

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	
4日	土	くふあじゅうしい 切干大根サラダ そうめん汁 果物	豚肉 牛乳	米 押麦 油 砂糖 ごま そうめん さつま芋	ひじき 乾しいたけ 人参 ねぎ 切干大根 胡瓜 果物	保育乳 ふかし芋	
6日	月	きのこカレー ひじきの中華和え ふのすまし汁 果物	鶏肉 ハム 牛乳	米 押麦 じゃが芋 油 小麦粉 砂糖 ごま ふ 強力粉	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 ひじき 胡瓜 もやし 果物	保育乳 黒糖アガラサー	
7日	火	ウチナー七草ぞうすい 魚天ぷら 三色煮 フルーツヨーグルト	鶏肉 キング 卵 ヨーグルト ツナ缶 牛乳	米 押麦 小麦粉 油 じゃが芋パン バター マヨネーズ	大根 人参 しめじ ほうれん草 青のり ブロッコリー 果物	保育乳 ツナサンド	
8日	水	強化米ごはん 豆腐チャンプルー もずくの酢の物 ソーキ汁 果物	豆腐 ツナ缶 豚ソーキ 卵 豚 ひき肉 牛乳	米 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉	人参 キャベツ もやし ピーマン もずく 胡瓜 大根 レタス 昆布 玉葱 果物	保育乳 ポテトクロック	
9日	木	玄米ごはん 鮭の梅マヨ焼き 大根そぼろ煮 ほうれん草と油揚げのみそ汁 果物	さけ 鶏ひき肉 油揚げ 卵 牛乳	米 玄米 油 マヨネーズバター オートミール	大根 人参 なら ほうれん草 えのき 果物	保育乳 オートミールクッキー	
10日	金	あわごはん 豚レバーと鶏肉の南蛮漬 け 千切りイリチー ゆし豆腐 果物	豚レバー 鶏肉 豚肉 ゆし豆腐 あずき金時豆緑豆	米 あわ 片栗粉 油 砂糖 押麦 黒砂糖	玉葱 ピーマン 赤ピーマン 切干大根 昆布 人参 ねぎ 糸こんにゃく ねぎ 果物	三色ぜんざい 塩せんべい	
11日	土	卵とじうどん からしな和え マッシュポテト 果物	豚肉 卵 豆腐 ツナ缶 しらす 牛乳	うどん じゃが芋 バター 米	キャベツ 人参 なら からしな 青 のり 果物	保育乳 じゃこおにぎり	
13日	月	成人の日(公休日)					
14日	火	あわごはん チキンコーンフレーク焼 ブロッコリー シャキシャキ炒め ほうれん草のみそ汁 果物	鶏肉 パーコン 豆腐 牛乳 卵	米 あわ 油砂糖 マヨネーズ バター コーンフレーク	ブロッコリー もやし ごぼう 人参 ピーマン ほうれん草 長葱 かぼちゃ 果物	保育乳 かぼちゃケーキ	
15日	水	野菜肉そば きびなご唐揚げ 田芋でんがく 果物	豚肉 きびなご 油揚げ 豆乳	沖繩そば 油 片栗粉 田芋 砂糖 米	人参 キャベツ きくらげ ひじき 果物	保育乳 お誕生ケーキ	
16日	木	ドライカレー 粉ふき芋 ブロッコリーじゃこ和え もずくスープ 果物	豚ひき肉 しらす 豆腐 卵 牛乳	米 押麦 ごま じゃが芋 砂糖 パン バター	人参 玉葱 ピーマン にんにく マッシュルーム ブロッコリー パセリ もずく ねぎ 果物	保育乳 フレンチトースト	
17日	金	雑穀ごはん 豆腐フライタルタル ソース ホウレン草コーンとえ キャベツのみそ汁 果物	豆腐 卵 牛乳	米 雑穀 小麦粉 パン粉 さつま芋 マヨネーズ 油	パプリカ ほうれん草 えのき コーン缶 キャベツ しめじ 長葱 果物	保育乳 ふかし芋	
18日	土	ナポリタンスパゲティ チーズ ステーキ胡瓜 アーサ汁 果物	豚肉 チーズ 豆腐 さけ 牛乳	スパゲティ 油 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 胡瓜 あおさ のり 果物	職員研修会 12時降園	
20日	月	麦ごはん 鶏すき風煮 かぼちゃの煮物 大根のみそ汁 果物	鶏肉 豆腐 油揚げ きな粉 牛乳	米 押麦 砂糖 油 パン バター	人参 玉葱 白菜 しいたけ こまつな 白滝 かぼちゃ 大根 わかめ ねぎ 果物	保育乳 きなこクリームサンド	
21日	火	強化米ごはん 魚のケチャップ煮 カリカリ胡瓜 クープイリチー コーンスープ 果物	キング 豚肉 チーズ 卵 牛乳	米 片栗粉 油 小麦粉	胡瓜 昆布 乾しいたけ 人参 糸こんにゃく コーン缶 白菜 ほうれん草 果物	保育乳 ほうれん草お好み焼	
22日	水	ロールパン クリームシチュー チーズ入り卵焼き コールスローサラダ 果物	鶏肉 牛乳 卵 生クリーム チーズ ツナ缶	パン じゃが芋 バター マカロニ 油 マヨネーズ米	セロリ 人参 玉葱 ブロッコリー しめじ ひじき キャベツ のり 果物	麦茶 みそおにぎり	
