

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	
2日	月	強化あわごはん マーボーへちま マカロニサラダ キャベツスープ 果物	豚ひき肉 豆腐 ベーコン 牛乳	米 あわ砂糖 油 片栗粉 マカロニ マヨネーズ さつま芋	へちま 人参 長ねぎ にんにく しょうが 胡瓜 コーン缶 キャベツ えのき 果物	保育乳 ごま揚げ団子	
3日	火	強化玄米ごはん 鮭のカレー焼き 筑前煮 ホウレン草のみそ汁 果物	さけ 鶏肉 豆腐 卵 ベーコン 牛乳	米 玄米 小麦粉 油 じゃが芋砂糖 ホットケーキMix	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 ほうれん草 長ねぎ 玉葱 果物	保育乳 オニオンブレッド	
4日	水	野菜肉そば ゴーヤーチップス甘辛だれ かぼちゃの煮物 果物	豚肉 卵 ツナ缶 豆乳	沖縄そば 油 片栗粉 砂糖 ごま 米	人参 キャベツ きくらげ 苦瓜 かぼちゃ のり 果物	豆乳 みそおにぎり	
5日	木	雑穀ごはん 魚のケチャップ煮 からしな和え 豚汁 果物	キング 豆腐 ツナ缶 豚肉 牛乳	米 雑穀 片栗粉 油 パン バター ジャム	からしな 人参 玉葱 ごぼう 大根 ねぎ 果物	保育乳 ジャムサンド	
6日	金	カレーライス オクラとトマトのサラダ ワカメスープ 果物	豚肉 卵 脱脂粉乳 牛乳	米 じゃが芋 小麦粉 バター ふ 砂糖	人参 玉葱 セロリー ピーマン オクラ トマト きゅうり わかめ 果物	保育乳 アイスボックスクッキー	
7日	土	ガーリックチャーハン ゴボウサラダ ゆし豆腐 果物	豚肉 ツナ缶 ゆし豆腐 牛乳	米 押麦 マヨネーズ さつま芋	にんにく 人参 玉葱 ピーマン ごぼう 胡瓜 ねぎ 果物	保育乳 ふかし芋	
9日	月	振替休日 (休園)					
10日	火	強化あわごはん 豚肉のみそ焼き トマト ゴーヤーチャンプルー そうめん汁 果物	豚肉 豆腐 ツナ缶 卵 牛乳	米 あわ 砂糖 油 そうめん バター	トマト 苦瓜 人参 玉葱 乾しいたけ ねぎ かぼちゃ 果物	保育乳 スイートバンプキン	
11日	水	強化玄米ごはん 魚フライタルタル ソース 千切りイリチー 冬瓜と小松菜のみそ汁 果物	キング 卵 豚肉 牛乳	米 玄米 小麦粉 パン粉 油 パン マヨネーズバター	ピクルス ピーマン 切干大根 昆布 人参 こんにゃく 冬瓜 ごまつな 果物	保育乳 レモンラスク	
12日	木	なすのミートスパゲティ チーズ おくら和え アーサ汁 果物	豚ひき肉 チーズ 豆腐 豆乳	スパゲッティ 油 米 ごま	人参 玉葱 乾しいたけ なす しめじ トマト缶 オクラ 胡瓜 あおさ わかめ 果物	豆乳 ワカメおにぎり	
13日	金	カレーピラフ 鮭の梅マヨ焼き パパイアごま和え 春雨スープ 果物	鶏肉 さけ セラチン 牛乳	米 油 バター マヨネーズ ごま 春雨 砂糖	人参 玉葱 ピーマン パパイア 胡瓜 赤ピーマン チンゲン菜 えのき 果物	保育乳 シークワーサーゼリー 鉄ウエハース	
14日	土	厨房消毒のためお弁当持参					園内研修のため 12時降園
16日	月	もずく丼 豆腐サラダ 冬瓜のみそ汁 果物	豚ひき肉 卵 豆腐 煮干し 牛乳	米 砂糖 片栗粉 マヨネーズ 油 じゃが芋 ごま	もずく しょうが ピーマン 人参 ほうれん草 コーン缶 冬瓜 わかめ ねぎ 青のり 果物	保育乳 フライドポテト カリカリ煮干し	
17日	火	強化玄米ごはん さんまのカルパッ チョ パパイアイリチー コンスープ 果物	さんま ツナ缶 卵 チーズ	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 そうめん	赤ピーマン 胡瓜 玉葱 パパイア 人参 ひじき コーン缶 キャベツ 果物	冷やしソーメン チーズ	
18日	水	(お誕生会)強化あわごはん パイナップル スベアリン 中華風野菜炒め へちまと豆腐のみそ汁 果物	豚ソーキ 豆腐 卵 牛乳	米 あわ 油 小麦粉 砂糖	人参 玉葱 もやし キャベツ ピーマン へちま 果物	保育乳 お誕生ケーキ	
19日	木	ロールパン クリームシチュー にらたま コールスローサラダ 果物	鶏肉 牛乳 生クリーム 卵 豆腐 油揚げ	パン じゃが芋 バター 油 砂糖 マヨネーズ 米	セロリー 人参 玉葱 ブロッコリー しめじ にら キャベツ きゅうり コーン缶 ひじき 果物	お茶 ひじきおにぎり	
20日	金	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	大根 人参 玉葱 にら 乾しいたけ こんにゃく ねぎ 果物	アイスクリーム クラッカー	
