

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	強化玄米ごはん さばのレモンソース 八宝菜 冬瓜のみそ汁 果物	さば 豚肉 ヨーグルト 牛乳	米 玄米 片栗粉 砂糖 油 強力粉	人参 白菜 玉葱 テンゲン菜 たけのこ 乾しいたけ 冬瓜 わかめ ねぎ なし	保育乳 ヨーグルトパン	
2日	木	三枚肉そば ジャーマンポテト お浸し 果物	三枚肉 かまぼこ ベーコン 鶏肉 豆乳	沖縄そば 砂糖 じゃが芋 油 米	ねぎ 玉葱 ほうれん草 白菜 乾しいたけ 人参 かき	豆乳 じゅうじいおにぎり	
3日	金	文化の日(休園)					
4日	土	ひじきチャーハン 小松菜じゃこ和え 豆腐とワカメのみそ汁 果物	豚ひき肉 しらす 豆腐 牛乳	米 押麦 さつま芋	ひじき 人参 玉葱 ピーマン こまつな もやし わかめ ねぎ バナナ	保育乳 ふかし芋	
6日	月	牛丼 からしな和え 大根のみそ汁 果物	牛肉 卵 豆腐 ツナ缶 油揚げ 牛乳	米 押麦 砂糖 油 さつま芋 小麦粉	人参 玉葱 しめじ からしな 白滝 大根 わかめ ねぎ みかん	保育乳 芋天ぷら	
7日	火	強化玄米ごはん 魚のケチャップ煮 糸こんにゃく野菜炒め なすのみそ汁 果物	キング 豚肉 豆腐 ツナ缶 チーズ 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 パン マヨネーズ	キャベツ 人参 玉葱 ピーマン こんにゃく なす ねぎ コーン缶 なし	保育乳 ツナコーントースト	
8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 生揚げ 卵 牛乳	米 あわ 砂糖 油 ふ 小麦粉	しょうが ねぎ 大根 人参 テンゲン菜 胡瓜 わかめ バナナ	保育乳 ココア蒸しパン	
9日	木	芋ごはん 鮭の香味焼き 千切りイリチー ほうれん草みそ汁 果物	さけ 豚肉 油揚げ ツナ缶 牛乳	米 さつま芋 油 そうめん	切干大根 昆布 人参 玉葱 こんにゃく ほうれん草 キャベツ ねぎ かき	保育乳 ソーメンチャンプルー	
10日	金	きのこカレー 切干大根サラダ テンゲン菜スープ 果物	鶏肉 卵 牛乳	米 押麦 じゃが芋 油 小麦粉 砂糖 ごま ふ	人参 玉葱 セロリ ブロッコリー えのき しめじ マッシュルーム缶 切干大根 胡瓜 テンゲン菜りんご	保育乳 ポーポー	
11日	土	厨房消毒のためお弁当持参					保育乳 おやつ持参
13日	月	雑穀ごはん チキンパーベキューソー ス焼き フーイリチー 冬瓜のみそ汁 果物	鶏もも肉 ツナ缶 卵 煮干し 牛乳	米 雑穀 砂糖 油 車ふ じゃが芋 ごま	人参 もやし キャベツ ピーマン 冬瓜 わかめ ねぎ 青のり みかん	保育乳 フライドポテト カリカリ煮干し	
14日	火	鶏ごぼうめし さばの甘酢焼き お浸し 豆腐とワカメのみそ汁 果物	鶏肉 さば 豆腐 きな粉 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 辛くず 黒糖	ごぼう 人参 ひじき 乾しいたけ ほうれん草 白菜 わかめ ねぎ バナナ	保育乳 くずもち	
15日	水	(お誕生会) 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 油	人参 いんげん もやし こまつな 赤ピーマン ねぎ りんご	保育乳 誕生ケーキ 	
16日	木	黒米ごはん 鮭のキャロット焼き 白菜おかか和え クーピーリチー 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	さけ 豚肉 豆腐 牛乳	米 黒米 油 マヨネーズ バター ごま コーンフレーク	人参 白菜 昆布 乾しいたけ こんにゃく こまつな 長ねぎ なし	保育乳 コーンフレークおこし	
17日	金	麦ごはん レバーフライ 中華風野菜炒め そうめん汁 果物	豚レバー 牛乳	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖 そうめん パン バター	にんにく 人参 玉葱 もやし キャベツ ピーマン ねぎ かき	保育乳 シナモントースト	
18日	土	強化あわごはん マーボーなす 切干大根サラダ テンゲン菜スープ 果物	豚ひき肉 豆腐 牛 乳	米 あわ 油 砂糖 ごま ふ	なす 人参 ピーマン 長ねぎ 切干大根 胡瓜 テンゲン菜 バナナ	保育乳 スナックパン	
