

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	水	入園・進級式(給食はありません。)					
2日	木	ひじきごはん 魚のオーロラソース焼 ナムル ゆし豆腐 果物	鶏肉 キング ゆし豆腐 卵 牛乳	米 油マヨネーズ バター 砂糖ごま さつま芋 小麦粉	ひじき 人参 ごぼう こんにゃく パセリ もやし こまつな 赤ピーマン ねぎ 果物	保育乳 芋天ぷら	
3日	金	ミートスパゲティ チーズ ホウレン草コーンとえ 白菜スープ 果物	豚ひき肉 チーズ ベーコン さけ 豆乳	スパゲティ 小麦粉 油 米	セロリ 人参 玉葱 マッシュルーム ピーマン トマト ほうれん草 えのき コーン 白菜 果物	豆乳 鮭おにぎり	
4日	土	牛丼 からしなめえ ワカメスープ 果物	牛肉 卵 豆腐 ツナ缶 牛乳	米 押麦 砂糖 油 ふ パン	玉葱 人参 白滝 しめじ からしな わかめ 果物	保育乳 ぶどうパン	
6日	月	強化あわごはん チキン照焼 中華風野菜炒め 豆腐とワカメのみそ汁 果物	鶏肉 豆腐 生クリーム 牛乳	米 あわ 砂糖 油 さつま芋 バター	しょうが 人参 玉葱 もやし キャベツ ピーマン わかめ ねぎ 果物	保育乳 スイートポテト	
7日	火	麦ごはん 魚のケチャップ煮 ゆでブロッコリー ひじきの煮物 けんちん汁 果物	キング ちくわ 油揚げ 豚肉 卵 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 小麦粉 バター	ブロッコリー ひじき 人参 なら こんにゃく 玉葱 ごぼう 大根 ねぎ 果物	保育乳 パウンドケーキ	
8日	水	三枚肉そば かぼちゃの素揚げ お浸し 果物	三枚肉 かまぼこ しらす 豆乳	沖縄そば 砂糖 油 米	ねぎ かぼちゃ ほうれん草 白菜 青のり 果物	豆乳 じゃこおにぎり	
9日	木	強化玄米ごはん さばの塩焼き 八宝菜 かき玉汁 果物	さば 豚肉 卵 ウインナー チーズ 牛乳	米 玄米 油 片栗粉 パン バター	しょうが 人参 白菜 玉葱 チンゲン菜 たけのこ 乾しいたけ えのき ねぎ ピーマン 果物	保育乳 ピザトースト	
10日	金	もずく丼 ゴボウサラダ 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	豚ひき肉 卵 ちくわ 豆腐 牛乳	米 砂糖 片栗粉 ごま マヨネーズ 小麦粉 油	もずく しょうが ピーマン 赤ピーマン ごぼう 人参 胡瓜 こまつな 長ねぎ 果物	保育乳 砂糖天ぷら	
11日	土	カレーピラフ 豆腐サラダ キャベツスープ 果物	鶏肉 豆腐 ベーコン 牛乳	米 油 バター マヨネーズ さつま芋	人参 玉葱 ピーマン ほうれん草 コーン缶 キャベツ えのき 果物	職員研修会 12時降園	
13日	月	麦ごはん マーボー豆腐 パンサンスー 中華コーンスープ 果物	豆腐 豚ひき肉 ハム 煮干し 牛乳	米 押麦 砂糖 油 春雨 ごま 片栗粉 じゃが芋	人参 玉葱 乾しいたけ たけのこ なら もやし 胡瓜 コーン缶 こまつな しめじ 果物	保育乳 フライドポテト カリカリ煮干し	
14日	火	強化玄米ごはん 納豆みそ 煮付け カリカリ胡瓜 ワカメスープ 果物	納豆 砂糖 三枚肉 生揚げ 卵 牛乳	米 玄米 砂糖 油 ふ ホットケーキMix	ねぎ 大根 人参 チンゲン菜 胡瓜 わかめ 果物	保育乳 小倉ホットケーキ	
15日	水	雑穀ごはん 魚天ぷら 千切りイリチー じゃが芋みそ汁 果物	キング 卵 豚肉 豆乳 牛乳 きな粉	米 雑穀 小麦粉 油 じゃが芋 砂糖 芋くず	青のり 切干大根 昆布 人参 こんにゃく 玉葱 ほうれん草 果物	保育乳 豆乳くずもち	
