

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	強化玄米ごはん 酢豚 からしな和え 白菜スープ 果物	豚肉 豆腐 ツナ缶 ベーコン 卵 練乳 牛乳	米 玄米 じゃが芋 砂糖 油 片栗粉 小麦粉	人参 玉葱 たけのこ ピーマン 乾しいたけ からしな 白菜 果物	保育乳 マーラーカオ	
2日	土	肉みそ丼 ごまかぼちゃ ワカメスープ 果物	豚ひき肉 チーズ 牛乳	米 油 砂糖 ごま ふ	しょうが 玉葱 人参 しめじ ピーマン かぼちゃ わかめ 果物	保育乳 クラッカーサンド	
4日	月	強化あわごはん 豚肉の生姜焼き フライチー 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	豚肉 ツナ缶 卵 豆腐 牛乳	米 あわ 車ふ 油 さつま芋 小麦粉	しょうが 人参 もやし キャベツ ピーマン こまつな 長ねぎ 果物	保育乳 芋天ぷら	
5日	火	鶏ごぼうめし 鮭のみそ焼き ナムル ゆし豆腐 果物	鶏肉 さけ ゆし豆腐 小豆 金時豆 緑豆	米 油 砂糖 ごま 押麦 黒糖	ごぼう 人参 ひじき 乾しいたけ もやし こまつな 赤ピーマン ねぎ 果物	三色ぜんざい 亀せんべい	
6日	水	三枚肉そば ゴーヤチップス甘辛 だれ お浸し 果物	三枚肉 かまぼこ 卵 しらす 豆乳	沖縄そば 砂糖 片栗粉 油 ごま 米	ねぎ にがり ほうれん草 白菜 青のり 果物	豆乳 じゃこおにぎり	
7日	木	強化玄米ごはん 魚フライタルタル ソース クープイリチー キャベツのみそ汁 果物	キング 卵 豚肉 油揚げ 牛乳 ヨーグルト	米 玄米 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ	ピクルス ピーマン こんにやく 昆布 乾しいたけ 人参 キャベツ えのき ねぎ かぼちゃ 果物	保育乳 かぼちゃパンケーキ	
8日	金	きのこカレー ひじきの中華和え チンゲン菜スープ フルーツヨーグルト	鶏肉 ハム ヨーグルト 牛乳	米 押麦 じゃが芋 油 小麦粉 砂糖 ごま ふ パン パター	人参 玉葱 セロリ ブロッコリー しめじ えのき マッシュルーム缶 ひじき きゅうり もやし 果物	保育乳 ココアトースト	
9日	土	厨房消毒のためお弁当持参				園内研修 12時降園	
11日	月	黒米ごはん 鶏肉のさっぱり煮 パパイアイリチー 白菜みそ汁 果物	鶏肉 ツナ缶 豆腐 煮干し 牛乳	米 黒米 油 砂糖 じゃが芋 ごま	しょうが にんにく パパイア 人参 ひじき 白菜 ねぎ 果物	保育乳 ポテトチップ カリカリ煮干し	
12日	火	強化あわごはん 魚天ぷら 三色きんぴらごぼう 冬瓜カレー風みそ汁 果物	キング 卵 ウインナー 牛乳	米 あわ 小麦粉 油 ごま 砂糖 パン じゃが芋 マヨネーズ	青のり ごぼう 人参 ピーマン 冬瓜 玉葱 ねぎ 胡瓜 果物	保育乳 ホットドック	
13日	水	なすのミートスパゲティ チーズ ブロッコリーじゃこ和え アーサ汁 果物	豚ひき肉 チーズ しらす 豆腐 豆乳	スパゲティ 油 ごま 砂糖 米	人参 玉葱 乾しいたけ なす しめじ トマト缶 ブロッコリー あおさ わかめ 果物	豆乳 ワカメおにぎり	
14日	木	強化玄米ごはん さんまの梅干し煮 中華風野菜炒め そうめん汁 果物	さんま	米 玄米 砂糖 黒糖 そうめん	梅干し 人参 玉葱 もやし キャベツ ピーマン ねぎ 果物	アイスクリーム クラッカー	
15日	金	強化あわごはん 肉じゃが 納豆和え 大根のみそ汁 果物	豚肉 納豆 油揚げ 脱脂粉乳 卵 チーズ 牛乳	米 あわ じゃが芋 油 砂糖 パター ホットケーキMix	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 チーズスコーン	
16日	土	カレーピラフ 豆腐サラダ 白菜スープ 果物	鶏肉 豆腐 ベーコン 牛乳	米 油 パター マヨネーズ パン	人参 玉葱 ピーマン ほうれん草 コーン缶 白菜 果物	保育乳 ぶどうパン	
18日	月	親子丼 おくら和え 豆腐とワカメのみそ汁 果物	鶏肉 卵 豆腐 牛乳	米 押麦 油 砂糖 さつま芋	人参 玉葱 乾しいたけ チンゲン菜 オクラ 胡瓜 わかめ ねぎ 果物	保育乳 ふかし芋	
19日	火	強化あわごはん きびなご唐揚げ 昆布即席漬 大根そばろ煮 チンゲン菜スープ 果物	きびなご 鶏ひき肉 豆乳 きな粉 牛乳	米 あわ 片栗粉 油 砂糖 ふ 芋くず タピオカ	昆布 赤ピーマン 大根 人参 にら チンゲン菜 果物	保育乳 豆乳くずもち	
20日	水	(お誕生会)雑穀ごはん 厚揚げの煮 付け ほうれん草入り ジャーマンポテト レバー	厚揚げ ベーコン 豚レバー 豚肉 卵 牛乳	米 雑穀 じゃが芋 油 小麦粉 黒糖	玉葱 ほうれん草 人参 大根 にら にんにく 果物	保育乳 誕生ケーキ 	
