

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	水	沖縄そば リヨネーズポテト お浸し 果物	豚肉 かまぼこ ベーコン 油揚げ 豆乳	沖縄そば 砂糖 油 じゃが芋 マヨネーズ 米	ねぎ ホウレン草 白菜 人参 ひじき パナナ	豆乳 いなりずし	
2日	木	(ハーリー)黒米ごはん 揚げ出し豆腐 人参シリシリ イナムドゥチ 果物	豆腐 卵 豚肉 かまぼこ 牛乳	米 黒米 片栗粉 油 ミックス粉	大根 人参 玉葱 にはら 乾しいたけ こんにゃく ねぎ スイカ	保育乳 ちんぴん	
3日	金	くふあじゅうしい 鮭のチーズ焼き キャベツごま酢和え ゆし豆腐 果物	豚肉 さけ チーズ ゆし豆腐 金時豆	米 押麦 油 砂糖 ごま 黒糖	ひじき 乾しいたけ にんじん ねぎ キャベツ こまつな オレンジ	ぜんざい 塩せんべい	
4日	土	ハヤシライス 切干大根サラダ ワカメスープ 果物	牛肉 牛乳	米 じゃが芋 油 小麦粉 砂糖 ごま ぶ	人参 玉葱 セロリ いんげん マツ シュルム缶 切干大根 胡瓜 わかめ パナナ	保育乳 マシュマロサンド	
6日	月	強化あわごはん 鶏肉のさつぱり煮 ゴーヤと麩の炒め煮 キャベツのみそ汁 果物	鶏肉 ツナ缶 卵 豆腐 生クリーム 牛乳	米 あわ 油 砂糖 車ぶ さつま芋 パター	人参 玉葱 にはらり キャベツ ねぎ オレンジ	保育乳 スイートポテト	
7日	火	強化玄米ごはん きびなごのマリネ 千切りイリチー 中華コンソープ 果物	きびなご 豚肉 卵 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 小麦粉 オートミール 黒糖	胡瓜 玉葱 トマト 切干大根 昆布 人参 コーン缶 こまつな しめじ こんにゃく スイカ	保育乳 オートミールクッキー	
8日	水	チキンカレー ひじきの中華和え チンゲン菜スープ 果物	鶏肉 ハム ツナ缶 チーズ 牛乳	米 押麦 じゃが芋 油 ごま ぶ パン マヨネーズ	人参 玉葱 ブロッコリー セロリ マッシュルーム缶 ひじき 胡瓜 もやし チンゲン菜 パナナ	保育乳 ツナコーンパン	
9日	木	強化玄米ごはん 魚のケチャップ煮 糸こんにゃくの野菜炒め 冬瓜のみそ汁 果物	キング 豚肉 卵 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 小麦粉 バター 砂糖	キャベツ 人参 玉葱 にはら こんにゃく 冬瓜 わかめ ねぎ オレンジ	保育乳 パウンドケーキ	
10日	金	なすのミートスパゲティ チーズ 小松菜じゃこ和え アーサ汁 果物	豚ひき肉 チーズ しらす 豆腐 ツナ缶 豆乳	スパゲッティ 油 米 砂糖	人参 玉葱 乾しいたけ なす しめじ トマト缶 こまつな もやし あおさ のり スイカ	豆乳 みそおにぎり	
11日	土	厨房施設消毒のためお弁当持参					12時降園 職員研修会
13日	月	牛丼 コールスローサラダ なすのみそ汁 果物	牛肉 卵 豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 油 マヨネーズ さつま芋 ごま	玉葱 人参 しめじ 白滝 キャベツ 胡瓜 コーン缶 なす ねぎ オレンジ	保育乳 ごまあげ団子	
14日	火	あわごはん 鮭のみそ焼き おくら納豆 けんちん汁 果物	さけ 納豆 豚肉 卵 牛乳	米 あわ 砂糖 ごま 油 ホットケーキMix	おくら のり 人参 玉葱 ごぼう 大根 ねぎ かぼちゃ スイカ	保育乳 かぼちゃホットケーキ	
15日	水	麦ごはん レバーフライ ゆでブロッコリー クープイリチー チンゲン菜かき玉汁 果物	豚レバー 豚肉 卵 牛乳	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖 うどん	ブロッコリー 昆布 乾しいたけ 人参 こんにゃく チンゲン菜 キャベツ ビーマン パナナ	保育乳 おやつ焼きうどん	
16日	木	強化玄米ごはん さばのカレー焼き ゴーヤチャンプルー じゃが芋みそ汁 果物	さば 豆腐 ツナ缶 卵 油揚げ 牛乳	米 玄米 小麦粉 油 じゃが芋パン バター 砂糖	にはらり 人参 玉葱 わかめ ねぎ オレンジ	保育乳 シナモントースト	
17日	金	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 卵 牛乳	米 あわ 砂糖油 片栗粉 マカロニ マヨネーズ小麦粉	へちま 人参 長ねぎ 胡瓜 コーン缶 キャベツ えのき スイカ	保育乳 プレーンドーナツ	
18日	土	ケチャップライス ゴボウサラダ ホウレン草スープ 果物	鶏肉 ツナ缶 豆腐 牛乳	米 油 マヨネーズ パン	人参 玉葱 ビーマン マッシュルーム缶 ごぼう 胡瓜 ホウレン草 パナナ	保育乳 ぶどうパン	
