

日	曜日	こんだて	<あか> 血や肉をつくる	<きいろ> 熱や力になる	<みどり> 体の調子を整える	おやつ	
1日	火	あわごはん 鶏肉のさっぱり煮 スライストマト 千切りイリチー 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	鶏肉 豚肉 豆腐 ハム チーズ 牛乳	米 あわ 油 砂糖 パン バター	しょうが にんにく トマト 切干大根 昆布 こんにゃく 人参 小松菜 長ねぎ 果物	保育乳 ハムチーズサンド	
2日	水	(こいのぼりランチ)オムライス きびなご唐揚げ ホウレン草コーン え 春雨ワカメスープ 果物	鶏肉 卵きびなご 牛乳 ヨーグルト 生クリーム 牛乳	米 押麦 パター 油 片栗粉 春雨 砂糖	人参 玉葱 ピーマン ホウレン草 えのき コーン ワカメ しいたけ 果物	保育乳 ヨーグルトケーキ	
3日	木	憲法記念日(公休日)					
4日	金	みどりの日(公休日)					
5日	土	こどもの日(公休日)					
7日	月	スープかけごはん 厚揚げの煮付け かぼちゃチーズサラダ 果物	豚肉 卵 生揚げ チーズ 牛乳	米 砂糖 油 ごま じゃが芋 マヨネーズ ホットケーキMix	小松菜 かぼちゃ 胡瓜 人参 果物	保育乳 人参ホットケーキ	
8日	火	あわごはん 魚のケチャップ煮 カリカリ胡瓜 ゴーヤーチャンプルー そうめん汁 果物	キング 豆腐 ツナ缶 卵 牛乳生 クリーム	米 あわ 片栗粉 油 そうめん 砂糖 さつま芋 パター	胡瓜 苦瓜 人参 玉葱 ねぎ 干しいたけ 果物	保育乳 スイートポテト	
9日	水	三枚肉そば ブロッコリーサラダ 粉ふき芋 果物	三枚肉 かまぼこ ベーコン 大豆 豆 乳	沖縄そば 砂糖 マヨネーズ ごま じゃが芋 米	ねぎ ブロッコリー 人参 マッシュルーム 青のり ワカメ 果物	豆乳 ワカメおにぎり	
10日	木	玄米ごはん さんまの梅干し煮 ひじきの中華和え 豚汁 果物	さんま ハム 豚肉 きな粉 牛乳	米 玄米 砂糖 黒糖 ごま 油 パン	梅干し ひじき 胡瓜 もやし 赤ピーマン 人参 玉葱 ごぼう 大根 ねぎ 果物	保育乳 揚げパン	
11日	金	きのこカレー じゃこサラダ ワカメスープ 果物	鶏肉 しらす 卵 ツナ缶 牛乳	米 押麦 油 じゃが芋 小麦粉 ふ	人参 玉葱 セロリー ブロッコリー しめじ えのき マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン 果物	保育乳 もずくのヒラヤーチー	
12日	土	くふあじゅうしい ゴボウサラダ ゆし豆腐 果物	豚肉 ちくわ ゆし豆腐 卵 牛乳	米 押麦 油 ごま マヨネーズ 小麦粉 砂糖	ひじき 干しいたけ 人参 ねぎ ごぼう 胡瓜 果物	保育乳 小倉カステラ	
14日	月	もずく丼 豆腐サラダ キャベツのみそ汁 果物	豚挽肉 卵 豆腐 煮干し 牛乳	米 砂糖 片栗粉 マヨネーズ 油 さつま芋 ごま	もずく ピーマン 赤ピーマン ホウレン草 人参 コーン キャベツ しめじ 長ねぎ 果物	保育乳 さつま芋唐揚げ カリカリ煮干し	
15日	火	雑穀ごはん さばのみそ煮 フーイリチー アーサ汁 果物	さば 豚肉 卵 豆腐 牛乳	米 雑穀 砂糖 車ふ 油 ホットケーキMix	しょうが 人参 もやし キャベツ にら あおさ 果物	保育乳 りんごケーキ	
16日	水	ナポリタンスパゲティ チーズ ブロッコリーじゃこ和え チンゲン菜スープ 果物	豚肉 チーズ しらす ツナ缶 豆乳	スパゲッティ 油 ご ま 砂糖 米	人参 玉葱 キャベツ ピーマン 赤ピーマン マッシュルーム しめじ ブロッコリー チンゲン菜 果物	豆乳 みそおにぎり	
