人参・出し汁・チンゲン菜・片栗粉・かぼちゃ・ソーメン・醤油・ヨーグルト・砂糖	かゆペースト 人参・玉ねぎ・じゃが芋ペースト キャベツペースト 豆腐ペースト・フルーツ (オレンジ)	おかゆ・人参・玉ねぎ・じゃが芋・キャベツ・豆腐・オレンジ	かゆペースト 大根・人参ペースト チンゲン菜ペースト かぼちゃペースト	おかゆ・大根・人参・チンゲン菜・かぼちゃ
9	金	かゆ 助宗タラと白菜のたくた煮 トマトと小松菜のサラダ みそ汁・フルーツ (バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・白菜・出し汁・トマト・小松菜・なす・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・人参・玉ねぎ・ワカメ・味噌	かゆ 助宗タラと白菜のたくた煮 トマトと小松菜のサラダ みそ汁・フルーツ (バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・白菜・出し汁・トマト・小松菜・なす・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・人参・玉ねぎ・ワカメ・味噌	かゆペースト 白菜ペースト トマト・小松菜ペースト バナナペースト	おかゆ・白菜・トマト・小松菜・バナナ	かゆペースト ほうれん草ペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・ほうれん草・人参・玉ねぎ
10	土	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 大根と人参のサラダ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・醤油・砂糖・大根・人参	かゆ 豆腐と野菜のとろみ煮 きゅうりと人参のサラダ すまし汁	おかゆ・豆腐・キャベツ・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・きゅうり・人参・チンゲン菜・焼ふ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 大根と人参のサラダ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・醤油・砂糖・大根・人参	かゆ 豆腐と野菜のとろみ煮 きゅうりと人参のサラダ すまし汁	おかゆ・豆腐・キャベツ・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・きゅうり・人参・チンゲン菜・焼ふ	かゆペースト 玉ねぎペースト 大根・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・大根・人参	かゆペースト 豆腐・キャベツ・玉ねぎペースト 人参ペースト チンゲン菜ペースト	おかゆ・豆腐・キャベツ・玉ねぎ・人参・チンゲン菜
11	日	かゆ 白糸タラとほうれん草のたくた煮 玉ねぎと人参のみそ煮 すまし汁・ヨーグルト	おかゆ・シロイトタラ・ほうれん草・出し汁・玉ねぎ・人参・味噌・じゃが芋・ワカメ・醤油・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と白菜のやわらか煮 小松菜と人参のたくた煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・白菜・出し汁・醤油・砂糖・小松菜・人参・玉ねぎ・なす・味噌	かゆ 白糸タラとほうれん草のたくた煮 玉ねぎと人参のみそ煮 すまし汁・ヨーグルト	おかゆ・シロイトタラ・ほうれん草・出し汁・玉ねぎ・人参・味噌・じゃが芋・ワカメ・醤油・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と白菜のやわらか煮 小松菜と人参のたくた煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・白菜・出し汁・醤油・砂糖・小松菜・人参・玉ねぎ・なす・味噌	かゆペースト ほうれん草ペースト 玉ねぎ・人参ペースト じゃが芋ペースト	おかゆ・ほうれん草・玉ねぎ・人参・じゃが芋	かゆペースト 白菜ペースト 小松菜・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・白菜・小松菜・人参・玉ねぎ
12	月	かゆ 鶏肉と玉ねぎのトマト煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・きゅうり・人参・豆腐・チンゲン菜・出し汁・味噌	かゆ 助宗タラと人参のおろし煮 キャベツのやわらか煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・大根・人参・出し汁・キャベツ・玉ねぎ・花ふ・味噌	かゆ 鶏肉と玉ねぎのトマト煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・きゅうり・人参・豆腐・チンゲン菜・出し汁・味噌	かゆ 助宗タラと人参のおろし煮 キャベツのやわらか煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・大根・人参・出し汁・キャベツ・玉ねぎ・花ふ・味噌	かゆペースト 玉ねぎ・トマトペースト 人参ペースト 豆腐・チンゲン菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・トマト・人参・豆腐・チンゲン菜	かゆペースト 大根・人参ペースト キャベツ・玉ねぎペースト	おかゆ・大根・人参・キャベツ・玉ねぎ
13	火	かゆ 助宗タラと白菜のだし煮 玉ねぎと人参のやわらか煮 みそ汁・フルーツ (オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・白菜・出し汁・玉ねぎ・人参・さつま芋・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 ポテトサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・なす・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・小松菜・ワカメ・味噌	かゆ 助宗タラと白菜のだし煮 玉ねぎと人参のやわらか煮 みそ汁・フルーツ (オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・白菜・出し汁・玉ねぎ・人参・さつま芋・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 ポテトサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・なす・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・小松菜・ワカメ・味噌	かゆペースト 白菜ペースト 玉ねぎ・人参ペースト さつま芋ペースト・フルーツ (オレンジ)	おかゆ・白菜・玉ねぎ・人参・さつま芋・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト じゃが芋ペースト 小松菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・じゃが芋・小松菜
14	水	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 夏野菜サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・スナップエンドウ・キャベツ・もやし・味噌	かゆ 助宗タラとかぼちゃのほくほく煮 豆腐と野菜のサラダ みそ汁・フルーツ (バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・かぼちゃ・出し汁・豆腐・ほうれん草・人参・玉ねぎ・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 トマトサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・キャベツ・味噌	かゆ 助宗タラとかぼちゃのほくほく煮 豆腐と野菜のサラダ みそ汁・フルーツ (バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・かぼちゃ・出し汁・豆腐・ほうれん草・人参・玉ねぎ・味噌・バナナ	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト トマトペースト キャベツペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・トマト・キャベツ	かゆペースト かぼちゃペースト 豆腐・ほうれん草・人参ペースト 玉ねぎペースト・バナナペースト	おかゆ・かぼちゃ・豆腐・ほうれん草・人参・玉ねぎ・バナナ
15	木	やわらか野菜そうめんきゅうりサラダ じゃが芋のマッシュフルーツ (オレンジ)	ソーメン・鶏肉・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・じゃが芋・オレンジ	かゆ 鶏肉と小松菜のたくた煮 大根と人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・大根・人参・白菜・焼ふ・味噌	やわらか野菜そうめんきゅうりサラダ じゃが芋のマッシュフルーツ (オレンジ)	ソーメン・鶏肉・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・じゃが芋・オレンジ	かゆ 鶏肉と小松菜のたくた煮 大根と人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・大根・人参・白菜・焼ふ・味噌	そうめんペースト 人参ペースト じゃが芋ペースト フルーツ (オレンジ)	ソーメン・人参・じゃが芋・オレンジ	かゆペースト 小松菜・玉ねぎペースト 大根・人参ペースト 白菜ペースト	おかゆ・小松菜・玉ねぎ・大根・人参・白菜



