

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	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 しらす 牛乳	うどん 油 米 砂糖	人参 玉葱 キャベツ 乾しいたけ ピーマン パプリカ 胡瓜 ねぎ 青のり 果物	保育乳 じゃこおにぎり
3日	月	三色丼 ナムル 豆腐とワカメのみそ汁 果物	鶏ひき肉 卵 豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま バター 小麦粉 さつま芋	人参 もやし こまつな パプリカ ワカメ ねぎ 果物	保育乳 さつま芋マフィン
4日	火	あわごはん きびなごのマリネ 千切りイリチー チンゲン菜のかき玉汁 果物	きびなご 豚肉 卵 ハム チーズ 牛乳	米 あわ 片栗粉 油 砂糖 パン バター	胡瓜 玉葱 トマト 切干大根 昆布 人参 こんにゃく チンゲン菜 果物	保育乳 ハムチーズサンド
5日	水	三枚肉そば ゴーヤーチップス甘辛だれ ひじきの中華和え 果物	三枚肉 かまぼこ 卵 ハム 鶏肉 豆乳	沖繩そば 砂糖 片栗粉 油 ごま 米	ねぎ 苦瓜 ひじき 胡瓜 もやし パ プリカ 乾しいたけ 人参 果物	豆乳 じゅうしいおにぎり
6日	木	黒米ごはん 魚のオーロラソース焼き パパイヤごま和え けんちん汁 果物	キング 豚肉 卵 牛乳	米 黒米 バター マヨネーズ ごま 油 小麦粉 砂糖	パセリ パパイア 胡瓜 パプリカ 人参 玉葱 ごぼう 大根 ねぎ 果物	保育乳 ポーポー
7日	金	きのごカレー じゃこサラダ ふのすまし汁 果物	鶏肉 しらす 金時豆	米 押麦 油 じゃが芋 小麦粉 ふ 黒糖	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 缶 キヤ ベツ きゅうり コーン缶果物	ぜんざい 塩せんべい
8日	土	玄米ごはん 冬瓜そぼろ煮 昆布即席漬け 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	鶏ひき肉 豆腐 牛乳	米 玄米 油 片栗粉 砂糖 さつま芋	冬瓜 人参 玉葱 乾しいたけ ねぎ 昆布 パプリカ こまつな 長ねぎ 果物	保育乳 ふかし芋
10日	月	あわごはん チキン照焼 ゴーヤーと麩の炒め煮 冬瓜のみそ汁 果物	鶏もも肉 ツナ缶 卵 煮干し 牛乳	米 あわ 砂糖 油 車ぶ ごま じゃが芋	しょうが 人参 玉葱 苦瓜 冬瓜 ワカメ ねぎ 青のり 果物	保育乳 フライドポテト カリカリ煮干し
11日	火	雑穀ごはん 揚げ出し豆腐 きんぴらごぼう イナムドッチ 果物	豆腐 豚肉 かまぼこ 卵 牛乳	米 雑穀 片栗粉 油 ごま 砂糖 小 麦粉 バター	大根 ごぼう 人参 乾しいたけ こんにゃく ねぎ かぼちゃ 果物	保育乳 かぼちゃケーキ
12日	水	なすのミートスパゲティ チーズ 小松菜じゃこ和え アーサ汁 果物	豚ひき肉 チーズ しらす 豆腐 ツナ缶 豆乳	スパゲッティ 油 米 砂糖	人参 玉葱 乾しいたけ なす しめじ トマト缶 こまつな もやし あおさ のり 果物	保育乳 お誕生ケーキ
13日	木	玄米ごはん 鮭の照焼 八宝菜 ホウレン草のみそ汁 果物	さけ 豚肉 豆腐 牛乳	米 玄米 油 片栗粉 パン バター	人参 白菜 玉葱 チンゲン菜 たけのこ 乾しいたけ ホウレン草 長 ねぎ 果物	保育乳 ジャムサンド
14日	金	あわごはん レバーフライ ゆでブロッコリー クービーイリチー 春雨スープ 果物	豚レバー 卵 豚肉 牛乳	米 あわ 小麦粉 パン粉 油 砂糖 春雨 焼きそば	にんにく ブロッコリー 昆布 乾しいたけ こんにゃく 人参えのき チンゲン菜キャベツ ピーマン果物	保育乳 焼きそば
15日	土	スープかけごはん ゴボウサラダ スライストマト 果物	豚肉 卵 ちくわ 牛乳	米 砂糖 油 ごま マヨネーズ 小麦粉	こまつな ごぼう 人参 胡瓜 トマト 果物	保育乳 小倉カステラ
17日	月	あわごはん なすと豚肉の炒め物 パンサンサー ワカメスープ 果物	豚肉 豆腐 ハム 卵 牛乳	米 あわ 油 砂糖 春雨 ごま ふ オートミールバター	人参 玉葱 なす もやし きゅうり ワカメ 果物	保育乳 オートミールクッキー
18日	火	ひじきごはん 鮭の甘酢焼き からしな和え そうめん汁 果物	鶏肉 さけ 豆腐 ツナ缶 しらす 卵 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 そうめん 小麦粉	ひじき 人参 ごぼう こんにゃく から しな 乾しいたけ ねぎ 苦瓜 玉葱 パパイヤ 果物	保育乳 ゴーヤーかきあげ
19日	水	玄米ごはん 酢豚 納豆和え かき玉汁 果物	豚肉 納豆 卵 ウインナー 牛乳	米 玄米 じゃが芋 砂糖 油 片栗粉 パン マヨネーズ	人参 玉葱 たけのこ ピーマン 乾しいたけ こまつな のり えのき ねぎ 胡瓜 果物	保育乳 ホットドック
