

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	木	冷やし中華 鮭のキャロット焼き ゴーヤー・梅肉和え 果物	ハム 卵 さけ 鶏 肉 豆乳	中華めん 油 砂糖 マヨネーズ じゃが芋 米	きゅうり わかめ 人参 苦瓜 乾しいたけ ねぎ 果物	豆乳 じゅうしおいにぎり	
2日	金	玄米ごはん 豆腐団子の甘酢あん ゆ でブロッコリー 千切りイリチー 冬 瓜みそ汁 果物	豆腐 鶏ひき肉 卵 豚肉 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 小麦粉 黒糖	人参 玉葱 れんこん 乾しいたけ ブロッコリー 切干大根 昆布 こんにやく 冬瓜 こまつな 果物	保育乳 ちんびん	
3日	土	牛丼 もずくの酢の物 ゆし豆腐 果物	牛肉 卵 ゆし豆腐 おから 牛乳	米 押麦 砂糖 油 黒糖	玉葱 人参 白滝 しめじ もずく 胡 瓜 ねぎ 果物	職員研修会 (12時降園)	
5日	月	強化米ごはん チキンマーレード煮 カリカリ胡瓜 ゴーヤーチャンプルー そうめん汁 果物	鶏肉 豆腐 卵 ツナ缶 脱脂粉乳 牛乳	米 油 そうめん バター 砂糖 小麦粉	胡瓜 苦瓜 人参 玉葱 乾しいたけ ねぎ 果物	保育乳 アイスボックスクッキー	
6日	火	ケチャップライス きびなご唐揚げ おくら和え かき玉汁 果物	ウインナー 卵 きびなご ツナ缶 チーズ 牛乳	米 パター 油 片栗粉 食パン マヨネーズ	人参 玉葱 マッシュルーム缶 ピーマン オクラ きゅうり えのき ね ぎ コーン缶 果物	保育乳 ツナコーントースト	
7日	水	きのこカレー 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 じゃが芋 油 小麦粉 ふ 黒糖 砂糖	人参 玉葱 セロリー ブロッコリー しめじ えのき マッシュルーム缶 キャベツ きゅうり チンゲン菜 果物	ぜんざい 塩せんべい	
8日	木	黒米ごはん さんまの蒲焼風煮 パパイアイリチー へちまと豆腐のみそ汁 果物	さんま ベーコン 豆腐 卵 牛乳	米 黒米 片栗粉 油 砂糖 ホットケーキMix	パパイア 人参 ひじき へちま こまつな 果物	保育乳 グリーンケーキ	
9日	金	なすのミートスパゲティ チーズ ブロッコリーサラダ アーサ汁 果物	豚ひき肉 チーズ ベーコン 豆腐 油 揚げ	スパゲッティ 油 マ ヨネーズ 米 砂糖	人参 玉葱 乾しいたけ なす しめじ トマト ブロッコリー マッシュルーム コーン缶 あおさ ひじき 果物	麦茶 いなりずし	
10日	土	スープかけごはん かぼちゃチーズサラダ トマト 果物	豚肉 卵 チーズ ツナ缶 牛乳	米 砂糖 油 ごま じゃが芋 マヨネーズ小麦粉	こまつな かぼちゃ 胡瓜 トマト もずく 果物	保育乳 もずくのヒラヤーチー	
12日	月	振替休日 (公休日)					
13日	火	あわごはん 冬瓜そぼろ煮 からしな和え コーンスープ 果物	鶏ひき肉 豆腐 ツナ缶 卵 ウインナー 牛乳	米 あわ 油 片栗粉 パン マヨネーズ	冬瓜 人参 玉葱 乾しいたけ ねぎ からしな コーン缶 キャベツ 胡瓜 果物	保育乳 ホットドック	
14日	水	三枚肉そば ゴーヤーチップス甘辛だれ 切干大根サラダ 果物	三枚肉 かまぼこ 卵 しらす 豆乳	沖縄そば 砂糖 片 栗粉 油 ごま 米	ねぎ 苦瓜 切干大根 胡瓜 人参 からしな 梅干し 果物	保育乳 誕生ケーキ	
15日	木	ひじきごはん 鮭の照焼 ナムル じゃ が芋のみそ汁 果物	鶏肉 さけ 卵 牛乳	米 油 砂糖 ごま じゃが芋 ホットケーキMix	ひじき 人参 ごぼう もやし こまつな 赤ピーマン 玉葱 ねぎ わかめ 果物	保育乳 小倉ホットケーキ	
16日	金	強化玄米ごはん 酢豚 おくら納豆 春雨スープ 果物	豚肉 納豆 粉チーズ 牛乳	米 玄米 じゃが芋 砂糖 油 片栗粉 春雨 パター小麦粉	人参 玉葱 たけのこ ピーマン 乾しいたけ オクラ チンゲン菜 えのき 果物	保育乳 チーズサブレ	
17日	土	麦ごはん マーボー豆腐 ハリハリ大根 ワカメスープ 果物	豆腐 豚ひき肉 牛乳	米 押麦 砂糖 油 ふ さつま芋	人参 玉葱 乾しいたけ たけのこ にんにく しょうが 切干大根 わかめ 果物	保育乳 ふかし芋	
19日	月	ピピンバ 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 小麦粉	もやし こまつな にんにく しょうが 胡瓜 きくらげ 人参 わかめ ねぎ 果物	保育乳 砂糖天ぷら	
20日	火	あわごはん きびなごのマリネ クープイリチー ゆし豆腐 果物	きびなご 豚肉 ゆし豆腐 牛乳	米 あわ 片栗粉 油 砂糖 焼きそば	胡瓜 玉葱 トマト 昆布 人参 乾しいたけ こんにやく ねぎ キャベツ ピーマン 果物	保育乳 焼きそば	
21日	水	強化麦ごはん 納豆みそ 煮付け ゴーヤーとパインの和え物 ワカメスープ 果物	納豆 三枚肉 生揚げ	米 押麦 砂糖 油 ふ	しょうが ねぎ 大根 人参 チンゲン菜 苦瓜 わかめ 果物	アイスクリーム クラッカー	