20日	月	強化あわごはん 豚肉の生姜焼き スライストマト パパイアイリチー 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	豚肉 ツナ缶 豆腐 きな粉 牛乳	米 あわ 油 芋くず 黒糖	トマト パパイア 人参 ひじき こまつな 長ねぎ オレンジ	保育乳 くずもち	
21日	火	雑穀ごはん かぼちゃシチュー 厚揚げの煮付け ブロッコリーおおかか和え 果物	鶏肉 牛乳 生クリーム 厚揚げ	米 雑穀 パター じゃが芋 パン 砂糖	人参 玉葱 かぼちゃ セロリ いんげん ブロッコリー スイカ	保育乳 レモンラスク	
22日	水	カンダバーじゅうしい きびなご唐揚げ ナムル ゆし豆腐 果物	豚肉 油揚げ きびなご ゆし豆腐 卵 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 ごま 小麦粉 さつま芋	人参 乾しいたけ えのき カズラ もやし こまつな 赤ビーマン ねぎ パナナ	保育乳 芋蒸しカステラ	
23日	木	慰 霊 の 日 (休 園)					
24日	金	あわごはん きのごハンバーグ ブロッ コリー ポテトサラダ ミネス テローネ ヨーグルト	豚ひき肉 豆腐 ベーコン 牛乳 ヨーグルト	米 あわ パン粉 片栗粉 じゃが芋 マヨネーズ マカロニ	玉葱 しめじ ブロッコリー 人参 胡瓜 トマト缶 キャベツ	保育乳 ジャムサンド	
25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 ビーマン 乾しいたけ からしな わかめ のり パナナ	保育乳 鮭おにぎり	
27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 煮干し 牛乳	米 あわ 砂糖 油 春雨 ごま じゃが芋	人参 玉葱 乾しいたけ たけのこ にはら もやし 胡瓜 コーン缶 キャ ベツ 青のり オレンジ	保育乳 フライドポテト カリカリ煮干し	
28日	火	強化玄米ごはん 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 脱脂粉乳 卵 チーズ 牛乳	米 玄米 小麦粉 油 ごま じゃが芋 ホットケーキMix	青のり ごぼう にんじん ビーマン 冬瓜 玉葱 ねぎ パナナ	保育乳 チーズスコーン	
29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
30日	木	強化あわごはん 鮭の香味焼き 厚揚げのみそ炒め チンゲン菜スープ 果物	さけ 厚揚げ 豚肉 卵 ベーコン 牛乳	米 あわ 油 砂糖 ふ 小麦粉	キャベツ 人参 たけのこ ビーマン チンゲン菜 ねぎ オレンジ	保育乳 人参ピラヤーチー	

☆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
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 ホウレン草ペースト すまし汁	全がゆ チキンポテトつぶし煮 ホウレン草白菜つぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキンポテト煮 ホウレン草白菜煮 すまし汁 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
水	(主な材料)米 ジャガ芋 鶏肉 ホウレン草 白菜 パナナ			(主な材料)うどん 人参 ホウレン草 白菜	
2	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 豆腐スープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 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 大根スープ	軟飯 ブロッコリー煮 大根スープ
木	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 大根 スイカ			(主な材料)米 ブロッコリー 大根	
3	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	人参おじや 白身魚煮 キャベツつぶし煮 ゆし豆腐 果物	人参おじや 白身魚煮 キャベツきざみ煮 ゆし豆腐 果物	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
金	(主な材料)米 白身魚 ゆし豆腐 人参 キャベツ 小松菜 オレンジ			(主な材料)米 人参 大根 小松菜	
4	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 すまし汁 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 胡瓜きざみ煮 すまし汁 果物	人参おじや	人参おじや