20日	木	あわごはん さばの塩焼き 豆腐チャンプルー へちまと油揚げのみそ汁 果物	さば 豆腐ツナ缶 油揚げ 卵 加糖練乳 牛乳	米 あわ 油 砂糖 小麦粉	しょうが 人参 キャベツ もやし ピー マン へちま 果物	保育乳 マーラーカオ
21日	金	ドライカレー 粉ふき芋 ブロッコリーじゃこ和え 白菜スープ 果 物	豚ひき肉 だいた しらす ベーコン き な粉 牛乳	米 押麦 ごま じゃが芋 砂糖 芋くず 黒糖	人参 玉葱 ピーマン にんにく マッシュルーム缶 パセリ ブロッコリー 白菜 果物	保育乳 くずもち
22日	土	カンダパーじゅうしい カリカリ煮干し かぼちゃチーズサラダ ゆし豆腐 果物	豚肉 油揚げ 煮干し チーズ ゆし豆腐 卵牛乳	米 押麦 砂糖 ごま じゃが芋 油 マヨネーズ小麦粉	人参 乾しいたけ えのき カズラ かぼちゃ 胡瓜 ねぎ 果物	保育乳 芋蒸しカステラ
24日	月	ビビンバ 春雨の酢の物 豆腐とワカメのみそ汁 果物	豚肉 卵 ちくわ 豆腐 牛乳	米 砂糖 ごま 油 春雨 さつま芋	もやし こまつな にんにく しょうが 胡瓜 きくらげ 人参 ワカメ ねぎ 果物	保育乳 大学芋
25日	火	ロールパン 魚のバター焼き クリームシチュー オクラとトマトのサラダ 果物	キング 鶏肉 牛乳 生クリーム 油揚げ 豆乳	パン 片栗粉 バター じゃが芋 米	セロリ 人参 玉葱 ブロッコリー しめじ オクラ トマト 胡瓜 ワカメ 果物	豆乳 ワカメおにぎり
26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
27日	木	玄米ごはん 魚天ぷら 中華風野菜炒め へちまと豆腐のみそ汁 果物	キング 卵 豆腐 チーズ	米 玄米 小麦粉 油 そうめん	青のり 人参 玉葱 もやし キャベツ ピーマン へちま 胡瓜 果物	冷やしソーメン チーズ
28日	金	(お誕生会)あわごはん 豆腐ハンバーグ ブロッコリー ポテトサラダ コーンスーパージュルト	豚ひき肉 豆腐 卵 ヨーグルト 牛乳	米 あわ パン粉 じゃが芋 マヨネーズ	ひじき 玉葱 ブロッコリー 人参 胡瓜 コーン缶 キャベツ 果物	保育乳 誕生ケーキ
29日	土	ナポリタンスパゲティ チーズ ステック胡瓜 アーサ汁 果物	豚肉 チーズ 豆腐 しらす 牛乳	スパゲッティ 油 米 ごま	人参 玉葱 キャベツ ピーマン パプリカ マッシュルーム缶 胡瓜 あおさ からしな 梅干し 果物	保育乳 梅青菜おにぎり

☆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)	
	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	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	煮込みうどん 胡瓜おろし煮 ゆし豆腐 果物	煮込みうどん 胡瓜きざみ煮 ゆし豆腐 果物	しらすおじや キャベツつぶし煮 玉葱スープ	しらすおじや キャベツやわか煮 玉葱スープ
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 しらす キャベツ 玉葱	
3	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	鶏人参おじや 小松菜つぶし煮 豆腐みそ汁 果物	鶏人参おじや 小松菜きざみ煮 豆腐みそ汁 果物	芋おじや 冬瓜つぶし煮 小松菜スープ	芋おじや 冬瓜やわか煮 小松菜スープ
月	(主な材料)米 鶏ひき肉 豆腐 人参 小松菜			(主な材料)米 さつまい芋 冬瓜 小松菜	
4	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚トマトつぶし煮 人参大根つぶし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 白身魚トマト煮 人参大根やわか煮 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 かぼちゃやわか煮 プレーンヨーグルト
火	(主な材料)米 白身魚 トマト 人参 大根 チンゲン菜			(主な材料)パン ヨーグルト かぼちゃ	
5	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキン胡瓜おろし煮 ブロッコリーつぶし煮 そば汁 果物	軟飯 チキン胡瓜きざみ煮 ブロッコリーやわか煮 そば汁 果物	人参おじや トマトつぶし煮 ホウレン草スープ	人参おじや トマトつぶし煮 ホウレン草スープ
水	(主な材料)米 沖繩そば 鶏肉 胡瓜 ブロッコリー			(主な材料)米 人参 トマト ホウレン草	
