

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	土	冷やし肉うどん リヨネーズポテト スライストマト 果物	豚肉 ペーコン 牛乳	うどん 砂糖 油 じゃが芋 米ごま マヨネーズ	こまつな トマト ひじき 梅干し 果物	保育乳 梅ひじきおにぎり	
3日	月	あわごはん チキン照焼 ステーキ胡瓜 ゴーヤーと麩の炒め煮 へちまと豆腐のみそ汁 果物	鶏もも肉 ツナ缶 卵 豆腐 牛乳	米 あわ 砂糖 油 車ふ 小麦粉 バター ごま	しょうが 胡瓜 人参 玉葱 苦瓜 へちま 果物	保育乳 ごまクッキー	
4日	火	黒米ごはん さんまのカルパッチョ 中華風野菜炒め そうめん汁 果物	さんま 卵 牛乳	米 黒米 片栗粉 油 砂糖 そうめん パン バター	パプリカ 胡瓜 玉葱 人参 もやし キャベツ ピーマン 干しいたけ ねぎ 果物	保育乳 フレンチトースト	
5日	水	夏野菜のカレー パパイアごま和え ワカメスープ 果物	豚肉 きな粉 牛乳	米 押麦じゃが芋 油 ごま ふ 芋くず 黒糖	人参 玉葱 かぼちゃ なす にんにく しょうが パパイア 胡瓜 パプリカ ワカメ 果物	保育乳 くずもち	
6日	木	ひじきごはん 魚の梅マヨ焼き おくら和え ゆし豆腐 果物	鶏肉 キング ゆし豆腐 ツナ缶 牛乳	米 油 マヨネーズ そうめん	ひじき 人参 ごぼう こんにゃく オクラ 胡瓜 ねぎ キャベツ 果物	保育乳 ソーメンチャンプルー	
7日	金	玄米ごはん 豆腐団子の甘酢あん ゆでブロッコリー クープイリチー 冬瓜みそ汁 果物	豆腐 鶏挽肉 卵 豚肉 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 小麦粉 小麦粉 さつま芋	人参 玉葱 れんこん 干しいたけ しょうが ブロッコリー こんにゃく 昆布 冬瓜 こまつな 果物	保育乳 さつま芋マフィン	
8日	土	保育参観 (9時半～11時半) 給食はありません					
10日	月	スープかけごはん 厚揚げの煮付け ポテトサラダ 果物	豚肉 卵 生揚げ しらす 牛乳	米 砂糖 油 ごま じゃが芋 小麦粉 マヨネーズ	こまつな 人参 胡瓜 苦瓜 玉葱 パパイア 果物	保育乳 ゴーヤーかきあげ	
11日	火	雑穀ごはん さばのケチャップ煮 糸こんにゃくの野菜炒め 豆腐とワカメのみそ汁 果物	さば 豚肉 豆腐 牛乳	米 雑穀 片栗粉 油 ごま 小麦粉 バター ジャム	キャベツ 人参 玉葱 こんにゃく にら ワカメ ねぎ 果物	保育乳 ジャムサンド	
12日	水	冷やし中華 チキンマーメレード煮 からしな和え 果物	ハム 卵 鶏肉 豆腐 ツナ缶 しらす 豆乳	中華めん 油 砂糖 米	きゅうり ワカメ からしな 青のり 果物	豆乳 じゃこおにぎり	
13日	木	あわごはん きびなごのカレー揚げ かぼちゃのそぼろ煮 へちまと油揚げのみそ汁 果物	きびなご 鶏挽肉 油揚げ 卵 牛乳	米 あわ 片栗粉 油 砂糖 小麦粉 ホットケーキMix	かぼちゃ 玉葱 干しいたけ いんげん へちま 果物	保育乳 マーブルケーキ	
14日	金	ハヤシライス おくら和え チンゲン菜スープ 果物	牛肉	米 押麦 小麦粉 じゃが芋 小麦粉	人参 玉葱 セロリー いんげん マツ シュルーム オクラ 胡瓜 チ ンゲン菜 果物	アイスクリーム クラッカー	
15日	土	カレーピラフ 豆腐サラダ ワカメスープ 果物	鶏肉 豆腐 牛乳	米 油 小麦粉 マヨネーズ ふ さつま芋	人参 玉葱 ピーマン こまつな コーン ワカメ 果物	保育乳 ふかし芋	
17日	月	敬老の日 (公休日)					
18日	火	麦ごはん マーボーへちま パンサンデー かき玉汁 果物	豚挽肉 豆腐 ハム 卵 牛乳	米 押麦 砂糖 油 片栗粉 春雨 ごま	へちま 人参 長ねぎ にんにく しょうが もやし 胡瓜 えのき ねぎ かぼちゃ 果物	保育乳 大学かぼちゃ	
19日	水	(お誕生会)ふりかけごはん 魚フライ タルタルソース きんぴらごぼう 春雨スープ ヨーグルト	キング 卵 ヨーグルト 牛乳	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 ごま マヨネーズ 春雨	ピクルス パプリカ ごぼう 人参 チンゲン菜 えのき	保育乳 誕生ケーキ	
20日	木	三枚肉そば ナムル さつま芋のバター煮 果物	三枚肉 かまぼこ ツナ缶 豆乳	沖繩そば 砂糖 ごま さつま芋 バター 米	ねぎ もやし こまつな 赤ピーマン のり 果物	豆乳 みそおにぎり	