16日	木	ロールパン クリームシチュー にらたま 小松菜マヨネーズ和え 果物	鶏肉 牛乳 卵 生クリーム 豆腐 ちくわ 豆乳	パン じゃが芋 バター 油 米 マヨネーズ ごま	セロリ 人参 玉葱 ブロッコリー しめじ なら こまつな もやし わかめ 果物	豆乳 ワカメおにぎり	
17日	金	あわごはん 豚レバーと鶏肉の香味揚 げ スライストマト きんぴらごぼう レタススープ 果物	豚レバー 鶏肉 脱脂粉乳 卵 チーズ 牛乳	米 あわ 片栗粉 油 ごま 砂糖 小麦粉 バター	トマト ごぼう 人参 レタス 玉葱 えのき わかめ 果物	保育乳 チーズスコーン	
18日	土	肉うどん かぼちゃチーズサラダ 昆布即席漬 果物	豚肉 チーズ 鶏肉 牛乳	うどん 油 片栗粉 じゃが芋 砂糖 マヨネーズ 米	玉葱 人参 キャベツ 乾しいたけ ねぎ かぼちゃ 胡瓜 昆布 赤ピーマン 果物	保育乳 じゅうしいおにぎり	
20日	月	親子丼 ひじきの中華和え 小松菜と厚揚げのみそ汁 果物	鶏肉 卵 ハム 生揚げ 牛乳	米 押麦 油 砂糖 ごま さつま芋	玉葱 人参 乾しいたけ ひじき チンゲン菜 胡瓜 もやし えのき 赤ピーマン こまつな 果物	保育乳 大学芋	
21日	火	強化あわごはん 鮭の照焼 大根そぼろ煮 そうめん汁 果物	さけ 鶏ひき肉 チーズ 卵 牛乳	米 あわ 油 砂糖 片栗粉 そうめん 小麦粉	大根 人参 なら 乾しいたけ ねぎ ほうれん草 果物	保育乳 ほうれん草お好み焼 き	
22日	水	(お誕生会)麦ごはん 揚げ出し豆腐 人参シリシリ イナムドッチ 果物	豆腐 卵 豚肉 かまぼこ きな粉 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 パン バター 砂糖	大根 人参 玉葱 なら 乾しいたけ こんにゃく ねぎ 果物	保育乳 お誕生会ケーキ	
23日	木	黒米ごはん さばのみそ煮 ステーキ胡瓜 糸こんにゃくの野菜炒 め アーサ汁 果物	さば 豚肉 豆腐 金時豆	米 黒米 砂糖 油 押麦 黒糖	胡瓜 キャベツ 人参 玉葱 なら 白滝 あおさ 果物	ぜんざい 塩せんべい	
24日	金	あわごはん 豆腐ハンバーグ ブロッ コリー ポテトサラダ 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 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 誕生会ケーキ	
25日	土	ソース焼きそば チーズ カリカリ胡瓜 ゆし豆腐 果物	豚肉 チーズ ゆし豆腐 ツナ缶 牛乳	焼きそば 油 米 砂糖	人参 玉葱 キャベツ もやし ピーマン 赤ピーマン 乾しいたけ 胡瓜 ねぎ のり 果物	保育乳 みそおにぎり	
27日	月	あわごはん チキンコンフレーク焼 き スライストマト クープイリチー 豆腐と白菜のみそ汁 果物	鶏肉 豚肉 豆腐 豚ひき肉 チーズ 牛乳	米 あわ 油 マヨネーズ コンフレーク	トマト 昆布 乾しいたけ 人参 白菜 ねぎ かぼちゃ 玉葱 果物	保育乳 かぼちゃグラタン	
28日	火	オムライス きびなご唐揚げ マ カロナサラダ チンゲン菜スープ 果 物	鶏肉 卵 きびなご 牛乳	米 押麦 バター 油 マカロニ マヨネーズ小麦粉	人参 玉葱 ピーマン 胡瓜 コーン缶 チンゲン菜 えのき 果物	保育乳 チョコチップクッキー	
29日	水	昭和の日(公休日)					
30日	木	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 卵 牛乳	米 押麦 じゃが芋 小麦粉 バター油 マヨネーズ パン	人参 玉葱 セロリ いんげん マッシュルーム缶 キャベツ コーン缶 わかめ 果物	保育乳 フレンチトースト	

