

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	土	牛丼 切干大根サラダ ゆし豆腐 果物	牛肉 卵 ゆし豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 油 ごま さつま芋	玉葱 人参 白滝 しめじ 切干大根 胡瓜 ねぎ パナナ	保育乳 ふかし芋	
3日	月	強化あわごはん 鶏肉ごま風味焼き フーイリチー 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	鶏肉 ツナ缶 卵 豆腐 牛乳	米 あわ 砂糖 ごま 車ぶ 油 強力粉 黒糖	人参 もやし キャベツ ピーマン こまつな 長ねぎ みかん	保育乳 黒糖アガラサー	
4日	火	鶏ごぼうめし さばの甘酢焼き ナムル 冬瓜のみそ汁 果物	鶏肉 さば きな粉 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 ごま パン	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 冬瓜 わかめ ねぎ りんご	保育乳 揚げパン	
5日	水	強化玄米ごはん マーボーなす パンサンスー チンゲン菜スープ 果物	豚ひき肉 豆腐 ハ ム 卵 牛乳	米 玄米 油春雨 砂糖 ごま ぶ 小麦粉 パター	なす 人参 ピーマン 長ねぎ にんにく しょうが もやし 胡瓜 チンゲン菜 なし	保育乳 ごまクッキー	
6日	木	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 豆乳	沖繩そば 油 片栗粉 米 砂糖	人参 キャベツ きくらげ からしな のり パナナ	豆乳 みそおにぎり	
7日	金	きのかカレー じゃこサラダ ワカメスープ 果物	鶏肉 しらす 牛乳	米 押麦 じゃが芋 油 小麦粉 ぶ さつま芋 ごま	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 キャベツ 胡瓜 赤ピーマン かき	保育乳 大学芋	
8日	土	ひじきチャーハン パパイアごま和え 白菜みそ汁 果物	豚ひき肉 豆腐 ヨーグルト 牛乳	米 押麦 ごま 強力粉 砂糖 油	ひじき 人参 玉葱 ピーマン パパイア 胡瓜 赤ピーマン 白菜 ねぎ パナナ	保育乳 ヨーグルトパン	
10日	月	スポーツの日 (休園)					
11日	火	もずく丼 豆腐サラダ 大根のみそ汁 果物	豚ひき肉 卵 豆腐 油揚げ 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 ほうれん草 人参 コーン缶 大根 わかめ ねぎ みかん 青のり	保育乳 フライドポテト カリカリ煮干し	
12日	水	ケチャップライス 鮭の香味焼き おくら和え チンゲン菜とえのきの スープ 果物	鶏肉 さけ 牛乳 卵	米 油 砂糖 小麦粉 パター	人参 玉葱 ピーマン しょうが マッシュルーム缶 オクラ 胡瓜 チンゲン菜 えのき りんご かぼちゃ	保育乳 かぼちゃケーキ	
13日	木	ふりかけごはん 豆腐チャンプルー も ずくの酢の物 ソーキ汁 果物	豆腐 ツナ缶 豚ソーキ きな粉 牛乳	米 押麦 油 砂糖 パン バター	人参 キャベツ もやし ピーマン もずく きゅうり 大根 レタス こんぶ パナナ	保育乳 きなこクリームサンド	
14日	金	強化あわごはん 魚天ぷら 筑前煮 なすのみそ汁 果物	キング 鶏肉 油揚げ アイスマルク	米 あわ 小麦粉 油 じゃが芋 砂糖	青のり 人参 れんこん たけのこ ごぼう 乾しいたけ こんにやく いんげん なす 長ねぎ なし	アイスクリーム クラッカー	
15日	土	和風スパゲティ ゴボウサラダ ほうれん草スープ 果物	豚肉 ツナ缶 豆腐 しらす 牛乳	スパゲティ 油 マ ヨネーズ 米	にんにく 玉葱 人参 ピーマン しめじ ごぼう 胡瓜 ほうれん草 パナナ 青のり	保育乳 じゃこおにぎり	
17日	月	黒米ごはん チキンマーメレード煮 ゆでブロッコリー パパイアイリチー 白菜みそ汁 果物	鶏肉 ツナ缶 豆腐 生クリーム 牛乳	米 黒米 油 さつま芋 砂糖 バター	ブロッコリー パパイア 人参 ひじき 白菜 ねぎ りんご	保育乳 スイートポテト	
18日	火	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 冬瓜と小松菜のみそ汁 果物	キング 卵 牛乳 豚肉 チーズ	米 玄米 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ	胡瓜 ピーマン 昆布 乾しいたけ 人参 こんにやく 冬瓜 こまつな ほうれん草 みかん	保育乳 ホウレン草お好み焼き	
19日	水	(お誕生会)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 豆乳	スパゲティ 油 米 ごま	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 パナナ わかめ	保育乳 誕生ケーキ	
20日	木	あわごはん 揚げ出し豆腐 ひじきの煮物 白菜の豚汁 果物	豆腐 ちくわ 油揚げ 豚肉 牛乳	米 あわ 片栗粉 油 砂糖 パン バター 黒糖	大根 ひじき 人参 にはら 玉葱 こんにやく 白菜 ねぎ なし	保育乳 黒糖トースト	
