

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	あわごはん チキンマーマレード煮 ゆでブロッコリー 人参シリシリ 豆腐と白菜のみそ汁 果物	鶏肉 卵 豆腐 牛乳	米 あわ 油 さつま芋	ブロッコリー 人参 玉葱 なら 白菜 ねぎ 果物	保育乳 ふかし芋	
3日	火	(ひな祭り)ちらし寿司 魚たぶら お浸し そうめん汁 果物	油揚げ 卵 牛乳 キング ヨーグルト クリームチーズ	米 油 小麦粉 そうめん パター 砂糖	人参 れんこん たけのこ 乾しいたけ 青のり ほうれん草 白菜 ねぎ 果物	保育乳 ヨーグルトチーズ ケーキ ひなあられ	
4日	水	チキンカレー ひじきの中華和え ふのすまし汁 果物	鶏肉 ハム ツナ缶 チーズ 牛乳	米 押麦 じゃが芋 油 小麦粉 ふ パン マヨネーズ	人参 玉葱 セロリ ブロッコリー 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 ツナコントースト	
5日	木	玄米ごはん きびなごのマリネ 千切りイリチー 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	きびなご 豚肉 豆腐 しらす 卵 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 小麦粉	胡瓜 玉葱 トマト 切干大根 昆布 人参 小松菜 こんにやく 長葱 キャベツ 青のり 果物	保育乳 お好み焼き	
6日	金	強化米ごはん パイナップルスペアリ 中華風野菜炒め 春雨ワカメスープ 果物	豚ソーキ ベーコン チーズ 牛乳	米 油 ほうれん草 じゃが芋	人参 玉葱 もやし キャベツ ピーマン ワカメ 生しいたけ 果物	保育乳 ポテトグラタン	
7日	土	きのこスパゲティ チーズ ステーキ 胡瓜 白菜スープ 果物	豚肉 チーズ ベーコン さけ 牛乳	スパゲティ 油 米	人参 玉葱 ピーマン 赤ピーマン しめじ えのきたけ マッシュルーム 胡瓜 白菜 ワカメ 果物	保育乳 鮭おにぎり	
9日	月	あわごはん 肉じゃが 納豆和え 大根のみそ汁 果物	豚肉 納豆 油揚げ 牛乳	米 あわ じゃが芋 油 砂糖 ホットケーキMix	人参 玉葱 乾しいたけ いんげん 白滝 こまつな のり ワカメ ねぎ 果物	保育乳 カルピス蒸しパン	
10日	火	玄米ごはん さんまの蒲焼風煮 フーイリチー もずくスープ 果物	さんま ツナ缶 卵 豆腐 金時豆	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 車ぶ 押麦 黒糖	人参 もやし キャベツ なら もずく ねぎ 果物	ぜんざい 塩せんべい	
11日	水	野菜肉そば リヨネーズポテト からしな和え 果物	豚肉 ベーコン 豆腐 ツナ缶 しらす 豆乳	沖縄そば 油 じゃが芋 米 マヨネーズ 砂糖	人参 キャベツ きくらげ からしな 青のり 果物	豆乳 誕生ケーキ 	
12日	木	菜の花ごはん 鮭の甘酢焼き パパイアイリチー じゃが芋のみそ汁 果物	さけ ベーコン ウインナー 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 パン マヨネーズ	こまつな コーン缶 パパイア 人参 ひじき たまねぎ ねぎ ワカメ 胡瓜 果物	保育乳 ホットドック	
13日	金	ふりかけごはん ユーホーぎょうざ きんぴらごぼう チンゲン菜ス ープ ヨーグルト	豚ひき肉 卵 ヨーグルト 牛乳	米 押麦 片栗粉 ぎょうざの皮 油 ごま 砂糖	キャベツ 長葱 なら にんにく トマト ごぼう 人参 チンゲン菜 えのき 果物	保育乳	
14日	土	ハヤシライス 切干大根サラダ ワカメスープ 果物	牛肉 牛乳	米 押麦 じゃが芋 小麦粉 パター 油 砂糖 ごま ふ	人参 玉葱 セロリー いんげん マッシュルーム缶 切干大根 胡瓜 ワカメ 果物	保育乳 黒棒	
16日	月	タコライス ゴボウサラダ チンゲン菜のかき玉汁 果物	豚ひき肉 チーズ ちくわ 卵 牛乳	米 油 ごま マヨネーズ 砂糖	セロリー 玉葱 人参 レタス トマト ごぼう 胡瓜 チンゲン菜 かぼちゃ 果物	保育乳 大学かぼちゃ	
17日	火	玄米ごはん 魚の黄金焼き 厚揚げのみそ炒め ワカメスープ 果物	キング 卵 粉チーズ 生揚げ 豚肉 牛乳	米 玄米 小麦粉 油 砂糖 パター コーンフレーク 小麦粉	コーン缶 パセリ キャベツ 人参 たけのこ ピーマン ワカメ 果物	保育乳 ザクザククッキー	
18日	水	麦ごはん レバーフライ ゆでブロッコリー クープイリチー 白菜のみそ汁 果物	豚レバー 卵 豚肉 油揚げ 牛乳	米 押麦 小麦粉 小麦粉 油 砂糖 焼きそば	にんにく ブロッコリー 昆布 人参 乾しいたけ こんにやく 白菜玉葱 ねぎ キャベツ ピーマン 果物	保育乳 おやつ焼きそば	