21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 牛乳	スパゲッティ 油 米	人参 玉葱 キャベツ ピーマン マッシュルーム 胡瓜 ほうれん草 果物	保育乳 ゆかりおにぎり	
23日	月	焼肉丼 ゴーヤー梅肉和え 豆腐とワカメのみそ汁 果物	豚肉 卵 豆腐 牛乳	米 砂糖 油 じゃが芋 小麦粉 バター ごま	人参 玉葱 しめじ ピーマン 苦瓜 わかめ ねぎ 果物	保育乳 ごまクッキー	
24日	火	強化玄米ごはん 鮭のみそ焼き フーイリチー もずくスープ 果物	さけ ツナ缶 卵 豆腐 豆乳 牛乳 きな粉	米 玄米 砂糖 ごま 車ぶ 油 芋くず タピオカ	人参 もやし キャベツ ピーマン もずく ねぎ 果物	保育乳 豆乳くずもち	
25日	水	 お弁当会 (お弁当のしみだね!)					保育乳 おたのしみおやつ会
26日	木	鶏ごぼうめし さばの甘酢焼き ナムル ゆし豆腐 果物	鶏肉 さば ゆし豆腐 金時豆	米 油 砂糖 片栗粉 ごま 押麦 黒糖	ごぼう 人参 ひじき 乾しいたけ もやし ごまつな 赤ピーマン ねぎ 果物	ぜんざい 塩せんべい	
27日	金	あわごはん 豆腐ハンバーグ ブロッコ リー きんぴらごぼう ミネステローネ ヨーグルト	豚ひき肉 豆腐 卵 ベーコン 牛乳 ヨーグルト	米 あわ パン粉 ごま 砂糖 マカロニ 油	ひじき 玉葱 ブロッコリー ごぼう 人参 トマト缶 キャベツ 果物	保育乳 誕生ケーキ	
28日	土	沖縄風焼きそば からしな和え ワカメスープ 果物	豚肉 豆腐 ツナ缶 さけ 牛乳	沖縄そば 油 ふ 米	人参 キャベツ もやし ピーマン 乾しいたけ からしな わかめ のり 果物	保育乳 鮭おにぎり	
30日	月	スープかけごはん 厚揚げの煮付け ブロッコリーサラダ 果物	豚肉 卵 生揚げ ベーコン しらす 牛乳	米 砂糖 油 ごま マヨネーズ 小麦粉	ごまつな ブロッコリー コーン缶 マッシュルーム缶 キャベツ 青のり 果物	保育乳 お好み焼き	
31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 かぼちゃの そばろ煮 アーサ汁 果物	きびなご鶏ひき肉 豆腐 ヨーグルト	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 コーンフレーク	昆布 赤ピーマン かぼちゃ 玉葱 いんげん あおさ 果物	フルーツヨーグルト クラッカー	

☆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
	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)
2	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ へちま豆腐つぶし煮 胡瓜おろし煮 キャベツスープ 果物	軟飯 へちま豆腐煮 胡瓜きざみ煮 キャベツスープ 果物	芋おじや キャベツつぶし煮 人参スープ	芋おじや キャベツ煮 人参スープ
月	(主な材料)米 豆腐 人参 へちま 胡瓜 キャベツ			(主な材料)米 さつま芋 キャベツ 人参	
3	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 ほうれん草みそ汁 果物	軟飯 白身魚煮 人参ポテト煮 ほうれん草みそ汁 果物	全がゆ 玉葱ほうれん草つぶし煮 オクラスープ	軟飯 玉葱ほうれん草煮 オクラスープ
火	(主な材料)米 じゃが芋 白身魚 人参 ほうれん草			(主な材料)米 玉葱 ほうれん草 オクラ	
4	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 野菜つぶし煮 そば汁 果物	軟飯 チキンかぼちゃ煮 野菜煮 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
水	(主な材料)米 沖縄そば 鶏肉 かぼちゃ キャベツ 人参			(主な材料)米 ブロッコリー キャベツ	
5	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 豆腐ほうれん草つぶし煮 根菜みそ汁 果物	軟飯 白身魚煮 豆腐ほうれん草煮 根菜みそ汁 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
木	(主な材料)米 白身魚 豆腐 ほうれん草 人参 玉葱 大根			(主な材料)パン ヨーグルト トマト	
6	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 オクラトマトつぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 オクラトマト煮 すまし汁 果物	野菜煮込みうどん トマトスープ	野菜煮込みうどん トマトスープ