6	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚つぶし煮 胡瓜おろし煮 根菜スープ 果物	軟飯 白身魚煮 胡瓜きざみ煮 根菜スープ 果物	全がゆ 人参大根つぶし煮 玉葱スープ	軟飯 人参大根やわか煮 玉葱スープ
木	(主な材料)米 白身魚 胡瓜 人参 玉葱 大根			(主な材料)米 人参 大根 玉葱	
7	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 キャベツじゃこつぶし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 チキン人参ポテトやわか煮 キャベツじゃこきざみ煮 チンゲン菜スープ 果物	全がゆ ブロッコリーつぶし煮 キャベツスープ	軟飯 ブロッコリーやわか煮 キャベツスープ
金	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 しらす 人参 キャベツ チンゲン菜			(主な材料)米 ブロッコリー キャベツ	
8	10倍がゆ 冬瓜すり流し すまし汁	全がゆ 冬瓜そぼろつぶし煮 豆腐小松菜みそ汁 果物	軟飯 冬瓜そぼろ煮 豆腐小松菜みそ汁 果物	全がゆ さつまい芋つぶし煮 人参スープ	軟飯 さつまい芋やわか煮 人参スープ
土	(主な材料)米 鶏ひき肉 豆腐 冬瓜 人参 玉葱 小松菜			(主な材料)米 さつまい芋 人参	
10	10倍がゆ 冬瓜すり流し すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 野菜つぶし煮 冬瓜みそ汁 果物	軟飯 チキンきざみ煮 野菜やわか煮 冬瓜みそ汁 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
月	(主な材料)米 鶏肉 人参 玉葱 冬瓜			(主な材料)米 じゃが芋 人参 玉葱	
11	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 豆腐つぶし煮 人参大根つぶし煮 みそスープ 果物	軟飯 豆腐やわか煮 人参大根やわか煮 みそスープ 果物	全がゆ かぼちゃつぶし煮 大根スープ	軟飯 かぼちゃやわか煮 大根スープ
火	(主な材料)米 豆腐 人参 大根			(主な材料)米 かぼちゃ 大根	
12	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	煮込みスパゲティー 小松菜じゃこつぶし煮 豆腐スープ 果物	煮込みスパゲティー 小松菜じゃこきざみ煮 豆腐スープ 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
水	(主な材料)スパゲティー 豆腐 しらす 人参 玉葱 なす 小松菜			(主な材料)米 冬瓜 小松菜	
13	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 ホウレン草みそ汁 果物	軟飯 白身魚煮 野菜やわか煮 ホウレン草みそ汁 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
木	(主な材料)米 白身魚 豆腐 人参 玉葱 白菜 ホウレン草			(主な材料)パン ヨーグルト かぼちゃ	
14	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 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 人参ブロッコリーやわか煮 チンゲン菜スープ 果物	煮込み焼きそば すまし汁	煮込み焼きそば すまし汁
金	(主な材料)米 鶏肉 人参 ブロッコリー チンゲン菜			(主な材料)やきそば 人参 キャベツ	
15	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 胡瓜おろし煮 小松菜スープ 果物	軟飯 チキントマトやわか煮 胡瓜きざみ煮 小松菜スープ 果物	全がゆ 人参大根つぶし煮 トマトスープ	軟飯 人参大根やわか煮 トマトスープ
土	(主な材料)米 鶏肉 トマト 胡瓜 小松菜			(主な材料)米 人参 大根 トマト	

※ 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	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 人参ペースト すまし汁	全がゆ なす人参豆腐つぶし煮 胡瓜おろし煮 玉葱スープ 果物	軟飯 なす人参豆腐やわか煮 胡瓜きざみ煮 玉葱スープ 果物	全がゆ 冬瓜つぶし煮 人参スープ	軟飯 冬瓜やわか煮 人参スープ
月	(主な材料)米 豆腐 人参 玉葱 なす 胡瓜			(主な材料)米 冬瓜 人参	
