

# 予定献立表

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	月	あわごはん 肉じゃが おくら納豆 冬瓜のみそ汁 果物	豚肉 納豆 卵 牛乳	米 あわ じゃが芋 油 砂糖 小麦粉 パター ごま	人参 玉葱 乾しいたけ いんげん 白滝 オクラ 冬瓜 ねぎ 果物	保育乳 ごまクッキー	
2日	火	鶏ごぼうめし 鮭の甘酢焼き ナムル ゆし豆腐 果物	鶏肉 さけ ゆし豆腐 きな粉 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 ごま パン	ごぼう 人参 ひじき 乾しいたけ もやし こまつな パプリカ ねぎ 果物	保育乳 揚げパン	
3日	水	夏野菜のカレー 切干大根サラダ ワカメスープ 果物	豚肉 卵 ツナ缶 牛乳	米 押麦 じゃが芋 油 砂糖 ごま ふ 小麦粉	人参 玉葱 かぼちゃ なす にんにく しょうが 切干大根 胡瓜 ワカメ もずく 果物	保育乳 もずくのヒヤチャーチー	
4日	木	黒米ごはん 魚フライタルタルソース クープイリチー 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	キング 卵 豚肉 豆腐 生クリーム 牛乳	米 黒米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 マヨネーズ	ピクルス パプリカ 昆布 白滝 乾しいたけ 人参 こまつな 長ねぎ 果物	保育乳 スイートポテト	
5日	金	(七タメニユ)冷やし中華 チキンマーマレード煮 からしな和え 果物	ハム 卵 鶏肉 豆腐 ツナ缶 牛乳 チーズ	中華麺 油 砂糖	胡瓜 ワカメ 人参 からしな 果物	杏仁豆腐 チーズ せんべい	
6日	土	麦ごはん マーボーなす カリカリ胡瓜 チンゲン菜スープ 果物	豚ひき肉 豆腐 卵 牛乳	米 押麦 油 ふ 小麦粉 砂糖	なす にんじん ピーマン 長ねぎ にんにく しょうが 胡瓜 チンゲン菜 かぼちゃ 果物	保育乳 かぼちゃ蒸しカステラ	
8日	月	もずく丼 豆腐サラダ キャベツのみそ汁 果物	豚ひき肉 卵 豆腐 牛乳	米 砂糖 片栗粉 マヨネーズ ごま さつま芋 油	もずく しょうが ピーマン パプリカ ホウレン草 人参 コーン缶 キャベツ しめじ 長ねぎ 果物	保育乳 ごま揚げ団子	
9日	火	玄米ごはん さんまのカルパッチョ パパイアイリチー そうめん汁 果物	さんま ベーコン 卵 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 そうめん ホットケーキMix	パプリカ 胡瓜 たまねぎ 人参 パパイア ひじき 乾しいたけ ねぎ 果物	保育乳 人参ホットケーキ	
10日	水	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 牛乳	米 あわ 油 強力粉 黒糖	にがうり 人参 玉葱 冬瓜 ワカメ 果物	保育乳 黒糖アガラサー	
11日	木	麦ごはん 魚天ぷら 筑前煮 豆腐とワカメのみそ汁 果物	キング 卵 鶏肉 豆腐 ツナ缶 牛乳	米 押麦 小麦粉 油 じゃが芋 砂糖 そうめん	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 ワカメ ねぎ キャベツ 果物	保育乳 ソーメンチャンプルー	
12日	金	ロールパン ミートローフ トマト ブロッコリーサラダ パンプキンスープ 果物	豚ひき肉 豆腐 卵 牛乳 油揚げ ベーコン	パン パン粉 油 マヨネーズ パター 米	玉葱 乾しいたけ ひじき トマト ブロッコリー マッシュルーム缶 コーン缶 かぼちゃ セロリー果物	麦茶 ひじきおにぎり	
13日	土	菜飯 ボイルウインナー ハリハリ大根 果物	鶏ささ身 卵 ウインナー 牛乳	米 油 砂糖 さつま芋	からしな にんじん 乾しいたけ しょうが 切干大根 果物	職員研修会 (12時降園)	
