

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	あわごはん マーボーへちま パンサンスー チンゲン菜かき玉汁 果物	豚ひき肉 豆腐 ハ ム 卵 牛乳	米 あわ 砂糖油 片栗粉 春雨ごま 小麦粉 バター	人参 へちま 長ねぎ にんにく しょうが もやし 胡瓜 チンゲン菜 果物	保育乳 ごまクッキー	
2日	木	強化玄米ごはん 魚のケチャップ煮 フーイリチー なすのみそ汁 果物	キング ツナ缶 卵 油揚げ チーズ	米 玄米 片栗粉 油 車ふ そうめん	人参 もやし キャベツ にら なす 玉葱 ねぎ 胡瓜 果物	冷やしソーメン チーズ	
3日	金	夏野菜のカレー ひじきの中華和え ふのすまし汁 果物	豚肉 ハム きな粉 牛乳	米 押麦じゃが芋 油 砂糖 ごま ふ 芋くず 黒糖	人参 玉葱 かぼちゃ なす ひじき 胡瓜 もやし 赤ピーマン チ ンゲン菜 果物	保育乳 くずもち	
4日	土	ナポリタンスパゲティ チーズ ステーキ胡瓜 アーサ汁 果物	豚肉 チーズ 豆腐 牛乳	スパゲティ 油 米 ごま	人参 玉葱 キャベツ ピーマン 赤ピーマン マッシュルーム缶 胡瓜 あおさ わかめ 果物	保育乳 ワカメおにぎり	
6日	月	強化あわごはん チキン照焼 スライストマト 中華風野菜炒め 豆腐とワカメのみそ汁 果物	鶏もも肉 豆腐 煮干し 牛乳	米 あわ 砂糖 油 さつま芋 ごま	トマト 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 さつま芋唐揚げ カリカリ煮干し	
7日	火	(七タメニュー)冷やし中華 さばのカレー焼き からしな和え 果物	ハム 卵 さば 豆腐 ツナ缶	中華めん 油 砂糖 小麦粉	胡瓜 わかめ 人参 からしな 果物	杏仁豆腐 せんべい	
8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 レタススープ 果物	豚レバー 卵 豚肉 ツナ缶 牛乳	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖 パン マヨネーズ	ブロッコリー 昆布 乾しいたけ 人参 こんにゃく レタス 玉葱 えのき わかめ 胡瓜 果物	保育乳 ツナサンド	
9日	木	きのこごはん 鮭の梅マヨ焼き ナムル へちま豆腐のみそ汁 果物	鶏肉 さけ 豆腐 ウインナー チーズ 牛乳	米 マヨネーズ 油 砂糖 ごま ぎょ うざの皮	人参 乾しいたけ しめじ えのき もやし こまつな 赤ピーマン へちま ピーマン コーン缶 果物	保育乳 ぎょうざの皮ピザ	
10日	金	強化玄米ごはん パイナップルスペア リップ ゴーヤーチャンプルー 冬瓜とワカメのスープ 果物	豚ソーキ 豆腐 ツナ缶 卵 牛乳	米 玄米 油 砂糖 小麦粉 バター	にがうり 人参 玉葱 冬瓜 わかめ かぼちゃ 果物	保育乳 かぼちゃケーキ	
11日	土	肉みそ丼 胡瓜とワカメの和え物 ゆし豆腐 果物	豚ひき肉 しらす ゆし豆腐 牛乳	米 油 砂糖 さつま芋	しょうが 玉葱 人参 しめじ ピーマン 胡瓜 わかめ ねぎ 果物	保育乳 ふかし芋	
13日	月	あわごはん チキンコンプレック焼 スライストマト ひじきの煮物 大根みそ汁 果物	鶏もも肉 ちくわ 油揚げ 卵 牛乳	米 あわ マヨネー ズ コーンフレーク ホットケーキMix	トマト ひじき 人参 こんにゃく にら 大根 こまつな えのき 果物	保育乳 人参ホットケーキ	
14日	火	野菜肉そば きびなご唐揚げ ゴーヤー梅肉和え 果物	豚肉 きびなご 油揚げ 豆乳	沖縄そば 油 片栗粉 じゃが芋 米 砂糖	人参 キャベツ きくらげ にがうり ひじき 果物	豆乳 いなりずし	
15日	水	雑穀ごはん クリームシチュー にらたま オクラとトマトのサラダ 果物	鶏肉 牛乳 卵 生クリーム 豆腐 ツナ缶 チーズ	米 雑穀 じゃが芋 バター 油 パン マヨネーズ	セロリー 人参 玉葱 ブロッコリー しめじ にら オクラ トマト 胡瓜 コーン缶 果物	保育乳 ツナコーントースト	
16日	木	強化玄米ごはん 鮭の照焼 カリカリ胡瓜 かぼちゃのそぼろ煮 アーサ汁 果物	さけ 鶏ひき肉 豆腐	米 玄米 油 砂糖 片栗粉	胡瓜 かぼちゃ たまねぎ いんげん あおさ 果物	アイスクリーム クラッカー	
17日	金	ケチャップライス チキン唐 揚げ パパイアごま和え スープ ヨーグルト	ウインナー 鶏肉 ヨーグルト 牛乳	米 バター 油 片栗粉 ごま 春雨	人参 玉葱 マッシュルーム缶 ピーマン パパイア 胡瓜 えのき 赤ピーマン チンゲン菜 果物	保育乳 トケーキ	
