

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	水	天皇即位の日 (公休日)					
2日	木	休日 (公休日)					
3日	金	憲法記念日 (公休日)					
4日	土	みどりの日 (公休日)					
6日	月	振替休日 (公休日)					
7日	火	カレーライス 春雨の酢の物 ワカメスープ 果物	豚肉 ちくわ 卵 牛乳	米 押麦 じゃが芋 小麦粉 バター 春雨 砂糖 ふ	人参 玉葱 ピーマン 胡瓜 きくらげ ワカメ 果物	保育乳 ごまくんぺん	
8日	水	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 きな粉 牛乳	米 あわ 片栗粉 油 そうめん パン バター 砂糖	胡瓜 にながり 人参 玉葱 乾しいたけ ねぎ 果物	保育乳 きなこクリームサンド	
9日	木	玄米ごはん 鶏肉のさっぱり煮 ブロッコリー 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 卵 ベーコン 牛乳	米 玄米 油 砂糖 小麦粉	しょうが にんにく ブロッコリー 切干大根 昆布 こんにゃく 人参 こまつな 長ねぎ ねぎ 果物	保育乳 人参ヒラヤーチー	
10日	金	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 牛乳	米 砂糖 片栗粉 マヨネーズ 油 さつま芋 小麦粉	もずく しょうが ピーマン パプリカ ほうれん草 人参 コーン缶 キャベツ しめじ 長ねぎ 果物	保育乳 芋天ぷら	
11日	土	ソース焼きそば チーズ カリカリ胡瓜 ゆし豆腐 果物	豚肉 チーズ ゆし豆腐 鮭 牛乳	焼きそば 油 米	人参 玉葱 キャベツ もやし ピーマン パプリカ 乾しいたけ 胡瓜 ねぎ のり 果物	*職員研修のため 12時降園	
13日	月	あわごはん 肉じゃが 納豆和え 白菜のみそ汁 果物	豚肉 納豆 卵 牛乳	米 あわ じゃが芋 油 砂糖 小麦粉 バター	人参 玉葱 白滝 乾しいたけ いんげん こまつな のり 白菜 しめじ ねぎ 果物	保育乳 パウンドケーキ	
14日	火	黒米ごはん さばの塩焼き 中華風野菜炒め アーサ汁 果物	さば 豆腐 ウインナー チーズ 牛乳	米 黒米 パン バター 油	しょうが 人参 玉葱 もやし キャベツ ピーマン あおさ 果物	保育乳 ピザトースト	
15日	水	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 米 じゃが芋 マヨネーズ	人参 キャベツ きくらげ からしな 青のり 果物	保育乳 お誕生ケーキ	
16日	木	カレーピラフ 魚の梅マヨ焼き ひじきの中華和え チンゲンサイのかき玉汁 果物	鶏肉 キング ハム 卵 煮干し 牛乳	米 油 バター マヨネーズ 砂糖 ごま さつま芋	人参 玉葱 ピーマン ひじき 胡瓜 もやし パプリカ チンゲン菜 果物	保育乳 さつま芋唐揚げ カリカリ煮干し	
17日	金	玄米ごはん 豆腐の野菜あんかけ ゴボウサラダ レバーのおつゆ 果物	豆腐 ちくわ 卵 豚レバー 豚肉ヨー グルト 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 ごま 小麦粉 マヨネーズ バター	えのき パプリカ ピーマン ごぼう 人参 胡瓜 大根 なら にんにく 果物	保育乳 ヨーグルトパンケーキ	
18日	土	麦ごはん マーボーなす カリカリ胡瓜 ワカメスープ 果物	豚挽肉 豆腐 牛乳	米 押麦 油 ふ さつま芋	なす 人参 ピーマン 長ねぎ にんにく しょうが 胡瓜 ワカメ 果物	保育乳 ふかし芋	
20日	月	あわごはん 豚肉の生姜焼き フーイリチー 豆腐とワカメのみそ汁 果物	豚肉 ツナ缶 卵 豆腐 ベーコン チーズ 牛乳	米 あわ 車ふ 油 じゃが芋	しょうが 人参 もやし キャベツ なら ワカメ ねぎ 玉葱 果物	保育乳 ポテトグラタン	
21日	火	玄米ごはん きびなごのカレー揚げ 大根そばろ煮 チンゲン菜スープ 果物	きびなご 鶏挽肉 ツナ缶 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 パン マヨネーズ	大根 人参 玉葱 乾しいたけ なら チンゲン菜 えのき コーン缶 果物	保育乳 ツナコーントースト	
22日	水	きのこスパゲティ チーズ 小松菜マヨネーズ和え トマトと卵のスープ 果物	豚肉 チーズ ちくわ 卵 ツナ缶 豆乳	スパゲティ 油 マ ヨネーズ 米 砂糖	人参 玉葱 ピーマン パプリカ しめじ えのき マッシュルーム缶 こまつな もやし トマト ねぎ果物	豆乳 みそおにぎり	
