

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	月	強化あわごはん チキンケチャップ焼き ゆでブロッコリー クープイリチー 大根のみそ汁 果物	鶏肉 豚肉 油揚げ 卵 牛乳	米 あわ 片栗粉 油 ヌーブルシロップ ホットケーキMix	ブロッコリー 昆布 乾しいたけ 人参 こんにゃく 大根 わかめ ねぎ みかん	保育乳 人参ホットケーキ	
2日	火	きのこごはん さばの西京焼き ホウレン草ごま和え そうめん汁 果物	鶏肉 さば ちくわ 牛乳	米 砂糖 ごま そうめん さつま芋 芋くず 油	乾しいたけ しめじ えのき 人参 ほうれん草 もやし ねぎ なし	保育乳 芋くず天ぷら	
3日	水	<b>文化の日(休園)</b>					
4日	木	もずく丼 お浸し ゆし豆腐 果物	豚ひき肉 卵 ゆし豆腐 チーズ ウインナー 牛乳	米 砂糖 片栗粉 パン バター 油	もずく しょうが ピーマン ほうれん草 白菜 ねぎ 玉葱 りんご	保育乳 ピザトースト	
5日	金	強化玄米ごはん 魚天ぷら 筑前煮 白菜みそ汁 果物	キング 卵 鶏肉 豆腐 牛乳	米 玄米 小麦粉 油 じゃが芋 砂糖 強力粉 黒糖	青のり 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 白菜 ねぎ かき	保育乳 黒糖アガラサー	
6日	土	ナポリタンスパゲティ チーズ ステック胡瓜 ほうれん草スープ 果物	豚肉 チーズ 豆腐 しらす 牛乳	スパゲッティ 油 米 砂糖	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 ほうれん草 青のり パナナ	保育乳 じゃこおにぎり	
8日	月	強化あわごはん 鶏すき風煮 さつま芋のバター煮 冬瓜のみそ汁 果物	鶏肉 豆腐 卵 牛乳	米 あわ油 バター さつま芋 小麦粉 オートミール 黒糖	白菜 玉葱 人参 生しいたけ 白滝 ごまつな 冬瓜 わかめ ねぎ みかん	保育乳 オートミールクッキー	
9日	火	野菜肉そば きびなご唐揚げ からしな和え 果物	豚肉 きびなご 豆腐 ツナ缶 油揚げ 豆乳	沖縄そば 油 片栗粉 米 砂糖	人参 キャベツ きくらげ からしな ひじき パナナ	豆乳 いなりずし	
10日	水	チキンカレー ダイコンサラダ チンゲン菜スープ 果物	鶏肉 卵 牛乳	米 押麦 じゃが芋 油 小麦粉 ふ	人参 玉葱 ブロッコリー セロリ マッシュルーム缶 胡瓜 わかめ チンゲン菜 かぼちゃ りんご	保育乳 かぼちゃ天ぷら	
11日	木	玄米ごはん 鮭のチーズ焼き 八宝菜 ホウレン草のみそ汁 果物	さけ チーズ 豚肉 豆腐 牛乳	米 玄米 油 片栗粉 パン バター 砂糖	人参 白菜 玉葱 チンゲン菜 たけのこ 乾しいたけ ほうれん草 長ねぎ かき	保育乳 レモンラスク	
12日	金	麦ごはん レバーフライ ゆでブロッコリー ポテトサラダ 野菜スープ 果物	豚レバー 卵 ベーコン 脱脂粉乳 牛乳	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ	にんにく ブロッコリー 人参 胡瓜 セロリ 玉葱 キャベツ なし	保育乳 ココアバー	
13日	土	<b>厨房消毒のためお弁当持参</b>					<b>12時降園 園内研修</b>
15日	月	三色丼 ナムル ゆし豆腐 果物	豚ひき肉 卵 ゆし豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま 小麦粉 バター 油	人参 いんげん もやし ごまつな 赤ピーマン ねぎ みかん	保育乳 プレーンダーナッツ	
16日	火	玄米ごはん さばのカレー焼き ひじきの煮物 豚汁 果物	さば ちくわ 油揚げ 豚肉 金時豆	米 玄米 小麦粉 油 砂糖 押麦 黒糖	ひじき 人参 たら 玉葱 ごぼう 大根 ねぎ かき	ぜんざい 塩せんべい	
17日	水	強化あわごはん 納豆みそ 煮付け カリカリ胡瓜 ワカメスープ 果物	納豆 三枚肉 厚揚げ きな粉 牛乳	米 あわ 砂糖 油 ふ パン バター	しょうが ねぎ 大根 人参 チンゲン菜 胡瓜 わかめ りんご	保育乳 きなこクリームサンド	
18日	木	芋ごはん 鮭の甘酢焼き 糸こんにゃくの野菜炒め 冬瓜のみそ汁 果物	さけ 豚肉 卵 牛乳	米 さつま芋 砂糖 片栗粉 油 小麦粉	キャベツ 人参 玉葱 たら こんにゃく 冬瓜 わかめ ねぎ みかん	保育乳 ポーポー	
19日	金	雑穀ごはん 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 きな粉 牛乳	米 雑穀 片栗粉 油 芋くず 黒糖	大根 人参 玉葱 たら 乾しいたけ こんにゃく ねぎ なし	保育乳 くずもち	