# 都賀せいわ保育園

月	日	昼食	3色食品群					1-2歳児					3-5歳児				
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	3色食品群以外の使用食材	午後おやつ	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー(乳・卵・小麦)	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー(乳・卵・小麦)	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー(乳・卵・小麦)				
6	1	木	中華風冷やしソーメン じゃが芋のごまがらめ フルーツ(オレンジ)	かぼちゃ&にんじん リング・ごま・ごま油・ ご飯・じゃが芋・ ソーメン・マヨネーズ・ 砂糖・片栗粉	チーズ・ツナフレーク 缶詰・牛乳・鶏肉	インゲン・オレンジ・ きゅうり・人参	ふりかけ・みりん風 調味料・酒・だし汁 ・醤油・酢・水	牛乳 かぼちゃ&にんじん リング 牛乳 チーズ入りふりかけおにぎり スティック野菜	478 20.6 15.0 68.8 1.2	kcal g g g g	乳・小麦	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー(乳・卵・小麦)	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー(乳・卵・小麦)		
6	2	金	ご飯 照り焼きチキンとなすのみそグラタン かぼちゃのおかかサラダ スープ(ごぼう・長ねぎ)	ご飯・とうもろこし すなっく・バター・ パン粉・砂糖・小麦粉・ 油	花かつお・牛乳・鶏肉 ・豆腐・味噌	かぼちゃ・コーン・ ごぼう・なす・パセリ・ 玉ねぎ・人参・水菜・ 長ねぎ	みりん風調味料・酒 ・だし汁・醤油・酢・ 水・精製塩	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 粉豆腐のコーンチヂミ	530 23.7 18.9 70.3 1.2	kcal g g g g	乳・小麦	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー(乳・卵・小麦)	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー(乳・卵・小麦)		

\*当園では午前おやつ(1-2歳児のみ)を提供していません。  
 ※3色食品群は食品中に含まれる栄養素を見た目で分かりやすくする為の目安です。3色食品群に分類されない食材は、「3色食品群以外の使用食材」に記載しております。  
 ※調味料のアレルギー表示は弊社でお届けしたものに限りです。また、コンタミ等のアレルギーの詳細は「予定献立表」でご確認下さい。  
 ※都合により、献立を変更する場合がございます。  
 ※1-2歳児の栄養価は、午前おやつ・昼食・午後おやつ(1-2歳児のみ)の合計栄養価になります。

蛙の大合唱、  
歌が聞えますね〜。

タイムズ(株)  
緑の保育園  
秋田県鷹巣町

食べ物はよく噛んで食べましょう。良い噛むことで、虫歯予防や消化の負担が減り、お腹に良いと言われています。

蛙の大合唱、歌が聞えますね〜。

タイムズ(株)  
緑の保育園  
秋田県鷹巣町