22日	木	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 豆乳	パン 片栗粉 バター じゃが芋 米 ごま	セロリー 人参 玉葱 ブロッコリー しめじ オクラ トマト 胡瓜 わかめ 果物	豆乳 ワカメおいにぎり	
23日	金	(お誕生会)ふりかけごはん ヒレカツ ブロッコリー パパイアごま和 え キャベツスープ ヨーグルト	ぶたヒレ 卵 ベーコン 牛乳 ヨーグルト	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 ごま	ブロッコリー パパイア 胡瓜 赤ピーマン キャベツ しめじ 果物	保育乳 誕生ケーキ	
24日	土	ガーリックチャーハン 小松菜マヨネーズ和え 豆腐とワカメのみそ汁 果物	豚肉 ちくわ 豆腐 さけ 牛乳	米 押麦 マヨネーズ	にんにく 人参 玉葱 ピーマン こまつな もやし わかめ ねぎ 果物	保育乳 鮭おいにぎり	
26日	月	強化麦ごはん マーボーへちま パンサンスー チンゲン菜スープ 果物	豚ひき肉 豆腐 ハ ム 卵 牛乳	米 押麦 砂糖 油 片栗粉 春雨 ごま ふ 小麦粉	へちま 人参 長ねぎ にんにく しょ うが もやし 胡瓜 チンゲン菜 かぼちゃ 果物	保育乳 かぼちゃ天ぷら	
27日	火	玄米ごはん さんまの梅干し煮 系こんにやくの野菜炒め 豆腐とワカメのみそ汁 果物	さんま 豚肉 豆腐 ヨーグルト 卵 牛乳	米 玄米 砂糖 黒糖 油 小麦粉 バター	梅干し キャベツ 人参 玉葱 こんにやく にら わかめ ねぎ 果物	保育乳 ヨーグルトパンケーキ	
28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
29日	木	強化米ごはん 魚のオーロラソース焼 ゴーヤーと麩の炒め煮 アーサ汁 果物	キング ツナ缶 卵 豆腐 きな粉 牛乳	米 マヨネーズ バター 車ぶ 油 パン 砂糖	パセリ 人参 玉葱 苦瓜 あおさ 果物	保育乳 きな粉クリームサンド	
30日	金	雑穀ごはん 豆腐ハンバーグ ブロッコリー ポテトサラダ ミネストローネ 果物	豚ひき肉 豆腐 卵 ベーコン きな粉 牛乳	米 雑穀 パン粉 じゃが芋マカロニ マヨネーズ芋くず	ひじき 玉葱 ブロッコリー 人参 胡瓜 トマト缶 キャベツ スイカ	保育乳 くずもち	
31日	土	きのこスパゲティ チーズ カリカリ胡瓜 白菜スープ 果物	豚肉 チーズ ペー コン 牛乳	スパゲッティ 油 米 砂糖 ごま	人参 玉葱 ピーマン 赤ピーマン しめじ えのき マッシュルーム 胡瓜 白菜 ひじき 梅干し 果物	保育乳 梅ひじきおいにぎり	

☆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)			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)
1	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 人参ポテつぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 白身魚煮 人参ポテトやわらか煮 すまし汁 果物	キャベツ煮込みそうめん トマトスープ	キャベツ煮込みそうめん トマトスープ
木	(主な材料)米 じゃが芋 白身魚 人参			(主な材料)そうめん キャベツ トマト	
2	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 豆腐団子煮 人参ブロッコリーやわらか煮 冬瓜みそ汁 果物	全がゆ 冬瓜つぶし煮 人参スープ	軟飯 人参やわらか煮 人参スープ
金	(主な材料)米 鶏ひき肉 豆腐 玉葱 人参 ブロッコリー 冬瓜 小松菜			(主な材料)米 冬瓜 人参	
3	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 チキン野菜やわらか煮 胡瓜きざみ煮 ゆし豆腐 果物	全がゆ 大根つぶし煮 ホウレン草スープ	職員研修会(12時降園)
土	(主な材料)米 鶏肉 ゆし豆腐 人参 玉葱 胡瓜			(主な材料)米 大根 ホウレン草	
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 豆腐野菜つぶし煮 そうめん汁 果物	軟飯 チキン胡瓜きざみ煮 豆腐野菜やわらか煮 そうめん汁 果物	全がゆ 冬瓜つぶし煮 人参スープ	全がゆ 冬瓜やわらか煮 人参スープ
月	(主な材料)米 そうめん 鶏肉 豆腐 胡瓜 人参 玉葱			(主な材料)米 冬瓜 人参	
6	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 おくらつぶし煮 すまし汁 果物	人参おじや 白身魚煮 おくらきざみ煮 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 かぼちゃやわらか煮 プレーンヨーグルト
