

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	(十五夜メニュー)ふりかけごはん 魚天ぷら 筑前煮 ほうれん草みそ汁 果物	キング 卵 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 押麦 小麦粉 油 じゃが芋 砂糖 さつま芋 バター	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 にやく ほうれん草 果物	保育乳 さつま芋クッキー	
2日	金	ピビンバ 春雨の酢の物 キャベツスープ 果物	豚肉 卵 ちくわ ベーコンチーズ ウインナー牛乳	米 砂糖 ごま 油 春雨 パン バター	もやし 小松菜 にんにく しょうが 胡瓜 きくらげ 人参 キャベツ しめじ 玉葱 ピーマン 果物	保育乳 ピザトースト	
3日	土	冷やしきつねうどん かぼちゃチーズサラダ カリカリ煮干 果物	油揚げ チーズ 煮 干し 牛乳	うどん 砂糖 じゃが芋 ごま マヨネーズ 米	小松菜 かぼちゃ 胡瓜 のり 果物	保育乳 梅おにぎり	
5日	月	強化あわごはん マーボーなす パンサンスー かき玉汁 果物	豚ひき肉 豆腐 ハム 卵 牛乳	米 あわ 油 春雨 砂糖 ごま 片栗粉 さつま芋	なす 人参 ピーマン 長ねぎ にんにく しょうが もやし 胡瓜 えのき ねぎ 果物	保育乳 大学芋	
6日	火	鶏ごぼうめし さばの塩焼き からしな和え 白菜のみそ汁 果物	鶏肉 さば 豆腐 ツナ缶 卵 牛乳	米 油 パン 砂糖 バター	ごぼう 人参 ひじき 乾しいたけ しょうが からしな 白菜 しめじ ねぎ 果物	保育乳 フレンチトースト	
7日	水	きのこカレー 切干大根サラダ ふのすまし汁 果物	鶏肉 ヨーグルト 卵 牛乳	米押麦 じゃが芋 油 砂糖 ごま ふ ホットケーキMix	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 切干 大根 胡瓜 チンゲン菜果物	保育乳 焼きヨーグルトケーキ	
8日	木	強化玄米ごはん さんまの蒲焼風煮 ゴーヤーと麩の炒め煮 大根のみそ汁 果物	さんま ツナ缶 卵 油揚げ	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 車ふ	人参 玉葱 にがうり 大根 わかめ ねぎ 果物	アイスクリーム クラッカー	
9日	金	ナポリタンスパゲティ チーズ 小松菜マヨネーズ和え アーサ汁 果 物	豚肉 チーズ ちくわ 豆腐 ツナ缶 豆乳	スパゲッティ 油 マ ヨネーズ 米	人参 玉葱 キャベツ ピーマン パプリカ マッシュルーム缶 小松菜 もやし あおさ 果物	豆乳 みそおにぎり	
10日	土	強化米ごはん 大根そぼろ煮 昆布即席漬け 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	鶏ひき肉 豆腐 卵 牛乳	米 砂糖 油 片栗粉 小麦粉 さつま芋	大根 人参 にら 昆布 パプリカ 小松菜 長ねぎ 果物	保育乳 芋蒸しカステラ	
12日	月	親子丼 おくら和え もずくスープ 果物	鶏肉 卵 豆腐 ベーコン チーズ 牛乳	米 押麦 油 砂糖 じゃが芋	玉葱 人参 乾しいたけ チンゲン菜 オクラ きゅうり もずく ねぎ 果物	保育乳 ポテトグラタン	
13日	火	あわごはん 豆腐の野菜あんかけ きんぴらごぼう レバーのおつゆ 果物	豆腐 豚レバー 豚 肉 牛乳	米 あわ 片栗粉 油 ごま 砂糖 パン バター	えのき ピーマン ごぼう 人参 大根 にら にんにく 果物	保育乳 ジャムサンド	
14日	水	雑穀ごはん つくね焼き ゆでブロッコリー ひじきの煮物 コーンスープ 果物	鶏ひき肉 豆腐 卵 ちくわ 油揚げ 牛乳	米 雑穀 パン粉 油 砂糖 片栗粉	乾しいたけ 人参 玉葱 れんこん ピーマン ブロッコリー ひじき にら コーン缶 キャベツ 果物	保育乳 シークワーサーゼリー クラッカー	
15日	木	芋ごはん さばのカレー焼き 中華風野菜炒め 冬瓜のみそ汁 果物	さば 牛乳	米 さつま芋 小麦粉 油 黒糖	人参 玉葱 もやし キャベツ ピーマン 冬瓜 わかめ ねぎ 果物	保育乳 黒糖アガラサー	
16日	金	野菜肉そば ゴーヤーチップス甘辛だれ かぼちゃの煮物 果物	豚肉 卵 しらす 豆乳	沖縄そば 油 片栗粉 砂糖 ごま 米	人参 キャベツ きくらげ にがうり か ぼちゃ 青のり 果物	豆乳 じゃこおにぎり	
17日	土	ガーリックチャーハン 豆腐サラダ じゃ が芋のみそ汁 果物	豚肉 豆腐 牛乳	米 押麦 マヨネーズ じゃが芋	にんにく 人参 玉葱 ピーマン ほうれん草 コーン缶 ねぎ わかめ 果物	保育乳 タンナファクルー	
19日	月	黒米ごはん 鶏肉ごま風味焼き ゆでブロッコリー 千切りイリチー 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	鶏もも肉 豚肉 豆腐 しらす 卵 牛乳	米 黒米 砂糖 ごま 油 小麦粉	ブロッコリー 切干大根 昆布 人参 小松菜 長ねぎ キャベツ 青のり 果物	保育乳 お好み焼き	