21日	木	ロールパン クリームシチュー チーズ入り卵焼き パパイアごま和え 果物	鶏肉 牛乳 生クリーム 卵 チーズ ツナ缶	パン じゃが芋 バター マカロニ 油 ごま 米砂糖	セロリ 人参 玉葱 ブロッコリー しめじ ひじき パパイア 胡瓜 赤ピーマン のり 果物	お茶 みそおにぎり	
22日	金	ケチャップライス チキンから揚 げ コールスローサラダ チンゲン菜 スープ ヨーグルト	ウインナー 鶏肉 ヨーグルト 牛乳	米 パター片栗粉 油 マヨネーズ 砂糖	人参 玉葱 マッシュルーム缶 ピーマン にんにく キャベツ 胡瓜 コーン缶 チンゲン菜えのき	保育乳 誕生ケーキ	
23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 牛乳	焼きそば 油 米	人参 玉葱 キャベツ もやし ピーマン 乾しいたけ 胡瓜 ねぎ 果物	保育乳 ゆかりおにぎり	
25日	月	強化あわごはん マーボー豆腐 パンサンズー コーンスープ 果物	豆腐 豚ひき肉 ハム 卵 牛乳	米 あわ 砂糖 油 春雨 ごま	人参 玉葱 乾しいたけ たけのこ にら にんにく しょうが もやし 胡瓜 コーン缶 キャベツ かぼちゃ 果物	保育乳 大学かぼちゃ	
26日	火	芋ごはん さばのカレー焼き 千切りイリチー ホウレン草のみそ汁 果物	さば 豚肉 豆腐 牛乳	米 さつま芋 小麦粉 油 うどん	切干大根 昆布 こんにやく 人参 ほうれん草 長ねぎ キャベツ ピーマン 生しいたけ 果物	保育乳 焼きうどん	
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	強化玄米ごはん 鮭のコーン焼き オクラおかか和え 人参シリシリ 冬瓜のみそ汁 果物	さけ 卵 牛乳	米 玄米 油 マヨネーズ パン バター ジャム	コーン缶 パセリ オクラ 人参 玉葱 にら とうがん わかめ ねぎ 果物	保育乳 ジャムサンド	
29日	金	強化あわごはん きのごはんバーグ ブロッコリー かぼちゃチーズサラダ 野菜スープ 果物	チーズ 豚ひき肉 卵 ベーコン牛乳 ヨーグルト ゼラチン	米 あわ パン粉 じゃが芋 砂糖 マヨネーズ	玉葱 しめじ ブロッコリー かぼちゃ 胡瓜 セロリ 人参 キャベツ 果物	牛乳パバロア 鉄ウエハース	
30日	土	あわごはん なすと豚肉の炒め物 さつま芋のバター煮 ワカメスープ 果物	豚肉 豆腐 さけ 牛乳	米 あわ 油 砂糖 さつま芋 バター ふ	人参 玉葱 なす わかめ 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。

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 チキン人参ポテトつぶし煮 豆腐ほうれん草つぶし煮 白菜スープ 果物	軟飯 チキン人参ポテト煮 豆腐ほうれん草煮 白菜スープ みかん	全がゆ 白菜ほうれん草つぶし煮 人参スープ	軟飯 白菜ほうれん草煮 人参スープ
金	(主な材料)米 ジャガイモ 鶏肉 豆腐 人参 ほうれん草 白菜			(主な材料)米 白菜 ほうれん草 人参	
2	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 かぼちゃつぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキン野菜煮 かぼちゃ煮 すまし汁 バナナ	人参おじや	人参おじや
土	(主な材料)米 鶏肉 人参 玉葱 かぼちゃ			(主な材料)米 人参	
4	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参キャベツつぶし煮 豆腐みそ汁 果物	軟飯 チキンさざみ煮 人参キャベツ煮 豆腐みそ汁 みかん	全がゆ さつま芋小松菜つぶし煮 キャベツスープ	軟飯 さつま芋小松菜煮 キャベツスープ
月	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 キャベツ 小松菜			(主な材料)米 さつま芋 小松菜 キャベツ	
5	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 煮なし	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
火	(主な材料)米 白身魚 ゆし豆腐 人参 小松菜			(主な材料)米 人参 大根 小松菜	