23日	木	雑穀ごはん 鮭の甘酢焼き からしな和え 豚汁 果物	鮭 豆腐 ツナ缶 豚肉 豆乳 きなこ 牛乳	米 雑穀 砂糖 片栗粉 油 芋くず タピオカ	からしな 人参 玉葱 ごぼう 大根 ねぎ 果物	保育乳 豆乳くずもち	
24日	金	(お誕生会)ふりかけごはん チキンナゲット きんぴらごぼう 野菜スープ ヨーグルト	鶏挽肉 豆腐 ベーコン 牛乳 ヨーグルト	米 押麦 片栗粉 小麦粉 油 ごま	ブロッコリー ごぼう 人参 セロリ 玉葱 キャベツ 果物	保育乳 誕生ケーキ	
25日	土	鶏ごぼうめし ボイルウインナー ほうれん草ごま和え ゆし豆腐 果物	鶏肉 ウインナー ちくわ ゆし豆腐 牛乳	米 油 砂糖 ごま 強力粉 黒糖	ごぼう 人参 ひじき 乾しいたけ ほうれん草 もやし ねぎ 果物	保育乳 黒糖アガラサー	
27日	月	親子丼 ゴーヤー梅肉和え 冬瓜のみそ汁 果物	チーズ 鶏肉 卵 牛乳	米 押麦 油 砂糖 じゃが芋 ごま	玉葱 人参 乾しいたけ チンゲン菜 にながり 冬瓜 ねぎ かぼちゃ 果物	保育乳 大学かぼちゃ	
28日	火	玄米ごはん さばのみそ煮 糸こんにゃくの野菜炒め もずくスープ 果物	さば 豚肉 豆腐 卵 牛乳	米 玄米 砂糖 油 小麦粉	しょうが キャベツ 人参 玉葱 白滝 なら もずく ねぎ 果物	保育乳 ココア蒸しパン	
29日	水	お弁当会 (お弁当のしみだね!)					保育乳 お楽しみおやつ 会
30日	木	ロールパン 魚フライタルソース ほうれん草コーンと和え パンパキンスープ 果物	キング 卵 牛乳 生クリーム 豆乳	パン 小麦粉 油 マヨネーズ バター 米 ごま	ピクルス パプリカ ほうれん草 えのき コーン缶 かぼちゃ セロリ 玉葱 ワカメ 果物	豆乳 ワカメおにぎり	
31日	金	玄米ごはん 鶏肉ごま風味焼き ブロッコリー 人参シリシリ へちまと豆腐のみそ汁 果物	鶏肉 卵 豆腐 粉チーズ 牛乳	米 玄米 砂糖 ごま 油 バター 小麦粉	ブロッコリー 人参 玉葱 なら へちま 果物	保育乳 チーズサブレ	

☆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)	
	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 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
1	天皇即位の日(公休日)				
水	休日(公休日)				
2	休日(公休日)				
3	憲法記念日(公休日)				
金	みどりの日(公休日)				
4	みどりの日(公休日)				
土	みどりの日(公休日)				
6	振替休日(公休日)				
7	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 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 冬瓜つぶし煮 玉葱スープ	軟飯 冬瓜やわかか煮 玉葱スープ
火	(主な材料)米 ジャガイモ 鶏肉 人参 玉葱 胡瓜			(主な材料)米 冬瓜 玉葱	
8	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 そうめん汁 果物	軟飯 白身魚煮 豆腐野菜やわかか煮 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 かぼちゃやわかか煮 プレーンヨーグルト
水	(主な材料)米 そうめん 白身魚 豆腐 人参 玉葱			(主な材料)パン ヨーグルト かぼちゃ	
9	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 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 豆腐みそ汁 果物	全がゆ 大根小松菜つぶし煮 人参スープ	軟飯 大根小松菜やわかか煮 人参スープ
木	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 ブロッコリー 小松菜			(主な材料)米 大根 小松菜 人参	
10	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かか煮 キャベツみそ汁 果物	芋おじや 人参キャベツつぶし煮 ホウレン草スープ	芋おじや 人参キャベツやわかか煮 ホウレン草スープ