15日	月	海の日 (公休日)					
16日	火	あわごはん 鶏肉のさっぱり煮 フーイリチー なすのみそ汁 果物	鶏肉 ツナ缶 卵 油揚げ 脱脂粉乳 チーズ 牛乳	米 あわ 油 砂糖 車ふ小麦粉バター ホットケーキMix	しょうが にんにく 人参 もやし キャベツ なら なす 玉葱 ねぎ 果物	保育乳 チーズスコーン	
17日	水	野菜肉そば きびなごのカレー揚げ ゴーヤー梅肉和え 果物	豚肉 きびなご ツナ缶 豆乳	沖縄そば 油 片栗粉 じゃが芋 米 砂糖	人参 キャベツ きくらげ にがうり のり 果物	豆乳 みそおにぎり	
18日	木	タコライス ゴボウサラダ チンゲン菜スープ 果物	豚ひき肉 チーズ ちくわ 牛乳	米 油 ごま マヨネーズ パン パター 砂糖	セロリ 玉葱 人参 レタス トマト ごぼう 胡瓜 チンゲン菜 しめじ 果物	保育乳 レモンラスク	
19日	金	玄米ごはん 豚レバーと鶏肉の南蛮漬け ポテトサラダ コンスープ 果物	豚レバー 鶏もも肉 卵 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ小麦粉	玉葱 パプリカ 人参 胡瓜 コーン缶 キャベツ 果物	保育乳 パインケーキ	
20日	土	焼肉丼 もずくの酢の物 ゆし豆腐 果物	豚肉 卵 ゆし豆腐 しらす 牛乳	米 砂糖 油	人参 玉葱 白滝 しめじ ピーマン もずく 胡瓜 ねぎ 果物	保育乳 じゃこおにぎり	
22日	月	あわごはん マーボーへちま パンサンスー 冬瓜とワカメのスープ 果物	豚ひき肉 豆腐 ハム 牛乳	米 あわ 砂糖 油 片栗粉 はるさめ ごま	へちま 人参 長ねぎ にんにく しょうが もやし 胡瓜 冬瓜 ワカメ かぼちゃ 果物	保育乳 大学かぼちゃ	
23日	火	雑穀ごはん 魚の梅マヨ焼き ゆでブロッコリー 人参シリシリ キャベツのみそ汁 果物	キング きな粉 豆乳 牛乳	米 雑穀 油 マヨネーズ 砂糖 芋くず タピオカ	ブロッコリー 人参 玉葱 なら キャベツ しめじ 長ねぎ 果物	保育乳 豆乳くずもち	
24日	水	 お弁当会 (お弁当のしみだね!)					お楽しみおやつ 会 保育乳
25日	木	強化米ごはん 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 牛乳	米 砂糖 油 パン パター	しょうが キャベツ 人参 玉葱 なら 白滝 もずく ねぎ 果物	保育乳 ジャムサンド	
26日	金	(お誕生会)カレーピラフ チキン唐揚げ パパイアごま和え 春雨スープ ヨーグルト	ウインナー 卵 鶏もも肉 牛乳	米 押麦 油 パター 片栗粉 ごま はるさめ	人参 玉葱 ピーマン にんにく パパイア きゅうり 赤ピーマン チンゲン菜 えのきたけ 果物	保育乳 誕生ケーキ	
27日	土	冷やしきつねうどん かぼちゃチーズサラダ トマト 果物	油揚げ チーズ さけ 牛乳	うどん 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ 米	こまつな かぼちゃ 胡瓜 トマト のり 果物	保育乳 鮭おにぎり	
29日	月	あわごはん 豚肉の生葉焼き トマト 中華風野菜炒め へちま豆腐のみそ汁 果物	豚肉 豆腐 卵 牛乳	米 あわ 小麦粉 砂糖 油	しょうが トマト 人参 玉葱 もやし キャベツ ピーマン へちま 果物	保育乳 ココア蒸しパン	
30日	火	強化米ごはん きびなご唐揚げ かぼちゃのそぼろ煮 そうめん汁 果物	きびなご 鶏ひき肉	米 片栗粉 油 砂糖 そうめん	かぼちゃ たまねぎ いんげん 乾しいたけ ねぎ 果物	アイスクリーム クラッカー	
31日	水	ハヤシライス じゃこサラダ ワカメスープ 果物	牛肉 しらす 牛乳	米 押麦 じゃが芋 小麦粉 パター 油 ふ パン ごま	人参 玉葱 セロリ いんげん マッシュルーム缶 キャベツ 胡瓜 コーン缶 ワカメ 果物	保育乳 セサミトースト	