☆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。

回数	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	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	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ チキン野菜ポテトつぶし煮 大根つぶし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 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 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 ジャガイモ 鶏肉 人参 玉葱 大根 チンゲン菜			(主な材料)米 ブロッコリー 大根	
2	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	人参おじや 白身魚煮 小松菜つぶし煮 ゆし豆腐 果物	人参おじや 白身魚煮 小松菜さざみ煮 ゆし豆腐 果物	芋おじや 大根つぶし煮 小松菜スープ	芋おじや 大根煮 小松菜スープ
木	(主な材料)米 白身魚 ゆし豆腐 人参 小松菜			(主な材料)米 さつま芋 大根 小松菜	
3	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	煮込みスパゲティ ほうれん草つぶし煮 白菜スープ 果物	煮込みスパゲティ ほうれん草煮 白菜スープ 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)スパゲティ 鶏ひき肉 人参 玉葱 トマト缶 ほうれん草 白菜			(主な材料)米 かぼちゃ ほうれん草	
4	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 豆腐ほうれん草つぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキン野菜煮 豆腐ほうれん草煮 すまし汁 果物	ほうれん草おじや	ほうれん草おじや
土	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 ほうれん草			(主な材料)米 ほうれん草	
6	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 豆腐みそ汁 果物	軟飯 チキンさざみ煮 野菜煮 豆腐みそ汁 果物	芋おじや トマトつぶし煮 キャベツスープ	芋おじや トマト煮 キャベツスープ
月	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 キャベツ			(主な材料)米 さつま芋 トマト キャベツ	
7	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 根菜スープ 果物	軟飯 白身魚煮 人参ブロッコリー煮 根菜スープ 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 玉葱 大根			(主な材料)米 大根 人参	
8	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 ほうれん草白菜つぶし煮 そば汁 果物	軟飯 チキンかぼちゃ煮 ほうれん草白菜煮 そば汁 果物	しらすおじや 冬瓜つぶし煮 ほうれん草スープ	しらすおじや 冬瓜煮 ほうれん草スープ
水	(主な材料)米 沖繩そば 鶏肉 かぼちゃ ほうれん草 白菜			(主な材料)米 しらす 冬瓜 ほうれん草	
9	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参白菜つぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 白身魚煮 人参白菜煮 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 白身魚 人参 玉葱 白菜 チンゲン菜			(主な材料)パン ヨーグルト ブロッコリー	
10	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 人参大根つぶし煮 豆腐みそ汁 果物	軟飯 チキン胡瓜さざみ煮 人参大根煮 豆腐みそ汁 果物	野菜煮込みうどん すまし汁	野菜煮込みうどん すまし汁
金	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 胡瓜 人参 大根			(主な材料)うどん 人参 小松菜	
11	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 豆腐ほうれん草つぶし煮 キャベツスープ 果物	人参おじや チキンさざみ煮 豆腐ほうれん草煮 キャベツスープ 果物	職員研修会 12時降園	
土	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 ほうれん草 キャベツ				
13	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ マーボー豆腐つぶし煮 胡瓜おろし煮 小松菜スープ 果物	軟飯 マーボー豆腐 胡瓜さざみ煮 小松菜スープ 果物	全がゆ 人参ポテトつぶし煮 玉葱スープ	軟飯 人参ポテト煮 玉葱スープ
月	(主な材料)米 豆腐 鶏ひき肉 人参 玉葱 胡瓜 小松菜			(主な材料)米 ジャガイモ 人参 玉葱	
14	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 胡瓜さざみ煮 チンゲン菜スープ 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
火	(主な材料)米 鶏肉 人参 大根 胡瓜 チンゲン菜			(主な材料)米 かぼちゃ 大根	
15	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参大根つぶし煮 じゃが芋みそ汁 果物	軟飯 白身魚煮 人参大根煮 じゃが芋みそ汁 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
水	(主な材料)米 ジャガイモ 白身魚 人参 大根 玉葱			(主な材料)うどん ほうれん草 玉葱	