17日	木	きのごごはん 魚のオーロラソース焼 お浸し じゃが芋のみそ汁 果物	鶏肉 キング き な粉 牛乳	米 マヨネーズ バター じゃが芋 パン 砂糖	干しいたけ しめじ えのき 人参 パ セリ ホウレン草 白菜 玉葱 ねぎ ワカメ 果物	保育乳 きなこクリームサンド	
18日	金	玄米ごはん 豆腐の野菜あんかけ きんぴらごぼう レバーのおつゆ 果物	豆腐 豚レバー 豚 肉 チーズ	米 玄米 片栗粉 油 ごま 砂糖 そうめん	えのき 赤ピーマン ピーマン ごぼう 人参 大根 にら にんにく 胡瓜 果物	冷やしソーメン チーズ	
19日	土	麦ごはん 大根そぼろ煮 カリカリ胡瓜 ホウレン草のみそ汁 果物	鶏挽肉 豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 油 片栗粉 さつま芋	大根 人参 玉葱 干しいたけ にら 胡瓜 ホウレン草 長ねぎ 果物	保育乳 ふかし芋	
21日	月	あわごはん 酢豚 納豆和え かき玉汁 果物	豚肉 納豆 卵 おから 牛乳	米 あわ じゃが芋 砂糖 油 片栗粉 小麦粉バターごま	人参 玉葱 たけのこ ピーマン 干しいたけ 小松菜 えのき ねぎ 果物	保育乳 おからクッキー	
22日	火	玄米ごはん さばのカレー焼 スライストマト 中華風野菜炒め もずくのみそ汁 果物	さば 豆腐 ウインナー 牛乳	米 玄米 パン マヨネーズ	トマト 人参 玉葱 もやし キャベツ ピーマン もずく ねぎ 胡 瓜 果物	保育乳 ホットドック	
23日	水	ハヤシライス 春雨の酢の物 ワカメスープ 果物	牛肉 ちくわ きな粉 豆乳 牛乳	米 押麦じゃが芋小 麦粉バター 油 春 雨 ふ 芋くず	人参 玉葱 セロリー いんげん マッシュルーム 胡瓜 きくらげ ワカメ 果物	保育乳 豆乳くずもち	
24日	木	黒米ごはん 鮭の甘酢焼き ナムル イナムドゥチ 果物	さけ 豚肉 かまぼこ 牛乳	米 黒米 砂糖 片栗粉 油 ごま 焼きそば	もやし こまつな 赤ピーマン 干しいたけ ねぎ キャベツ 人参 ピーマン 果物	保育乳 焼きそば	
25日	金	(お誕生会)ふりかけごはん ピレカツ ブロッコリー ポテトサラダ キャベツスープ ヨーグルト	ぶたヒレ 卵 ベーコン 牛乳ヨー グルト	米 押麦 小麦粉 パン粉 じゃが芋 油 マヨネーズ	ブロッコリー 人参 胡瓜 キャベツ しめじ 果物	保育乳 誕生ケーキ	
26日	土	卵とじうどん からしな和え さつま芋のバター煮 果物	豚肉 卵 豆腐 ツナ缶 しらす 牛乳	うどん さつま芋 パ ター 砂糖 米	キャベツ 人参 にら からしな 青のり 果物	保育乳 じゃこおにぎり	
28日	月	あわごはん 豚肉の生姜焼き ゆでブロッコリー 人参シリシリ へちまと豆腐のみそ汁 果物	豚肉 卵 豆腐 牛乳	米 あわ 油 パン パター はちみつ 砂糖	しょうが ブロッコリー 人参 玉葱 にら へちま 果物	保育乳 レモンラスク	
29日	火	雑穀ごはん 魚天ぷら 豆腐チャンプルー 大根のみそ汁 果物	キング 卵 豆腐 油揚げ 豚挽肉 チーズ 牛乳	米 雑穀 小麦粉 油	青のり 人参 キャベツ もやし ピー マン 大根 ワカメ ねぎ か ぼちゃ 玉葱 果物	保育乳 かぼちゃグラタン	
30日	水	麦ごはん 納豆みそ 煮付け カリカリ胡瓜 ワカメスープ 果物	納豆 三枚肉 生揚げ 豚肉 卵 しらす 牛乳	米 押麦 砂糖 油 ふ 小麦粉	しょうが ねぎ 大根 人参 チンゲン菜 胡瓜 ワカメ キャベツ 青のり 果物	保育乳 お好み焼き	
31日	木	玄米ごはん 魚のピカタ ボークビーンズ 春雨スープ 果物	キング 卵 豚肉 大豆 牛乳	米 玄米 小麦粉 バター じゃが芋 油 春雨 強力粉	人参 玉葱 マッシュルーム トマト いんげん チンゲン菜 えのき 果物	保育乳 黒糖アガラサー	