☆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。

回数	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 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 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 おくらつぶし煮 冬瓜みそ汁 果物	軟飯 チキン野菜ポテトやわかか煮 おくらきざみ煮 冬瓜みそ汁 果物	全がゆ 人参ブロッコリーつぶし煮 おくらスープ	軟飯 人参ブロッコリーやわかか煮 おくらスープ
月	(主な材料)米 ジャガ芋 鶏肉 人参 玉葱 おくら 冬瓜			(主な材料)米 人参 ブロッコリー おくら	
2	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 小松菜つぶし煮 ゆし豆腐 果物	人参おじや 白身魚煮 小松菜きざみ煮 ゆし豆腐 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 ゆし豆腐 人参 小松菜			(主な材料)パン ヨーグルト かぼちゃ	
3	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ チキンかぼちゃなすつぶし煮 胡瓜おろし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキンかぼちゃなすやわかか煮 胡瓜きざみ煮 すまし汁 果物	全がゆ 人参ポテトつぶし煮 なすスープ	軟飯 人参ポテトやわかか煮 なすスープ
水	(主な材料)米 鶏肉 かぼちゃ なす 胡瓜			(主な材料)米 ジャガ芋 人参 なす	
4	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚つぶし煮 人参大根つぶし煮 豆腐みそ汁 果物	軟飯 白身魚煮 人参大根やわかか煮 豆腐みそ汁 果物	芋おじや 冬瓜つぶし煮 人参スープ	芋おじや 冬瓜やわかか煮 人参スープ
木	(主な材料)米 白身魚 豆腐 人参 大根 小松菜			(主な材料)米 さつま芋 冬瓜 人参	
5	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 人参スープ 果物	軟飯 チキン胡瓜きざみ煮 豆腐ホウレン草やわかか煮 人参スープ 果物	キャベツ煮込みそうめん ホウレン草スープ	キャベツ煮込みそうめん ホウレン草スープ
金	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 胡瓜 ホウレン草 人参			(主な材料)そうめん キャベツ ホウレン草	
6	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 豆腐人参なすつぶし煮 胡瓜おろし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 豆腐人参なすやわかか煮 胡瓜きざみ煮 チンゲン菜スープ 果物	全がゆ かぼちゃつぶし煮 なすスープ	軟飯 かぼちゃやわかか煮 なすスープ
土	(主な材料)米 豆腐 人参 なす 胡瓜 チンゲン菜			(主な材料)米 かぼちゃ なす	
8	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキン人参つぶし煮 豆腐ホウレン草つぶし煮 キャベツみそ汁 果物	軟飯 チキン人参きざみ煮 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 キャベツつぶし煮 ホウレン草スープ	芋おじや キャベツやわかか煮 ホウレン草スープ
月	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 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	
9	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚胡瓜おろし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 そうめん汁 果物	軟飯 白身魚胡瓜きざみ煮 人参ブロッコリーやわかか煮 そうめん汁 果物	全がゆ 冬瓜つぶし煮 人参スープ	軟飯 冬瓜やわかか煮 人参スープ
火	(主な材料)米 そうめん 白身魚 胡瓜 人参 ブロッコリー			(主な材料)米 冬瓜 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 豆腐野菜つぶし煮 冬瓜スープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 豆腐野菜やわかか煮 冬瓜スープ 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
水	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 冬瓜			(主な材料)米 おくら 玉葱	
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 人参ポテトつぶし煮 豆腐みそ汁 果物	軟飯 白身魚煮 人参ポテトやわかか煮 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 ジャガ芋 白身魚 豆腐 人参			(主な材料)そうめん キャベツ	
12	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	パンがゆ チキン豆腐ハンバーグ トマトブロッコリーつぶし煮 かぼちゃスープ 果物	パン チキン豆腐ハンバーグ トマトブロッコリーやわかか煮 かぼちゃスープ 果物	人参おじや 大根つぶし煮 玉葱スープ	人参おじや 大根やわかか煮 玉葱スープ
金	(主な材料)パン 鶏肉 豆腐 玉葱 トマト ブロッコリー かぼちゃ			(主な材料)米 人参 大根 玉葱	
13	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	人参おじや チキンつぶし煮 ホウレン草つぶし煮 すまし汁 果物	人参おじや チキンきざみ煮 ホウレン草やわかか煮 すまし汁 果物	職員研修会 (12時降園)	
土	(主な材料)米 鶏肉 人参 ホウレン草			(主な材料)米 さつま芋 トマト ホウレン草	
15 月	海の日(公休日)				