18日	土	あわごはん 肉じゃが 昆布即席漬 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	豚肉 豆腐 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 こんにゃく 昆布 赤ピーマン こまつな 長ねぎ 果物	保育乳 カルビス蒸しパン	
20日	月	もずく丼 ゴボウサラダ キャベツのみそ汁 果物	豚ひき肉 卵 ちくわ 牛乳	米 砂糖 片栗粉 ごま マヨネーズ さつま芋 バター	もずく ピーマン 赤ピーマン ごぼう 人参 胡瓜 キャベツ しめじ 長ねぎ 果物	保育乳 スイートポテト	
21日	火	強化玄米ごはん 鮭のみそ焼き おくら納豆 けんちん汁 果物	さけ 納豆 豚肉 卵 牛乳	米 玄米 砂糖 ごま 油 小麦粉 バター	オクラ のり 人参 玉葱 ごぼう 大根 ねぎ 果物	保育乳 プレーンーナッツ	
22日	水	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 ハ ム チーズ牛乳	米 あわ 油 砂糖 パン バター	人参 キャベツ もやし ピーマン もずく 胡瓜 こんにゃく ねぎ 乾しいたけ しょうが 果物	保育乳 ハムチーズサンド	
23日	木	海の日(休園)					
24日	金	スポーツの日(休園)					
25日	土	ジュシー サラダ カメスープ 果物	牛肉 牛乳	米 押麦 小 麦粉 バター油 砂 糖 ごま	人参 玉葱 ひじき しいたけ 胡瓜 わかめ 果物	保育乳 黒棒	
27日	月	強化あわごはん 鶏肉のさっぱり煮 んびらごぼう 冬瓜カレー風みそ汁 果物	鶏肉 脱脂粉乳 卵 牛乳 チーズ	米 あわ 油 砂糖 ごま じゃが芋 小麦粉 バター	しょうが にんにく ごぼう 人参 冬瓜 玉葱 ねぎ 果物	保育乳 チーズスコーン	
28日	火	黒米ごはん 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 黒米 砂糖 油 観世ふ ごま	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 かぼちゃ 果物	保育乳 大学かぼちゃ	
29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	
30日	木	強化玄米ごはん 魚の黄金焼き スライストマト パパイアイリチー 冬瓜と卵のスープ 果物	キング 粉チーズ ベーコン 卵 豚肉 牛乳	米 玄米 パン粉 油 中華めん	コーン缶 パセリ トマト パパイア 人参 ひじき 冬瓜 ねぎ キャベツ ピーマン 果物	保育乳 おやつ焼きそば	
31日	金	菜飯 厚揚げの煮付け ブロッコリーじゃこ和え フルーツヨーグルト	鶏ささ身 卵 生揚げ しらす ヨーグルト 豆乳	米 油 ごま 砂糖	からしな 人参 乾しいたけ しょうが ブロッコリー 果物	豆乳 オレンジゼリー バナナ	

☆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)	
	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 人参ペースト すまし汁	全がゆ へちま豆腐つぶし煮 胡瓜おろし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 へちま豆腐煮 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
水	(主な材料)米 豆腐 人参 へちま 胡瓜 チンゲン菜			(主な材料)米 冬瓜 人参	
2	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 なすみそ汁 果物	軟飯 白身魚煮 人参キャベツ煮 なすみそ汁 果物	煮込みそうめん すまし汁	煮込みそうめん すまし汁
木	(主な材料)米 白身魚 人参 キャベツ なす 玉葱			(主な材料)そうめん キャベツ	
3	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ チキンかぼちゃなすつぶし煮 胡瓜おろし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 チキンかぼちゃなす煮 胡瓜きざみ煮 チンゲン菜スープ 果物	全がゆ 人参ポテトつぶし煮 なすスープ	軟飯 人参ポテト煮 なすスープ
金	(主な材料)米 鶏肉 かぼちゃ なす 胡瓜 チンゲン菜			(主な材料)米 じゃが芋 人参 なす	
4	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	煮込みスパゲティ 胡瓜おろし煮 豆腐スープ 果物	煮込みスパゲティ 胡瓜きざみ煮 豆腐スープ 果物	キャベツおじや	キャベツおじや