※ 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。

2020年

4月

離乳食献立表 <その2>

回数	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	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		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)
16	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	パンがゆ チキン人参ポテトつぶし煮 豆腐小松菜つぶし煮 玉葱スープ 果物	パン チキン人参ポテト煮 豆腐小松菜きざみ煮 玉葱スープ 果物	全がゆ ブロッコリーつぶし煮 人参スープ	軟飯 ブロッコリー煮 人参スープ
木	(主な材料)パン ジャガイモ 鶏肉 豆腐 人参 小松菜 玉葱			(主な材料)米 ブロッコリー 人参	
17	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 人参ほうれん草つぶし煮 玉葱スープ 果物	軟飯 チキントマト煮 人参ほうれん草煮 玉葱スープ 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
金	(主な材料)米 鶏肉 トマト 人参 ほうれん草 玉葱			(主な材料)米 冬瓜 ほうれん草	
18	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	煮込み野菜うどん チキンかぼちゃつぶし煮 すまし汁 果物	煮込み野菜うどん チキンかぼちゃ煮 すまし汁 果物	ボロボロじゅうしい	ボロボロじゅうしい
土	(主な材料)うどん 鶏肉 人参 玉葱 キャベツ かぼちゃ			(主な材料)米 鶏肉 人参	
20	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 胡瓜おろし煮 小松菜みそ汁 果物	軟飯 チキン野菜煮 胡瓜きざみ煮 小松菜みそ汁 果物	芋おじや 小松菜大根つぶし煮 玉葱スープ	芋おじや 小松菜大根煮 玉葱スープ
月	(主な材料)米 鶏肉 人参 玉葱 胡瓜 小松菜			(主な材料)米 さつま芋 小松菜 大根 玉葱	
21	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 そうめん汁 果物	軟飯 白身魚煮 大根そぼろ煮 そうめん汁 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
火	(主な材料)米 そうめん 白身魚 鶏ひき肉 大根 人参			(主な材料)米 人参 ほうれん草 大根	
22	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 豆腐みそ汁 果物	軟飯 チキンきざみ煮 人参大根煮 豆腐みそ汁 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
水	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 大根			(主な材料)パン ヨーグルト 胡瓜	
23	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚胡瓜おろし煮 人参キャベツつぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 白身魚胡瓜きざみ煮 人参キャベツ煮 豆腐スープ 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
木	(主な材料)米 白身魚 豆腐 胡瓜 人参 玉葱 キャベツ			(主な材料)うどん キャベツ	
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 人参ポテトつぶし煮 野菜スープ 果物	軟飯 豆腐ハンバーグ 人参ポテト煮 野菜スープ 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 ジャガイモ 鶏ひき肉 豆腐 人参 玉葱 キャベツ			(主な材料)米 ブロッコリー 玉葱	
25	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	煮込み焼きそば 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)焼きそば ゆし豆腐 人参 玉葱 キャベツ 胡瓜			(主な材料)米 キャベツ	
27	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキントマトつぶし煮 人参大根つぶし煮 豆腐白菜みそ汁 果物	軟飯 チキントマト煮 人参大根煮 豆腐白菜みそ汁 果物	全がゆ かぼちゃつぶし煮 人参スープ	軟飯 かぼちゃ煮 人参スープ
月	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 トマト 人参 大根 白菜			(主な材料)米 かぼちゃ 人参	
28	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	人参おじや 白身魚煮 胡瓜おろし煮 チンゲン菜スープ 果物	人参おじや 白身魚煮 胡瓜きざみ煮 チンゲン菜スープ 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
火	(主な材料)米 白身魚 人参 胡瓜 チンゲン菜			(主な材料)米 冬瓜 人参	
29	昭和の日(公休日)				
水					
30	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 人参キャベツつぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキンポテト煮 人参キャベツ煮 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 ジャガイモ 鶏肉 人参 キャベツ			(主な材料)パン ヨーグルト ブロッコリー	

※ 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。