21日	金	あわごはん レパールの香味あげ 人参シリシリ 冬瓜カレー風みそ汁 果物	豚レパール 卵 牛乳	米 あわ 片栗粉 小麦粉 油 じゃが芋 黒糖	しょうが にんにく サラダ葉 人参 玉葱 にら 冬瓜 ねぎ 果物	保育乳 ちんぴん	
22日	土	鶏ごぼうめし ボイルウインナー からしな和え じゃが芋のみそ汁 果物	鶏肉 ウインナー 豆腐 ツナ缶 卵 牛乳	米 油 じゃが芋 小 麦粉 砂糖	ごぼう 人参 ひじき 干しいたけ からしな 玉葱 ねぎ ワカメ 果物	保育乳 小倉カステラ	
24日	月	振替休日					
25日	火	焼肉丼 粉ふき芋 もずくの酢の物 へちまと油揚げのみそ汁 果物	豚肉 卵 油揚げ ツナ缶 牛乳	米 砂糖 油 じゃが芋 パン マヨネーズ	人参 玉葱 白滝 しめじ ピーマン 青のり もずく 胡瓜 へちま コーン缶 果物	保育乳 ツナコーントースト	
26日	水	お弁当会 (お弁当のしみだね!)					おやつかい 保育乳
27日	木	あわごはん パイナップルスペアリブ ゴーヤーチャンプルー 冬瓜とワカメのスープ 果物	豚ソーキ 豆腐 ツナ缶 卵 生クリーム 牛乳	米 あわ 油 さ つま芋 砂糖 バター	パイナップル 苦瓜 人参 玉葱 冬瓜 ワカメ 果物	保育乳 スイートポテト	
28日	金	玄米ごはん 鮭の照焼 おくら納豆 汁 果物	さけ 納豆 豚肉 きな粉 脱脂粉乳 牛乳	米 玄米 油 パン 砂糖 バター	オクラ のり 人参 玉葱 ごぼう 大根 ねぎ 果物	保育乳 きなこラスク	
29日	土	牛丼 ゴーヤー梅肉和え ゆし豆腐 果物	牛肉 卵 ゆし豆腐 鮭 牛乳	米 押麦 砂糖 油 じゃが芋	玉葱 人参 しめじ 苦瓜 ねぎ のり 果物	保育乳 鮭おにぎり	

☆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	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	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 ポテトペースト すまし汁	煮込みうどん マッシュポテト トマトスープ 果物	煮込みうどん マッシュポテト トマトスープ 果物	全がゆ 冬瓜つぶし煮 小松菜スープ	軟飯 冬瓜やわか煮 小松菜スープ	
土	(主な材料)うどん ジャガイモ 鶏肉 小松菜 トマト			(主な材料)米 冬瓜 小松菜		
3	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキン胡瓜おろし煮 野菜つぶし煮 へちま豆腐みそ汁 果物	軟飯 チキン胡瓜きざみ煮 野菜やわか煮 へちま豆腐みそ汁 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煮 玉葱スープ	
月	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 胡瓜 人参 玉葱			(主な材料)米 ブロッコリー 玉葱		
4	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚つぶし煮 野菜つぶし煮 そうめん汁 果物	軟飯 白身魚煮 野菜やわか煮 そうめん汁 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 かぼちゃやわか煮 プレーンヨーグルト	
火	(主な材料)米 そうめん 白身魚 人参 玉葱 キャベツ			(主な材料)パン ヨーグルト かぼちゃ		
5	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ チキン胡瓜おろし煮 かぼちゃなしつぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキン胡瓜きざみ煮 かぼちゃなすやわか煮 すまし汁 果物	全がゆ 人参ポテトつぶし煮 玉葱スープ	軟飯 人参ポテトやわか煮 玉葱スープ	
水	(主な材料)米 鶏肉 胡瓜 かぼちゃ なす			(主な材料)米 ジャガイモ 人参 玉葱		
6	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	人参おじや 白身魚つぶし煮 おくら胡瓜おろし煮 ゆし豆腐 果物	人参おじや 白身魚煮 おくら胡瓜きざみ煮 ゆし豆腐 果物	煮込みそうめん すまし汁	煮込みそうめん すまし汁	
