

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	金	玄米ごはん 魚天ぷら 筑前煮 ほうれん草と油揚げのみそ汁 果物	キング 卵 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 玄米 小麦粉 油 じゃが芋 強力粉 黒糖	人参 れんこん たけのこ ごぼう 乾 しいたけ いんげん こんにゃく ほう れん草 えのき 果物	保育乳 黒糖アガラサー	
2日	土	豚丼 もずくの酢の物 ゆし豆腐 果物	豚肉 卵 ゆし豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 油 バター ごま ホットケーキMix	玉葱 人参 白滝 しめじ もずく 胡瓜 ねぎ 果物	保育乳 ごまくんべん	
4日	月	みどりの日 (公休日)					
5日	火	子どもの日 (公休日)					
6日	水	振替休日 (公休日)					
7日	木	きのこカレー 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 しめじ えのき 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	
8日	金	強化あわごはん 魚のケチャップ煮 カリカリ胡瓜 ゴーヤーチャンプルー そうめん汁 果物	キング 豆腐 ツナ缶 卵 粉チーズ 牛乳	米 あわ 片栗粉 油 そうめん 砂糖 バター 小麦粉	胡瓜 にがりり 人参 玉葱 乾しいたけ ねぎ 果物	保育乳 チーズサブレ	
9日	土	 厨房施設消毒のため、お弁当持参					職員研修会 12時降園
11日	月	雑穀ごはん 豚肉洋風照焼 ゆでブロッコリー パパイアイリチー 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	豚肉 ベーコン 豆腐 卵 牛乳	米 雑穀 砂糖 油 小麦粉	にんにく ブロッコリー パパイア 人参 ひじき こまつな 長ねぎ かぼちゃ 果物	保育乳 かぼちゃ天ぷら	
12日	火	野菜肉そば きびなごのカレー揚げ もずくの酢の物 果物	豚肉 きびなご ツナ缶 豆乳	沖繩そば 油 片栗粉 砂糖 米	人参 キャベツ きくらげ もずく 胡瓜 のり 果物	豆乳 みそおにぎり	
13日	水	タコライス ゴボウサラダ コンンスープ 果物	豚ひき肉 チーズ ちくわ 卵 牛乳	米 油 ごま マヨネーズ 黒糖 小麦粉	セロリ 玉葱 人参 レタス トマト ごぼう 胡瓜 コーン缶 キャベツ 果物	保育乳 ちんびん	
14日	木	強化玄米ごはん 鮭の甘酢焼き フーイリチー もずくスープ 果物	さけ ツナ缶 卵 豆腐 牛乳	米 玄米 砂糖 片栗粉 油 車ふ パンバター ジャム	人参 もやし キャベツ にら もずく ねぎ 果物	保育乳 ジャムサンド	
15日	金	麦ごはん 豆腐の野菜あんかけ かまぼこ入りクープイリチー レバーのおつゆ 果物	豆腐 かまぼこ 豚レバー 豚肉 ヨーグルト卵 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 バター ホットケーキMix	えのき 赤ピーマン ピーマン 昆布 乾しいたけ こんにゃく 人参 大根 にんにく 果物	保育乳 焼きヨーグルトケーキ	
16日	土	ケチャップライス 豆腐サラダ レタススープ 果物	ウインナー 豆腐 牛乳	米 バター マヨネーズ さつま芋	人参 玉葱 マッシュルーム缶 ピーマン ほうれん草 コーン缶 レタス えのき わかめ 果物	保育乳 ふかし芋	
18日	月	あわごはん 肉じゃがが 納豆和え 大根のみそ汁 果物	豚肉 納豆 油揚げ おから 卵 牛乳	米 あわ じゃが芋 油 砂糖 小麦粉 バター ごま	人参 玉葱 乾しいたけ いんげん 白滝 こまつな のり 大根 わかめ ねぎ 果物	保育乳 おからクッキー	
19日	火	強化玄米ごはん きびなご唐揚げ かぼちゃのそぼろ煮 そうめん汁 果物	きびなご 鶏ひき肉 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 そうめん パン バター	かぼちゃ 玉葱 いんげん 乾しいたけ ねぎ 果物	保育乳 レモンラスク	
20日	水	きのこスパゲティ チーズ 小松菜マヨネーズ和え トマトと卵のスープ 果物	豚肉 チーズ ちくわ 卵 しらす 豆乳	スパゲティ 油 マ ヨネーズ 米 砂糖	人参 玉葱 ピーマン 赤ピーマン しめじ えのき マッシュルーム缶 こまつな もやし トマト 果物	豆乳 じゃこおにぎり	
21日	木	雑穀ごはん さばの中華焼き 厚揚げのみそ炒め チンゲン菜スープ 果物	さば 生揚げ 豚肉 牛乳	米 雑穀 砂糖 油 ふ さつま芋 バター 砂糖	玉葱 にんにく キャベツ 人参 たけのこ ピーマン チンゲン菜 果物	保育乳 キャラメルポテト	
22日	金	ふりかけごはん ヒレカツ ブロッコリー パパイアごま和え キャ ベツスープ ヨーグルト	ぶたヒレ 卵 ベーコン 牛乳 ヨーグルト	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 ごま 砂糖	ブロッコリー パパイア 胡瓜 赤ピーマン キャベツ しめじ 人参 果物	保育乳 ホットケーキ	
23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 バター油 砂糖 ごま ふ	人参 玉葱 セロリ いんげん マッシュルーム缶 切干大根 胡瓜 わかめ 果物	保育乳 タンナフアクルー	
25日	月	黒米ごはん 鶏肉のさっぱり煮 豆腐チャンプルー なすのみそ汁 果物	鶏肉 豆腐 ツナ缶 油揚げ きな粉 牛乳	米 黒米 油 砂糖 芋くず 黒糖	しょうが にんにく 人参 もやし キャベツ ピーマン なす 玉葱 ねぎ 果物	保育乳 くずもち	
26日	火	玄米ごはん さんまのカルパッチョ きんぴらごぼう イナムドッチ 果物	さんま 豚肉 かまぼこ あずき 金時豆 りよくとう	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 ごま 押 麦 黒糖	パプリカ 胡瓜 玉葱 ごぼう 人参 こんにゃく 乾しいたけ ねぎ 果物	三色ぜんざい 塩せんべい	
27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
28日	木	くふあじゅうしい 鮭の梅マヨ焼き ホウレン草ごま和え へちまと豆腐のみそ汁 果物	豚肉 さけ ちくわ 豆腐 ベーコン チーズ 牛乳	米 押麦 油 砂糖 マヨネーズ ごま じゃが芋	ひじき 乾しいたけ 人参 ねぎ ほうれん草 もやし へちま 玉葱 果物	保育乳 ポテトグラタン	
29日	金	強化あわごはん 酢豚 からしな和え 春雨ワカメスープ 果物	豚肉 豆腐 ツナ缶 加糖練乳 牛乳	米 あわ じゃが芋 砂糖 油 片栗粉 春雨 小麦粉	人参 玉葱 たけのこ ピーマン 乾しいたけ からしな わかめ 生しいたけ 果物	保育乳 マラーカオ	
30日	土	焼きうどん チーズ 胡瓜とワカメの和え物 ゆし豆腐 果物	豚肉 チーズ しらす ゆし豆腐 さけ 牛乳	うどん 油 砂糖 米	人参 玉葱 キャベツ 乾しいたけ パプリカ きゅうり わかめ ねぎ のり 果物	保育乳 鮭おにぎり	