土	(主な材料)スパゲティ 豆腐 人参 玉葱 キャベツ 胡瓜			(主な材料)米 キャベツ	
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 チキンきざみ煮 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 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚胡瓜おろし煮 豆腐ほうれん草つぶし煮 人参スープ 果物	軟飯 白身魚胡瓜きざみ煮 豆腐ほうれん草煮 人参スープ 果物	キャベツ煮込みそうめん すまし汁	キャベツ煮込みそうめん すまし汁
火	(主な材料)米 白身魚 豆腐 胡瓜 ほうれん草 人参			(主な材料)そうめん キャベツ	
8	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 玉葱スープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 人参ブロッコリー煮 玉葱スープ 果物	パンがゆ 胡瓜おろし煮 プレーンヨーグルト	パン 胡瓜煮 プレーンヨーグルト
水	(主な材料)			(主な材料)パン ヨーグルト 胡瓜	
9	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 へちまみそ汁 果物	人参おじや 白身魚煮 小松菜きざみ煮 へちまみそ汁 果物	全がゆ ブロッコリーつぶし煮 小松菜スープ	軟飯 ブロッコリー煮 小松菜スープ
木	(主な材料)米 白身魚 豆腐 人参 小松菜 へちま			(主な材料)米 ブロッコリー 小松菜	
10	10倍がゆ 冬瓜すり流し すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 豆腐野菜つぶし煮 冬瓜スープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 豆腐野菜煮 冬瓜スープ 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
金	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 冬瓜			(主な材料)米 かぼちゃ 玉葱	
11	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 野菜つぶし煮 ゆし豆腐 果物	軟飯 チキン胡瓜きざみ煮 野菜煮 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 胡瓜 人参 玉葱			(主な材料)米 さつま芋	
13	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ チキントマトつぶし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 大根みそ汁 果物	軟飯 チキントマト煮 人参ブロッコリー煮 大根みそ汁 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
月	(主な材料)米 鶏肉 トマト 人参 ブロッコリー 大根 小松菜			(主な材料)米 大根 人参	
14	10倍がゆ ポテトペースト 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	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
火	(主な材料)米 沖繩そば 白身魚 人参 キャベツ			(主な材料)米 じゃが芋 人参 キャベツ	
15	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキン人参ポテトつぶし煮 豆腐おくらつぶし煮 玉葱スープ 果物	軟飯 チキン人参ポテト煮 豆腐おくら煮 玉葱スープ 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
水	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 豆腐 人参 おくら 玉葱			(主な材料)パン ヨーグルト トマト	

※ 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 かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ 白身魚胡瓜おろし煮 かぼちゃそぼろつぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 白身魚胡瓜きざみ煮 かぼちゃそぼろ煮 豆腐スープ 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
