

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	火	強化玄米ごはん 魚の西京焼き フーイリチー アーサ汁 果物	キング ツナ缶 卵 豆腐 きな粉 牛乳	米 玄米 砂糖 車ぶ 油 パン バター	人参 もやし キャベツ ピーマン あおさ 果物	保育乳 きなこクリームサンド	
2日	水	雑穀ごはん チキン照焼 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	鶏肉 ベーコン 豆 腐 生クリーム 牛 乳	米 雑穀 砂糖 油 さつま芋 バター	しょうが ブロッコリー パパイア 人参 ひじき こまつな 長ねぎ 果物	保育乳 スイートポテト	
3日	木	なすのミートスパゲティ チーズ ゴーヤツナサラダ かき玉汁 果物	豚肉 チーズ ツナ缶 卵 豆乳	スパゲティ 油 マヨネーズ 米 片栗粉 ごま	人参 玉葱 乾しいたけ なす しめじ トマト缶 にがり キャベツ コーン缶 えのき ねぎひじき果物	豆乳 梅ひじきおにぎり	
4日	金	あわごはん さばのカレー焼き へちまのお浸し 豚汁 果物	さば 豚肉 豆腐 きな粉 牛乳	米 あわ 小麦粉 油 パター ごま ホットケーキMix	へちま 人参 玉葱 ごぼう 大根 ねぎ 果物	保育乳 豆腐ドーナツ	
5日	土	ケチャップライス 豆腐サラダ チンゲン菜とえのきのスープ 果物	ウインナー 豆腐 牛乳	米 パター 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 チンゲン菜 えのき 果物	保育乳 ふかし芋	
7日	月	あわごはん マーボーへちま パンサンデー 冬瓜と小松菜のスープ 果物	豚ひき肉 豆腐 ハム 卵 牛乳	米 あわ 砂糖 油 片栗粉 春雨 コーンフレーク	へちま 人参 長ねぎ にんにく しょうが もやし きゅうり 冬瓜 こまつな 果物	保育乳 ザクザククッキー	
8日	火	野菜肉そば きびなご唐揚げ もずくの酢の物 果物	豚肉 きびなご ツナ缶 豆乳	沖縄そば 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	
9日	水	夏野菜のカレー じゃこサラダ ふのすまし汁 果物	豚肉 しらす 金時豆	米 押麦 油 じゃが芋 ふ 黒糖 砂糖	人参 玉葱 かぼちゃ なす キャベツ 胡瓜 コーン缶 チンゲン菜 果物	ぜんざい 塩せんべい	
10日	木	きのこごはん 鮭の甘酢焼き ナムル 大根のみそ汁 果物	鶏肉 さけ 油揚げウインナー 牛乳	米 砂糖 片栗粉 油 ごま パン マヨネーズ	乾しいたけ しめじ えのき 人参 もやし こまつな 赤ピーマン 大根 わかめ ねぎ 胡瓜 果物	保育乳 ホットドック	
11日	金	玄米ごはん 豚レバーと鶏肉の南蛮 漬け クーブリチー コーンスープ 果物	豚レバー 鶏肉 豚肉 卵 チーズ 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 小麦粉	玉葱 ピーマン 昆布 乾しいたけ 人参 こんにゃく コーン缶 キャベツ ほうれん草 果物	保育乳 ほうれん草お好み焼 き	
12日	土	<b>厨房消毒のため、お弁当持参（通常保育）</b>					保育乳 スナックパン
14日	月	強化あわごはん 鶏肉のさっぱり煮 ゴーヤチャンプルー そうめん汁 果物	鶏肉 豆腐 ツナ缶 卵 牛乳	米 あわ 油 砂糖 そうめん ごま	しょうが にんにく にがり 人参 玉葱 乾しいたけ ねぎ かぼちゃ 果物	保育乳 大学かぼちゃ	
15日	火	芋ごはん さばの塩焼き シャキシャキ炒め 冬瓜のみそ汁 果物	さば ベーコン 卵 牛乳	米 さつま芋 油 小麦粉 黒糖	しょうが もやし ごぼう 人参 ピーマン 冬瓜 わかめ ねぎ 果物	保育乳 ちんぴん	
16日	水	ロールパン 豆乳と豚肉のシチュー チーズ入り卵焼き おくら和え 果物	豚肉 豆乳 卵 チーズ 牛乳	パン じゃが芋 バター マカロニ 油 米 ごま	人参 玉葱 セロリー ブロッコリー コーン缶 ひじき オクラ 胡瓜 りんご わかめ 果物	保育乳 誕生ケーキ 	
17日	木	黒米ごはん 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	米 黒米 片栗粉 油 クラッカー アイスクリーム	大根 人参 玉葱 なら ねぎ こんにゃく 果物	アイスクリーム クラッカー	
18日	金	玄米ごはん かみかみハンバーグ ゆでブロッコリー ポテトサラダ ミネストローネ 果物	豚ひき肉ベーコン 鶏ひき肉 卵 きな粉 牛乳	米 玄米 パン粉 じゃが芋マカロニ マヨネーズ 芋くず	玉葱 ごぼう ねぎ ひじき 人参 ブロッコリー トマト缶 キャベツ 果物	保育乳 くずもち	
19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 ピーマン 胡瓜 わかめ ねぎ のり 果物	保育乳 鮭おにぎり	
21日	月	敬老の日（休園）					
22日	火	秋分の日（休園）					
23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	
24日	木	強化玄米ごはん さんまの梅干し煮 糸こんにゃくの野菜炒め 豆腐とワカメのみそ汁 果物	さんま 豚肉 豆腐 チーズ	米 玄米 砂糖 黒糖 油 そうめん	梅干し キャベツ 人参 玉葱 なら こんにゃく わかめ ねぎ 果物	冷やしラーメン チーズ	