18	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 豆腐ホウレン草つぶし煮 そうめん汁 果物	人参おじや 白身魚煮 豆腐ホウレン草やわか煮 そうめん汁 果物	全がゆ しらす野菜つぶし煮 ホウレン草スープ	軟飯 しらす野菜やわか煮 ホウレン草スープ
火	(主な材料)米 そうめん 白身魚 豆腐 人参 ホウレン草			(主な材料)米 しらす 人参 玉葱 ホウレン草	
19	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 すまし汁 果物	軟飯 チキン野菜ポテトやわか煮 小松菜きざみ煮 すまし汁 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
水	(主な材料)米 ジャガ芋 鶏肉 人参 玉葱 小松菜			(主な材料)パン ヨーグルト かぼちゃ	
20	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚つぶし煮 豆腐人参キャベツつぶし煮 へちまみそ汁 果物	軟飯 白身魚煮 豆腐人参キャベツやわか煮 へちまみそ汁 果物	全がゆ 人参大根つぶし煮 キャベツスープ	軟飯 人参大根やわか煮 キャベツスープ
木	(主な材料)米 白身魚 豆腐 人参 キャベツ へちま			(主な材料)米 人参 大根 キャベツ	
21	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 ブロッコリーじゃこつぶし煮 白菜スープ 果物	軟飯 チキン野菜ポテトやわか煮 ブロッコリーじゃこきざみ煮 白菜スープ 果物	全がゆ 人参白菜つぶし煮 ポテトスープ	軟飯 人参白菜やわか煮 ポテトスープ
金	(主な材料)米 ジャガ芋 鶏肉 しらす 人参 玉葱 ブロッコリー 白菜			(主な材料)米 ジャガ芋 人参 白菜	
22	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	人参おじや かぼちゃつぶし煮 ゆし豆腐 果物	人参おじや かぼちゃやわか煮 ゆし豆腐 果物	芋おじや 冬瓜つぶし煮 人参スープ	芋おじや 冬瓜やわか煮 人参スープ
土	(主な材料)			(主な材料)米 さつま芋 冬瓜 人参	
24	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキン小松菜つぶし煮 胡瓜おろし煮 豆腐みそ汁 果物	軟飯 チキン小松菜きざみ煮 胡瓜きざみ煮 豆腐みそ汁 果物	芋おじや 人参ブロッコリーつぶし煮 小松菜スープ	芋おじや 人参ブロッコリーやわか煮 小松菜スープ
月	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 小松菜 胡瓜			(主な材料)米 さつま芋 人参 ブロッコリー 小松菜	
25	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	パンがゆ 白身魚つぶし煮 ポテトブロッコリーつぶし煮 人参スープ 果物	パン 白身魚煮 ポテトブロッコリーやわか煮 人参スープ 果物	おかゆ おくらトマトつぶし煮 玉葱スープ	軟飯 おくらトマトきざみ煮 玉葱スープ
火	(主な材料)パン ジャガ芋 白身魚 ブロッコリー 人参			(主な材料)米 人参 おくら トマト 玉葱	
26	<b>お弁当会</b>				
水				(主な材料)米 かぼちゃ 大根	
27	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 へちま豆腐みそ汁 果物	軟飯 白身魚煮 野菜やわか煮 へちま豆腐みそ汁 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 玉葱 キャベツ へちま			(主な材料)そうめん キャベツ	
28	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ 豆腐煮込みハンバーグ 人参ポテトつぶし煮 キャベツスープ 果物	軟飯 豆腐煮込みハンバーグ 人参ポテトやわか煮 キャベツスープ 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
金	(主な材料)米 ジャガ芋 豆腐 鶏ひき肉 玉葱 人参 キャベツ			(主な材料)米 ブロッコリー 玉葱	
29	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	煮込みスパゲティー 胡瓜おろし煮 豆腐スープ 果物	煮込みスパゲティー 胡瓜きざみ煮 豆腐スープ 果物	しらすおじや キャベツつぶし煮 人参スープ	しらすおじや キャベツやわか煮 人参スープ
土	(主な材料)スパゲティー 豆腐 人参 玉葱 キャベツ 胡瓜			(主な材料)米 しらす 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。