金	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 ホウレン草 キャベツ			(主な材料)米 さつまいも 人参 キャベツ ホウレン草	
11	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	煮込み焼きそば 胡瓜おろし煮 ゆし豆腐 果物	煮込み焼きそば 胡瓜きざみ煮 ゆし豆腐 果物	<b>**職員研修のため12時降園</b>	
土	(主な材料)焼きそば ゆし豆腐 人参 玉葱 キャベツ 胡瓜				
13	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 小松菜つぶし煮 白菜みそ汁 果物	軟飯 チキン野菜ポテトやわかか煮 小松菜きざみ煮 白菜みそ汁 果物	全がゆ 人参白菜つぶし煮 玉葱スープ	軟飯 人参白菜やわかか煮 玉葱スープ
月	(主な材料)米 ジャガイモ 鶏肉 人参 玉葱 小松菜 白菜			(主な材料)米 人参 白菜 玉葱	
14	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 豆腐スープ 果物	軟飯 白身魚煮 野菜やわかか煮 豆腐スープ 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 かぼちゃやわかか煮 プレーンヨーグルト
火	(主な材料)米 白身魚 豆腐 人参 玉葱 キャベツ			(主な材料)パン ヨーグルト かぼちゃ	
15	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 豆腐キャベツつぶし煮 そば汁 果物	軟飯 チキンきざみ煮 豆腐キャベツやわかか煮 そば汁 果物	しらすおじや 人参ポテトつぶし煮 キャベツスープ	しらすおじや 人参ポテトやわかか煮 キャベツスープ
水	(主な材料)米 沖縄そば 鶏肉 豆腐 人参 キャベツ			(主な材料)米 ジャガイモ しらす 人参 キャベツ	
16	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 胡瓜おろし煮 チンゲン菜スープ 果物	人参おじや 白身魚煮 胡瓜きざみ煮 チンゲン菜スープ 果物	全がゆ さつまいもつぶし煮 玉葱スープ	軟飯 さつまいもやわかか煮 玉葱スープ
木	(主な材料)米 白身魚 人参 胡瓜 チンゲン菜			(主な材料)米 さつまいも 玉葱	
17	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 豆腐つぶし煮 ブロッコリーつぶし煮 根菜みそ汁 果物	軟飯 豆腐やわかか煮 ブロッコリーやわかか煮 根菜みそ汁 果物	全がゆ 大根つぶし煮 人参スープ	軟飯 大根やわかか煮 人参スープ
金	(主な材料)米 豆腐 ブロッコリー 人参 大根			(主な材料)米 大根 人参	
18	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 豆腐なすつぶし煮 胡瓜おろし煮 すまし汁 果物	軟飯 豆腐なすやわかか煮 胡瓜きざみ煮 すまし汁 果物	芋おじや 冬瓜つぶし煮 なすスープ	芋おじや 冬瓜やわかか煮 なすスープ
土	(主な材料)米 豆腐 なす 人参 胡瓜			(主な材料)米 さつまいも 冬瓜 なす	

※ 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)			軽食(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)
20	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 チキンさざみ煮 人参キャベツやわらか煮 豆腐みそ汁 果物	全がゆ 人参ポテつぶし煮 玉葱スープ	軟飯 人参ポテやわらか煮 玉葱スープ
月	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 キャベツ			(主な材料)米 ジャガ芋 人参 玉葱	
21	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚つぶし煮 大根そぼろつぶし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 白身魚煮 大根そぼろ煮 チンゲン菜スープ 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 かぼちゃやわらか煮 プレーンヨーグルト
