

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	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 さげ 牛乳	焼きそば 油 米	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 鮭おにぎり	
3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 バター 砂糖	にんにく ブロッコリー 人参 玉葱 なら なす えのき ねぎ 果物	保育乳 キャラメルポテト	
4日	火	強化玄米ごはん きびなごのカレー揚 げ 昆布即席漬け 冬瓜そぼろ煮 ふのすまし汁 果物	きびなご 鶏ひき肉 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 ふ パン バター砂糖	昆布 赤ピーマン 冬瓜 人参 玉葱 乾しいたけ ねぎ チンゲン菜 果物	保育乳 レモンラスク	
5日	水	三枚肉そば かぼちゃの煮物 ひじきの中華和え 果物	三枚肉 かまぼこ ハム ツナ缶 豆乳	沖繩そば 砂糖 ごま 米	ねぎ かぼちゃ ひじき 胡瓜 もやし 赤ピーマン のり 果物	豆乳 みそおにぎり	
6日	木	強化あわごはん 魚天ぶら 筑前煮 アーサ汁 果物	キング 卵 鶏肉 豆腐 ツナ缶 牛乳	米 あわ 小麦粉 油 じゃが芋 砂糖 そうめん	青のり 人参 れんこん たけのこ ご ぼう 乾しいたけ こんにやく い んげん あおさ キャベツ ねぎ 果物	保育乳 ソーメンチャンプルー	
7日	金	チキンカレー ゴーヤーツナサラダ ワ カメスープ 果物	鶏肉 ツナ缶 牛乳	米 押麦 じゃが芋 油 小麦粉 ふ マヨネーズ 黒糖	人参 玉葱 ブロッコリー セロリ マッシュルーム缶 苦瓜 キャベツ コーン缶 わかめ 果物	保育乳 黒糖アガラサー	
8日	土	<b>厨房消毒の為、お弁当持参でお願いいたします。</b>					職員研修 12時降園
10日	月	山の日 (休園)					
11日	火	強化あわごはん チキンマーマレード 煮 ゴーヤーと麩の炒め煮 冬瓜とワカメのスープ 果物	鶏肉 ツナ缶 卵 脱脂粉乳 牛乳	米 あわ 油 車ふ バター 砂糖 小麦粉	人参 玉葱 にがうり 冬瓜 わかめ 果物	保育乳 アイスボックスクッキー	
12日	水	強化玄米ごはん さんまのカルパッ チョ 千切りイリチー へちまと豆腐のみそ汁 果物	さんま 豚肉 豆腐 ヨーグルト	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 コーンフレーク	赤ピーマン 黄ピーマン 胡瓜 玉葱 切干大根 昆布 こんにやくへ ちま 果物	フルーツヨーグルト	
13日	木	強化あわごはん 酢豚 おくら納豆 春雨スープ 果物	豚肉 納豆 ウインナー 牛乳	米 あわ じゃが芋 砂糖 油 片栗粉 春雨 パンマヨネーズ	人参 玉葱 たけのこ ピーマン 乾しいたけ オクラ チンゲン菜 えのき 胡瓜 果物	保育乳 ホットドック	
14日	金	きのこスパゲティー チーズ ブロッコリーサラダ トマトと卵のスープ 果物	豚肉 チーズ ベー コン 卵 し らす 豆乳	スパゲッティ 油 マ ヨネーズ 米 砂糖	人参 玉葱 パプリカ しめじ えのきマッシュルーム缶 コーン缶 ブロッコリー トマト ねぎ 果物	豆乳 じゃこおにぎり	
15日	土	麦ごはん マーボーなす ハリハリ大根 冬瓜と小松菜のスープ 果物	豚ひき肉 豆腐 牛 乳	米 押麦 油 砂糖 さつま芋	なす 人参 ピーマン 長ねぎ にんにく しょうが 切干大根 冬瓜 小松菜 果物	保育乳 ふかし芋	
17日	月	ピビンバ 春雨の酢の物 豆腐とワカメのみそ汁 果物	豚肉 卵 ちくわ 豆腐 牛乳	米 砂糖 ごま 油 春雨 ホットケーキMix	もやし 小松菜 にんにく しょうが 胡瓜 きくらげ 人参 わかめ ねぎ 果物	保育乳 小倉ホットケーキ	
18日	火	ロールパン 魚の黄金焼き オクラとトマトのサラダ パンパキンスープ 果物	キング 粉チーズ 牛乳 生クリーム 鶏肉 豆乳	パン パン粉 油 バター 米	コーン缶 パセリ オクラ トマト 胡瓜 かぼちゃ セロリ 玉葱もずく 人参 乾しいたけ ねぎ 果物	豆乳 もずく雑炊	
19日	水	麦ごはん 納豆みそ 煮付け ゴーヤーとパイの和え物 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 さつま芋 小麦粉	しょうが ねぎ 大根 人参 チンゲン菜 にがうり わかめ 果物	保育乳 お誕生ケーキ 	