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。

☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施しています。

回食 月齢	1回食(午前)			2回食(午後)	
	5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	7・8ヶ月	9・10・11ヶ月	7・8ヶ月	9・10・11ヶ月頃
固さの 目安	トロトロ ⇒ ベタベタ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
	ヨーグルト状	絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位(荒みじん切り)	豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位(荒みじん切り)
1	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキンマトつぶし煮 人参大根つぶし煮 豆腐みそ汁 果物	軟飯 チキンマトやわらか煮 人参大根やわらか煮 豆腐みそ汁 果物	パンがゆ かぼちゃつぶし煮 プレーンヨーグルト	パン かぼちゃやわらか煮 プレーンヨーグルト
火	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 トマト 人参 大根 小松菜			(主な材料)パン ヨーグルト かぼちゃ	
2	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	人参おじや 白身魚つぶし煮 ホウレン草つぶし煮 すまし汁 果物	人参おじや 白身魚煮 ホウレン草やわらか煮 すまし汁 果物	全がゆ 冬瓜つぶし煮 ホウレン草スープ	軟飯 冬瓜やわらか煮 ホウレン草スープ
水	(主な材料)米 白身魚 人参 ホウレン草			(主な材料)米 冬瓜 ホウレン草	
3 木 4 金 5 土	<p>憲法記念日(公休日)</p> <p>みどりの日(公休日)</p> <p>こどもの日(公休日)</p>				
7	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ 豆腐と小松菜のつぶし煮 ポテとかぼちゃつぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 豆腐と小松菜のやわらか煮 ポテとかぼちゃやわらか煮 すまし汁 果物	全がゆ 人参ブロッコリーつぶし煮 小松菜スープ	軟飯 人参ブロッコリーやわらか煮 小松菜スープ
月	(主な材料)米 じゃが芋 豆腐 小松菜 かぼちゃ			(主な材料)米 人参 ブロッコリー 小松菜	
8	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚胡瓜おろし煮 野菜豆腐つぶし煮 そうめん汁 果物	軟飯 白身魚胡瓜きざみ煮 野菜豆腐やわらか煮 そうめん汁 果物	全がゆ さつま芋つぶし煮 人参スープ	軟飯 さつま芋やわらか煮 人参スープ
火	(主な材料)米 そうめん 白身魚 豆腐 胡瓜 人参 玉葱			(主な材料)米 さつま芋 人参	
9	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキンポテつぶし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 そば汁 果物	軟飯 チキンポテトやわらか煮 人参ブロッコリーやわらか煮 そば汁 果物	全がゆ 大根つぶし煮 ホウレン草スープ	軟飯 大根やわらか煮 ホウレン草スープ
水	(主な材料)米 じゃが芋 沖縄そば 鶏肉 人参 ブロッコリー			(主な材料)米 大根 ホウレン草	
10	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚胡瓜おろし煮 人参大根つぶし煮 みそ汁 果物	軟飯 白身魚胡瓜きざみ煮 人参大根やわらか煮 みそ汁 果物	パンがゆ かぼちゃつぶし煮 プレーンヨーグルト	パン かぼちゃやわらか煮 プレーンヨーグルト
木	(主な材料)米 白身魚 胡瓜 人参 大根			(主な材料)パン ヨーグルト かぼちゃ	
11	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキン人参ポテつぶし煮 キャベツつぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキン人参ポテトやわらか煮 キャベツやわらか煮 すまし汁 果物	全がゆ しらすブロッコリーつぶし煮 玉葱スープ	軟飯 しらすブロッコリーやわらか煮 玉葱スープ
金	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 人参 キャベツ			(主な材料)米 しらす ブロッコリー 玉葱	
12	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	ぼろぼろじゅうしい 胡瓜おろし煮 ゆし豆腐 果物	ぼろぼろじゅうしい 胡瓜きざみ煮 ゆし豆腐 果物	全がゆ 大根つぶし煮 人参スープ	軟飯 大根やわらか煮 人参スープ
土	(主な材料)米 豆腐 人参 胡瓜			(主な材料)米 大根 人参	
14	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 豆腐ホウレン草つぶし煮 キャベツみそ汁 果物	軟飯 チキンきざみ煮 豆腐ホウレン草やわらか煮 キャベツみそ汁 果物	全がゆ さつま芋キャベツつぶし煮 ホウレン草スープ	軟飯 さつま芋キャベツやわらか煮 ホウレン草スープ
月	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 ホウレン草 キャベツ			(主な材料)米 さつま芋 キャベツ ホウレン草	
15	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚つぶし煮 人参キャベツつぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 白身魚煮 人参キャベツやわらか煮 豆腐スープ 果物	全がゆ 冬瓜つぶし煮 キャベツスープ	軟飯 冬瓜やわらか煮 キャベツスープ
火	(主な材料)米 白身魚 豆腐 人参 キャベツ			(主な材料)米 冬瓜 キャベツ	
16	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	煮込みスパゲティー チキンつぶし煮 ブロッコリーじゃこつぶし煮 チンゲン菜スープ 果物	煮込みスパゲティー チキンきざみ煮 ブロッコリーじゃこやわらか煮 チンゲン菜スープ 果物	全がゆ キャベツつぶし煮 玉葱スープ	軟飯 キャベツやわらか煮 玉葱スープ
水	(主な材料)スパゲティー 鶏肉 しらす 人参 玉葱 キャベツ ブロッコリー チンゲン菜			(主な材料)米 キャベツ 玉葱	

