

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	焼肉丼 ダイコンサラダ 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	豚肉 卵 豆腐 煮干し 牛乳	米 砂糖 油 じゃが芋 ごま	人参 玉葱 しめじ ピーマン 大根 胡瓜 わかめ コーン缶 こまつな 長ねぎ 青のり 果物	保育乳 フライドポテト カリカリ煮干し	
2日	火	(節分メニュー)赤鬼ライス チキンから揚げ 三色和え 春雨ワカメスープ 果物	ウインナー 鶏肉 おから 卵 牛乳	米 バター片栗粉 油 マヨネーズ 春雨小麦粉バター	人参 玉葱 マッシュルーム缶 ピーマン ほうれん草 もやし わかめ 生しいたけ 果物	保育乳 おからクッキー	
3日	水	玄米ごはん さばのみそ煮 ステーキ胡瓜 ひじきの煮物 けんちん汁 果物	さば ちくわ 油揚げ 豚肉 卵 練乳 牛乳	米 玄米 砂糖 油 小麦粉	しょうが きゅうり ひじき 人参 にら 白滝 玉葱 ごぼう 大根 ねぎ 果物	保育乳 マーラーカオ	
4日	木	きのごカレー 切干大根サラダ ふのすまし汁 フルーツヨーグルト	鶏肉 ヨーグルト 牛乳	米 押麦 じゃが芋 油 小麦粉 砂糖 ごま ふん パン バター	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 切干大根胡瓜チンゲン菜 果物缶	保育乳 ゴマクリームサンド	
5日	金	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 果物	豆乳 いなりずし	
6日	土	ジュース 酢の物 ゆし豆腐 果物	卵 ゆし豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 油 さつま芋	玉葱 人参 しめじ もずく 胡瓜 ねぎ 果物	保育乳 ホットケーキ	
8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 きな粉 牛乳	米 雑穀 砂糖 油 芋くず 黒糖	にんにく ブロッコリー 人参 玉葱 にら なす えのき ねぎ 果物	保育乳 くずもち	
9日	火	ロールパン 魚フライタルソース ホウレン草ときのこのソテー パンパキンスープ 果物	チーズ キング 卵 ベーコン 鶏肉 牛乳	パン 小麦粉 油 パン粉 マヨネーズ バター 米	ピクルス ピーマン ほうれん草 えのき しめじ かぼちゃ セロリ 玉葱 もずく 人参 ねぎ 果物	お茶 もずく雑炊	
10日	水	強化玄米ごはん 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 生揚げ チーズ 卵 牛乳	米 玄米 砂糖 油 ふ 小麦粉	しょうが ねぎ 大根 人参 チンゲン菜 胡瓜 わかめ ほうれん草 果物	保育乳 ほうれん草お好み焼 き	
11日	木	建国記念の日 (休園)					
12日	金	(旧正月)黒米ごはん さばのカレー焼き 中華風野菜炒め イナムドゥッチ 果物	さば 豚肉 かまぼこ 牛乳	米 黒米 小麦粉 油 田芋 さつま芋 砂糖	人参 玉葱 もやし キャベツ ピーマン 乾しいたけ こんにやく ねぎ 果物	保育乳 田芋とさつま芋の 甘辛煮	
13日	土	厨房施設消毒の為お弁当持参					職員研修のため12時 降園
15日	月	強化あわごはん 肉豆腐 さつま芋のバター煮 大根のみそ汁 果物	豚肉 豆腐 卵 油揚げ 牛乳	米 あわ 砂糖 油 さつま芋 バター 小麦粉	白菜 玉葱 人参 えのき ほうれん草 大根 わかめ ねぎ 果物	保育乳 チョコマフィン	
16日	火	くふあじゅうしい 鮭のキャロット焼き ナムル そうめん汁 果物	豚肉 さけ 卵 牛乳	米 押麦 油 マヨネーズ ごま そうめん パン バター	ひじき 乾しいたけ 人参 ねぎ もやし こまつな 赤ピーマン 果物	保育乳 フレンチトースト	
17日	水	(お誕生会)麦ごはん 豚レバーと鶏肉 のカレー風味揚げ ゆでブロッコリーマ カロニサラダ 野菜スープ 果物	豚レバー 鶏肉 ベーコン 粉チーズ 牛乳	米 押麦 片栗粉 油マカロニ小麦粉 マヨネーズ バター	ブロッコリー 人参 胡瓜 コーン缶 セロリ 玉葱 キャベツ 果物	保育乳 誕生ケーキ	
