

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	火	強化玄米ごはん 鮭のみそ焼き ブレイチー 若竹汁 果物	さけ ツナ缶 卵 豆腐 ハム チーズ 牛乳	米 玄米 砂糖 ごま 車ぶ 油 パン バター	人参 もやし キャベツ ピーマン たけのこ わかめ ねぎ 果物	保育乳 ハムチーズサンド	
2日	水	もずく丼 豆腐サラダ 大根のみそ汁 果物	豚ひき肉 卵 豆腐 油揚げ 牛乳	米 砂糖 片栗粉 マヨネーズ バター 小麦粉 油	もずく ピーマン 赤ピーマン ほうれん草 コーン缶 大根 わかめ ねぎ 果物	保育乳 プレーンドーナツ	
3日	木	野菜肉そば きびなご唐揚げ ブロッコリーおかか和え 果物	豚肉 きびなご 油揚げ 豆乳	沖縄そば 油 片栗粉 米 砂糖	人参 キャベツ きくらげ ブロッコリー ひじき 果物	豆乳 いなりずし	
4日	金	カレーライス ダイコンサラダ チンゲン菜スープ 果物	豚肉 卵 牛乳	米 じゃが芋 小麦粉 バター ふ 黒糖 油	人参 玉葱 セロリ ピーマン 根 胡瓜 わかめ コーン缶 チンゲン菜 果物	保育乳 ちんびん	
5日	土	ひじきチャーハン ホウレン草ごま和え ゆし豆腐 果物	豚ひき肉 ちくわ ゆし豆腐 卵 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま コンブレク ホットケーキMix	ひじき 人参 玉葱 ピーマン ほうれん草 もやし ねぎ 果物	保育乳 シリアルケーキ	
7日	月	雑穀ごはん 豚肉洋風照焼 ゆでブロッコリー 人参シリシリ なすと豆腐のみそ汁 果物	豚肉 卵 豆腐 牛乳	米 雑穀 砂糖 油 さつま芋 芋くず	にんにく ブロッコリー 人参 玉葱 いら なす えのき ねぎ 果物	保育乳 芋くず天ぷら	
8日	火	スープかけごはん 鮭の甘酢焼き ゴボウサラダ 果物	豚肉 卵 さけ ツナ缶 ハム牛乳 チーズ 豆乳	米 砂糖 油 ごま 片栗粉マヨネーズ マカロニ 小麦粉	小松菜 ごぼう 人参 胡瓜 玉葱 しめじ 果物	豆乳 マカロニグラタン	
9日	水	麦ごはん レバーフライ ステック胡瓜 千切りイリチー 中華コンスープ 果物	豚レバー 卵 豚肉 しらす 牛乳	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖 片栗粉	胡瓜 切干大根 昆布 人参 こんにやく コーン缶 小松菜 しめじ キャベツ 青のり 果物	保育乳 お好み焼き	
10日	木	強化玄米ごはん さんまの梅干し煮 パ パイアイリチー 豚汁 果物	さんま ツナ缶 豚肉 卵 牛乳	米 玄米 砂糖 黒糖 油 パン バター	梅干し パパイア 人参 ひじき 玉葱 ごぼう 大根 ねぎ 果物	保育乳 フレンチトースト	
11日	金	ロールパン かみかみハンバーグ トマト ホウレン草ときのこのソテー パンプキンスープ 果物	豚ひき肉 卵 鶏ひき肉 牛乳ペー コン 豆乳	パン パン粉 バター 米 ごま	人参 玉葱 ごぼう ねぎ ひじき トマト ほうれん草 えのき しめじ かぼちゃ セロリ わかめ 果物	豆乳 ワカメおにぎり	
12日	土	<b>厨房消毒のためお弁当持参</b>					<b>12時降園 職員研修会</b>
14日	月	親子丼 春雨の酢の物 豆腐とワカメのみそ汁 果物	鶏肉 卵 ちくわ 豆腐 牛乳	米 押麦 油 砂糖 春雨バター さつま芋	玉葱 人参 乾しいたけ 胡瓜 チンゲン菜 きくらげ わかめ ね ぎ 果物	保育乳 スイートポテト	
15日	火	強化玄米ごはん さばの塩焼き ハリハリ大根 かぼちゃのそぼろ煮 アーサ汁 果物	さば 鶏ひき肉 豆腐 豚肉 牛乳	米 玄米 砂糖 油 片栗粉 うどん	切干大根 人参 かぼちゃ 玉葱 いんげん あおさ キャベツ ピーマン 生しいたけ 果物	保育乳 焼きうどん	
16日	水	(お誕生会)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 卵 牛乳	米 押麦 砂糖 油 ふ バター ホッ トケーキMix	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	
17日	木	なすのミートスパゲティ チーズ 小松菜じゃこ和え 白菜スープ 果物	豚ひき肉 チーズ しらす ペーコン さ け 豆乳	スパゲッティ 油 米	人参 玉葱 乾しいたけ なす しめじ トマト缶 小松菜 もやし 白菜 のり 果物	豆乳 鮭おにぎり	
18日	金	あわごはん 魚フライタルソース きんぴらごぼう 大根のみそ汁 ヨーグルト	キング 卵 牛乳 油揚げ ヨーグルト	米 あわ 小麦粉 パン粉 油 ごま マヨネーズ	ピクルス 赤ピーマン 黄ピーマン ご ぼう 人参 大根 ほうれん草 果物	保育乳 ムサンド ジャ	
19日	土	強化あわごはん 肉じゃが 昆布即席漬け 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	豚肉 豆腐 牛乳	米 あわ 油 じゃが芋 砂糖	人参 玉葱 白滝 乾しいたけ いんげん 昆布 赤ピーマン 小松菜 長葱 果物	保育乳 スナックパン	
21日	月	冬至ジュシー 鶏肉のさっぱり煮 お 浸し ゆし豆腐みそ汁 果物	豚肉 鶏肉 ゆし豆腐 卵 牛乳	米 押麦 田芋 油 砂糖 小麦粉	乾しいたけ 人参 ねぎ しょうが にんにく ほうれん草 白菜 かぼちゃ 果物	保育乳 かぼちゃ天ぷら	
22日	火	強化玄米ごはん さばのカレー焼き 筑 前煮 白菜みそ汁 果物	さば 鶏肉 豆腐 卵 牛乳	米 玄米 小麦粉 油 じゃが芋 砂糖	人参 れんこん たけのこ ごぼう 乾しいたけ いんげん こんにやく 白 菜 ねぎ 果物	保育乳 ココア蒸しパン	
23日	水	 <b>お弁当会 (お弁当のしみだね!)</b>					保育乳 お楽しみおやつ会
24日	木	麦ごはん 豆乳と豚肉のシチュー チーズ入り卵焼き じゃこサラダ 果物	豚肉 豆乳 卵 チーズ しらす 牛乳	米 押麦 バター じゃが芋 油 マカロニ パン	人参 玉葱 セロリ ブロッコリー コー ン缶 ひじき キャベツ 胡瓜 赤ピーマン 果物	保育乳 ジャムサンド	