19日	木	強化あわごはん 豆腐チャンプルー もずくの酢の物 なかみ汁 果物	豆腐 ツナ缶 豚なかみ 豚肉 牛乳	米 あわ 油 砂糖 小麦粉 バター ごま	人参 キャベツ もやし ピーマン もずく 胡瓜 乾しいたけ しょうが こんにやく ねぎ 果物	保育乳 ゴマクリームサンド	
20日	金	春分の日 (公休日)					
21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 牛乳	米 砂糖 油 ごま じゃが芋 マヨネーズ	こまつな かぼちゃ 胡瓜 トマト 果物	保育乳 スナックパン	
23日	月	あわごはん なすと豚肉の炒め物 春雨の酢の物 コーンスープ 果物	豚肉 豆腐 ちくわ 卵 煮干し 牛乳	米 あわ 油 砂糖 春雨 さつま芋 ごま	人参 玉葱 なす 胡瓜 きくらげ コーン缶 キャベツ 果物	保育乳 さつま芋唐揚げ カリカリ煮干し	
24日	火	くふあじゅうしい さばの塩焼き ホウレン草ごま和え ゆし豆腐 果物	豚肉 さば ちくわ ゆし豆腐 卵 脱脂粉乳 牛乳	米 押麦 油 砂糖 ごま パター 小麦粉	ひじき 乾しいたけ 人参 ねぎ しょうが ほうれん草 もやし 果物	保育乳 ココアパー	
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	(浜下り)黒米ごはん 鮭のみそマヨ焼き 筑前煮 アーサ汁 果物	さけ 鶏肉 豆腐 卵 牛乳	米 黒米 油 マヨネーズ 砂糖 じゃが芋 小麦粉	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 あおさ 果物	保育乳 三月菓子	
27日	金	雑穀ごはん 豆乳と豚肉のシチュー にらたま コールスローサラダ 果物	豚肉 豆乳 卵 豆腐 きな粉 牛乳	米 雑穀 じゃが芋 バター 油 砂糖 マヨネーズ 芋くず	人参 玉葱 セロリー ブロッコリー コーン缶 なら キャベツ 果物	保育乳 くずもち	
28日	土	卵とじうどん からしな和え さつま芋のバター煮 果物	豚肉 卵 豆腐 ツナ缶 牛乳	うどん さつま芋 バター 砂糖 米 ごま	キャベツ 人参 なら からしな ワカメ 果物	保育乳 ワカメおにぎり	
30日	月	あわごはん 鶏肉ごま風味焼き トマト シヤキシヤキ炒め ほうれん草と油揚げのみそ汁 果物	鶏肉 ベーコン 油揚げ 卵 牛乳	米 あわ 砂糖 ごま 油 ホットケーキMix	トマト もやし ごぼう 人参 ピーマン ほうれん草 えのき かぼちゃ 果物	13時降園 新年度準備	
31日	火	新年度準備 (家庭保育)					

☆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)
2	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 豆腐白菜みそ汁 果物	軟飯 チキンさざみ煮 人参ブロッコリー煮 豆腐白菜みそ汁 果物	芋おじや 大根つぶし煮 ほうれん草スープ	芋おじや 大根煮 ほうれん草スープ
月	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 ブロッコリー 白菜			(主な材料)米 さつま芋 大根 ほうれん草	
3	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	人参おじや 白身魚煮 ほうれん草白菜つぶし煮 そうめん汁 果物	人参おじや 白身魚煮 ほうれん草白菜煮 そうめん汁 果物	全がゆ トマトつぶし煮 白菜スープ	軟飯 トマト煮 白菜スープ
火	(主な材料)米 そうめん 白身魚 人参 ほうれん草 白菜			(主な材料)米 トマト 白菜	
4	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 胡瓜おろし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 チキン野菜煮 胡瓜さざみ煮 チンゲン菜スープ 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
水	(主な材料)米 ジャガ芋 人参 玉葱 ブロッコリー 胡瓜 チンゲン菜			(主な材料)パン ヨーグルト かぼちゃ	
5	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚トマト煮 人参大根つぶし煮 豆腐小松菜みそ汁 果物	軟飯 白身魚トマト煮 人参大根煮 豆腐小松菜みそ汁 果物	全がゆ 人参キャベツつぶし煮 トマトスープ	軟飯 人参キャベツ煮 トマトスープ
木	(主な材料)米 白身魚 豆腐 トマト 人参 大根 小松菜			(主な材料)米 人参 キャベツ トマト	
6	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 すまし汁 果物	軟飯 チキンさざみ煮 野菜煮 すまし汁 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