18日	木	強化玄米ごはん さばの中華焼き 筑前煮 豆腐とワカメのみそ汁 果物	さば 鶏肉 豆腐 牛乳	米 玄米 砂糖 じゃが芋 油 ごま	玉葱 にんにく 人参 れんこん たけのこ ごぼう 乾しいたけ 果物 いんげん わかめ ねぎ かぼちゃ	保育乳 大学かぼちゃ	
19日	金	ミートスパゲティ チーズ ブロッコリーじゃこ和え 白菜スープ 果物	豚ひき肉 チーズ しらす干し ベーコン 豆乳	スパゲッティ 油 小麦粉 ごま 砂糖 米	人参 セロリ 玉葱 ピーマン マッシュルーム缶 トマト缶 ブロッコリー 白菜 小松菜 果物	豆乳 小松菜おにぎり	
20日	土	ジュース 酢の物 ゆし豆腐 果物	卵 ゆし豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 油 さつま芋	玉葱 人参 しめじ もずく 胡瓜 ねぎ 果物	保育乳 ホットケーキ	
22日	月	強化あわごはん 鶏肉ごま風味焼き スライストマト シャキシャキ炒め ホウレン草のみそ汁 果物	チーズ 鶏肉 ベーコン 豆腐 卵 牛乳	米 あわ 砂糖 ごま 油 さつま芋 小麦粉	トマト もやし ごぼう 人参 ピーマン ほうれん草 長ねぎ 果物	保育乳 芋天ぷら	
23日	火	天皇誕生日 (休園)					
24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	
25日	木	強化あわごはん 鮭のバタームニエル 厚揚げのみそ炒め チンゲン菜とえのきのスープ 果物	さけ 生揚げ 豚肉 卵 ベーコン 牛乳	米 あわ 小麦粉 バター 油 砂糖	キャベツ 人参 たけのこ ピーマン チンゲン菜 えのき ねぎ 果物	保育乳 人参ヒラヤーチー	
26日	金	麦ごはん ミートローフ 粉ふき 芋 ホウレン草コーンとえのき ミネ ステロネ ヨーグルト	豚ひき肉 豆腐 卵 ベーコン 牛乳 ヨーグルト	米 押麦 パン粉 油 じゃが芋 マカロニ	玉葱 乾しいたけ ひじき パセリ ほうれん草 えのき コーン缶 人参 トマト缶 キャベツ 果物	保育乳 誕生ケーキ	
27日	土	沖縄風焼きそば チーズ 胡瓜とワカメの和え物 豆腐のすまし汁 果物	豚肉 チーズ しらす 豆腐 牛乳	沖縄そば 油 砂糖 米	人参 キャベツ もやし ピーマン 乾 しいたけ きゅうり わかめ こまつな のり 果物	保育乳 梅おにぎり	

☆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 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 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキン胡瓜おろし煮 人参大根つぶし煮 豆腐みそ汁 果物	軟飯 チキン胡瓜きざみ煮 人参大根煮 豆腐みそ汁 果物	全がゆ 小松菜ポテつぶし煮 玉葱スープ	軟飯 小松菜ポテ煮 玉葱スープ
月	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 胡瓜 人参 大根 小松菜			(主な材料)米 ジャが芋 小松菜 玉葱	
2	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 ほうれん草つぶし煮 すまし汁 果物	人参おじや チキンきざみ煮 ほうれん草きざみ煮 すまし汁 果物	全がゆ 人参ブロッコリーつぶし煮 ほうれん草スープ	軟飯 人参ブロッコリー煮 ほうれん草スープ
火	(主な材料)米 鶏肉 人参 ほうれん草			(主な材料)米 人参 ブロッコリー ほうれん草	
3	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚胡瓜おろし煮 人参白菜つぶし煮 根菜汁 果物	軟飯 白身魚胡瓜きざみ煮 人参白菜煮 根菜汁 果物	煮込み野菜うどん 白菜スープ	煮込み野菜うどん 白菜スープ
水	(主な材料)米 白身魚 胡瓜 人参 白菜 玉葱 大根			(主な材料)うどん 人参 玉葱 白菜	
4	10倍がゆ ポテペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜ポテつぶし煮 胡瓜おろし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 チキン野菜ポテ煮 胡瓜きざみ煮 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
