

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	
2日	月	強化あわごはん 鶏すき風煮 さつまいものバター煮 冬瓜のみそ汁 果物	鶏肉 豆腐 きな粉 卵 牛乳	米 あわ 砂糖 油 さつまい バター 小麦粉	白菜 人参 玉葱 生しいたけ 小松菜 白滝 冬瓜 わかめ ねぎ 果物	保育乳 きなこクッキー	
3日	火	文化の日 (休園)					
4日	水	チキンカレー ひじきの中華和え チンゲン菜スープ 果物	鶏肉 ハム 牛乳	米 押麦じゃが芋 油 小麦粉 砂糖 ごま ふ パン	人参 玉葱 ブロッコリー セロリ マッシュルーム 缶 ひじき 胡瓜 もやし 赤ピーマン チンゲン菜果物	保育乳 ジャムサンド	
5日	木	強化玄米ごはん きびなごのマリネ 人参シリシリ イナムドッチ 果物	きびなご卵 豚肉 かまぼこ チーズ ウインナー 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 ぎょうざの皮	胡瓜 玉葱 トマト 人参 には 乾しいたけ こんにゃく ねぎ ピーマン コーン缶 果物	保育乳 ぎょうざの皮ピザ	
6日	金	ミートスパゲティ チーズ ブロッコリーじゃこ和え 白菜スープ 果物	豚ひき肉 チーズ しらす ベーコン 豆腐	スパゲティ 油 小麦粉 ごま 砂糖 米	セロリ 玉葱 人参 ピーマン マッシュルーム 缶 トマト缶 白菜 ブロッコリー 小松菜 果物	豆乳 小松菜おにぎり	
7日	土	焼肉丼 中華風胡瓜 ゆし豆腐 果物	豚肉 卵 ゆし豆腐 牛乳	米 砂糖 油 さつまい	人参 玉葱 白滝 しめじ ピーマン 胡瓜 ねぎ 果物	保育乳 ふかし芋	
9日	月	黒米ごはん 豚肉の生姜焼き フーイリチー なすのみそ汁 果物	豚肉 ツナ缶 卵 豆腐 豚ひき肉 チーズ 牛乳	米 黒米 車ぶ 油	しょうが 人参 もやし キャベツ ピーマン なす ねぎ かぼちゃ 玉葱 果物	保育乳 かぼちゃグラタン	
10日	火	強化玄米ごはん 豆腐のタルタルソ ス きんぴらごぼろ 魚汁 果物	豆腐 卵 牛乳 キング 豚肉	米 玄米 小麦粉 パン粉 油 ごま マヨネーズ 焼きそば	パプリカ ごぼう 人参 大根 ねぎ キャベツ ピーマン 果物	保育乳 焼きそば	
11日	水	三枚肉そば リヨネーズポテ ナムル 果物	三枚肉 かまぼこ ベーコン 鶏肉 豆腐	沖縄そば 砂糖 じゃが芋 油 ごま マヨネーズ 米	ねぎ もやし 小松菜 赤ピーマン もずく 人参 乾しいたけ 果物	豆乳 もずく雑炊	
12日	木	強化玄米ごはん 鮭のムニエル 八宝菜 大根のみそ汁 果物	さけ 豚肉 油揚げ 牛乳	米 玄米 小麦粉 バター油 片栗粉 食パン 砂糖	人参 白菜 玉葱 チンゲン菜 たけのこ 乾しいたけ 大根 わかめ ねぎ 果物	保育乳 きな粉サンド	
13日	金	三色丼 か ぼちやの素揚げ ほうれん草ごま和え アーサ汁果物	鶏ひき肉 卵 ちくわ 豆腐 牛乳 ヨーグルトゼラチン	米 押麦 砂糖 油 ごま バター	人参 いんげん かぼちゃ もやし ほうれん草 あおさ 果物	保育乳 ヨーグルトケーキ	
14日	土	厨房施設消毒のためお弁当持参 ご協力をお願いいたします。				職員研修会 (12時降園)	
16日	月	あわごはん 肉じゃがが 納豆和え 白菜のみそ汁 果物	豚肉 納豆 きな粉 牛乳	米 あわ 油 じゃが芋 芋くず 黒糖	人参 玉葱 乾しいたけ いんげん 小松菜 のり 白菜 しめじ ねぎ 果物	保育乳 くずもち	
17日	火	強化玄米ごはん きびなごのカレー揚 げ 昆布即席揚げ 大根そぼろ煮 ふのすまし汁 果物	きびなご 鶏ひき肉 ツナ缶 卵 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 ふ パン マヨネーズ	昆布 赤ピーマン 大根 人参 には チンゲン菜 胡瓜 果物	保育乳 ツナサンド	
18日	水	強化あわごはん パイナップルスベアリブ 中華風野菜炒め そうめん汁 果物	豚ソーキ 豚ひき肉 卵 牛乳	米 あわ 油 そうめん じゃが芋 小麦粉 パン粉	パイン缶 人参 玉葱 もやし キャベツ ピーマン 乾しいたけ ねぎ 果物	保育乳 ポテトコロッケ	
19日	木	きのこごはん さばの塩焼き からしな和え 大根のみそ汁 果物	鶏肉 さば 豆腐 ツナ缶 油揚げ 小豆 金時豆緑豆	米 押麦 黒糖 砂糖	乾しいたけ しめじ えのき 人参 しょうが からしな 大根 わかめ ねぎ 果物	三色ぜんざい 塩せんべい	