25日	金	(クリスマスメニュー)ケチャップライス チキンから揚げ ブロッコリーサラダ チンゲン菜スープ 果物	ウインナー 鶏肉 ベーコン 卵 牛乳	米 バター 油 片栗粉 小麦粉 マヨネーズ 砂糖	人参 玉葱 マッシュルーム缶 ピーマン にんにく ブロッコリー コーン缶 チンゲン菜 えのき果物	保育乳 クリスマスケーキ	
26日	土	ジュシー カリカリきゅうり 果 物 ゆし豆腐	豚肉 かまぼこ 豆腐 ツナ缶 しらす 牛乳	米 油 小麦粉 砂糖	ねぎ 人参 きゅうり 果物	保育乳 おにぎり	
28日	月	沖縄そば かぼちゃの煮物 からしな和え 果物	豚肉 かまぼこ 豆腐 ツナ缶 しらす 牛乳	沖縄そば 砂糖 米	ねぎ かぼちゃ からしな 青のり 果物	保育乳 じゃこおにぎり	

☆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 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 野菜つぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 白身魚煮 野菜煮 豆腐スープ 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 人参 キャベツ			(主な材料)パン ヨーグルト トマト	
2	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 豆腐ほうれん草つぶし煮 大根みそ汁 果物	軟飯 チキンさざみ煮 豆腐ほうれん草煮 大根みそ汁 果物	全がゆ 人参大根つぶし煮 ほうれん草スープ	軟飯 人参大根煮 ほうれん草スープ
水	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 ほうれん草 大根			(主な材料)米 人参 大根 ほうれん草	
3	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参キャベツつぶし煮 そば汁 果物	軟飯 白身魚煮 人参キャベツ煮 そば汁 果物	人参おじや ブロッコリーつぶし煮 キャベツスープ	人参おじや ブロッコリー煮 キャベツスープ
木	(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 ブロッコリー キャベツ	
4	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ チキン胡瓜おろし煮 野菜ポテトつぶし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 チキン胡瓜さざみ煮 野菜ポテト煮 チンゲン菜スープ 果物	全がゆ 青菜大根つぶし煮 人参スープ	軟飯 青菜大根煮 人参スープ
金	(主な材料)米 ジャが芋 鶏肉 胡瓜 人参 玉葱			(主な材料)米 チンゲン菜 大根 人参	
5	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	人参おじや ほうれん草つぶし煮 ゆし豆腐 果物	人参おじや ほうれん草煮 ゆし豆腐 果物	ほうれん草おじや	ほうれん草おじや
土	(主な材料)米 ゆし豆腐 人参 ほうれん草			(主な材料)米 ほうれん草	
7	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 なすみそ汁 果物	軟飯 チキンさざみ煮 人参ブロッコリー煮 なすみそ汁 果物	芋おじや なすつぶし煮 玉葱スープ	芋おじや なす煮 玉葱スープ
月	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 ブロッコリー なす			(主な材料)米 さつま芋 なす 玉葱	
8	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	青菜おじや 白身魚胡瓜おろし煮 かぼちゃつぶし煮 人参スープ 果物	青菜おじや 白身魚胡瓜さざみ煮 かぼちゃ煮 人参スープ 果物	マカロニ野菜つぶし煮 すまし汁	マカロニ野菜煮 すまし汁
火	(主な材料)米 白身魚 小松菜 胡瓜 かぼちゃ 人参			(主な材料)マカロニ 人参 玉葱	
9	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 小松菜スープ 果物	軟飯 チキン胡瓜さざみ煮 人参大根煮 小松菜スープ 果物	全がゆ しらすキャベツつぶし煮 人参スープ	軟飯 しらすキャベツ煮 人参スープ
水	(主な材料)米 鶏肉 胡瓜 人参 大根 小松菜			(主な材料)米 しらす キャベツ 人参	
10	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参ブロッコリーつぶし煮 根菜みそ汁 果物	軟飯 白身魚煮 人参ブロッコリー煮 根菜みそ汁 果物	パンがゆ 胡瓜つぶし煮 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 人参 ブロッコリー 玉葱 大根			(主な材料)パン ヨーグルト 胡瓜	
11	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ 煮込みチキンハンバーグ ほうれん草つぶし煮 かぼちゃスープ 果物	軟飯 煮込みチキンハンバーグ ほうれん草煮 かぼちゃスープ 果物	全がゆ トマトつぶし煮 ほうれん草スープ	軟飯 トマト煮 ほうれん草スープ
金	(主な材料)米 鶏ひき肉 玉葱 ほうれん草 かぼちゃ			(主な材料)米 トマト ほうれん草	
12	<b>厨房消毒のためお弁当持参</b>				<b>12時降園 職員研修会</b>