木	(主な材料)米 ジャが芋 鶏肉 人参 玉葱 胡瓜 チンゲン菜			(主な材料)パン ヨーグルト トマト	
5	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚つぶし煮 野菜豆腐つぶし煮 そば汁 果物	軟飯 白身魚煮 野菜豆腐煮 そば汁 果物	人参おじや ブロッコリーつぶし煮 キャベツスープ	人参おじや ブロッコリー煮 キャベツスープ
金	(主な材料)米 沖繩そば 白身魚 豆腐 人参 キャベツ			(主な材料)米 ブロッコリー キャベツ	
6	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ かぼちゃそぼろつぶし煮 白菜みそ汁 果物	軟飯 かぼちゃそぼろ煮 白菜みそ汁 果物	白菜おじや	白菜おじや
土	(主な材料)米 鶏ひき肉 豆腐 かぼちゃ 玉葱 白菜			(主な材料)米 白菜	
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 なすみそ汁 果物	軟飯 チキンきざみ煮 人参ブロッコリー煮 なすみそ汁 果物	全がゆ なすつぶし煮 玉葱スープ	軟飯 なす煮 玉葱スープ
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 なす 玉葱	
9	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	パンがゆ 白身魚つぶし煮 ほうれん草つぶし煮 かぼちゃスープ 果物	パン 白身魚煮 ほうれん草煮 かぼちゃスープ 果物	人参おじや 大根つぶし煮 ほうれん草スープ	人参おじや 大根煮 ほうれん草スープ
火	(主な材料)パン 白身魚 ほうれん草 かぼちゃ 玉葱			(主な材料)米 人参 大根 ほうれん草	
10	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 胡瓜おろし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 チキン人参大根煮 胡瓜きざみ煮 チンゲン菜スープ 果物	ほうれん草煮込みうどん 人参スープ	ほうれん草煮込みうどん 人参スープ
水	(主な材料)米 鶏肉 人参 大根 胡瓜 チンゲン菜			(主な材料)うどん ほうれん草 人参	
11	建国記念の日(休園)				
木					
12	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚つぶし煮 野菜つぶし煮 みそスープ 果物	軟飯 白身魚煮 野菜煮 みそスープ 果物	芋おじや ブロッコリーつぶし煮 キャベツスープ	芋おじや ブロッコリー煮 キャベツスープ
金	(主な材料)米 白身魚 人参 玉葱 キャベツ			(主な材料)米 さつま芋 ブロッコリー キャベツ	
13	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	煮込み野菜うどん かぼちゃつぶし煮 すまし汁 果物	煮込み野菜うどん かぼちゃ煮 すまし汁 果物	キャベツおじや	キャベツおじや
土	(主な材料)うどん 人参 玉葱 キャベツ かぼちゃ			(主な材料)米 キャベツ	

※ 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)	
	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
15	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 大根みそ汁 果物	軟飯 チキン野菜煮 さつま芋煮 大根みそ汁 果物	全がゆ 人参大根つぶし煮 白菜スープ	軟飯 人参大根煮 白菜スープ
月	(主な材料)米 さつま芋 鶏肉 人参 玉葱 白菜 大根			(主な材料)米 人参 大根 白菜	
16	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	人参おじや 白身魚つぶし煮 小松菜つぶし煮 そうめん汁 果物	人参おじや 白身魚煮 小松菜さざみ煮 そうめん汁 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 そうめん 白身魚 人参 小松菜			(主な材料)パン ヨーグルト トマト	