21日	金	ハヤシライス コールスローサラダ ワカメスープ フルーツヨーグルト	牛肉 ヨーグルト 牛乳	米 じゃが芋 小麦粉 油 砂糖 マヨネーズ ぶ	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 フルーツ缶	保育乳 プアマンケーキ	
22日	土	強化あわごはん かぼちゃのそぼろ煮 白菜おかか和え 豆腐とワカメのみそ汁 果物	鶏ひき肉 豆腐 牛 乳	米 あわ 砂糖 油 片栗粉 パン	かぼちゃ 玉葱 いんげん 白 菜 わかめ ねぎ パナナ	保育乳 ぶどうパン	
24日	月	雑穀ごはん 肉じゃが おくら納豆 大 根のみそ汁 果物	豚肉 納豆 油揚げ きな粉 牛乳	米 雑穀 じゃが芋 油 砂糖 芋くず 黒糖	人参 玉葱 乾しいたけ いんげん 白滝 オクラ のり 大根 わかめ ね ぎ みかん	保育乳 くずもち	
25日	火	強化玄米ごはん 鮭のみそ焼き 八宝菜 もずくスープ 果物	さけ 豚肉 豆腐 卵 牛乳	米 玄米 砂糖 ごま 油 片栗粉 パン パター	人参 玉葱 白菜 チンゲン菜 たけのこ 乾しいたけ もずく ねぎ りんご	保育乳 フレンチトースト	
26日	水	麦ごはん レバーフライ スライストマト 三色きんぴらごぼう ゆし豆腐 果物	豚レバー ゆし豆腐 ツナ缶 牛乳	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま そうめん	にんにく トマト ごぼう 人参 ピーマン ねぎ なし キャベツ	保育乳 ソーメンチャンプルー	
27日	木	芋ごはん さばのカレー焼き 中華風野菜炒め 冬瓜のみそ汁 果物	さば 卵 ツナ缶 牛乳	米 さつま芋 片栗粉 油 小麦粉	人参 玉葱 もやし キャベツ ピーマン 冬瓜 わかめ ねぎ かき もずく	保育乳 もずくヒラヤーチー	
28日	金	あわごはん きのかハンバーグ ゆで ブロッコリー ポテトサラダ 野菜スー プ 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	玉葱 しめじ ブロッコリー 人参 胡瓜 セロリ キャベツ りんご	保育乳 ホットケーキ	
29日	土	親子スポーツデー in 平和祈念公園 (午前9:30~11:00)					お弁当 ご持参下さい
31日	月	強化あわごはん かぼちゃシ チュー 厚揚げの煮付け ブロッコリーおかか和え 果物	鶏肉 生クリーム 生揚げ 卵 牛乳	米 あわ じゃが芋 バター 小麦粉 オートミール黒糖	人参 玉葱 かぼちゃ セロリ いんげん ブロッコリー りんご	保育乳 オートミールクッキー	

☆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 月齢	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 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 人参ペースト 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 玉葱 胡瓜 バナナ			(主な材料)米 さつま芋	
3	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 豆腐スープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 野菜煮 豆腐みそ汁 果物	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
月	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 キャベツ 小松菜 みかん			(主な材料)米 冬瓜 キャベツ	
4	10倍がゆ 冬瓜すり流し すまし汁	人参おじや 白身魚煮 小松菜つぶし煮 冬瓜スープ 果物	人参おじや 白身魚煮 小松菜きざみ煮 冬瓜みそ汁 果物	パンがゆ トマトつぶし煮 プレーンヨーグルト	パンがゆ トマト煮 プレーンヨーグルト
火	(主な材料)米 白身魚 人参 小松菜 冬瓜 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 豆腐なす人参つぶし煮 胡瓜おろし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 豆腐なす人参煮 胡瓜きざみ煮 チンゲン菜スープ 果物	全がゆ 青菜大根つぶし煮 人参スープ	軟飯 青菜大根煮 人参スープ
水	(主な材料)米 豆腐 なす 人参 胡瓜 チンゲン菜 なし			(主な材料)米 チンゲン菜 大根 人参	
6	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参キャベツつぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 白身魚煮 人参キャベツ煮 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