金	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 人参 玉葱 オクラ トマト			(主な材料)うどん 人参 玉葱 トマト	
7	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 胡瓜おろし煮 ゆし豆腐 果物	人参おじや チキンきざみ煮 胡瓜きざみ煮 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 胡瓜			(主な材料)米 さつま芋	
9	振替休日(休園)				
月					
10	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 チキンきざみ煮 豆腐野菜煮 そうめん汁 果物	全がゆ かぼちゃつぶし煮 トマトスープ	軟飯 かぼちゃ煮 トマトスープ
火	(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 トマト	
11	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参小松菜つぶし煮 冬瓜みそ汁 果物	軟飯 白身魚煮 人参小松菜きざみ煮 冬瓜みそ汁 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
水	(主な材料)米 白身魚 人参 小松菜 冬瓜			(主な材料)パン ヨーグルト ブロッコリー	
12	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	なす煮込みスパゲティー オクラ胡瓜おろし煮 豆腐スープ 果物	なす煮込みスパゲティー オクラ胡瓜きざみ煮 豆腐スープ 果物	全がゆ 冬瓜つぶし煮 人参スープ	軟飯 冬瓜つぶし煮 人参スープ
木	(主な材料)スパゲティー 鶏ひき肉 豆腐 人参 玉葱 なす オクラ 胡瓜			(主な材料)米 冬瓜 人参	
13	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	人参おじや 白身魚胡瓜おろし煮 かぼちゃつぶし煮 チンゲン菜スープ 果物	人参おじや 白身魚胡瓜きざみ煮 かぼちゃ煮 チンゲン菜スープ 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
金	(主な材料)米 白身魚 人参 胡瓜 かぼちゃ チンゲン菜			(主な材料)米 トマト 玉葱	
14	厨房消毒のためお弁当持参				園内研修のため 12時降園
土					
16	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 豆腐ほうれん草つぶし煮 冬瓜みそ汁 果物	軟飯 チキンきざみ煮 豆腐ほうれん草煮 冬瓜みそ汁 果物	全がゆ 人参ポテトつぶし煮 ほうれん草スープ	軟飯 人参ポテト煮 ほうれん草スープ
月	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 ほうれん草 冬瓜			(主な材料)米 じゃが芋 人参 ほうれん草	
17	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 キャベツスープ 果物	軟飯 白身魚 人参ブロッコリー煮 キャベツスープ 果物	キャベツ煮込みそうめん すまし汁	キャベツ煮込みそうめん すまし汁
火	(主な材料)米 白身魚 人参 ブロッコリー キャベツ			(主な材料) そうめん 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)	
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 チキンつぶし煮 野菜つぶし煮 へちま豆腐みそ汁 果物	軟飯 チキンさざみ煮 野菜煮 へちま豆腐みそ汁 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
水	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 キャベツ へちま			(主な材料)米 かぼちゃ 玉葱	
19	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 キャベツつぶし煮 豆腐スープ 果物	パン チキン野菜ポテト煮 キャベツ煮 豆腐スープ 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