土	(主な材料)米 ジャガ芋 鶏肉 人参 玉葱 胡瓜 パナナ			(主な材料)米 人参	
6	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 野菜豆腐つぶし煮 キャベツスープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 野菜豆腐煮 キャベツみそ汁 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 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 キャベツ オレンジ			(主な材料)米 さつま芋 キャベツ 人参	
7	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚トマト煮 人参大根つぶし煮 小松菜スープ 果物	軟飯 白身魚トマト煮 人参大根煮 小松菜スープ 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 トマト 人参 大根 小松菜 スイカ			(主な材料)うどん 人参 玉葱 小松菜	
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
水	(主な材料)米 ジャガ芋 鶏肉 人参 玉葱 胡瓜 チンゲン菜 パナナ			(主な材料)パン ヨーグルト トマト	
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 冬瓜スープ 果物	軟飯 白身魚ケチャップ煮 野菜煮 冬瓜みそ汁 果物	全がゆ かぼちゃつぶし煮 キャベツスープ	軟飯 かぼちゃ煮 キャベツスープ
木	(主な材料)米 白身魚 人参 玉葱 キャベツ 冬瓜 オレンジ			(主な材料)米 かぼちゃ キャベツ	
10	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	なす煮込みスパゲティ 小松菜じゃこつぶし煮 豆腐スープ 果物	なす煮込みスパゲティ 小松菜じゃこ煮 豆腐スープ 果物	全がゆ 人参ブロッコリーつぶし煮 小松菜スープ	軟飯 人参ブロッコリー煮 小松菜スープ
金	(主な材料)スパゲティ 鶏ひき肉 しらす 豆腐 人参 玉葱 なす 小松菜 スイカ			(主な材料)米 人参 ブロッコリー 小松菜	
11	厨房施設消毒のためお弁当持参				12時降園 職員研修会
土					
13	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 キャベツ胡瓜つぶし煮 なすスープ 果物	軟飯 チキン野菜煮 キャベツ胡瓜きざみ煮 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 玉葱 キャベツ 胡瓜 なす オレンジ			(主な材料)米 さつま芋 人参 キャベツ	
14	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 おくらつぶし煮 根菜汁 果物	軟飯 白身魚煮 おくらきざみ煮 根菜汁 果物	全がゆ かぼちゃつぶし煮 おくらスープ	軟飯 かぼちゃ煮 おくらスープ
火	(主な材料)米 白身魚 おくら 人参 玉葱 大根 スイカ			(主な材料)米 かぼちゃ おくら	
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 人参ブロッコリーつぶし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 人参ブロッコリー煮 チンゲン菜スープ 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
水	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 ブロッコリー チンゲン菜 パナナ			(主な材料)うどん 人参 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。

離乳食献立表②

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)
16	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 豆腐野菜つぶし煮 じゃが芋スープ 果物	軟飯 白身魚煮 豆腐野菜煮 じゃが芋みそ汁 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 じゃが芋 白身魚 豆腐 人参 玉葱 オレンジ			(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 豆腐人参そばろ煮 胡瓜おろし煮 キャベツスープ 果物	軟飯 豆腐人参そばろ煮 胡瓜きざみ煮 キャベツスープ 果物	全がゆ キャベツつぶし煮 人参スープ	軟飯 キャベツ煮 人参スープ