20日	土	肉うどん かぼちゃチーズサラダ ハリハリ大根 果物	豚肉 チーズ さけ 牛乳	うどん 油 片栗粉 じゃが芋 砂糖 マヨネーズ 米	玉葱 人参 キャベツ 乾しいたけ ねぎ かぼちゃ きゅうり 切干大根 のり パナナ	保育乳 鮭おにぎり	
22日	月	黒米ごはん チキンマーマレード煮 フーイリチー なすのみそ汁 果物	鶏肉 ツナ缶 卵 豆腐 煮干し 牛乳	米 黒米 油 車ふ 紅芋 砂糖 ごま	人参 もやし キャベツ ピーマン なす ねぎ みかん	保育乳 紅芋チップ カリカリ煮干し	
23日	火	<b>勤労感謝の日(休園)</b>					
24日	水	 <b>お弁当会(お弁当のしみだね!)</b>					保育乳 お楽しみおやつ会
25日	木	(お誕生会) ロールパン 豆乳と豚肉 のシチュー にらたま じゃこサラダ 果物	豚肉 豆乳 卵 豆腐 しらす 牛乳	パン じゃが芋 バター 油 米 ごま	人参 玉葱 セロリ ブロッコリー コーン缶 たら キャベツ 胡瓜 赤ピーマン わかめ りんご	保育乳 誕生ケーキ	
26日	金	麦ごはん ミートローフ ゆでブロッコ リー マカロニサラダ チン ゲン菜スープ ヨーグルト	豚ひき肉 豆腐 牛ひき肉 卵 牛乳 ヨーグルト	米 押麦 パン粉 油 マカロニ マヨネーズ	玉葱 乾しいたけ ひじき 人参 ブロッコリー 胡瓜 コーン缶 チンゲン菜 えのき パナナ	保育乳 わかめおにぎり	
27日	土	豚丼 切干大根サラダ 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 ごま	玉葱 人参 しめじ 白滝 切干大根 胡瓜 わかめ ねぎ パナナ	保育乳 あんぱん	
29日	月	ハヤシライス コールスローサラダ ワカメスープ 果物	牛肉 生クリーム 牛乳	米 じゃが芋 油 小麦粉 マヨネーズ ふ さつま芋 バター	人参 玉葱 セロリ いんげん マッシュルーム缶 キャベツ 胡瓜 コーン缶 わかめ りんご	保育乳 スイートポテト	
30日	火	強化玄米ごはん 豆腐のタルタル ソース きんぴらごぼう 魚汁 果物	豆腐 卵 キング ハム 生クリーム チーズ 牛乳	米 玄米 小麦粉 パン粉 油 ごま マヨネーズ マカロニ	赤ピーマン 黄ピーマン ごぼう 人参 大根 ねぎ 玉葱 しめじ みかん	保育乳 マカロニグラタン	

☆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 大根すり流し 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 大根スープ 果物	軟飯 チキンさざみ煮 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 ブロッコリースープ	軟飯 大根煮 ブロッコリースープ
月	(主な材料)米 鶏肉 人参 ブロッコリー 大根 みかん			(主な材料)米 大根 ブロッコリー	
2	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	人参おじや 白身魚煮 ほうれん草つぶし煮 そうめん汁 果物	人参おじや 白身魚煮 ほうれん草煮 そうめん汁 果物	全がゆ 人参さつま芋つぶし煮 玉葱スープ	軟飯 人参さつま芋煮 玉葱スープ
火	(主な材料)米 そうめん 白身魚 ほうれん草 人参 なし			(主な材料)米 さつま芋 人参 玉葱	
3	文化の日(休園)				
水					
4	10倍がゆ 豆腐ペースト 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 ゆし豆腐 果物	軟飯 チキンさざみ煮 ほうれん草白菜煮 ゆし豆腐 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
木	(主な材料)米 鶏肉 ゆし豆腐 ほうれん草 白菜 りんご			(主な材料)パン ヨーグルト トマト	
5	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参ポテつぶし煮 白菜スープ 果物	軟飯 白身魚煮 人参ポテト煮 白菜みそ汁 果物	全がゆ 白菜つぶし煮 人参スープ	軟飯 白菜煮 人参スープ
金	(主な材料)米 ジャガイモ 白身魚 豆腐 人参 白菜 りんご			(主な材料)米 白菜 人参	