☆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。

2020年

5月

離乳食献立表 <その1>

ひかりのこ保育園

管理栄養士 上原 育代

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	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)
1	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参ポテトつぶし煮 ほうれん草みそ汁 果物	軟飯 白身魚煮 人参ポテト煮 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
金	(主な材料)米 ジャが芋 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 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	人参おじや	人参おじや
土	(主な材料)米 鶏肉 ゆし豆腐 人参 玉葱 胡瓜			(主な材料)米 人参	
4月	みどりの日(公休日)				
5月	子供の日(公休日)				
6月	振替休日(公休日)				
7	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	10倍がゆ 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
木	(主な材料)米 ジャが芋 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	
8	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 豆腐野菜つぶし煮 そうめん汁 果物	軟飯 白身魚胡瓜きざみ煮 豆腐野菜煮 そうめん汁 果物	全がゆ 大根つぶし煮 人参スープ	軟飯 大根やかわか煮 人参スープ
金	(主な材料)米 そうめん 白身魚 豆腐 胡瓜 人参 玉葱			(主な材料)米 大根 人参	
9	 厨房施設消毒のため、お弁当持参				職員研修会 時降園 12
土					
11	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 豆腐小松菜みそ汁 果物	軟飯 チキンきざみ煮 人参ブロッコリー煮 豆腐小松菜みそ汁 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 人参 ブロッコリー 小松菜			(主な材料)米 かぼちゃ 人参	
12	10倍がゆ 人参ペースト 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 そば汁 果物	軟飯 白身魚胡瓜きざみ煮 人参キャベツ煮 そば汁 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 沖縄そば 白身魚 胡瓜 人参 キャベツ			(主な材料)米 大根 キャベツ	
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 胡瓜おろし煮 キャベツスープ 果物	軟飯 チキントマト煮 胡瓜きざみ煮 キャベツスープ 果物	全がゆ 人参キャベツつぶし煮 玉葱スープ	軟飯 人参キャベツ煮 玉葱スープ
水	(主な材料)米 鶏肉 トマト 胡瓜 キャベツ			(主な材料)米 人参 キャベツ 玉葱	
14	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	パンがゆ ほうれん草つぶし煮 プレーンヨーグルト	パン ほうれん草煮 プレーンヨーグルト
木	(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 ほうれん草	
15	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 豆腐煮 ブロッコリーつぶし煮 根菜みそ汁 果物	軟飯 豆腐煮 ブロッコリー煮 根菜みそ汁 果物	人参煮込みうどん すまし汁	人参煮込みうどん すまし汁
金	(主な材料)米 豆腐 ブロッコリー 人参 大根			(主な材料)うどん 人参	
16	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 玉葱スープ 果物	人参おじや 豆腐ほうれん草煮 玉葱スープ 果物	芋おじや	芋おじや
土	(主な材料)米 豆腐 ほうれん草 人参 玉葱			(主な材料)米 さつま芋	