木	(主な材料)米 白身魚 豆腐 人参 キャベツ バナナ			(主な材料)うどん 人参 キャベツ	
7	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 キャベツつぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 キャベツきざみ煮 すまし汁 果物	全がゆ ブロッコリーさつま芋つぶし煮 キャベツスープ	軟飯 ブロッコリーさつま芋煮 キャベツスープ
金	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 人参 玉葱 キャベツ りんご			(主な材料)米 さつま芋 ブロッコリー キャベツ	
8	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	人参おじや チキン胡瓜おろし煮 白菜スープ 果物	人参おじや チキン胡瓜きざみ煮 白菜みそ汁 果物	白菜おじや	白菜おじや
土	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 胡瓜 白菜 バナナ			(主な材料)米 白菜	
10月	スポーツの日(休園)				
11	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 豆腐ホウレン草つぶし煮 大根スープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 豆腐ホウレン草煮 大根みそ汁 果物	全がゆ 人参ポテトつぶし煮 ホウレン草スープ	軟飯 人参ポテト煮 ホウレン草スープ
火	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 ホウレン草 大根 みかん			(主な材料)米 じゃが芋 人参 ホウレン草	
12	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	人参おじや 白身魚煮 胡瓜おくらつぶし煮 チンゲン菜スープ 果物	人参おじや 白身魚煮 胡瓜おくら煮 チンゲン菜スープ 果物	全がゆ かぼちゃつぶし煮 オクラスープ	軟飯 かぼちゃ煮 オクラスープ
水	(主な材料)米 白身魚 人参 胡瓜 オクラ チンゲン菜 りんご			(主な材料)米 かぼちゃ オクラ	
13	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 豆腐野菜つぶし煮 大根スープ 果物	軟飯 チキン胡瓜きざみ煮 豆腐野菜煮 大根スープ 果物	パンがゆ トマトつぶし煮 プレーンヨーグルト	パンがゆ トマト煮 プレーンヨーグルト
木	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 胡瓜 人参 キャベツ 大根 バナナ			(主な材料)パン ヨーグルト トマト	
14	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参ポテトつぶし煮 なすスープ 果物	軟飯 白身魚煮 人参ポテト煮 なすみそ汁 果物	全がゆ 大根つぶし煮 人参スープ	軟飯 大根煮 人参スープ
金	(主な材料)米 じゃが芋 白身魚 人参 なす なし			(主な材料)米 大根 人参	
15	10倍がゆ ホウレン草ペースト すまし汁	煮込み野菜スパゲティー チキン胡瓜おろし煮 ホウレン草スープ 果物	煮込み野菜スパゲティー チキン胡瓜きざみ煮 ホウレン草スープ 果物	しらすおじや	しらすおじや
土	(主な材料)スパゲティー 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 胡瓜 ホウレン草 バナナ			(主な材料)米 しらす	

※ 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 月齢	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 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)
17	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 白菜スープ 果物	軟飯 チキンさざみ煮 人参ブロッコリー煮 白菜みそ汁 果物	全がゆ 白菜さつま芋つぶし煮 ブロッコリースープ	軟飯 白菜さつま芋煮 ブロッコリースープ
月	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 ブロッコリー 白菜 りんご			(主な材料)米 さつま芋 白菜 ブロッコリー	
18	10倍がゆ 冬瓜すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参小松菜つぶし煮 冬瓜スープ 果物	軟飯 白身魚煮 人参小松菜さざみ煮 冬瓜みそ汁 果物	全がゆ 冬瓜ホウレン草つぶし煮 人参スープ	軟飯 冬瓜ホウレン草煮 人参スープ
火	(主な材料)米 白身魚 人参 小松菜 冬瓜 みかん			(主な材料)米 冬瓜 ホウレン草 人参	
