

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	金	玄米ごはん 魚天ぷら 筑前煮 ホウレン草のみそ汁 果物	キング 卵 鶏肉 豆腐 豚肉 しらす 牛乳	米 玄米 小麦粉 油 じゃが芋 砂糖	青のり 人参 れんこん たけのこ ごぼう 乾しいたけ いんげん ほうれん草 長葱 キャベツ果物	保育乳 お好み焼き	
2日	土	ケチャップライス 豆腐サラダ 冬瓜とワカメのスープ 果物	ウインナー 豆腐 卵 牛乳	米 パター小麦粉 マヨネーズ 砂糖 油 さつま芋	人参 玉葱 マッシュルーム ピーマン ほうれん草 コーン 冬瓜 わかめ 果物	保育乳 芋蒸しカステラ	
4日	月	振替休日 (公休日)					
5日	火	親子丼 春雨の酢の物 大根のみそ汁 果物	鶏肉 卵 ちくわ 油揚げ 牛乳	米 押麦 油 砂糖 春雨 さつま芋 小麦粉	人参 玉葱 乾しいたけ チンゲン菜 胡瓜 きくらげ 大根 わかめ ねぎ 果物	保育乳 芋天ぷら	
6日	水	強化あわごはん きびなご唐揚げ かぼちゃのそぼろ煮 もずくスープ 果物	きびなご 豆腐 鶏ひき肉 チーズ ウインナー 牛乳	米 あわ 片栗粉 油 砂糖 パン バター	かぼちゃ 玉葱 いんげん もずく ねぎ ピーマン 果物	保育乳 ピザトースト	
7日	木	野菜肉そば リョネーズポテト からしな和え 果物	豚肉 ベーコン 豆腐 ツナ缶 しらす 豆乳	沖縄そば 油 じゃが芋 マヨネーズ 米	人参 キャベツ きくらげ からしな 青のり 果物	豆乳 じゃこおにぎり	
8日	金	きのこカレー ダイコンサラダ ふのすまし汁 果物	鶏肉 卵 牛乳	米 押麦じゃが芋 小麦粉 ふ ホットケーキMix	人参 玉葱 セロリ ブロッコリー しめじ えのき マッシュルーム 大根 胡瓜 わかめコーン果物	保育乳 ココアホットケーキ	
9日	土	第2回 運動会 午前9:30~10:30					
11日	月	あわごはん 鶏すき飯煮 かぼちゃの煮物 冬瓜のみそ汁 果物	鶏肉 豆腐 きな粉 牛乳	米 あわ 砂糖 油 芋くず 黒糖	白菜 人参 玉葱 白滝 しいたけ こまつな かぼちゃ 冬瓜 ねぎ 果物	保育乳 くずもち	
12日	火	黒米ごはん魚フライタルタルソース 千切りイリチー じゃが芋のみそ汁 果物	キング 卵 豚肉 牛乳	米 黒米 小麦粉 パン粉 じゃが芋 油 マヨネーズ	ピクルス パプリカ 切干大根 昆布 こんにゃく 人参 玉葱 ねぎ わかめ キャベツ 果物	保育乳 焼きそば	
13日	水	あわごはん 納豆みそ 煮付け カリカリ胡瓜 ワカメスープ 果物	納豆 砂糖 三枚肉 生揚げ 卵 牛乳	米 あわ 砂糖 油 ふ 小麦粉 ごま パター	しょうが ねぎ 大根 人参 チンゲン菜 胡瓜 わかめ 果物	保育乳 ごまクッキー	
14日	木	あわごはん さばのみそ煮 ゆでブロッコリー ひじきの煮物 けんちん汁 果物	さば ちくわ 油揚げ 豚肉 牛乳	米 あわ 砂糖 油 パン パター	ブロッコリー ひじき 人参 なら 玉葱 ごぼう 大根 ねぎ 果物	保育乳 ジャムサンド	
15日	金	(七五三メニュー) 三色丼 フライドポテト ナムル アーサ汁 果物	鶏ひき肉 卵 豆腐 チーズ 生クリーム 牛乳	米 押麦 砂糖 じゃが芋 油 ごま 小麦粉 パター	人参 青のり もやし こまつな 赤ピーマン あおさ 果物	保育乳 焼きチーズケーキ	
16日	土	肉うどん かぼちゃチーズサラダ 昆布即席揚げ 果物	豚肉 チーズ 油揚げ 牛乳	うどん 油 片栗粉 じゃが芋 マヨネーズ 米	人参 玉葱 キャベツ 乾しいたけ ねぎ かぼちゃ きゅうり 昆布 赤ピーマン ひじき 果物	保育乳 ひじきおにぎり	
18日	月	雑穀ごはん 鶏肉のさっぱり煮 フーイリチー 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	鶏肉 ツナ缶 卵 豆腐 牛乳	米 雑穀 油 砂糖 車ふ 小麦粉	しょうが にんにく 人参 もやし キャベツ なら こまつな 長葱 果物	保育乳 砂糖天ぷら	
19日	火	強化米ごはん 鮭の照焼 八宝菜 かき玉汁 果物	さけ 豚肉 卵 豚ひき肉 チーズ 牛乳	米 油 片栗粉	人参 玉葱 白菜 チンゲン菜 たけのこ 乾しいたけ えのき ねぎ かぼちゃ 果物	保育乳 かぼちゃグラタン	
20日	水	あわごはん 豚レバーと鶏肉のカレー 風味揚げ ゆでブロッコリー マカロニサラダ 野菜スープ 果物	豚レバー 鶏肉 ベーコン ハム チーズ 牛乳	米 あわ 片栗粉 油 マカロニ パン マヨネーズ パター	ブロッコリー 人参 胡瓜 コーン セロリ 玉葱 キャベツ 果物	保育乳 ハムチーズサンド	
21日	木	ナポリタンスパゲティ チーズ ブロッコリーじゃこ和え 冬瓜とワカメのスープ 果物	豚肉 チーズ しらす 油揚げ	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 マッシュルーム冬瓜 ブロッコリー わかめ ひじき果物	麦茶 いなりずし	