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。
 ※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

5月 離乳食献立表〈その2〉

回食	1回食(午前)			2回食(午後)	
月齢	5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	7・8ヶ月	9・10・11ヶ月	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
固さの目安	トロトロ⇒ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
		絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位(荒みじん切り)	豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位(荒みじん切り)
17	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	人参おじや 白身魚つぶし煮 白菜ホウレン草つぶし煮 じゃが芋みそ汁 果物	人参おじや 白身魚煮 白菜ホウレン草やわかか煮 じゃが芋みそ汁 果物	パンがゆ かぼちゃつぶし煮 プレーンヨーグルト	パン かぼちゃやわかか煮 プレーンヨーグルト
木	(主な材料)米 じゃが芋 白身魚 人参 白菜 ホウレン草 玉葱			(主な材料)パン ヨーグルト かぼちゃ	
18	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 豆腐つぶし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 大根みそ汁 果物	軟飯 豆腐煮 人参ブロッコリーやわかか煮 大根みそ汁 果物	煮込みそうめん 胡瓜おろし煮 すまし汁	煮込みそうめん 胡瓜きざみ煮 すまし汁
金	(主な材料)米 豆腐 人参 ブロッコリー 人参 大根			(主な材料)そうめん 胡瓜	
19	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 大根そぼろつぶし煮 胡瓜おろし煮 ホウレン草みそ汁 果物	軟飯 大根そぼろ煮 胡瓜きざみ煮 ホウレン草みそ汁 果物	全がゆ さつま芋つぶし煮 人参スープ	軟飯 さつま芋やわかか煮 人参スープ
土	(主な材料)米 鶏挽肉 豆腐 大根 人参 玉葱 胡瓜 ホウレン草			(主な材料)米 さつま芋 人参	
21	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキン人参ポテトつぶし煮 納豆小松菜つぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキン人参ポテトやわかか煮 納豆小松菜きざみ煮 すまし汁 果物	全がゆ 冬瓜つぶし煮 小松菜スープ	軟飯 冬瓜やわかか煮 小松菜スープ
月	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 納豆 人参 小松菜			(主な材料)米 冬瓜 小松菜	
22	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚トマトつぶし煮 野菜つぶし煮 豆腐みそ汁 果物	軟飯 白身魚トマト煮 野菜やわかか煮 豆腐みそ汁 果物	パンがゆ かぼちゃつぶし煮 プレーンヨーグルト	パン かぼちゃやわかか煮 プレーンヨーグルト
火	(主な材料)米 白身魚 豆腐 トマト 人参 玉葱 キャベツ			(主な材料)パン ヨーグルト かぼちゃ	
23	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 胡瓜おろし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキン野菜やわかか煮 胡瓜きざみ煮 すまし汁 果物	全がゆ ブロッコリーつぶし煮 玉葱スープ	軟飯 ブロッコリーやわかか煮 玉葱スープ