金	(主な材料)米 豆腐 鶏ひき肉 人参 胡瓜 キャベツ スイカ			(主な材料)米 キャベツ 人参	
18	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 ホウレン草スープ 果物	人参おじや チキンきざみ煮 胡瓜きざみ煮 ホウレン草スープ 果物	青菜おじや	青菜おじや
土	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 胡瓜 ホウレン草 パナナ			(主な材料)米 ホウレン草	
20	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 人参大根つぶし煮 小松菜スープ 果物	軟飯 チキントマト煮 人参大根煮 小松菜みそ汁 果物	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
月	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 トマト 人参 大根 小松菜 オレンジ			(主な材料)米 かぼちゃ 人参	
21	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 人参ブロッコリーつぶし煮 玉葱スープ 果物	軟飯 チキンかぼちゃ煮 人参ブロッコリー煮 玉葱スープ 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 鶏肉 かぼちゃ 人参 ブロッコリー 玉葱 スイカ			(主な材料)パン ヨーグルト トマト	
22	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 小松菜きざみ煮 ゆし豆腐 果物	全がゆ 人参さつま芋つぶし煮 小松菜スープ	軟飯 人参さつま芋煮 小松菜スープ
水	(主な材料)米 白身魚 ゆし豆腐 人参 小松菜 パナナ			(主な材料)米 さつま芋 人参 小松菜	
23	慰霊の日 (休園)				
木					
24	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 ポテトブロッコリーつぶし煮 ミネステローネ 果物	軟飯 煮込みハンバーグ ポテトブロッコリー煮 ミネステローネ 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
金	(主な材料)米 じゃが芋 マカロニ 鶏ひき肉 ブロッコリー 人参 玉葱 キャベツ りんご			(主な材料)うどん 人参 玉葱 キャベツ	
25	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	煮込み野菜うどん 豆腐ホウレン草つぶし煮 すまし汁 果物	煮込み野菜うどん 豆腐ホウレン草煮 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)うどん 豆腐 人参 キャベツ ホウレン草 パナナ			(主な材料)米 キャベツ	
27	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 果物	全がゆ 人参ポテトつぶし煮 玉葱スープ	軟飯 人参ポテト煮 玉葱スープ
月	(主な材料)米 鶏ひき肉 豆腐 人参 玉葱 胡瓜 キャベツ オレンジ			(主な材料)米 じゃが芋 人参 玉葱	
28	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 野菜ポテトつぶし煮 冬瓜スープ 果物	軟飯 白身魚煮 野菜ポテト煮 冬瓜みそ汁 果物	全がゆ ブロッコリーつぶし煮 人参スープ	軟飯 ブロッコリー煮 人参スープ
火	(主な材料)米 じゃが芋 白身魚 人参 玉葱 冬瓜 パナナ			(主な材料)米 ブロッコリー 人参	
29	 お弁当会 (お弁当のしみだね!)				保育乳 お楽しみおやつ会
水	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 小松菜 かぼちゃ キャベツ スイカ			(主な材料)パン ヨーグルト トマト	
30	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 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	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 白身魚 人参 キャベツ チンゲン菜 オレンジ			(主な材料)うどん 人参 キャベツ チンゲン菜	

※ 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。