木	(主な材料)パン じゃが芋 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 キャベツ			(主な材料)米 人参 ブロッコリー キャベツ	
20	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 冬瓜つぶし煮 人参スープ	軟飯 冬瓜つぶし煮 人参スープ
金	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 大根			(主な材料)米 冬瓜 人参	
21	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	煮込みスパゲティ チキンつぶし煮 胡瓜おろし煮 ほうれん草スープ 果物	煮込みスパゲティ チキンさざみ煮 胡瓜さざみ煮 ほうれん草スープ 果物	ほうれん草おじや	ほうれん草おじや
土	(主な材料)スパゲティ 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 キャベツ 胡瓜 ほうれん草			(主な材料)米 ほうれん草	
23	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 ポテトつぶし煮 豆腐みそ汁 果物	軟飯 チキン野菜煮 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
月	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 豆腐 人参 玉葱			(主な材料)米 かぼちゃ 玉葱	
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 豆腐スープ 果物	軟飯 白身魚 野菜煮 豆腐スープ 果物	全がゆ 冬瓜つぶし煮 キャベツスープ	軟飯 冬瓜つぶし煮 キャベツスープ
火	(主な材料)米 白身魚 豆腐 人参 キャベツ			(主な材料)米 冬瓜 キャベツ	
25	 お弁当会 (お弁当のしみだね!)				保育乳 おたのしみおやつ会
水					
26	10倍がゆ 人参ペースト 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 果物	野菜煮込みうどん すまし汁	野菜煮込みうどん すまし汁
木	(主な材料)米 白身魚 ゆし豆腐 人参 小松菜			(主な材料)うどん 人参 小松菜	
27	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 豆腐ハンバーグ 人参ブロッコリーつぶし煮 ミネステローネ 果物	軟飯 豆腐ハンバーグ 人参ブロッコリー煮 ミネステローネ 果物	全がゆ キャベツつぶし煮 ほうれん草スープ	軟飯 キャベツ煮 ほうれん草スープ
金	(主な材料)米 マカロニ 鶏ひき肉 豆腐 玉葱 人参 ブロッコリー キャベツ トマト			(主な材料)米 キャベツ ほうれん草	
28	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	煮込み野菜焼きそば 豆腐ほうれん草つぶし煮 すまし汁 果物	煮込み野菜焼きそば 豆腐ほうれん草煮 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)沖縄そば 豆腐 人参 キャベツ ほうれん草			(主な材料)米 キャベツ	
30	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキン小松菜つぶし煮 ブロッコリーつぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキン小松菜さざみ煮 ブロッコリー煮 すまし汁 果物	全がゆ しらすキャベツつぶし煮 小松菜スープ	軟飯 しらすキャベツ煮 小松菜スープ
月	(主な材料)米 鶏肉 小松菜 ブロッコリー			(主な材料)米 しらす キャベツ 小松菜	
31	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 かぼちゃそばろつぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 白身魚 かぼちゃそばろ煮 豆腐スープ 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
火	(主な材料)米 白身魚 鶏ひき肉 豆腐 かぼちゃ 玉葱			(主な材料)米 トマト 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。