6	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	煮込み野菜スパゲティ チキン胡瓜おろし煮 ほうれん草スープ 果物	煮込み野菜スパゲティ チキン胡瓜おろし煮 ほうれん草スープ 果物	しらすおじや	しらすおじや
土	(主な材料)スパゲティ 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 キャベツ 胡瓜 ほうれん草 パナナ			(主な材料)米 しらす	
8	10倍がゆ さつま芋ペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 さつま芋つぶし煮 冬瓜スープ 果物	軟飯 チキン野菜煮 さつま芋煮 冬瓜みそ汁 果物	全がゆ 冬瓜つぶし煮 白菜スープ	軟飯 冬瓜煮 白菜スープ
月	(主な材料)米 さつま芋 鶏肉 豆腐 白菜 人参 玉葱 冬瓜 みかん			(主な材料)米 冬瓜 白菜	
9	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 豆腐スープ 果物	軟飯 白身魚煮 野菜煮 豆腐スープ 果物	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 豆腐 人参 キャベツ パナナ			(主な材料)うどん 人参 キャベツ	
10	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ チキンポテつぶし煮 野菜つぶし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 チキンポテト煮 野菜煮 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
水	(主な材料)米 ジャガイモ 鶏肉 人参 大根 ブロッコリー チンゲン菜 りんご			(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 白身魚煮 野菜つぶし煮 ほうれん草スープ 果物	軟飯 白身魚煮 野菜煮 ほうれん草みそ汁 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
木	(主な材料)米 白身魚 豆腐 人参 玉葱 白菜 チンゲン菜 ほうれん草 りんご			(主な材料)パン ヨーグルト ブロッコリー	
12	10倍がゆ ジャガイモペースト すまし汁	全がゆ チキン胡瓜おろし煮 ポテブロッコリー煮 野菜スープ 果物	軟飯 チキン胡瓜煮 ポテブロッコリー煮 野菜スープ 果物	全がゆ 人参キャベツ煮 ブロッコリースープ	軟飯 人参キャベツ煮 ブロッコリースープ
金	(主な材料)米 ジャガイモ 鶏肉 胡瓜 ブロッコリー 人参 玉葱 キャベツ なし			(主な材料)米 人参 キャベツ ブロッコリー	
13	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	人参おじや チキン小松菜つぶし煮 白菜スープ 果物	人参おじや チキン小松菜さざみ煮 白菜みそ汁 果物	芋おじや	芋おじや
土	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 小松菜 白菜 パナナ			(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)
15	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参小松菜つぶし煮 ゆし豆腐 果物	軟飯 チキンさざみ煮 人参小松菜煮 ゆし豆腐 果物	全がゆ 冬瓜つぶし煮 小松菜スープ	軟飯 冬瓜煮 小松菜スープ
月	(主な材料)米 鶏肉 ゆし豆腐 人参 小松菜 みかん			(主な材料)米 冬瓜 小松菜	
16	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参大根つぶし煮 玉葱スープ 果物	軟飯 白身魚煮 人参大根煮 玉葱みそ汁 果物	全がゆ ブロッコリーつぶし煮 大根スープ	軟飯 ブロッコリー煮 大根スープ
火	(主な材料)米 白身魚 人参 大根 玉葱 りんご			(主な材料)米 ブロッコリー 大根	
17	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ チキン胡瓜おろし煮 人参大根つぶし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 チキン胡瓜さざみ煮 人参大根煮 チンゲン菜スープ 果物	全がゆ 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 鶏肉 胡瓜 人参 大根 チンゲン菜 りんご			(主な材料)パン ヨーグルト トマト	