20日	木	黒米ごはん さんまの蒲焼風煮 パパイヤイリチー 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	さんま ベーコン 豆腐	米 黒米 片栗粉 油 砂糖	パパイヤ 人参 ひじき こまつな 長 ねぎ 果物	アイスクリーム クラッカー	
21日	金	タコライス ゴボウサラダ チンゲン菜とえのきのスープ 果物	豚ひき肉 チーズ ちくわ 豆乳 牛乳 きな粉	米 油 ごま マヨネーズ 砂糖 芋くず タピオカ	セロリ 玉葱 人参 レタス トマト ごぼう 胡瓜 チンゲン菜 えのき 果物	保育乳 豆乳くずもち	
22日	土	冷やしきつねうどん かぼちゃチーズサラダ カリカリ煮干し 果物	油揚げ チーズ 煮 干し 牛乳	うどん 砂糖 ごま じゃが芋 米 マヨネーズ	こまつな かぼちゃ 胡瓜 果物	保育乳 ゆかりおにぎり	
24日	月	強化あわごはん 鶏肉ごま風味焼き スライスマト シヤキシヤキ炒め 冬瓜のみそ汁 果物	鶏肉 ベーコン 卵 牛乳	米 あわ 砂糖 ごま 油 小麦粉	トマト もやし ごぼう 人参 ピーマン 冬瓜 わかめ ねぎ 果物	保育乳 砂糖天ぶら	
25日	火	カレーピラフ 魚のパタームニエル から しな和え 白菜スープ 果物	鶏肉 キング 豆腐 ツナ缶 ベー コン 牛乳	米 油 バター 小麦粉 パン	人参 玉葱 ピーマン からしな 白菜 果物	保育乳 ジャムサンド	
26日	水	 <b>お弁当会 (おいしいお弁当ありがとう!)</b>					保育乳 お楽しみ おやつ会
27日	木	冷やし中華 鮭のキャロット焼き ゴーヤー梅肉和え 果物	ハム 卵 さげ 豆乳	中華めん 油 砂糖 マヨネーズ じゃが芋 米	胡瓜 わかめ 人参 にがうり こまつな 果物	豆乳 小松菜おにぎり	
28日	金	(お誕生会)あわごはん 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ 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 マカロニ マヨネーズ	ひじき 玉葱 ブロッコリー 人参 コーン缶 胡瓜 セロリ キャベツ 果物	保育乳 誕生ケーキ	
29日	土	豚丼 おくら和え 豆腐とワカメのみそ汁 果物	豚肉 卵 豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 油 パン	人参 玉葱 しめじ 白滝 オクラ 胡瓜 わかめ ねぎ 果物	保育乳 ぶどうパン	
31日	月	ハヤシライス 切干大根サラダ チンゲン菜スープ 果物	牛肉 卵 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 チンゲン菜 果物	保育乳 ココア蒸しパン	

☆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)
1	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	
3	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 豆腐みそ汁 果物	軟飯 チキンきざみ煮 人参ブロッコリー煮 豆腐みそ汁 果物	芋おじや 大根つぶし煮 人参スープ	芋おじや 大根煮 人参スープ
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 大根 人参	
4	10倍がゆ 冬瓜すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 冬瓜そぼろつぶし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 白身魚煮 冬瓜そぼろ煮 チンゲン菜スープ 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 鶏ひき肉 冬瓜 人参 チンゲン菜			(主な材料)米 ヨーグルト トマト	
5	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ チキン胡瓜おろし煮 かぼちゃつぶし煮 そば汁 果物	軟飯 チキン胡瓜きざみ煮 かぼちゃ煮 そば汁 果物	全がゆ おくらつぶし煮 玉葱スープ	軟飯 おくらきざみ煮 玉葱スープ
水	(主な材料)米 沖繩そば 鶏肉 胡瓜 かぼちゃ			(主な材料)米 おくら 玉葱	
6	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参ポテトつぶし煮 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	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 じゃが芋 白身魚 豆腐 人参			(主な材料)そうめん キャベツ	