20日	火	ロールパン 魚フライタルソース ハウレン草ときのこのソテー パンキンクスープ 果物	キング 卵 牛乳 ベーコン 豆乳 生クリーム	パン 小麦粉 油 パン粉マヨネーズ バター 米 ごま	ピクルス パプリカ ほうれん草 え のき しめじ かぼちゃ セロリー 玉 葱 わかめ 果物	豆乳 ワカメおにぎり	
21日	水	麦ごはん 納豆みそ 煮付け カリカリ胡瓜 ワカメスープ 果物	納豆 三枚肉 生揚げ 煮干し 牛乳	米 押麦 砂糖 油 ふ ごま 紅芋	しょうが ねぎ 大根 人参 チンゲン菜 胡瓜 わかめ 果物	保育乳 誕生ケーキ	
22日	木	強化玄米ごはん 鮭の照焼 八宝菜 なすのみそ汁 果物	さけ 豚肉 豆腐 牛乳	米 玄米 油 片栗粉 パン砂糖 バター ごま	人参 白菜 玉葱 チンゲン菜 たけのこ 乾しいたけ なす ねぎ 果 物	保育乳 ゴマクリームサンド	
23日	金	ケチャップライス チキン唐 揚げ ゴボウサラダ チンゲン菜 スープ ヨーグルト	ウインナー 鶏もも肉 ちくわ ヨーグルト	米 バター 油 片栗粉 ごま マヨネーズ	人参 玉葱 マッシュルーム缶 ピーマン にんにく ごぼう チンゲン菜 えのき 果物	保育乳 芋チップ カリカリ煮干し	
24日	土	沖縄風焼きそば チーズ 胡瓜とわかめの和え物 ゆし豆腐 果物	豚肉 チーズ ゆし豆腐 さけ しらす 牛乳	沖縄そば 油 米	人参 キャベツ もやし ピーマン 乾 しいたけ 胡瓜 わかめ ねぎ のり 果物	保育乳 鮭おにぎり	
26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 煮干し 牛乳	米 砂糖 片栗粉 マヨネーズ ごま じゃが芋 油	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 白菜 しめ じ ねぎ 青のり 果物	保育乳 フライドポテト カリカリ煮干し	
27日	火	強化玄米ごはん 魚のケチャップ煮 パパイアイリチー 冬瓜カレー風みそ汁 果物	キング ベーコン 卵 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 じゃが芋 ホットケーキMix	パパイア 人参 ひじき 冬瓜 玉葱 ねぎ 果物	保育乳 人参ホットケーキ	
28日	水	お弁当会 (お弁当たのしみだね!)					保育乳 お楽しみおやつ会
29日	木	くふあじゅうしい 鮭のみそ焼き ナムル そうめん汁 果物	豚肉 さけ 牛乳	米 押麦 油 ごま そうめん 砂糖 さつま芋	ひじき 乾しいたけ 人参 ねぎ もやし 小松菜 パプリカ 果物	保育乳 ふかし芋	
30日	金	ハヤシライス コールスローサラダ ワカメスープ 果物	牛肉 生クリーム 牛乳 ゼラチン	米 押麦じゃが芋 小麦粉 バター油 マヨネーズ	人参 玉葱 セロリー いんげん マッ シュルーム缶 キャベツ 胡瓜コーン 缶 わかめ かぼちゃ果物	保育乳 パンキンケーキ	
31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 牛乳	うどん じゃが芋 パ ター 米 砂糖 ごま	キャベツ 人参 にら からしな 青のり ひじき 梅干し 果物	保育乳 梅ひじきおにぎり	

☆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	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 ポテペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参ポテつぶし煮 ほうれん草みそ汁 果物	軟飯 白身魚煮 人参ポテ煮 ほうれん草みそ汁 果物	ほうれん草煮込みうどん すまし汁	ほうれん草煮込みうどん すまし汁
木	(主な材料)米 じゃが芋 白身魚 人参 ほうれん草			(主な材料)うどん ほうれん草	
2	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキン小松菜つぶし煮 胡瓜おろし煮 キャベツスープ 果物	軟飯 チキン小松菜さざみ煮 胡瓜さざみ煮 キャベツスープ 果物	パンがゆ キャベツつぶし煮 プレーンヨーグルト	パン キャベツ煮 プレーンヨーグルト
金	(主な材料)米 鶏肉 小松菜 胡瓜 キャベツ			(主な材料)パン ヨーグルト キャベツ	
3	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	小松菜豆腐煮込みうどん かぼちゃつぶし煮 すまし汁 果物	小松菜豆腐煮込みうどん かぼちゃ煮 すまし汁 果物	じゃが芋おじや	じゃが芋おじや
土	(主な材料)うどん 豆腐 小松菜 かぼちゃ			(主な材料)米 じゃが芋	
5	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 豆腐なす人参つぶし煮 胡瓜おろし煮 すまし汁 果物	軟飯 豆腐なす人参煮 胡瓜さざみ煮 すまし汁 果物	芋おじや ほうれん草つぶし煮 人参スープ	芋おじや ほうれん草さざみ煮 人参スープ
月	(主な材料)米 豆腐 なす 人参 胡瓜			(主な材料)米 さつま芋 ほうれん草 人参	
6	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	人参おじや 白身魚煮 豆腐ほうれん草つぶし煮 白菜みそ汁 果物	人参おじや 白身魚煮 豆腐ほうれん草煮 白菜みそ汁 果物	パンがゆ トマトつぶし煮 プレーンヨーグルト	パン トマト煮 プレーンヨーグルト