※ 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。

※

2020年

5月

離乳食献立表 <その2>

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)
18	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 小松菜きざみ煮 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 ジャが芋 鶏肉 人参 小松菜 大根			(主な材料)米 大根 小松菜	
19	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 そうめん汁 果物	軟飯 白身魚煮 かぼちゃそぼろ煮 そうめん汁 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 そうめん 白身魚 鶏ひき肉 かぼちゃ 玉葱			(主な材料)パン ヨーグルト ブロッコリー	
20	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	煮込みスパゲティ チキンつぶし煮 小松菜つぶし煮 トマトスープ 果物	煮込みスパゲティ チキンきざみ煮 小松菜きざみ煮 トマトスープ 果物	しらすおじや 冬瓜つぶし煮 小松菜スープ	しらすおじや 冬瓜煮 小松菜スープ
水	(主な材料)スパゲティ 鶏肉 人参 玉葱 小松菜 トマト			(主な材料)米 しらす 冬瓜 小松菜	
21	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 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 白身魚煮 人参キャベツ煮 チンゲン菜スープ 果物	芋おじや ほうれん草つぶし煮 キャベツスープ	芋おじや ほうれん草煮 キャベツスープ
木	(主な材料)米 白身魚 人参 キャベツ チンゲン菜			(主な材料)米 さつま芋 ほうれん草 キャベツ	
22	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 キャベツスープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 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
金	(主な材料)米 鶏肉 人参 ブロッコリー キャベツ			(主な材料)うどん キャベツ	
23	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 胡瓜きざみ煮 すまし汁 果物	人参おじや	人参おじや
土	(主な材料)米 ジャが芋 鶏肉 人参 玉葱 胡瓜			(主な材料)米 人参	
25	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 豆腐野菜つぶし煮 なすのみそ汁 果物	軟飯 チキンきざみ煮 豆腐野菜煮 なすのみそ汁 果物	全がゆ トマトつぶし煮 キャベツスープ	軟飯 トマト煮 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 玉葱			(主な材料)米 トマト キャベツ	
26	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚胡瓜おろし煮 人参白菜つぶし煮 みそスープ 果物	軟飯 白身魚胡瓜きざみ煮 人参白菜煮 みそスープ 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 胡瓜 人参 白菜			(主な材料)米 冬瓜 人参	
27	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	パンがゆ 煮込みハンバーグ トマトブロッコリーつぶし煮 パンパキンスープ 果物	パン 煮込みハンバーグ トマトブロッコリー煮 パンパキンスープ 果物	全がゆ キャベツつぶし煮 玉葱スープ	軟飯 キャベツ煮 玉葱スープ
水	(主な材料)パン 鶏ひき肉 玉葱 トマト ブロッコリー かぼちゃ			(主な材料)米 キャベツ 玉葱	
28	 お弁当会 (お弁当のしみだね!)				保育乳 お楽しみおやつ会
木	(主な材料)米 白身魚 豆腐 人参 ほうれん草 へちま			(主な材料)うどん ジャが芋 玉葱 ほうれん草	
29	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 豆腐ほうれん草つぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 豆腐ほうれん草煮 すまし汁 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 ジャが芋 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 ほうれん草			(主な材料)米 かぼちゃ ほうれん草	
30	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	煮込みうどん しらす胡瓜おろし煮 ゆし豆腐 果物	煮込みうどん しらす胡瓜きざみ煮 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)うどん しらす ゆし豆腐 人参 玉葱 キャベツ 胡瓜			(主な材料)米 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。