7	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 キャベツつぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 キャベツ煮 すまし汁 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 じゃが芋 鶏肉 人参 玉葱 キャベツ			(主な材料)米 ブロッコリー キャベツ	
8	<b>厨房消毒の為、お弁当持参でお願いいたします。</b>				<b>職員研修 12時降園</b>
土	(主な材料)米 そうめん 豆腐 人参 ほうれん草			(主な材料)米 ほうれん草	
10月	山の日(休園)				
11	10倍がゆ 冬瓜すり流し すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 野菜つぶし煮 冬瓜スープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 野菜煮 冬瓜スープ 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 鶏肉 人参 玉葱 冬瓜			(主な材料)米 冬瓜 人参	
12	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参大根つぶし煮 へちまみそ汁 果物	軟飯 白身魚煮 人参大根煮 へちまみそ汁 果物	全がゆ トマトつぶし煮 玉葱スープ	軟飯 トマト煮 玉葱スープ
水	(主な材料)米 白身魚 豆腐 人参 大根 へちま			(主な材料)米 トマト 玉葱	
13	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 おくらつぶし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 チキン人参ポテト煮 おくらきざみ煮 チンゲン菜スープ 果物	パンがゆ 胡瓜おろし煮 プレーンヨーグルト	パン 胡瓜きざみ煮 プレーンヨーグルト
木	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 人参 おくら チンゲン菜			(主な材料)パン ヨーグルト 胡瓜	
14	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 ブロッコリーつぶし煮 トマトスープ 果物	煮込みスパゲティ チキンきざみ煮 ブロッコリー煮 トマトスープ 果物	しらすおじや 大根つぶし煮 人参スープ	しらすおじや 大根煮 人参スープ
金	(主な材料)スパゲティ 鶏肉 人参 玉葱 ブロッコリー トマト			(主な材料)米 しらす 大根 人参	
15	10倍がゆ 冬瓜すり流し すまし汁	全がゆ なす豆腐つぶし煮 小松菜つぶし煮 冬瓜スープ 果物	軟飯 なす豆腐煮 小松菜きざみ煮 冬瓜スープ 果物	芋おじや	芋おじや
土	(主な材料)米 豆腐 なす 人参 小松菜 冬瓜			(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。

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)
17	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキン小松菜つぶし煮 胡瓜おろし煮 豆腐みそ汁 果物	軟飯 チキン小松菜さざみ煮 胡瓜さざみ煮 豆腐みそ汁 果物	全がゆ 人参大根つぶし煮 小松菜スープ	軟飯 人参大根煮 小松菜スープ
月	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 小松菜 胡瓜			(主な材料)米 人参 大根 小松菜	
18	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	パンがゆ 白身魚煮 おくらトマトつぶし煮 パンブキンスープ 果物	パン 白身魚煮 おくらトマト煮 パンブキンスープ 果物	人参おじや 冬瓜つぶし煮 トマトスープ	人参おじや 冬瓜煮 トマトスープ
火	(主な材料)パン 白身魚 おくら トマト かぼちゃ 玉葱			(主な材料)米 人参 冬瓜 トマト	