水	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 人参 玉葱 胡瓜			(主な材料)米 ブロッコリー 玉葱	
24	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚つぶし煮 大根小松菜つぶし煮 みそ汁 果物	軟飯 白身魚煮 大根小松菜やわかか煮 みそ汁 果物	煮込み焼きそば すまし汁	煮込み焼きそば すまし汁
木	(主な材料)米 白身魚 大根 小松菜			(主な材料)焼きそば 人参 キャベツ	
25	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキン胡瓜おろし煮 人参ポテトつぶし煮 キャベツスープ 果物	軟飯 チキン胡瓜きざみ煮 人参ポテトやわかか煮 キャベツスープ 果物	全がゆ ブロッコリーつぶし煮 大根スープ	軟飯 ブロッコリーやわかか煮 大根スープ
金	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 胡瓜 人参 キャベツ			(主な材料)米 ブロッコリー 大根	
26	10倍がゆ さつま芋ペースト すまし汁	野菜煮込みうどん 豆腐ホウレン草つぶし煮 すまし汁 果物	野菜煮込みうどん 豆腐ホウレン草やわかか煮 すまし汁 果物	しらすおじや さつま芋つぶし煮 キャベツスープ	しらすおじや さつま芋やわかか煮 キャベツスープ
土	(主な材料)うどん 豆腐 キャベツ 人参 ホウレン草			(主な材料)米 さつま芋 しらす キャベツ	
28	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 へちま豆腐みそ汁 果物	軟飯 チキンきざみ煮 人参ブロッコリーやわかか煮 へちま豆腐みそ汁 果物	パンがゆ キャベツつぶし煮 プレーンヨーグルト	パン キャベツやわかか煮 プレーンヨーグルト
月	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 ブロッコリー へちま			(主な材料)パン ヨーグルト キャベツ	
29	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚つぶし煮 豆腐野菜つぶし煮 大根みそ汁 果物	軟飯 白身魚煮 豆腐野菜やわかか煮 大根みそ汁 果物	全がゆ かぼちゃつぶし煮 キャベツスープ	軟飯 かぼちゃやわかか煮 キャベツスープ
火	(主な材料)米 白身魚 豆腐 人参 キャベツ 大根			(主な材料)米 かぼちゃ キャベツ	
30	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ チキン大根人参つぶし煮 納豆つぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキン大根人参やわかか煮 納豆きざみ煮 すまし汁 果物	全がゆ しらすキャベツつぶし煮 人参スープ	軟飯 しらすキャベツやわかか煮 人参スープ
水	(主な材料)米 鶏肉 納豆 大根 人参			(主な材料)米 しらす キャベツ 人参	
31	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ 白身魚つぶし煮 人参ポテトつぶし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 白身魚煮 人参ポテトやわかか煮 チンゲン菜スープ 果物	全がゆ 大根チンゲン菜つぶし煮 白菜スープ	軟飯 大根チンゲン菜やわかか煮 白菜スープ
木	(主な材料)米 じゃが芋 白身魚 人参 チンゲン菜			(主な材料)米 大根 チンゲン菜 白菜	

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。

※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。

※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。