20日	金	雑穀ごはん 豚レバーと鶏肉の香味 揚げ パパイヤリチー レタススープ 果物	豚レバー 鶏もも肉 ベーコン 卵 牛乳	米 雑穀 片栗粉 油 ホットケーキMix	しょうが にんにく パパイア 人参ひじき レタス 玉葱 えのき わかめ 果物	保育乳 小倉ホットケーキ	
21日	土	肉うどん かぼちゃチーズサラダ ハリハリ大根 果物	豚肉 チーズ さけ 牛乳	うどん 油 片栗粉 じゃが芋 砂糖 マヨネーズ 米	人参 玉葱 キャベツ 乾しいたけ ねぎ かぼちゃ 胡瓜 切干大根 のり 果物	保育乳 鮭おにぎり	
23日	月	勤労感謝の日 (休園)					
24日	火	牛丼 ダイコンサラダ 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	牛肉 卵 豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 油 さつまい ごま	玉葱 人参 しめじ 大根 胡瓜 わかめ コーン缶 小松菜 長ねぎ 果物	保育乳 ホットケーキ	
25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	
26日	木	あわごはん クリームシチュー にらたま ホウレン草コーン和え 果物(お誕生会)	鶏肉 牛乳 卵 豆腐 しらす 豆腐	パン じゃが芋 バター 油 米	セロリ 人参 玉葱 ブロッコリー しめじ には ほうれん草 えのき コーン缶 青のり 果物	豆乳 誕生ケーキ	
27日	金	あわごはん 豆腐ハンバーグ ブロッ コリー マカロニサラダ 野菜スープ ヨーグルト	豚ひき肉 豆腐 卵 ベーコン ヨーグルト 牛乳	米 あわ パン粉 マカロニ 小麦粉 マヨネーズ	ひじき 玉葱 ブロッコリー 人参 胡瓜 コーン缶 セロリ キャベツ 果物	保育乳 じゃこおにぎり	
28日	土	あわごはん なすと豚肉の炒め物 カリカリ胡瓜 冬瓜とワカメのスープ 果物	豚肉 豆腐 牛乳	米 あわ 油 砂糖 パン	人参 玉葱 なす 胡瓜 冬瓜 わかめ 果物	保育乳 ぶどうパン	
30日	月	強化あわごはん チキンケチャップ焼 き ブロッコリー クープリチー ほうれん草のみそ汁 果物	鶏もも肉 かまぼこ 豆腐 煮干し 牛乳	米 あわ 片栗粉 油 じゃが芋 砂糖 ごま	ブロッコリー 昆布 乾しいたけ 人参 ほうれん草 長ねぎ 果物	保育乳 フライドポテト カリカリ煮干し	

☆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 固さの 目安	1回食(午前)			軽食(午後)	
	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)
	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)
2	10倍がゆ さつま芋ペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 さつま芋つぶし煮 冬瓜みそ汁 果物	軟飯 チキン野菜煮 さつま芋煮 冬瓜みそ汁 果物	全がゆ 冬瓜つぶし煮 白菜スープ	軟飯 冬瓜煮 白菜スープ
月	(主な材料)米 さつま芋 鶏肉 人参 玉葱 白菜 小松菜			(主な材料)米 冬瓜 白菜	
3	文化の日(休園)				
火	文化の日(休園)				
4	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 チキン野菜ポテト煮 胡瓜きざみ煮 チンゲン菜スープ 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
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)パン ヨーグルト ブロッコリー	
5	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 人参つぶし煮 みそスープ 果物	軟飯 白身魚トマト煮 人参煮 みそスープ 果物	全がゆ 大根つぶし煮 ほうれん草スープ	軟飯 大根煮 ほうれん草スープ
木	(主な材料)米 白身魚 トマト 人参 玉葱			(主な材料)米 大根 ほうれん草	