木	(主な材料)米 白身魚 豆腐 人参 おくら 胡瓜			(主な材料)そうめん キャベツ		
7	10倍がゆ 冬瓜すり流し すまし汁	全がゆ 豆腐団子つぶし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 冬瓜みそ汁 果物	軟飯 豆腐団子やわか煮 人参ブロッコリーやわか煮 冬瓜みそ汁 果物	全がゆ さつま芋つぶし煮 人参スープ	軟飯 さつま芋やわか煮 人参スープ	
金	(主な材料)米 鶏ひき肉 人参 玉葱 ブロッコリー 冬瓜 小松菜			(主な材料)米 さつま芋 人参		
8	保育参観(9時半～11時半)給食はありません					
土						
10	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ 豆腐小松菜つぶし煮 人参ポテトつぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 豆腐小松菜きざみ煮 人参ポテトやわか煮 すまし汁 果物	しらすおじや 人参玉葱つぶし煮 小松菜スープ	しらすおじや 人参玉葱やわか煮 小松菜スープ	
月	(主な材料)米 ジャガイモ 豆腐 小松菜 人参			(主な材料)米 しらす 人参 玉葱 小松菜		
11	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 豆腐みそ汁 果物	軟飯 白身魚煮 人参キャベツやわか煮 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 かぼちゃやわか煮 プレーンヨーグルト	
火	(主な材料)米 白身魚 豆腐 人参 キャベツ			(主な材料)パン ヨーグルト かぼちゃ		
12	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキン胡瓜おろし煮 豆腐ホウレン草つぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキン胡瓜きざみ煮 豆腐ホウレン草やわか煮 すまし汁 果物	しらすおじや 冬瓜つぶし煮 ホウレン草スープ	しらすおじや 冬瓜やわか煮 ホウレン草スープ	
水	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 胡瓜 ホウレン草			(主な材料)米 しらす 冬瓜 ホウレン草		
13	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ 白身魚つぶし煮 かぼちゃそばろつぶし煮 へちまみそ汁 果物	軟飯 白身魚煮 かぼちゃそばろ煮 へちまみそ汁 果物	全がゆ 大根つぶし煮 人参スープ	軟飯 大根やわか煮 人参スープ	
木	(主な材料)米 白身魚 鶏ひき肉 かぼちゃ 玉葱 へちま			(主な材料)米 大根 人参		
14	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 おくらつぶし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 チキン人参ポテトやわか煮 おくらきざみ煮 チンゲン菜スープ 果物	全がゆ ブロッコリーつぶし煮 おくらスープ	軟飯 ブロッコリーやわか煮 おくらスープ	
金	(主な材料)米 ジャガイモ 鶏肉 人参 おくら チンゲン菜			(主な材料)米 ブロッコリー おくら		
15	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	人参おじや 豆腐小松菜つぶし煮 すまし汁 果物	人参おじや 豆腐小松菜きざみ煮 すまし汁 果物	全がゆ さつま芋つぶし煮 玉葱スープ	軟飯 さつま芋やわか煮 玉葱スープ	
土	(主な材料)米 豆腐 小松菜 人参			(主な材料)米 さつま芋 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。

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 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	舌でつぶせる固さ 豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)
17 月	敬老の日(公休日)				