25日	金	（お誕生会）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 レタススープ ヨーグルト	ぶたヒレ 卵 ヨーグルト 牛乳	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 ごま 砂糖	人参 ブロッコリー パパイア 胡瓜 赤ピーマン レタス 玉葱 えのき わかめ 果物	保育乳 誕生ケーキ	
26日	土	あわごはん なすと豚肉の炒め物 カリカリ胡瓜 冬瓜とワカメのスープ 果物	豚肉 豆腐 しらす 牛乳	米 あわ 油 砂糖	人参 玉葱 なす きゅうり 冬瓜 わかめ 青のり 果物	保育乳 じゃこおにぎり	
28日	月	あわごはん 肉じゃが おくら納豆 白菜のみそ汁 果物	豚肉 納豆 卵 加糖練乳 牛乳	米 あわ じゃが芋 油 砂糖 小麦粉	人参 玉葱 白滝 乾しいたけ いんげん オクラ のり 白菜 しめじ ねぎ 果物	保育乳 マラーカオ	
29日	火	強化玄米ごはん魚のオーロラソース 焼き ステック胡瓜 野菜ときのこの ソテー ゆし豆腐 果物	キング 牛乳 豚肉 ゆし豆腐	米 玄米 パター マヨネーズ 油 さつま芋	パセリ 胡瓜 人参 玉葱 ピーマン しめじ えのき もやし ねぎ 果物	保育乳 ふかし芋	
30日	水	ドライカレー 粉ふき芋 ブロッコリーじゃこ和え アーサ汁 果物	豚ひき肉 しらす 豆腐 牛乳 ヨーグルトゼラチン	米 押麦 じゃが芋 ごま 砂糖	人参 玉葱 ピーマン にんにく マッシュルーム缶 パセリ ブロッコリー あおさ 果物	牛乳パバロア バナナ 鉄ウエハース	

☆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	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 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 豆腐 人参 キャベツ			(主な材料)パン ヨーグルト トマト	
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
水	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 ブロッコリー			(主な材料)米 さつま芋 大根 人参	
3	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	なす煮込みスパゲティ キャベツつぶし煮 すまし汁 果物	なす煮込みスパゲティ キャベツ煮 すまし汁 果物	全がゆ 冬瓜つぶし煮 キャベツスープ	軟飯 冬瓜煮 キャベツスープ
木	(主な材料)スパゲティ 鶏ひき肉 人参 玉葱 なす キャベツ			(主な材料)米 冬瓜 キャベツ	
4	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 へちまつぶし煮 野菜みそ汁 果物	軟飯 白身魚煮 へちま煮 野菜みそ汁 果物	全がゆ 人参大根つぶし煮 豆腐スープ	軟飯 人参大根煮 豆腐スープ
金	(主な材料)米 白身魚 へちま 人参 玉葱 大根			(主な材料)米 豆腐 人参 大根	
5	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 チンゲン菜スープ 果物	人参おじや 豆腐ほうれん草煮 チンゲン菜スープ 果物	芋おじや	芋おじや
土	(主な材料)米 豆腐 人参 ほうれん草 チンゲン菜			(主な材料)米 さつま芋	
7	10倍がゆ 冬瓜すり流し すまし汁	全がゆ へちま豆腐つぶし煮 胡瓜おろし煮 冬瓜スープ 果物	軟飯 へちま豆腐煮 胡瓜さざみ煮 冬瓜スープ 果物	全がゆ おくらつぶし煮 人参スープ	軟飯 おくらさざみ煮 人参スープ
月	(主な材料)米 豆腐 へちま 人参 胡瓜 冬瓜 小松菜			(主な材料)米 おくら 人参	
8	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 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 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 沖繩そば 白身魚 人参 キャベツ			(主な材料)米 ブロッコリー キャベツ	
9	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 キャベツつぶし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 チキンかぼちゃなす煮 キャベツ煮 チンゲン菜スープ 果物	全がゆ 人参ポテつぶし煮 なすスープ	軟飯 人参ポテト煮 なすスープ
水	(主な材料)米 鶏肉 かぼちゃ なす キャベツ チンゲン菜			(主な材料)米 じゃが芋 人参 なす	
10	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	人参おじや 白身魚煮 小松菜つぶし煮 大根みそ汁 果物	人参おじや 白身魚煮 小松菜さざみ煮 大根みそ汁 果物	パンがゆ 胡瓜おろし煮 プレーンヨーグルト	パン 胡瓜さざみ煮 プレーンヨーグルト
木	(主な材料)米 白身魚 人参 小松菜 大根			(主な材料)パン ヨーグルト 胡瓜	
11	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 チキンさざみ煮 人参ブロッコリー煮 キャベツスープ 果物	全がゆ ほうれん草つぶし煮 玉葱スープ	軟飯 ほうれん草煮 玉葱スープ
金	(主な材料)米 鶏肉 人参 ブロッコリー キャベツ			(主な材料)米 ほうれん草 玉葱	