23日	木	鶏ごぼろめし さばの塩焼き ほうれん草ごま和え ゆし豆腐 果物	鶏肉 さば ちくわ ゆし豆腐 チーズ ウインナー 牛乳	米 油 砂糖 ごま ぎょうざの皮	ごぼう 人参 ひじき 乾しいたけ しょうが ほうれん草 もやし ねぎ ピー マン コーン缶 果物	保育乳 ぎょうざの皮ピザ	
24日	金	あわごはん 豆腐ハンバーグ ポテトサラダ 野菜スープ ヨーグルト	豚ひき肉 豆腐 卵 パーコン 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 セロリ キャベツ 果物	保育乳 ホットケーキ	
25日	土	菜飯 チーズ さつま芋のバター煮 果物	鶏ささ身 卵 チーズ 牛乳	米 油 さつま芋 バター 砂糖 パン	からしな にんじん 乾しいたけ しょうが 果物	保育乳 ぶどうパン	
27日	月	もずく丼 豆腐サラダ 白菜のみそ汁 果物	豚ひき肉 卵 豆腐 牛乳	米 砂糖 片栗粉 マヨネーズ 油 さつま芋 ごま	もずく しょうが ピーマン 人参 ほうれん草 コーン缶 白菜 しめじ ねぎ 果物	保育乳 ごま揚げ団子	
28日	火	強化玄米ごはん 鮭のキャロット焼き パパイアイリチー 中華コーンスープ 果物	さけ パーコン 豚肉 牛乳	米 玄米 油 マヨネーズ 片栗粉 うどん	人参 パパイア ひじき コーン缶 こまつな しめじ キャベツ ピーマン しいたけ 果物	保育乳 焼きうどん	
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	強化あわごはん さんまの梅干し煮 フーイリチー アーサ汁 果物	さんま ツナ缶 卵 豆腐 ウインナー 牛乳	米 あわ 砂糖 黒 糖 ふ 油 パン マヨネーズ	梅干し 人参 もやし キャベツ なら あおさ 胡瓜 果物	保育乳 ホットドック	
31日	金	黒米ごはん 揚げ出し豆腐 きんぴらごぼう 白菜の豚汁 果物	豆腐 豚肉 卵 牛乳	米 黒米 片栗粉 油 ごま 砂糖 小麦粉	大根 ごぼう 人参 玉葱 白菜 ねぎ 果物	保育乳 ココア蒸しパン	

☆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 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)
4	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	人参おじや 胡瓜おろし煮 そうめん汁 果物	人参おじや 胡瓜きざみ煮 そうめん汁 果物	全がゆ 人参さつま芋つぶし煮 玉葱スープ	軟飯 人参さつま芋やわか煮 玉葱スープ
土	(主な材料)米 そうめん 人参 胡瓜			(主な材料)米 さつま芋 人参 玉葱	
6	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 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 チキン野菜ポテトやわか煮 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 ブロッコリーやわか煮 人参スープ
月	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 人参 玉葱 胡瓜 チンゲン菜			(主な材料)米 ブロッコリー 人参	
7	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	野菜おじや 白身魚つぶし煮 三色つぶし煮 すまし汁 果物	野菜おじや 白身魚煮 三色煮 すまし汁 果物	パンがゆ 胡瓜おろし煮 プレーンヨーグルト	パン 胡瓜きざみ煮 プレーンヨーグルト
火	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 白身魚 大根 ほうれん草 人参 ブロッコリー			(主な材料)パン ヨーグルト 胡瓜	
8	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 豆腐大根スープ 果物	軟飯 チキン野菜きざみ煮 胡瓜きざみ煮 豆腐大根スープ 果物	全がゆ 人参ポテトつぶし煮 キャベツスープ	軟飯 人参ポテトやわか煮 キャベツスープ