22日	金	(お誕生会)ふりかけごはん ユーホーぎょうざ ゴボウサラダ チンゲン菜スープ ヨーグルト	豚ひき肉 ちくわ ヨーグルト 牛乳	米 押麦 片栗粉 ぎょうざの皮 油 ごま マヨネーズ	キャベツ 長葱 なら にんにく トマト ごぼう にんじん 胡瓜 チンゲン菜 えのき 果物	保育乳 誕生ケーキ	
23日	土	勤労感謝の日 (公休日)					
25日	月	あわごはん なすと豚肉の炒め物 もずくの酢の物 コーンスープ 果物	豚肉 豆腐 卵 煮干し 牛乳	米 あわ 油 砂糖 さつま芋 ごま	人参 玉葱 なす もずく 胡瓜 コーン缶 キャベツ 果物	保育乳 さつま芋唐揚げ カリカリ煮干し	
26日	火	玄米ごはん さんまの蒲焼風煮 糸こんにゃくの野菜炒め 大根のみそ汁 果物	さんま 豚肉 油揚げ 卵 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 小麦粉 黒糖	キャベツ 人参 玉葱 白滝 なら 大根 わかめ ねぎ 果物	保育乳 ちんぴん	
27日	水	 お弁当会 (お弁当のしみ!)					保育乳 おやつ会
28日	木	きのこごはん 鮭の梅マヨ焼き ホウレン草ごま和え 豆腐とワカメのみそ汁 果物	鶏肉 さけ ちくわ 豆腐 ツナ缶 牛乳	米 マヨネーズ 油 砂糖 ごま そうめん	乾しいたけ しめじ えのき 人参 ほうれん草 もやし わかめ ねぎ キャベツ 果物	保育乳 ソーメンチャンプルー	
29日	金	強化米ごはん 酢豚 納豆和え 春雨ワカメスープ 果物	豚肉 納豆 卵 脱脂粉乳 牛乳 チーズ	米 じゃが芋 砂糖 油 片栗粉 春雨小麦粉バター	人参 玉葱 たけのこ ピーマン 乾しいたけ こまつな のり わかめ しいたけ 果物	保育乳 チーズコーン	
30日	土	焼きうどん チーズ カリカリ胡瓜 ゆし豆腐 果物	豚肉 チーズ ゆし豆腐 さけ 牛乳	うどん 油 米	人参 玉葱 キャベツ 乾しいたけ ピーマン 赤ピーマン 胡瓜 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 月齢	1回食(午前)			軽食(午後)	
	初期(5・6ヶ月頃)	中期(7・8ヶ月頃)	後期(9・10・11ヶ月頃)	中期(7・8ヶ月頃)	後期(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)
1	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参ポテつぶし煮 ほうれん草みそ汁 果物	軟飯 白身魚煮 人参ポテトやわか煮 ほうれん草みそ汁 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 人参スープ
金	(主な材料)米 ジャガイモ 白身魚 人参 ほうれん草			(主な材料)米 しらす キャベツ 人参	
2	10倍がゆ 冬瓜すり流し すまし汁	人参おじや 豆腐ほうれん草つぶし煮 冬瓜スープ 果物	人参おじや 豆腐ほうれん草やわか煮 冬瓜スープ 果物	芋おじや 冬瓜つぶし煮 ほうれん草スープ	芋おじや 冬瓜やわか煮 ほうれん草スープ
土	(主な材料)米 豆腐 人参 ほうれん草 冬瓜			(主な材料)米 さつま芋 冬瓜 ほうれん草	
4 月	振替休日(公休日)				
5	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 胡瓜おろし煮 大根みそ汁 果物	軟飯 チキン野菜やわか煮 胡瓜さしみ煮 大根みそ汁 果物	芋おじや 大根つぶし煮 チンゲン菜スープ	芋おじや 大根やわか煮 チンゲン菜スープ
火	(主な材料)米 鶏肉 人参 玉葱 胡瓜 大根			(主な材料)米 さつま芋 大根 チンゲン菜	
6	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 かぼちゃそぼろつぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 白身魚煮 かぼちゃそぼろ煮 豆腐スープ 果物	パンがゆ ブロッコリーつぶし煮 プレーンヨーグルト	パン ブロッコリーやわか煮 プレーンヨーグルト
水	(主な材料)米 白身魚 鶏ひき肉 豆腐 かぼちゃ 玉葱			(主な材料)パン ヨーグルト ブロッコリー	
7	10倍がゆ ポテペースト すまし汁	全がゆ 人参キャベツつぶし煮 豆腐ほうれん草つぶし煮 そば汁 果物	軟飯 人参キャベツやわか煮 豆腐ほうれん草煮 そば汁 果物	しらすおじや 人参ポテつぶし煮 キャベツスープ	しらすおじや 人参ポテトやわか煮 キャベツスープ
木	(主な材料)米 沖繩そば 豆腐 人参 キャベツ ほうれん草			(主な材料)米 ジャガイモ しらす 人参 キャベツ	