18	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 豆腐へちまやわらか煮 胡瓜おろし煮 すまし汁 果物	軟飯 豆腐へちまやわらか煮 胡瓜きざみ煮 すまし汁 果物	全がゆ かぼちゃつぶし煮 トマトスープ	軟飯 かぼちゃやわらか煮 トマトスープ
火	(主な材料)米 豆腐 へちま 人参 胡瓜			(主な材料)米 かぼちゃ トマト	
19	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚つぶし煮 人参冬瓜つぶし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 白身魚煮 人参冬瓜やわらか煮 チンゲン菜スープ 果物	全がゆ かぼちゃつぶし煮 人参スープ	軟飯 かぼちゃやわらか煮 人参スープ
水	(主な材料)米 白身魚 人参 冬瓜 チンゲン菜			(主な材料)米 かぼちゃ 人参	
20	10倍がゆ さつま芋ペースト すまし汁	全がゆ チキン小松菜つぶし煮 さつま芋つぶし煮 そば汁 果物	軟飯 チキン小松菜きざみ煮 さつま芋やわらか煮 そば汁 果物	全がゆ なすつぶし煮 小松菜スープ	軟飯 なすやわらか煮 小松菜スープ
木	(主な材料)米 さつま芋 沖縄そば 鶏肉 小松菜			(主な材料)米 なす 小松菜	
21	10倍がゆ 冬瓜すり流し すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参つぶし煮 冬瓜みそ汁 果物	軟飯 チキンきざみ煮 人参やわらか煮 冬瓜みそ汁 果物	全がゆ 人参ポテトつぶし煮 おくらスープ	軟飯 人参ポテトやわらか煮 おくらスープ
金	(主な材料)米 鶏肉 人参 玉葱 冬瓜			(主な材料)米 じゃが芋 人参 おくら	
22	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	人参おじや 豆腐ホウレン草つぶし煮 じゃが芋みそ汁 果物	人参おじや 豆腐ホウレン草きざみ煮 じゃが芋みそ汁 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
土	(主な材料)米 じゃが芋 豆腐 人参 ホウレン草 玉葱			(主な材料)米 大根 ホウレン草	
24 月	振替休日				
25	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜ポテトつぶし煮 胡瓜おろし煮 へちまみそ汁 果物	全がゆ チキン野菜ポテトやわらか煮 胡瓜きざみ煮 へちまみそ汁 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 じゃが芋 鶏肉 人参 玉葱 胡瓜 へちま			(主な材料)パン ヨーグルト かぼちゃ	
26 水	お弁当会(お弁当たのしみだね。)				
27	10倍がゆ 冬瓜すり流し すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 豆腐野菜つぶし煮 冬瓜スープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 豆腐野菜やわらか煮 冬瓜スープ 果物	全がゆ さつま芋つぶし煮 キャベツスープ	軟飯 さつま芋やわらか煮 キャベツスープ
木	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 冬瓜			(主な材料)米 さつま芋 キャベツ	
28	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚つぶし煮 おくらつぶし煮 根菜みそ汁 果物	軟飯 白身魚煮 おくらきざみ煮 根菜みそ汁 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
金	(主な材料)米 白身魚 おくら 人参 玉葱 大根			(主な材料)パン ヨーグルト かぼちゃ	
29	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 人参ポテトつぶし煮 ゆし豆腐 果物	軟飯 人参ポテトやわらか煮 ゆし豆腐 果物	全がゆ おくらつぶし煮 玉葱スープ	軟飯 おくらきざみ煮 玉葱スープ
土	(主な材料)米 じゃが芋 豆腐 人参 玉葱			(主な材料)米 おくら 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。