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	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)
14	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 胡瓜きざみ煮 豆腐みそ汁 果物	芋おじや 白菜つぶし煮 玉葱スープ	芋おじや 白菜煮 玉葱スープ
月	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 胡瓜			(主な材料)米 さつま芋 白菜 玉葱	
15	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 かぼちゃそぼろつぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 白身魚煮 かぼちゃそぼろ煮 豆腐スープ 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
火	(主な材料)米 白身魚 鶏ひき肉 豆腐 かぼちゃ 玉葱			(主な材料)うどん 人参 キャベツ	
16	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	全がゆ ブロッコリーつぶし煮 大根スープ	軟飯 ブロッコリー煮 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 ブロッコリー 大根	
17	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	煮込みスパゲティー 小松菜じゃこつぶし煮 白菜スープ 果物	煮込みスパゲティー 小松菜じゃこ煮 白菜スープ 果物	全がゆ 白菜つぶし煮 小松菜スープ	軟飯 白菜煮 小松菜スープ
木	(主な材料)スパゲティー 鶏ひき肉 しらす 人参 玉葱 なす 小松菜 白菜			(主な材料)米 白菜 小松菜	
18	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参白菜つぶし煮 大根みそ汁 果物	軟飯 白身魚煮 人参白菜煮 大根みそ汁 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
金	(主な材料)米 白身魚 人参 白菜 大根 ほうれん草			(主な材料)米 かぼちゃ 白菜	
19	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 豆腐みそ汁 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 豆腐みそ汁 果物	青菜おじや	青菜おじや
土	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 小松菜			(主な材料)米 小松菜	
21	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	人参おじや チキンつぶし煮 ほうれん草白菜つぶし煮 ゆし豆腐 果物	人参おじや チキンきざみ煮 ほうれん草白菜煮 ゆし豆腐 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
月	(主な材料)米 鶏肉 ゆし豆腐 人参 ほうれん草 白菜			(主な材料)米 かぼちゃ ほうれん草	
22	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参ポテトつぶし煮 白菜みそ汁 果物	軟飯 白身魚煮 人参ポテト煮 白菜みそ汁 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 じゃが芋 白身魚 豆腐 人参 白菜			(主な材料)米 大根 人参	
23	 <b>お弁当会</b>			<b>お楽しみおやつ会</b>	
水					
24	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 キャベツスープ 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 胡瓜きざみ煮 キャベツスープ 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
木	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 人参 玉葱 胡瓜 キャベツ			(主な材料)パン ヨーグルト ブロッコリー	
25	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 ブロッコリーつぶし煮 チンゲン菜スープ 果物	人参おじや チキンきざみ煮 ブロッコリー煮 チンゲン菜スープ 果物	全がゆ 人参白菜つぶし煮 玉葱スープ	軟飯 人参白菜煮 玉葱スープ
金	(主な材料)米 鶏肉 人参 ブロッコリー チンゲン菜			(主な材料)米 人参 白菜 玉葱	
26	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 豆腐みそ汁 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 豆腐みそ汁 果物	青菜おじや	青菜おじや
土	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 小松菜			(主な材料)米 ほうれん草	
28	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 豆腐ほうれん草つぶし煮 そば汁 果物	軟飯 チキンかぼちゃ煮 豆腐ほうれん草煮 そば汁 果物	ほうれん草おじや	ほうれん草おじや
月	(主な材料)米 沖繩そば 鶏肉 豆腐 かぼちゃ ほうれん草			(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。