19	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 小松菜じゃこさざみ煮 豆腐スープ 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
水	(主な材料)スパゲティ 鶏ひき肉 豆腐 しらす 人参 玉葱 なす 小松菜 バナナ			(主な材料)米 人参 大根 小松菜	
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 白菜スープ 果物	軟飯 チキンさざみ煮 人参大根煮 白菜みそ汁 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 鶏肉 豆腐 人参 大根 白菜 なし			(主な材料)パン ヨーグルト トマト	
21	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 キャベツつぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 キャベツさざみ煮 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
金	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 人参 玉葱 キャベツ バナナ			(主な材料)うどん 人参 玉葱 キャベツ	
22	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 白菜つぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 かぼちゃそぼろ煮 白菜煮 豆腐みそ汁 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 パナナ			(主な材料)米 白菜	
24	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ チキン野菜ポテトつぶし煮 オクラつぶし煮 大根スープ 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 オクラさざみ煮 大根みそ汁 果物	全がゆ 人参大根つぶし煮 オクラスープ	軟飯 人参大根煮 オクラスープ
月	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 人参 玉葱 オクラ 大根 みかん			(主な材料)米 人参 大根 オクラ	
25	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 白身魚煮 野菜煮 豆腐スープ 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 白身魚 豆腐 人参 玉葱 白菜 チンゲン菜 りんご			(主な材料)パン ヨーグルト トマト	
26	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキントマトつぶし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 ゆし豆腐 果物	軟飯 チキントマト煮 人参ブロッコリー煮 ゆし豆腐 果物	煮込みそうめん すまし汁	煮込みそうめん すまし汁
水	(主な材料)米 鶏肉 ゆし豆腐 トマト 人参 ブロッコリー なし			(主な材料)そうめん キャベツ	
27	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	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 さつま芋 白身魚 人参 人参 玉葱 キャベツ 冬瓜 りんご			(主な材料)米 冬瓜 キャベツ	
28	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 野菜スープ 果物	軟飯 煮込み野菜ハンバーグ ポテトブロッコリー煮 野菜スープ 果物	全がゆ 人参キャベツつぶし煮 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 じゃが芋 鶏ひき肉 豆腐 ブロッコリー 人参 玉葱 キャベツ りんご			(主な材料)米 人参 キャベツ ブロッコリー	
29	親子スポーツデー in 平和祈念公園 (午前9:30~11:00)				お弁当 ご持参ください
土	(主な材料)うどん さつま芋 豆腐 人参 玉葱 キャベツ バナナ			(主な材料)米 キャベツ	
31	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 玉葱ブロッコリーつぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキンかぼちゃ煮 玉葱ブロッコリー煮 すまし汁 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 鶏肉 かぼちゃ 玉葱 ブロッコリー りんご			(主な材料)米 じゃが芋 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。