6	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	煮込みスパゲティ ブロッコリーじゃこつぶし煮 白菜スープ 果物	煮込みスパゲティ ブロッコリーじゃこ煮 白菜スープ 果物	小松菜おじや 白菜つぶし煮 人参スープ	小松菜おじや 白菜煮 人参スープ
金	(主な材料)スパゲティ 鶏ひき肉 しらす 人参 玉葱 ブロッコリー 白菜			(主な材料)米 小松菜 白菜 人参	
7	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 チキン野菜煮 胡瓜きざみ煮 ゆし豆腐 果物	芋おじや	芋おじや
土	(主な材料)米 鶏肉 ゆし豆腐 人参 玉葱 胡瓜			(主な材料)米 さつま芋	
9	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 野菜つぶし煮 なすみそ汁 果物	軟飯 チキンきざみ煮 野菜煮 なすみそ汁 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
月	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 キャベツ なす			(主な材料)米 かぼちゃ キャベツ	
10	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参大根つぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 白身魚煮 人参大根煮 豆腐スープ 果物	煮込み焼きそば すまし汁	煮込み焼きそば すまし汁
火	(主な材料)米 白身魚 豆腐 人参 大根			(主な材料)やきそば 人参 キャベツ	
11	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 小松菜つぶし煮 そば汁 果物	軟飯 チキンきざみ煮 小松菜きざみ煮 そば汁 果物	人参おじや 白菜つぶし煮 ポテトスープ	人参おじや 白菜煮 ポテトスープ
水	(主な材料)米 沖繩そば 鶏肉 小松菜			(主な材料)米 じゃが芋 人参 白菜	
12	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	パンがゆ トマトつぶし煮 プレーンヨーグルト	パンがゆ トマト煮 プレーンヨーグルト
木	(主な材料)米 白身魚 人参 玉葱 白菜 大根			(主な材料)パン ヨーグルト トマト	
13	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	鶏人参おじや ほうれん草つぶし煮 豆腐スープ 果物	鶏人参おじや ほうれん草煮 豆腐スープ 果物	全がゆ かぼちゃつぶし煮 ほうれん草スープ	軟飯 かぼちゃ煮 ほうれん草スープ
金	(主な材料)米 鶏ひき肉 豆腐 人参 ほうれん草			(主な材料)米 かぼちゃ ほうれん草	
14	厨房施設消毒のためお弁当持参 ご協力をお願いいたします。				職員研修会 (12時降園)
土					

※ 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 月齢	1回食(午前)			軽食(午後)	
	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	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
16	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 白菜みそ汁 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 小松菜ぎざみ煮 白菜みそ汁 果物	全がゆ 人参白菜つぶし煮 小松菜スープ	軟飯 人参白菜煮 小松菜スープ
月	(主な材料)米 ジャガイモ 鶏肉 人参 玉葱 小松菜 白菜			(主な材料)米 人参 白菜 小松菜	
17	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 大根そぼろつぶし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 白身魚煮 大根そぼろ煮 チンゲン菜スープ 果物	パンがゆ 胡瓜おろし煮 プレーンヨーグルト	パン 胡瓜ぎざみ煮 プレーンヨーグルト
火	(主な材料)米 白身魚 鶏ひき肉 大根 人参 チンゲン菜			(主な材料)パン ヨーグルト 胡瓜	