12	<b>厨房消毒のため、お弁当持参(通常保育)</b>				おやつ持参
土					

※ 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 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 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 そうめん汁 果物	軟飯 チキンさざみ煮 豆腐野菜煮 そうめん汁 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
14	(主な材料)米 そうめん 鶏肉 豆腐 人参 玉葱	(主な材料)米 かぼちゃ 玉葱			
15	10倍がゆ 冬瓜すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参さつま芋つぶし煮 冬瓜みそ汁 果物	軟飯 白身魚煮 人参さつま芋煮 冬瓜みそ汁 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
16	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	パンがゆ チキン野菜ポテトつぶし煮 胡瓜おろし煮 オクラスープ 果物	パン チキン野菜ポテト煮 胡瓜さざみ煮 オクラスープ 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
17	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 チキンさざみ煮 人参大根煮 豆腐みそ汁 果物	全がゆ キャベツ煮込みうどん すまし汁	軟飯 キャベツ煮込みうどん すまし汁
18	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ 煮込みハンバーグ 人参ポテトつぶし煮 ミネステローネ 果物	軟飯 煮込みハンバーグ 人参ポテト煮 ミネステローネ 果物	全がゆ キャベツブロッコリーつぶし煮 玉葱スープ	軟飯 キャベツブロッコリー煮 玉葱スープ
19	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 しらす胡瓜さざみ煮 ゆし豆腐 果物	全がゆ キャベツおじや	軟飯 キャベツおじや
20	(主な材料)うどん しらす ゆし豆腐 人参 玉葱 キャベツ			(主な材料)米 キャベツ	
21	敬老の日(休園)				
22	秋分の日(休園)				
23	 <b>お弁当会</b>			<b>お楽しみおやつ会</b>	
24	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 野菜つぶし煮 豆腐みそ汁 果物	軟飯 白身魚煮 野菜煮 豆腐みそ汁 果物	全がゆ 煮込みそうめん すまし汁	軟飯 煮込みそうめん すまし汁
25	(主な材料)米 白身魚 豆腐 人参 玉葱 キャベツ	(主な材料)米 人参 おくら キャベツ			
26	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 ブロッコリーつぶし煮 玉葱スープ 果物	軟飯 チキン胡瓜さざみ煮 ブロッコリー煮 玉葱スープ 果物	全がゆ 人参おくらつぶし煮 キャベツスープ	軟飯 人参おくら煮 キャベツスープ
27	(主な材料)米 鶏肉 胡瓜 ブロッコリー 玉葱	(主な材料)米 人参 おくら キャベツ			
28	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 胡瓜おろし煮 冬瓜スープ 果物	軟飯 なす豆腐煮 胡瓜さざみ煮 冬瓜スープ 果物	全がゆ 人参おじや	軟飯 人参おじや
29	(主な材料)米 豆腐 人参 玉葱 なす 胡瓜 冬瓜	(主な材料)米 人参			
30	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 白菜みそ汁 果物	軟飯 チキン人参ポテト煮 おくらさざみ煮 白菜みそ汁 果物	全がゆ 白菜つぶし煮 オクラスープ	軟飯 白菜煮 オクラスープ
31	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 人参 おくら 白菜	(主な材料)米 白菜 おくら			
1	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 野菜つぶし煮 ゆし豆腐 果物	軟飯 白身魚胡瓜さざみ煮 野菜煮 ゆし豆腐 果物	全がゆ 芋おじや なすつぶし煮 人参スープ	軟飯 芋おじや なす煮 人参スープ
2	(主な材料)米 白身魚 ゆし豆腐 胡瓜 人参 玉葱	(主な材料)米 さつま芋 なす 人参			
3	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 ブロッコリーつぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 チキン人参ポテト煮 ブロッコリー煮 豆腐スープ 果物	全がゆ しらすおじや バナナヨーグルト	軟飯 しらすおじや バナナヨーグルト
4	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 豆腐 人参 ブロッコリー	(主な材料)米 しらす ヨーグルト バナナ			

※ 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。