火	(主な材料)米 白身魚 豆腐 ほうれん草 白菜			(主な材料)パン ヨーグルト トマト	
7	10倍がゆ ポテペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜ポテつぶし煮 胡瓜おろし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 チキン野菜ポテ煮 胡瓜さざみ煮 チンゲン菜スープ 果物	全がゆ ブロッコリーつぶし煮 玉葱スープ	軟飯 ブロッコリー煮 玉葱スープ
水	(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 玉葱	
8	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 野菜つぶし煮 大根みそ汁 果物	軟飯 白身魚煮 野菜煮 大根みそ汁 果物	ほうれん草煮込みうどん すまし汁	ほうれん草煮込みうどん すまし汁
木	(主な材料)米 白身魚 人参 玉葱 大根			(主な材料)うどん ほうれん草	
9	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	煮込みスパゲティー チキン小松菜つぶし煮 豆腐スープ 果物	煮込みスパゲティー チキン小松菜さざみ煮 豆腐スープ 果物	全がゆ 人参キャベツつぶし煮 小松菜スープ	軟飯 人参キャベツ煮 小松菜スープ
金	(主な材料)スパゲティー 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 キャベツ 小松菜			(主な材料)米 人参 キャベツ 小松菜	
10	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 大根そぼろつぶし煮 豆腐みそ汁 果物	軟飯 大根そぼろ煮 豆腐みそ汁 果物	人参おじや	人参おじや
土	(主な材料)米 鶏ひき肉 豆腐 人参 大根 小松菜			(主な材料)米 人参	
12	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 おくらつぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 チキン野菜煮 おくらさざみ煮 豆腐スープ 果物	じゃが芋おじや 大根つぶし煮 チンゲン菜スープ	じゃが芋おじや 大根煮 チンゲン菜スープ
月	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 おくら			(主な材料)米 じゃが芋 大根 チンゲン菜	
13	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 豆腐つぶし煮 人参ほうれん草つぶし煮 大根みそ汁 果物	軟飯 豆腐煮 人参ほうれん草煮 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 ブロッコリー煮 プレーンヨーグルト
火	(主な材料)米 豆腐 人参 ほうれん草 大根			(主な材料)パン ヨーグルト ブロッコリー	
14	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ つくねつぶし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 キャベツスープ 果物	軟飯 つくね煮 人参ブロッコリー煮 キャベツスープ 果物	キャベツ煮込みうどん すまし汁	キャベツ煮込みうどん すまし汁
水	(主な材料)米 鶏ひき肉 豆腐 人参 玉葱 ブロッコリー キャベツ			(主な材料)うどん キャベツ	
15	10倍がゆ さつま芋ペースト すまし汁	芋おじや 白身魚煮 野菜つぶし煮 冬瓜みそ汁 果物	芋おじや 白身魚煮 野菜煮 冬瓜みそ汁 果物	全がゆ 大根つぶし煮 キャベツスープ	軟飯 大根煮 キャベツスープ
木	(主な材料)米 さつま芋 白身魚 人参 玉葱 キャベツ			(主な材料)米 大根 キャベツ	
16	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 かぼちゃつぶし煮 そば汁 果物	軟飯 チキン野菜煮 かぼちゃ煮 そば汁 果物	しらすおじや 冬瓜つぶし煮 人参スープ	しらすおじや 冬瓜煮 人参スープ
金	(主な材料)米 沖繩そば 鶏肉 人参 キャベツ かぼちゃ			(主な材料)米 しらす 冬瓜 人参	
17	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	人参おじや 豆腐ほうれん草つぶし煮 じゃが芋みそ汁 果物	人参おじや 豆腐ほうれん草煮 じゃが芋みそ汁 果物	ほうれん草おじや	ほうれん草おじや
土	(主な材料)米 じゃが芋 人参 ほうれん草 玉葱			(主な材料)米 ほうれん草	

※ 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)