18	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 野菜つぶし煮 そうめん汁 果物	軟飯 チキンぎざみ煮 野菜煮 そうめん汁 果物	全がゆ 人参ポテトつぶし煮 キャベツスープ	軟飯 人参ポテト煮 キャベツスープ
水	(主な材料)米 そうめん 鶏肉 人参 玉葱 キャベツ			(主な材料)米 ジャガイモ 人参 キャベツ	
19	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 大根みそ汁 果物	人参おじや 白身魚煮 豆腐ほうれん草煮 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 豆腐 人参 ほうれん草 大根			(主な材料)うどん 人参 ほうれん草	
20	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参白菜つぶし煮 玉葱スープ 果物	軟飯 チキンぎざみ煮 人参白菜煮 玉葱スープ 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
金	(主な材料)米 鶏肉 人参 白菜 玉葱			(主な材料)米 かぼちゃ 白菜	
21	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	煮込み野菜うどん かぼちゃつぶし煮 すまし汁 果物	煮込み野菜うどん かぼちゃ煮 すまし汁 果物	キャベツおじや	キャベツおじや
土	(主な材料)うどん 人参 玉葱 キャベツ かぼちゃ			(主な材料)米 キャベツ	
23	勤労感謝の日(休園)				
24	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 豆腐みそ汁 果物	軟飯 チキン野菜煮 胡瓜ぎざみ煮 豆腐みそ汁 果物	芋おじや 人参大根つぶし煮 玉葱スープ	芋おじや 人参大根煮 玉葱スープ
火	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 胡瓜 小松菜			(主な材料)米 さつま芋 人参 大根 玉葱	
25	 お弁当会(お弁当たのしみだね!)				保育乳 お楽しみおやつ会
水					
26	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	パンがゆ チキン野菜ポテトつぶし煮 豆腐ほうれん草つぶし煮 すまし汁 果物	パン チキン野菜ポテト煮 豆腐ほうれん草煮 すまし汁 果物	しらすおじや ブロッコリーつぶし煮 玉葱スープ	しらすおじや ブロッコリー煮 玉葱スープ
木	(主な材料)パン ジャガイモ 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 ほうれん草			(主な材料)米 しらす ブロッコリー 玉葱	
27	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 煮込み豆腐ハンバーグ 人参ブロッコリーつぶし煮 キャベツスープ 果物	軟飯 煮込み豆腐ハンバーグ 人参ブロッコリー煮 キャベツスープ 果物	煮込み野菜うどん すまし汁	煮込み野菜うどん すまし汁
金	(主な材料)米 豆腐 鶏ひき肉 玉葱 人参 ブロッコリー キャベツ			(主な材料)うどん 人参 玉葱 キャベツ	
28	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 豆腐なす野菜つぶし煮 胡瓜おろし煮 冬瓜スープ 果物	軟飯 豆腐なす野菜煮 胡瓜ぎざみ煮 冬瓜スープ 果物	冬瓜おじや	冬瓜おじや
土	(主な材料)米 豆腐 人参 玉葱 なす 胡瓜 冬瓜			(主な材料)米 冬瓜	
30	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 チキンぎざみ煮 人参ブロッコリー煮 ほうれん草みそ汁 果物	全がゆ 人参ポテトつぶし煮 キャベツスープ	軟飯 人参ポテト煮 キャベツスープ
月	(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 ジャガイモ 人参 キャベツ	

※ 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。