火	(主な材料)米 白身魚 人参 おくら			(主な材料)パン ヨーグルト かぼちゃ	
7	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜ポテつぶし煮 キャベツつぶし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 チキン野菜ポテトやわらか煮 キャベツきざみ煮 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 キャベツスープ	軟飯 人参ブロッコリーやわらか煮 キャベツスープ
水	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 しらす 人参 玉葱 キャベツ チンゲン菜			(主な材料)米 人参 ブロッコリー キャベツ	
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 人参大根つぶし煮 へちまみそ汁 果物	軟飯 白身魚煮 人参大根やわらか煮 へちまみそ汁 果物	全がゆ 小松菜ポテつぶし煮 トマトスープ	軟飯 小松菜ポテトやわらか煮 トマトスープ
木	(主な材料)米 白身魚 豆腐 人参 大根 へちま			(主な材料)米 じゃが芋 小松菜 トマト	
9	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	なすの煮込みスパゲティ ブロッコリーつぶし煮 豆腐スープ 果物	なすの煮込みスパゲティ ブロッコリーやわらか煮 豆腐スープ 果物	人参おじや なすつぶし煮 玉葱スープ	人参おじや なすやわらか煮 玉葱スープ
金	(主な材料)スパゲティ 豆腐 人参 玉葱 なす ブロッコリー			(主な材料)米 人参 なす 玉葱	
10	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ チキントマトつぶし煮 かぼちゃつぶし煮 小松菜スープ 果物	軟飯 チキントマトきざみ煮 かぼちゃやわらか煮 小松菜スープ 果物	全がゆ ポテト小松菜つぶし煮 トマトスープ	軟飯 ポテト小松菜きざみ煮 トマトスープ
土	(主な材料)米 鶏肉 トマト かぼちゃ 小松菜			(主な材料)米 じゃが芋 小松菜 トマト	
12月	振替休日(公休日)				
13	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 豆腐ホウレン草つぶし煮 キャベツスープ 果物	軟飯 冬瓜そぼろ煮 豆腐ホウレン草煮 キャベツスープ 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 鶏ひき肉 豆腐 冬瓜 人参 玉葱 ホウレン草 キャベツ			(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 チキン胡瓜おろし煮 人参大根つぶし煮 そば汁 果物	軟飯 チキン胡瓜きざみ煮 人参大根やわらか煮 そば汁 果物	しらすおじや おくらつぶし煮 大根スープ	しらすおじや おくらきざみ煮 大根スープ
水	(主な材料)米 沖縄そば 鶏肉 胡瓜 人参 大根			(主な材料)米 しらす おくら 大根	
15	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	人参おじや 白身魚つぶし煮 小松菜つぶし煮 じゃが芋みそ汁 果物	人参おじや 白身魚煮 小松菜きざみ煮 じゃが芋みそ汁 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
木	(主な材料)米 じゃが芋 白身魚 人参 小松菜 玉葱			(主な材料)米 冬瓜 小松菜	

※ 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	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)
16	10倍がゆ 人参ペースト 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か煮 おくらきざみ煮 チンゲン菜スープ 果物	全がゆ キャベツつぶし煮 おくらスープ	軟飯 キャベツやわかか煮 おくらスープ
金	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 人参 おくら チンゲン菜			(主な材料)米 キャベツ おくら	
17	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ マーボー豆腐つぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 マーボー豆腐煮 すまし汁 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
土	(主な材料)米 豆腐 鶏ひき肉 人参 玉葱			(主な材料)米 さつま芋 ブロッコリー 玉葱	