木	(主な材料)米 白身魚 鶏ひき肉 豆腐 胡瓜 かぼちゃ 玉葱			(主な材料)米 ブロッコリー 玉葱	
17	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 胡瓜おろし煮 チンゲン菜スープ 果物	人参おじや チキンきざみ煮 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
金	(主な材料)米 鶏肉 人参 胡瓜 チンゲン菜			(主な材料)米 冬瓜 人参	
18	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキン人参ポテトつぶし煮 豆腐みそ汁 果物	軟飯 チキン人参ポテト煮 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 小松菜			(主な材料)米 小松菜	
20	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 人参ブロッコリーつぶし煮 キャベツみそ汁 果物	軟飯 チキン胡瓜きざみ煮 人参ブロッコリー煮 キャベツみそ汁 果物	芋おじや キャベツつぶし煮 トマトスープ	芋おじや キャベツ煮 トマトスープ
月	(主な材料)米 鶏肉 胡瓜 人参 ブロッコリー キャベツ			(主な材料)米 さつまいも トマト キャベツ	
21	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 おくらつぶし煮 根菜汁 果物	軟飯 白身魚煮 おくらきざみ煮 根菜汁 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
火	(主な材料)米 白身魚 おくら 人参 玉葱 大根			(主な材料)うどん 人参 玉葱	
22	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
水	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 胡瓜 人参 キャベツ			(主な材料)米 ヨーグルト ブロッコリー	
23	海の日(休園)				
木	スポーツの日(休園)				
24	スポーツの日(休園)				
金	スポーツの日(休園)				
25	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 じゃが芋 鶏肉 人参 玉葱 胡瓜			(主な材料)米 人参	
27	10倍がゆ 冬瓜すり流し 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 冬瓜みそ汁 果物	軟飯 チキンきざみ煮 人参ブロッコリー煮 冬瓜みそ汁 果物	全がゆ トマトつぶし煮 オクラスープ	軟飯 トマト煮 オクラスープ
月	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 人参 ブロッコリー 冬瓜 玉葱			(主な材料)米 トマト オクラ	
28	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	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
火	(主な材料)米 白身魚 人参 キャベツ チンゲン菜			(主な材料)米 かぼちゃ キャベツ	
29	 <b>お弁当会</b>			お楽しみおやつ会	
水	(主な材料)				
30	10倍がゆ 冬瓜すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚トマトつぶし煮 人参オクラつぶし煮 冬瓜スープ 果物	軟飯 白身魚トマト煮 人参オクラ煮 冬瓜スープ 果物	煮込み焼きそば すまし汁	煮込み焼きそば すまし汁
木	(主な材料)米 白身魚 トマト 人参 オクラ 冬瓜			(主な材料)焼きそば 人参 キャベツ	
31	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 ブロッコリーじゃこつぶし煮 すまし汁 果物	人参おじや チキンきざみ煮 ブロッコリーじゃこ煮 すまし汁 果物	全がゆ 冬瓜つぶし煮 ヨーグルト	軟飯 冬瓜煮 ヨーグルト
金	(主な材料)米 鶏肉 しらす 人参 ブロッコリー			(主な材料)米 冬瓜 ヨーグルト	

※ 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。