18	10倍がゆ さつま芋ペースト すまし汁	芋おじや 白身魚煮 野菜つぶし煮 冬瓜スープ 果物	芋おじや 白身魚煮 野菜煮 冬瓜みそ汁 果物	煮込み野菜うどん すまし汁	煮込み野菜うどん すまし汁
木	(主な材料)米 さつま芋 白身魚 人参 玉葱 キャベツ 冬瓜 みかん			(主な材料)うどん 人参 玉葱 キャベツ	
19	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 豆腐スープ 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 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
金	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 大根 なし			(主な材料)米 ブロッコリー 玉葱	
20	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	煮込み野菜うどん チキンかぼちゃつぶし煮 すまし汁 果物	煮込み野菜うどん チキンかぼちゃ煮 すまし汁 果物	人参おじや	人参おじや
土	(主な材料)うどん 鶏肉 人参 玉葱 キャベツ かぼちゃ パナナ			(主な材料)米 人参	
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 野菜つぶし煮 なすスープ 果物	軟飯 チキンさざみ煮 野菜煮 なすみそ汁 果物	全がゆ 人参さつま芋つぶし煮 キャベツスープ	軟飯 人参さつま芋煮 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 みかん			(主な材料)米 さつま芋 人参 キャベツ	
23	勤労感謝の日(休園)				
火	お弁当会				
24				お楽しみ おやつ会	
水					
25	10倍がゆ じゃが芋ペースト すまし汁	パンがゆ チキン胡瓜おろし煮 野菜つぶし煮 豆腐スープ 果物	パン チキン胡瓜さざみ煮 野菜煮 豆腐スープ 果物	しらすおじや 人参ポテトつぶし煮 ブロッコリースープ	しらすおじや 人参ポテト煮 ブロッコリースープ
木	(主な材料)パン 鶏肉 豆腐 胡瓜 人参 キャベツ ブロッコリー りんご			(主な材料)米 じゃが芋 しらす 人参 ブロッコリー	
26	10倍がゆ 人参ペースト 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 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 豆腐ハンバーグ煮 人参ブロッコリー煮 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 豆腐 鶏ひき肉 玉葱 人参 ブロッコリー チンゲン菜 パナナ			(主な材料)米 かぼちゃ 玉葱	
27	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 豆腐スープ 果物	軟飯 チキン胡瓜さざみ煮 野菜煮 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 胡瓜 人参 玉葱 パナナ			(主な材料)米 人参	
29	10倍がゆ じゃが芋ペースト すまし汁	全がゆ チキン胡瓜おろし煮 野菜ポテトつぶし煮 玉葱スープ 果物	軟飯 チキン胡瓜さざみ煮 野菜ポテト煮 玉葱スープ 果物	全がゆ キャベツさつま芋つぶし煮 人参スープ	軟飯 キャベツさつま芋煮 人参スープ
月	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 胡瓜 人参 キャベツ 玉葱 りんご			(主な材料)米 さつま芋 キャベツ 人参	
30	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参大根つぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 白身魚煮 人参大根煮 豆腐みそ汁 果物	マカロニ野菜つぶし煮 すまし汁	マカロニ野菜煮 すまし汁
火	(主な材料)米 白身魚 豆腐 人参 大根 みかん			(主な材料)マカロニ 人参 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。