水	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 キャベツ 胡瓜 大根			(主な材料)米 じゃが芋 人参 キャベツ	
9	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 ほうれん草みそ汁 果物	軟飯 白身魚煮 大根そぼろ煮 ほうれん草みそ汁 果物	全がゆ 人参ほうれん草つぶし煮 大根スープ	軟飯 人参ほうれん草煮 大根スープ
木	(主な材料)米 白身魚 鶏ひき肉 人参 大根 ほうれん草			(主な材料)米 人参 ほうれん草 大根	
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 人参大根つぶし煮 ゆし豆腐 果物	軟飯 チキンきざみ煮 人参大根やわか煮 ゆし豆腐 果物	全がゆ キャベツつぶし煮 玉葱スープ	軟飯 キャベツやわか煮 玉葱スープ
金	(主な材料)米 鶏肉 ゆし豆腐 人参 大根			(主な材料)米 キャベツ 玉葱	
11	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	野菜煮込みうどん 豆腐ほうれん草つぶし煮 すまし汁 果物	煮込み野菜うどん 豆腐ほうれん草煮 すまし汁 果物	しらすおじや 人参ポテトつぶし煮 ほうれん草スープ	しらすおじや 人参ポテト煮 ほうれん草スープ
土	(主な材料)うどん 豆腐 人参 キャベツ ほうれん草			(主な材料)米 じゃが芋 人参 ほうれん草	
13 月	成人の日(公休日)				
14	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 ほうれん草みそ汁 果物	軟飯 チキンきざみ煮 人参ブロッコリーやわか煮 ほうれん草みそ汁 果物	全がゆ かぼちゃつぶし煮 白菜スープ	軟飯 かぼちゃ煮 白菜スープ
火	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 ブロッコリー ほうれん草			(主な材料)米 かぼちゃ 白菜	
15	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 人参キャベツやわか煮 そば汁 果物	人参おじや 冬瓜つぶし煮 キャベツスープ	人参おじや 冬瓜煮 キャベツスープ
水	(主な材料)米 沖繩そば 白身魚 人参 キャベツ			(主な材料)米 人参 冬瓜 キャベツ	
16	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキンポテトつぶし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 チキンポテトやわか煮 人参ブロッコリーやわか煮 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 かぼちゃ煮 プレーンヨーグルト
木	(主な材料)			(主な材料)	
17	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 豆腐つぶし煮 ほうれん草つぶし煮 キャベツみそ汁 果物	軟飯 豆腐煮 ほうれん草きざみ煮 キャベツみそ汁 果物	芋おじや 人参大根つぶし煮 ほうれん草スープ	芋おじや 人参大根やわか煮 ほうれん草スープ
金	(主な材料)米 豆腐 ほうれん草 キャベツ			(主な材料)米 さつま芋 人参 大根 ほうれん草	
18	10倍がゆ 豆腐ペースト 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	職員研修会 時降園 12	
土	(主な材料)スパゲティー 豆腐 人参 玉葱 キャベツ 胡瓜				

※ 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 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)
20	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 大根みそ汁 果物	軟飯 チキンかぼちゃ煮 豆腐白菜煮 大根みそ汁 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か煮 プレーンヨーグルト
月	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 かぼちゃ 白菜 大根			(主な材料)パン ヨーグルト ブロッコリー	