火	(主な材料)米 白身魚 鶏ひき肉 人参 玉葱 大根 チンゲン菜			(主な材料)パン ヨーグルト かぼちゃ	
22	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	煮込みスパゲティ チキンつぶし煮 小松菜つぶし煮 トマトスープ 果物	煮込みスパゲティ チキンさざみ煮 小松菜さざみ煮 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 冬瓜やわらか煮 小松菜スープ
水	(主な材料)スパゲティ 人参 玉葱 小松菜 トマト			(主な材料)米 冬瓜 小松菜	
23	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚つぶし煮 豆腐ホウレン草つぶし煮 根菜みそ汁 果物	軟飯 白身魚煮 豆腐ホウレン草さざみ煮 根菜みそ汁 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
木	(主な材料)米 白身魚 豆腐 ホウレン草 人参 玉葱 大根			(主な材料)米 大根 ホウレン草	
24	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキン豆腐バーグつぶし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 野菜スープ 果物	軟飯 チキン豆腐バーグ 人参ブロッコリーやわらか煮 野菜スープ 果物	全がゆ キャベツつぶし煮 トマトスープ	軟飯 キャベツやわらか煮 トマトスープ
金	(主な材料)米 鶏ひき肉 豆腐 人参 ブロッコリー 玉葱 キャベツ			(主な材料)米 キャベツ トマト	
25	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	人参おじや ホウレン草つぶし煮 ゆし豆腐 果物	人参おじや ホウレン草さざみ煮 ゆし豆腐 果物	全がゆ 人参ブロッコリーつぶし煮 ホウレン草スープ	軟飯 人参ブロッコリーやわらか煮 ホウレン草スープ
土	(主な材料)米 ゆし豆腐 人参 ホウレン草			(主な材料)米 人参 ブロッコリー ホウレン草	
27	10倍がゆ 冬瓜すり流し すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 マッシュポテト 冬瓜みそ汁 果物	軟飯 チキン野菜やわらか煮 マッシュポテト 冬瓜みそ汁 果物	全がゆ かぼちゃつぶし煮 チンゲン菜スープ	軟飯 かぼちゃやわらか煮 チンゲン菜スープ
月	(主な材料)米 ジャガ芋 鶏肉 人参 玉葱 チンゲン菜 冬瓜			(主な材料)米 かぼちゃ チンゲン菜	
28	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚つぶし煮 野菜つぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 白身魚煮 野菜やわらか煮 豆腐スープ 果物	全がゆ ブロッコリーつぶし煮 キャベツスープ	軟飯 ブロッコリーやわらか煮 キャベツスープ
火	(主な材料)米 白身魚 豆腐 人参 玉葱 キャベツ			(主な材料)米 ブロッコリー キャベツ	
29	 <b>お弁当会</b> 			<b>お楽しみおやつ会</b>	
水	(主な材料)米 ジャガ芋 鶏肉 人参 玉葱 大根 チンゲン菜			(主な材料)そうめん キャベツ	
30	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	パンがゆ 白身魚つぶし煮 ホウレン草つぶし煮 パンブキンスープ 果物	パン 白身魚煮 ホウレン草やわらか煮 パンブキンスープ 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
木	(主な材料)パン 白身魚 ホウレン草 かぼちゃ 玉葱			(主な材料)米 冬瓜 ホウレン草	
31	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 へちまみそ汁 果物	軟飯 チキンさざみ煮 人参ブロッコリーやわらか煮 へちまみそ汁 果物	全がゆ 大根つぶし煮 人参スープ	軟飯 大根やわらか煮 人参スープ
金	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 ブロッコリー へちま			(主な材料)米 大根 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。