金	(主な材料)米 鶏肉 人参 玉葱 キャベツ			(主な材料)米 ジャガ芋 人参 キャベツ	
7	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	煮込みスパゲティー チキンつぶし煮 胡瓜おろし煮 白菜スープ 果物	煮込みスパゲティー チキンさざみ煮 胡瓜さざみ煮 白菜スープ 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
土	(主な材料)スパゲティー 鶏肉 人参 玉葱 白菜			(主な材料)米 人参 白菜 玉葱	
9	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ チキン人参ポテトつぶし煮 小松菜つぶし煮 大根みそ汁 果物	軟飯 チキン人参ポテト煮 小松菜さざみ煮 大根みそ汁 果物	全がゆ 大根つぶし煮 小松菜スープ	軟飯 大根煮 小松菜スープ
月	(主な材料)米 ジャガ芋 鶏肉 人参 玉葱 小松菜 大根			(主な材料)米 大根 小松菜	
10	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参キャベツつぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 白身魚煮 人参キャベツ煮 豆腐スープ 果物	全がゆ ブロッコリーつぶし煮 キャベツスープ	軟飯 ブロッコリー煮 キャベツスープ
火	(主な材料)米 白身魚 豆腐 人参 キャベツ			(主な材料)米 ブロッコリー キャベツ	
11	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ 人参キャベツつぶし煮 豆腐ほうれん草つぶし煮 そば汁 果物	軟飯 人参キャベツ煮 豆腐ほうれん草煮 そば汁 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
水	(主な材料)米 沖繩そば 豆腐 人参 キャベツ ほうれん草			(主な材料)米 ジャガ芋 しらす 人参 ほうれん草	
12	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	小松菜おじや 白身魚煮 人参ブロッコリーつぶし煮 ジャガ芋みそ汁 果物	小松菜おじや 白身魚煮 人参ブロッコリー煮 ジャガ芋みそ汁 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 かぼちゃ煮 プレーンヨーグルト
木	(主な材料)米 ジャガ芋 白身魚 小松菜 人参 ブロッコリー 玉葱			(主な材料)パン ヨーグルト かぼちゃ	
13	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキントマトつぶし煮 人参キャベツつぶし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 チキントマト煮 人参キャベツ煮 チンゲン菜スープ 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
金	(主な材料)米 鶏肉 トマト 人参 キャベツ チンゲン菜			(主な材料)米 大根 キャベツ	
14	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 すまし汁 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 胡瓜さざみ煮 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 ジャガ芋 鶏肉 人参 玉葱 胡瓜			(主な材料)米 冬瓜 人参	

※ 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 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)
16	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキントマトつぶし煮 胡瓜おろし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 チキントマト煮 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 玉葱スープ	軟飯 かぼちゃ煮 玉葱スープ
月	(主な材料)米 鶏肉 トマト 胡瓜 チンゲン菜			(主な材料)米 かぼちゃ 玉葱	