6	10倍がゆ ほうれん草ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 ほうれん草白菜つぶし煮 そば汁 果物	軟飯 チキンさざみ煮 ほうれん草白菜煮 そば汁 煮りんご	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 ほうれん草 白菜			(主な材料)米 しらす 冬瓜 ほうれん草	
7	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参ブロッコリーつぶし煮 キャベツみそ汁 果物	軟飯 白身魚煮 人参ブロッコリー煮 キャベツみそ汁 煮りんご	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
木	(主な材料)米 白身魚 人参 ブロッコリー キャベツ			(主な材料)米 かぼちゃ 人参	
8	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 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 バナナ	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
金	(主な材料)米 ジャガイモ 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	
9	厨房消毒のためお弁当持参				園内研修 12時降園
土	(主な材料)米 鶏肉 トマト 胡瓜 小松菜			(主な材料)米 さつま芋	
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 人参大根つぶし煮 白菜みそ汁 果物	軟飯 チキンさざみ煮 人参大根煮 白菜みそ汁 みかん	全がゆ 白菜ポテトつぶし煮 人参スープ	軟飯 白菜ポテト煮 人参スープ
月	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 大根 白菜			(主な材料)米 ジャガイモ 白菜 人参	
12	10倍がゆ 冬瓜すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参ブロッコリーつぶし煮 冬瓜みそ汁 果物	軟飯 白身魚煮 人参ブロッコリー煮 冬瓜みそ汁 煮なし	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 人参 ブロッコリー 冬瓜			(主な材料)パン ヨーグルト 胡瓜	
13	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	なす煮込みスパゲティ ブロッコリーしらすつぶし煮 豆腐スープ 果物	なす煮込みスパゲティ ブロッコリーしらす煮 豆腐スープ 煮りんご	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
水	(主な材料)スパゲティ 鶏ひき肉 しらす 豆腐 人参 玉葱 なす ブロッコリー			(主な材料)米 かぼちゃ 玉葱	
14	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 野菜つぶし煮 そうめん汁 果物	軟飯 白身魚煮 野菜煮 そうめん汁 バナナ	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)米 そうめん 白身魚 人参 玉葱 キャベツ			(主な材料)米 冬瓜 キャベツ	
15	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 小松菜つぶし煮 大根みそ汁 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 小松菜さざみ煮 大根みそ汁 りんご	煮込み野菜うどん すまし汁	煮込み野菜うどん すまし汁
金	(主な材料)米 ジャガイモ 鶏肉 人参 玉葱 小松菜 大根			(主な材料)うどん 人参 玉葱 小松菜	
16	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 白菜スープ 果物	人参おじや チキンさざみ煮 豆腐ほうれん草煮 白菜スープ 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 ほうれん草 白菜			(主な材料)米 ほうれん草	

※ 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)
18	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 おくらきざみ煮 豆腐みそ汁 みかん	全がゆ 人参さつま芋つぶし煮 チンゲン菜スープ	軟飯 人参さつま芋煮 チンゲン菜スープ