21	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 人参大根つぶし煮 白菜スープ 果物	軟飯 白身魚煮 人参大根やわかか煮 白菜スープ 果物	全がゆ ほうれん草つぶし煮 大根スープ	軟飯 ほうれん草煮 大根スープ
火	(主な材料)米 白身魚 胡瓜 人参 大根 白菜			(主な材料)米 ほうれん草 大根	
22	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	パンがゆ チキンポテトつぶし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 キャベツスープ 果物	パン チキンポテト煮 人参ブロッコリー煮 キャベツスープ 果物	全がゆ 人参キャベツつぶし煮 玉葱スープ	軟飯 人参キャベツ煮 玉葱スープ
水	(主な材料)パン ジャガイロ 鶏肉 人参 ブロッコリー キャベツ			(主な材料)米 人参 キャベツ 玉葱	
23	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 ほうれん草つぶし煮 ゆし豆腐 果物	人参おじや 白身魚煮 ほうれん草煮 ゆし豆腐 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
木	(主な材料)米 白身魚 ゆし豆腐 人参 ほうれん草			(主な材料)米 大根 人参	
24	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ 豆腐ハンバーグつぶし煮 人参ポテトつぶし煮 キャベツスープ 果物	軟飯 豆腐ハンバーグ 人参ポテトやわかか煮 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 ブロッコリー煮 玉葱スープ
金	(主な材料)米 ジャガイロ 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	
25	10倍がゆ さつまいペースト すまし汁	全がゆ チキン人参つぶし煮 さつまいつぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキン人参さざみ煮 さつまい煮 すまし汁 果物	全がゆ 冬瓜つぶし煮 人参スープ	軟飯 冬瓜煮 人参スープ
土	(主な材料)米 さつまい 鶏肉 人参			(主な材料)米 冬瓜 人参	
27	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 豆腐ほうれん草つぶし煮 白菜みそ汁 果物	軟飯 チキン人参さざみ煮 豆腐ほうれん草煮 白菜みそ汁 果物	芋おじや 白菜つぶし煮 ほうれん草スープ	芋おじや 白菜やわかか煮 ほうれん草スープ
月	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 ほうれん草 白菜			(主な材料)米 さつまい 白菜 ほうれん草	
28	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参大根つぶし煮 小松菜スープ 果物	軟飯 白身魚煮 人参大根やわかか煮 小松菜スープ 果物	煮込みうどん すまし汁	煮込みうどん すまし汁
火	(主な材料)米 白身魚 人参 大根 小松菜			(主な材料)うどん 人参 キャベツ	
29	 お弁当会			お楽しみおやつ会	
水					
30	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚つぶし煮 人参キャベツつぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 白身魚煮 人参キャベツやわかか煮 豆腐スープ 果物	パンがゆ 胡瓜おろし煮 プレーンヨーグルト	パン 胡瓜さざみ煮 プレーンヨーグルト
木	(主な材料)米 白身魚 豆腐 人参 キャベツ			(主な材料)パン ヨーグルト 胡瓜	
31	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 白菜みそ汁 果物	軟飯 豆腐煮 人参大根やわかか煮 白菜みそ汁 果物	全がゆ かぼちゃつぶし煮 大根スープ	軟飯 かぼちゃ煮 大根スープ
金	(主な材料)米 豆腐 人参 大根 白菜			(主な材料)米 かぼちゃ 大根	

※ 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。