17	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 すまし汁 果物	軟飯 白身魚煮 人参キャベツ煮 すまし汁 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
火	(主な材料)米 白身魚 人参 キャベツ			(主な材料)米 大根 キャベツ	
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 人参ブロッコリーつぶし煮 白菜みそ汁 果物	軟飯 チキンきざみ煮 人参ブロッコリーきざみ煮 白菜みそ汁 果物	全がゆ 白菜つぶし煮 人参スープ	軟飯 白菜煮 人参スープ
水	(主な材料)米 鶏肉 人参 ブロッコリー 白菜 玉葱			(主な材料)米 白菜 人参	
19	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 すまし汁 果物	軟飯 チキン胡瓜きざみ煮 豆腐野菜煮 すまし汁 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 鶏肉 豆腐 人参 キャベツ 胡瓜			(主な材料)パン ヨーグルト ブロッコリー	
20 金	春分の日 (公休日)				
21	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ チキン小松菜つぶし煮 かぼちゃつぶし煮 トマトスープ 果物	軟飯 チキン小松菜煮 かぼちゃ煮 トマトスープ 果物	パンがゆ トマトつぶし煮 ポテトスープ	パン トマト煮 ポテトスープ
土	(主な材料)米 鶏肉 小松菜 かぼちゃ トマト			(主な材料)パン ジャガイモ トマト	
23	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキンなすつぶし煮 胡瓜おろし煮 キャベツスープ 果物	軟飯 チキンなす煮 胡瓜きざみ煮 キャベツスープ 果物	芋おじや キャベツつぶし煮 玉葱スープ	芋おじや キャベツ煮 玉葱スープ
月	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 なす 胡瓜 キャベツ			(主な材料)米 さつまいも キャベツ 玉葱	
24	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	人参おじや 白身魚煮 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 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)米 白身魚 ゆし豆腐 人参 ほうれん草			(主な材料)米 冬瓜 ほうれん草	
25	 <b>お弁当会</b>			お楽しみおやつ会	
水	(主な材料)パン マカロニ 豆腐 鶏ひき肉 玉葱 人参 ブロッコリー キャベツ トマト			(主な材料)米 ジャガイモ キャベツ	
26	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参ポテつぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 白身魚煮 人参ポテト煮 豆腐スープ 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 ジャガイモ 白身魚 豆腐 人参			(主な材料)米 大根 ほうれん草	
27	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキン人参ポテつぶし煮 豆腐キャベツつぶし煮 玉葱スープ 果物	軟飯 チキン人参ポテト煮 豆腐キャベツ煮 玉葱スープ 果物	全がゆ ブロッコリーつぶし煮 キャベツスープ	軟飯 ブロッコリー煮 キャベツスープ
金	(主な材料)米 ジャガイモ 鶏肉 豆腐 人参 キャベツ 玉葱			(主な材料)米 ブロッコリー キャベツ	
28	10倍がゆ さつまいもペースト 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	芋おじや キャベツつぶし煮 ほうれん草スープ	芋おじや キャベツ煮 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 さつまいも キャベツ ほうれん草	
30	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキントマトつぶし煮 人参つぶし煮 ほうれん草みそ汁 果物	軟飯 チキントマト煮 人参煮 ほうれん草みそ汁 果物	全がゆ ほうれん草つぶし煮 かぼちゃスープ	13時降園 年度準備
月	(主な材料)米 鶏肉 トマト 人参 ほうれん草				
31	新年度準備 (家庭保育)				
火					

※ 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。