※ 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。

回数	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	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	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)
16	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参キャベツつぶし煮 なすみそ汁 果物	軟飯 チキンきざみ煮 人参キャベツやわらか煮 なすみそ汁 果物	全がゆ 冬瓜つぶし煮 キャベツスープ	軟飯 冬瓜やわらか煮 キャベツスープ
火	(主な材料)米 鶏肉 人参 キャベツ なす 玉葱			(主な材料)米 冬瓜 キャベツ	
17	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 人参キャベツつぶし煮 そば汁 果物	軟飯 白身魚煮 人参キャベツやわらか煮 そば汁 果物	全がゆ 人参ポテトつぶし煮 キャベツスープ	軟飯 人参ポテトやわらか煮 キャベツスープ
水	(主な材料)米 沖縄そば 白身魚 人参 キャベツ			(主な材料)米 ジャガ芋 人参 キャベツ	
18	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 トマトつぶし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 チキン野菜きざみ煮 トマトやわらか煮 チンゲン菜スープ 果物	全がゆ ブロッコリーつぶし煮 人参スープ	軟飯 ブロッコリーやわらか煮 人参スープ
木	(主な材料)米 鶏肉 人参 玉葱 トマト チンゲン菜			(主な材料)米 ブロッコリー 人参	
19	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 人参ポテトつぶし煮 キャベツスープ 果物	軟飯 チキンやわらか煮 人参ポテトやわらか煮 キャベツスープ 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
金	(主な材料)米 ジャガ芋 鶏肉 人参 キャベツ			(主な材料)米 キャベツ 玉葱	
20	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 胡瓜おろし煮 ゆし豆腐 果物	軟飯 チキン野菜つぶし煮 胡瓜きざみ煮 ゆし豆腐 果物	しらすおじや トマトつぶし煮 人参スープ	しらすおじや トマトやわらか煮 人参スープ
土	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 胡瓜			(主な材料)米 しらす トマト 人参	
22	10倍がゆ 冬瓜すり流し すまし汁	全がゆ へちま豆腐つぶし煮 胡瓜おろし煮 冬瓜スープ 果物	軟飯 へちま豆腐やわらか煮 胡瓜きざみ煮 冬瓜スープ 果物	全がゆ かぼちゃつぶし煮 へちまスープ	軟飯 かぼちゃやわらか煮 へちまスープ
月	(主な材料)米 豆腐 へちま 人参 胡瓜 冬瓜			(主な材料)米 かぼちゃ へちま	
23	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚つぶし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 キャベツみそ汁 果物	軟飯 白身魚煮 人参ブロッコリーやわらか煮 キャベツみそ汁 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
火	(主な材料)米 白身魚 人参 ブロッコリー キャベツ			(主な材料)米 キャベツ 玉葱	
24	 <p>お弁当会</p>			お楽しみおやつ会 (おやつを持ってきてください)	
水	おやつを			おやつを	
25	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 野菜やわらか煮 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 かぼちゃやわらか煮 プレーンヨーグルト
木	(主な材料)米 白身魚 豆腐 人参 玉葱 キャベツ			(主な材料)パン ヨーグルト かぼちゃ	
26	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	人参おじや チキンつぶし煮 胡瓜おろし煮 チンゲン菜スープ 果物	人参おじや チキンきざみ煮 胡瓜きざみ煮 チンゲン菜スープ 果物	全がゆ ブロッコリーつぶし煮 人参スープ	軟飯 ブロッコリーやわらか煮 人参スープ
金	(主な材料)米 鶏肉 人参 胡瓜 チンゲン菜			(主な材料)米 ブロッコリー 人参	
27	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	小松菜煮込みうどん かぼちゃつぶし煮 トマトスープ 果物	小松菜煮込みうどん かぼちゃやわらか煮 トマトスープ 果物	全がゆ 人参ポテトつぶし煮 小松菜スープ	軟飯 人参ポテトやわらか煮 小松菜スープ
土	(主な材料)うどん 小松菜 かぼちゃ トマト			(主な材料)米 ジャガ芋 人参 小松菜	
29	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキントマトつぶし煮 野菜つぶし煮 へちま豆腐みそ汁 果物	軟飯 チキントマトきざみ煮 野菜やわらか煮 へちま豆腐みそ汁 果物	全がゆ おくらつぶし煮 キャベツスープ	軟飯 おくらきざみ煮 キャベツスープ
月	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 トマト 人参 玉葱 キャベツ へちま			(主な材料)米 おくら キャベツ	
30	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 かぼちゃそぼろつぶし煮 そうめん汁 果物	軟飯 白身魚煮 かぼちゃそぼろ煮 そうめん汁 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
火	(主な材料)米 そうめん 白身魚 鶏ひき肉 玉葱 かぼちゃ			(主な材料)米 大根 ホウレン草	
31	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキンポテトつぶし煮 人参キャベツつぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキンポテトやわらか煮 人参キャベツやわらか煮 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 かぼちゃやわらか煮 プレーンヨーグルト
水	(主な材料)米 ジャガ芋 鶏肉 人参 キャベツ			(主な材料)パン ヨーグルト かぼちゃ	

※ 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。