8	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ チキンポテつぶし煮 人参大根つぶし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 チキンポテトやわか煮 人参大根やわか煮 チンゲン菜スープ 果物	全がゆ 人参ブロッコリーつぶし煮 大根スープ	軟飯 人参ブロッコリーやわか煮 大根スープ
金	(主な材料)米 ジャガイモ 鶏肉 人参 大根 チンゲン菜			(主な材料)米 人参 ブロッコリー 大根	
9	第2回 運動会 午前9:30~10:30				
土	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 ほうれん草 白菜			(主な材料)米 さつま芋 冬瓜 ほうれん草	
11	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ チキンかぼちゃつぶし煮 豆腐白菜つぶし煮 冬瓜みそ汁 果物	軟飯 チキンかぼちゃ煮 豆腐白菜煮 冬瓜みそ汁 果物	全がゆ 人参小松菜つぶし煮 白菜スープ	軟飯 人参小松菜さしみ煮 白菜スープ
月	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 かぼちゃ 白菜 冬瓜			(主な材料)米 人参 小松菜 白菜	
12	10倍がゆ ポテペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参大根つぶし煮 じゃが芋みそ汁 果物	軟飯 白身魚煮 人参大根やわか煮 じゃが芋みそ汁 果物	煮込み焼きそば すまし汁	煮込み焼きそば すまし汁
火	(主な材料)米 ジャガイモ 白身魚 人参 大根			(主な材料)やきそば 人参 キャベツ	
13	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ チキン人参大根つぶし煮 胡瓜おろし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 チキン人参大根やわか煮 胡瓜さしみ煮 チンゲン菜スープ 果物	全がゆ ブロッコリーつぶし煮 大根スープ	軟飯 ブロッコリーやわか煮 大根スープ
水	(主な材料)米 鶏肉 人参 大根 胡瓜 チンゲン菜			(主な材料)米 ブロッコリー 大根	
14	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参ブロッコリーつぶし煮 根菜スープ 果物	軟飯 白身魚煮 人参ブロッコリーやわか煮 根菜スープ 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
木	(主な材料)米 白身魚 人参 ブロッコリー 人参 玉葱 大根			(主な材料)	
15	10倍がゆ ポテペースト すまし汁	鶏そぼろ人参おじや 小松菜ポテつぶし煮 豆腐スープ 果物	鶏そぼろ人参おじや 小松菜ポテトやわか煮 豆腐スープ 果物	全がゆ 大根つぶし煮 小松菜スープ	軟飯 大根やわか煮 小松菜スープ
金	(主な材料)米 ジャガイモ 鶏ひき肉 豆腐 人参 小松菜			(主な材料)米 大根 小松菜	
16	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	煮込み野菜うどん チキンポテつぶし煮 すまし汁 果物	煮込み野菜うどん チキンポテトやわか煮 すまし汁 果物	人参おじや かぼちゃつぶし煮 キャベツスープ	人参おじや かぼちゃやわか煮 キャベツスープ
土	(主な材料)うどん ジャガイモ 鶏肉 人参 玉葱 キャベツ			(主な材料)米 人参 かぼちゃ キャベツ	

※ 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	1回食(午前)			軽食(午後)	
月齢	初期 (5・6ヶ月頃)	中期 (7・8ヶ月頃)	後期 (9・10・11ヶ月頃)	中期 (7・8ヶ月頃)	後期 (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
目安		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)
18	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参キャベツつぶし煮 豆腐みそ汁 果物	軟飯 チキンぎざみ煮 人参キャベツやわかか煮 豆腐みそ汁 果物	全がゆ 冬瓜つぶし煮 キャベツスープ	軟飯 冬瓜煮 キャベツスープ
月	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 キャベツ 小松菜			(主な材料)米 冬瓜 キャベツ	