月	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 チンゲン菜 おくら			(主な材料)米 さつま芋 人参 チンゲン菜	
19	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 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 白身魚煮 大根そぼろ煮 チンゲン菜スープ 煮りんご	煮込み野菜うどん すまし汁	煮込み野菜うどん すまし汁
火	(主な材料)米 白身魚 鶏ひき肉 大根 人参 チンゲン菜			(主な材料)うどん 人参 チンゲン菜	
20	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 豆腐つぶし煮 ほうれん草がテトつぶし煮 大根みそ汁 果物	軟飯 豆腐煮 ほうれん草がテト煮 大根みそ汁 煮なし	全がゆ ほうれん草大根つぶし煮 人参スープ	軟飯 ほうれん草大根煮 人参スープ
水	(主な材料)米 じゃが芋 豆腐 ほうれん草 大根 人参			(主な材料)米 ほうれん草 大根 人参	
21	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 ブロッコリースープ 果物	パン チキン野菜ポテト煮 胡瓜きざみ煮 ブロッコリースープ 煮りんご	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
木	(主な材料)パン じゃが芋 鶏肉 人参 玉葱 胡瓜 ブロッコリー			(主な材料)米 かぼちゃ 玉葱	
22	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	人参おじや チキン胡瓜おろし煮 キャベツつぶし煮 チンゲン菜スープ 果物	人参おじや チキン胡瓜きざみ煮 キャベツ煮 チンゲン菜スープ 煮りんご	全がゆ 人参大根つぶし煮 キャベツスープ	軟飯 人参大根煮 キャベツスープ
金	(主な材料)米 鶏肉 人参 胡瓜 キャベツ チンゲン菜			(主な材料)米 人参 大根 キャベツ	
23	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)やきそば ゆし豆腐 人参 玉葱 キャベツ 胡瓜			(主な材料)米 キャベツ	
25	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 キャベツスープ 果物	軟飯 マーボー豆腐煮 胡瓜きざみ煮 キャベツスープ みかん	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
月	(主な材料)米 豆腐 鶏ひき肉 人参 玉葱 胡瓜 キャベツ			(主な材料)米 かぼちゃ 玉葱	
26	10倍がゆ さつま芋ペースト すまし汁	芋おじや 白身魚煮 人参大根つぶし煮 ほうれん草みそ汁 果物	芋おじや 白身魚煮 人参大根煮 ほうれん草みそ汁 煮りんご	煮込み野菜うどん すまし汁	煮込み野菜うどん すまし汁
火	(主な材料)米 さつま芋 白身魚 豆腐 人参 大根 ほうれん草			(主な材料)うどん 人参 キャベツ	
27	 <h3>お弁当会</h3>			<h3>お楽しみおやつ会</h3>	
水					
28	10倍がゆ 冬瓜すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参おくらつぶし煮 冬瓜みそ汁 果物	軟飯 白身魚煮 人参おくら煮 冬瓜みそ汁 煮なし	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
木	(主な材料)米 白身魚 人参 おくら 冬瓜			(主な材料)パン ヨーグルト トマト	
29	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ 煮込みハンバーグ ブロッコリーかぼちゃつぶし煮 野菜スープ 果物	軟飯 煮込みハンバーグ ブロッコリーかぼちゃ煮 野菜スープ バナナ	全がゆ キャベツポテトつぶし煮 人参スープ	軟飯 キャベツポテト煮 人参スープ
金	(主な材料)米 鶏ひき肉 玉葱 ブロッコリー かぼちゃ 人参 キャベツ			(主な材料)米 じゃが芋 キャベツ 人参	
30	10倍がゆ さつま芋ペースト すまし汁	全がゆ なす豆腐つぶし煮 さつま芋つぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 なす豆腐煮 さつま芋煮 すまし汁 果物	人参おじや	人参おじや
土	(主な材料)米 さつま芋 豆腐 人参 玉葱 なす			(主な材料)米 人参	

※ 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。