19	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 胡瓜つぶし煮 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 人参さつま芋つぶし煮 大根スープ	軟飯 人参さつま芋煮 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 さつま芋 人参 大根	
20	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参ブロッコリーつぶし煮 豆腐みそ汁 果物	軟飯 白身魚煮 人参ブロッコリー煮 豆腐みそ汁 果物	野菜煮込みそうめん すまし汁	野菜煮込みそうめん すまし汁
木	(主な材料)米 白身魚 豆腐 人参 ブロッコリー			(主な材料)そうめん 人参 小松菜	
21	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 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 トマト 胡瓜 チンゲン菜			(主な材料)米 かぼちゃ 玉葱	
22	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	煮込みうどん チキンかぼちゃつぶし煮 すまし汁 果物	煮込みうどん チキンかぼちゃ煮 すまし汁 果物	青菜おじや	青菜おじや
土	(主な材料)うどん 鶏肉 小松菜 かぼちゃ			(主な材料)米 小松菜	
24	10倍がゆ 冬瓜すり流し すまし汁	全がゆ チキントマトつぶし煮 人参おくらつぶし煮 冬瓜みそ汁 果物	軟飯 チキントマト煮 人参おくら煮 冬瓜みそ汁 果物	全がゆ 冬瓜つぶし煮 おくらスープ	軟飯 冬瓜煮 おくらスープ
月	(主な材料)米 鶏肉 トマト 人参 おくら 冬瓜			(主な材料)米 冬瓜 おくら	
25	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	人参おじや 白身魚煮 豆腐ほうれん草つぶし煮 白菜スープ 果物	人参おじや 白身魚煮 豆腐ほうれん草煮 白菜スープ 果物	パンがゆ 胡瓜おろし煮 プレーンヨーグルト	パン 胡瓜さざみ煮 プレーンヨーグルト
火	(主な材料)米 白身魚 豆腐 人参 ほうれん草 白菜			(主な材料)パン ヨーグルト 胡瓜	
26	 <b>お弁当会 (おいしいお弁当ありがとう!)</b>				<b>お楽しみ おやつ会</b>
水	(主な材料)米 鶏肉 人参 玉葱 キャベツ			(主な材料)米 なす キャベツ	
27	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	キャベツ煮込みうどん 白身魚人参おろし煮 すまし汁 果物	キャベツ煮込みうどん 白身魚人参煮 すまし汁 果物	小松菜おじや 人参キャベツつぶし煮 ポテトスープ	小松菜おじや 人参キャベツ煮 ポテトスープ
木	(主な材料)うどん 白身魚 キャベツ 人参			(主な材料)米 じゃが芋 小松菜 人参 キャベツ	
28	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 豆腐ハンバーグつぶし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 野菜スープ 果物	軟飯 豆腐ハンバーグ煮 人参ブロッコリー煮 野菜スープ 果物	全がゆ キャベツつぶし煮 小松菜スープ	軟飯 キャベツ煮 小松菜スープ
金	(主な材料)米 豆腐 鶏ひき肉 人参 ブロッコリー 玉葱 キャベツ			(主な材料)米 キャベツ 小松菜	
29	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 おくらつぶし煮 豆腐みそ汁 果物	軟飯 チキン野菜煮 おくらさざみ煮 豆腐みそ汁 果物	人参おじや	人参おじや
土	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 おくら			(主な材料)米 人参	
31	10倍がゆ 人参ペースト 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 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 胡瓜さざみ煮 チンゲン菜スープ 果物	全がゆ ブロッコリーつぶし煮 玉葱スープ	軟飯 ブロッコリー煮 玉葱スープ
月	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 人参 玉葱 胡瓜 チンゲン菜			(主な材料)米 ブロッコリー 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。