19	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 野菜つぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 白身魚煮 野菜やわかか煮 すまし汁 果物	全がゆ かぼちゃつぶし煮 白菜スープ	軟飯 かぼちゃやわかか煮 白菜スープ
火	(主な材料)米 白身魚 人参 玉葱 白菜 チンゲン菜			(主な材料)米 かぼちゃ 白菜	
20	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 野菜スープ 果物	軟飯 チキンぎざみ煮 人参ブロッコリーやわかか煮 野菜スープ 果物	パンがゆ 胡瓜おろし煮 プレーンヨーグルト	パン 胡瓜ぎざみ煮 プレーンヨーグルト
水	(主な材料)米 鶏肉 人参 ブロッコリー 玉葱 キャベツ			(主な材料)パン ヨーグルト 胡瓜	
21	10倍がゆ 冬瓜すり流し すまし汁	煮込みスパゲティ しらすブロッコリーつぶし煮 冬瓜スープ 果物	煮込みスパゲティ しらすブロッコリーやわかか煮 冬瓜スープ 果物	人参おじや 冬瓜つぶし煮 玉葱スープ	人参おじや 冬瓜やわかか煮 玉葱スープ
木	(主な材料)スパゲティ しらす 人参 玉葱 キャベツ ブロッコリー 冬瓜			(主な材料)米 人参 冬瓜 玉葱	
22	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキントマトつぶし煮 人参キャベツつぶし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 チキントマト煮 人参キャベツやわかか煮 チンゲン菜スープ 果物	全がゆ 大根つぶし煮 キャベツスープ	軟飯 大根やわかか煮 キャベツスープ
金	(主な材料)米 鶏肉 トマト 人参 キャベツ チンゲン菜			(主な材料)米 大根 キャベツ	
23	勤労感謝の日 (公休日)				
土					
25	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキンなすつぶし煮 胡瓜おろし煮 キャベツスープ 果物	軟飯 チキンなすやわかか煮 胡瓜ぎざみ煮 キャベツスープ 果物	芋おじや ブロッコリーつぶし煮 玉葱スープ	芋おじや ブロッコリーやわかか煮 玉葱スープ
月	(主な材料)米 豆腐 鶏肉 人参 なす 胡瓜 キャベツ			(主な材料)米 さつまい芋 ブロッコリー 玉葱	
26	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 野菜つぶし煮 大根みそ汁 果物	軟飯 白身魚煮 野菜やわかか煮 大根みそ汁 果物	全がゆ 大根つぶし煮 キャベツスープ	軟飯 大根やわかか煮 キャベツスープ
火	(主な材料)米 白身魚 人参 玉葱 キャベツ 大根			(主な材料)米 大根 キャベツ	
27	 <h2 style="display: inline-block; margin-right: 20px;">お弁当会</h2>				授乳用ミルク
水	(主な材料)パン マカロニ 鶏ひき肉 豆腐 人参 ブロッコリー 玉葱 キャベツ トマト			(主な材料)米 じゃが芋 キャベツ	
28	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	人参おじや 白身魚煮 ほうれん草つぶし煮 豆腐みそ汁 果物	人参おじや 白身魚煮 ほうれん草やわかか煮 豆腐みそ汁 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 ほうれん草			(主な材料)そうめん キャベツ	
29	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 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 小松菜ぎざみ煮 すまし汁 果物	全がゆ かぼちゃつぶし煮 小松菜スープ	軟飯 かぼちゃやわかか煮 小松菜スープ
金	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 人参 小松菜			(主な材料)米 かぼちゃ 小松菜	
30	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	煮込み焼きうどん 胡瓜おろし煮 ゆし豆腐 果物	煮込み焼きうどん 胡瓜ぎざみ煮 ゆし豆腐 果物	全がゆ キャベツつぶし煮 人参スープ	男飯 キャベツつぶし煮 人参スープ
土	(主な材料)うどん ゆし豆腐 人参 玉葱 キャベツ 胡瓜			(主な材料)米 キャベツ 人参	

※ 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。