17	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 野菜スープ 果物	軟飯 チキンさざみ煮 人参ブロッコリー煮 野菜スープ 果物	マカロニつぶし煮 キャベツスープ	マカロニやわらか煮 キャベツスープ
水	(主な材料)米 鶏肉 人参 ブロッコリー キャベツ			(主な材料)マカロニ 人参 玉葱 キャベツ	
18	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ 白身魚つぶし煮 人参ポテトつぶし煮 豆腐みそ汁 果物	軟飯 白身魚煮 人参ポテト煮 豆腐みそ汁 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
木	(主な材料)米 じゃが芋 白身魚 豆腐 人参			(主な材料)米 かぼちゃ 玉葱	
19	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	煮込みスパゲティ ブロッコリーじゃこつぶし煮 白菜スープ 果物	煮込みスパゲティ ブロッコリーじゃこ煮 白菜スープ 果物	小松菜おじや 白菜つぶし煮 人参スープ	小松菜おじや 白菜煮 人参スープ
金	(主な材料)スパゲティ 鶏ひき肉 しらす 人参 玉葱 ブロッコリー 白菜			(主な材料)米 小松菜 白菜 人参	
20	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 胡瓜おろし煮 ゆし豆腐 果物	軟飯 チキン野菜煮 胡瓜さざみ煮 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 人参 玉葱 胡瓜			(主な材料)米 さつま芋	
22	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキントマトつぶし煮 人参白菜つぶし煮 ほうれん草みそ汁 果物	軟飯 チキントマト煮 人参白菜煮 ほうれん草みそ汁 果物	芋おじや 大根ほうれん草つぶし煮 人参スープ	芋おじや 大根ほうれん草煮 人参スープ
月	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 トマト 人参 白菜 ほうれん草			(主な材料)米 さつま芋 大根 ほうれん草 人参	
23	天皇誕生日(休園)				
火					
24	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ チキンかぼちゃつぶし煮 胡瓜おろし煮 キャベツスープ 果物	軟飯 チキンかぼちゃ煮 胡瓜さざみ煮 キャベツスープ 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 人参 玉葱 かぼちゃ 胡瓜 キャベツ			(主な材料)パン ヨーグルト ブロッコリー	
25	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚つぶし煮 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 大根チンゲン菜つぶし煮 キャベツスープ	軟飯 大根チンゲン菜煮 キャベツスープ
木	(主な材料)米 白身魚 人参 キャベツ チンゲン菜			(主な材料)米 大根 チンゲン菜 キャベツ	
26	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ 豆腐ハンバーグ ポテトほうれん草つぶし煮 ミネステローネ 果物	軟飯 豆腐ハンバーグ ポテトほうれん草煮 ミネステローネ 果物	全がゆ かぼちゃつぶし煮 ほうれん草スープ	軟飯 かぼちゃ煮 ほうれん草スープ
金	(主な材料)米 じゃが芋 マカロニ 豆腐 鶏ひき肉 ほうれん草 人参 玉葱 キャベツ トマト			(主な材料)米 かぼちゃ ほうれん草	
27	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 豆腐すまし汁 果物	煮込み焼きそば 胡瓜さざみ煮 豆腐すまし汁 果物	キャベツおじや	キャベツおじや
土	(主な材料)沖縄そば 豆腐 人参 キャベツ 胡瓜 小松菜			(主な材料)米 キャベツ	

※ 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。