19	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキンブロッコリーつぶし煮 人参大根つぶし煮 豆腐みそ汁 果物	軟飯 チキンブロッコリー煮 人参大根煮 豆腐みそ汁 果物	しらすおじや キャベツ小松菜つぶし煮 大根スープ	しらすおじや キャベツ小松菜きざみ煮 大根スープ
月	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 ブロッコリー 人参 大根 小松菜			(主な材料)米 しらす キャベツ 小松菜 大根	
20	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	パンがゆ 白身魚煮 ほうれん草つぶし煮 パンブキンスープ 果物	パン 白身魚煮 ほうれん草煮 パンブキンスープ 果物	全がゆ 冬瓜つぶし煮 ほうれん草スープ	軟飯 冬瓜煮 ほうれん草スープ
火	(主な材料)パン 白身魚 ほうれん草 かぼちゃ 玉葱			(主な材料)米 冬瓜 ほうれん草	
21	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキン人参大根つぶし煮 胡瓜おろし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 チキン人参大根煮 胡瓜きざみ煮 チンゲン菜スープ 果物	チンゲン菜煮込みうどん すまし汁	チンゲン菜煮込みうどん すまし汁
水	(主な材料)米 鶏肉 人参 大根 胡瓜 チンゲン菜			(主な材料)うどん チンゲン菜	
22	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 野菜つぶし煮 なすみそ汁 果物	軟飯 白身魚煮 野菜煮 なすみそ汁 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 なす			(主な材料)パン ヨーグルト ブロッコリー	
23	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	人参おじや チキン胡瓜おろし煮 大根つぶし煮 チンゲン菜スープ 果物	人参おじや チキン胡瓜きざみ煮 大根煮 チンゲン菜スープ 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 鶏肉 胡瓜 人参 大根 チンゲン菜			(主な材料)米 ブロッコリー 玉葱	
24	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	煮込みやきそば 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	キャベツおじや	キャベツおじや
土	(主な材料)沖縄そば ゆし豆腐 人参 キャベツ 胡瓜			(主な材料)米 キャベツ	
26	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 豆腐ほうれん草つぶし煮 白菜みそ汁 果物	軟飯 チキン胡瓜きざみ煮 豆腐ほうれん草煮 白菜みそ汁 果物	全がゆ 人参ポテつぶし煮 ほうれん草スープ	軟飯 人参ポテト煮 ほうれん草スープ
月	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 胡瓜 ほうれん草 白菜			(主な材料)米 じゃが芋 人参 ほうれん草	
27	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参ブロッコリーつぶし煮 冬瓜みそ汁 果物	軟飯 白身魚煮 人参ブロッコリー煮 冬瓜みそ汁 果物	全がゆ 大根つぶし煮 人参スープ	軟飯 大根煮 人参スープ
火	(主な材料)米 白身魚 人参 ブロッコリー 冬瓜			(主な材料)米 大根 人参	
28	 お弁当会			お楽しみおやつ会	
水					
29	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	人参おじや 白身魚煮 小松菜つぶし煮 そうめん汁 果物	人参おじや 白身魚煮 小松菜きざみ煮 そうめん汁 果物	芋おじや なすつぶし煮 小松菜スープ	芋おじや なす煮 小松菜スープ
木	(主な材料)米 そうめん 白身魚 人参 小松菜			(主な材料)米 さつま芋 なす 小松菜	
30	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 すまし汁 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 キャベツ煮 すまし汁 果物	全がゆ かぼちゃつぶし煮 キャベツスープ	軟飯 かぼちゃ煮 キャベツスープ
金	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 人参 玉葱 キャベツ			(主な材料)米 かぼちゃ キャベツ	
31	10倍がゆ 豆腐ペースト 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	野菜煮込みうどん 豆腐ほうれん草煮 すまし汁 果物	ポテトおじや	ポテトおじや
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	

※ 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。