19	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	全がゆ 人参大根つぶし煮 小松菜スープ	軟飯 人参大根やわかか煮 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 人参 大根 小松菜	
20	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚トマトつぶし煮 人参キャベツつぶし煮 ゆし豆腐 果物	軟飯 白身魚トマトきざみ煮 人参キャベツやわかか煮 ゆし豆腐 果物	煮込みやきそば すまし汁	煮込みやきそば すまし汁
火	(主な材料)米 白身魚 ゆし豆腐 トマト 人参 キャベツ			(主な材料)やきそば 人参 キャベツ	
21	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 胡瓜つぶし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 チキン人参大根やわかか煮 胡瓜つぶし煮 チンゲン菜スープ 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 かぼちゃ 大根	
22	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 野菜ポテトつぶし煮 おくらスープ 果物	パン 白身魚煮 野菜ポテトやわかか煮 おくらスープ 果物	全がゆ トマトブロッコリーつぶし煮 人参スープ	軟飯 トマトブロッコリーやわかか煮 人参スープ
木	(主な材料)パン じゃが芋 白身魚 人参 玉葱 おくら			(主な材料)米 トマト ブロッコリー 人参	
23	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 キャベツスープ 果物	軟飯 チキン胡瓜きざみ煮 ブロッコリーやわかか煮 キャベツスープ 果物	全がゆ 人参キャベツつぶし煮 トマトスープ	軟飯 人参キャベツやわかか煮 トマトスープ
金	(主な材料)米 鶏肉 胡瓜 ブロッコリー キャベツ			(主な材料)米 人参 キャベツ トマト	
24	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	人参おじや 小松菜つぶし煮 豆腐スープ 果物	人参おじや 小松菜きざみ煮 豆腐スープ 果物	全がゆ 冬瓜つぶし煮 小松菜スープ	軟飯 冬瓜やわかか煮 小松菜スープ
土	(主な材料)米 豆腐 人参 小松菜			(主な材料)米 冬瓜 小松菜	
26	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 豆腐へちまつぶし煮 胡瓜おろし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 豆腐へちまやわかか煮 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 人参スープ	軟飯 かぼちゃやわかか煮 人参スープ
月	(主な材料)米 豆腐 へちま 人参 胡瓜 チンゲン菜			(主な材料)米 かぼちゃ 人参	
27	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 豆腐みそ汁 果物	軟飯 白身魚煮 野菜やわかか煮 豆腐みそ汁 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 豆腐 人参 玉葱 キャベツ			(主な材料)米 大根 キャベツ	
28	 <b>お弁当会</b>			お楽しみおやつ会	
水					
29	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
木	(主な材料)米 白身魚 豆腐 人参 玉葱			(主な材料)パン ヨーグルト かぼちゃ	
30	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ ハンバーグつぶし煮 ポテトブロッコリーつぶし煮 ミネストローネ 果物	軟飯 煮込みハンバーグ ポテトブロッコリーやわかか煮 ミネストローネ 果物	全がゆ 人参キャベツつぶし煮 おくらスープ	軟飯 人参キャベツやわかか煮 おくらスープ
金	(主な材料)米 じゃが芋 豆腐 鶏ひき肉 玉葱 ブロッコリー 人参 キャベツ トマト			(主な材料)米 人参 キャベツ おくら	
31	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	煮込み野菜スパゲティ 胡瓜おろし煮 白菜スープ 果物	煮込み野菜スパゲティ 胡瓜きざみ煮 白菜スープ 果物	人参おじや 白菜つぶし煮 玉葱スープ	人参おじや 白菜やわかか煮 玉葱スープ
土	(主な材料)スパゲティ 人参 玉葱 胡瓜 白菜			(主な材料)米 人参 白菜 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。