20日	月	強化あわごはん 鶏すき風煮 ごまかぼちゃ ワカメスープ 果物	鶏肉 豆腐 牛乳	米 あわ 砂糖 油 ごま ふ 小麦粉 バター	白菜 玉根 人参 しいたけ こんにゃく こまつな かぼちゃ わかめ みかん	保育乳 ショートブレッド	
21日	火	強化玄米ごはん きびなごのカレー揚 げ 納豆和え 豚汁 果物	きびなご 納豆 豚肉 ウィナー チーズ 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 ぎょうざの皮	こまつな のり 人参 玉葱 ごぼう 大根 ねぎ ピーマン コーン缶 なし	保育乳 ぎょうざの皮ピザ	
22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	
23日	木	勤労感謝の日(休園)					
24日	金	あわごはん かみかみハンバーグ ブ ロッコリー マカロニサラダ 野菜スー プ ヨーグルト	豚ひき肉ベーコン 卵 牛乳 ヨーグルト	米 あわ じゃが芋 パン粉 マカロニ マヨネーズ 砂糖 ホットケーキMix	玉葱 ごぼう ねぎ ひじき ブロッコリー 人参 胡瓜 コーン缶 セロリ キャベツ バナナ	保育乳	
25日	土	肉うどん かぼちゃチーズサラダ 昆布即席漬け 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 胡瓜 昆布 ピーマン のり バナナ	保育乳 鮭おにぎり	
27日	月	ハヤシライス ブロッコリーじゃこ和え テンゲン菜スープ 果物	牛肉 しらす 牛乳	米 じゃが芋 小麦粉 油 ごま 砂糖 ふ さつま芋	人参 玉葱 セロリー いんげん マッシュルーム缶 ブロッコリー テンゲン菜 みかん	保育乳 ごま揚げ団子	
28日	火	強化玄米ごはん さばのカレー焼き 三色きんぴらごぼう 大根のみそ汁 果物	さば 油揚げ 卵 つぶしあん 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 ごま 砂糖 ホットケーキMix	ごぼう 人参 ピーマン 大根 わかめ ねぎ りんご	保育乳 小倉ホットケーキ	
29日	水	ピピンバ 粉ふき芋 なすのみそ汁 果物	豚肉 卵 豆腐 ツナ缶 牛乳	米 砂糖 ごま 油 じゃが芋 パン バター マ ヨネーズ	もやし こまつな パセリ なす ねぎ 胡瓜 なし	保育乳 ツナサンド	
30日	木	強化玄米ごはん 魚フライタルタル ソース ホウレン草ときのこのソテー パンプキンスープ 果物	キング 卵 牛乳 ベーコン 生クリーム ヨーグルト	米 玄米 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ バター コーンフレーク	胡瓜 ピーマン ほうれん草 えのき しめじ かぼちゃ セロリ 玉葱 バナナ フルーツ缶	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 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 冬瓜すり流し 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 白身魚煮 野菜煮 冬瓜みそ汁 果物	全がゆ 冬瓜煮 白菜スープ	軟飯 冬瓜煮 白菜スープ
水	(主な材料)米 白身魚 人参 玉葱 白菜 チンゲン菜 冬瓜 なし			(主な材料)米 冬瓜 白菜	
2	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキンポテトつぶし煮 ほうれん草白菜つぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキンポテト煮 ほうれん草白菜きざみ煮 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
木	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 ほうれん草 白菜 りんご			(主な材料)うどん ほうれん草 白菜	
3	文化の日(休園)				
金					
4	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	人参おじや 小松菜じゃこつぶし煮 豆腐スープ 果物	人参おじや 小松菜じゃこ煮 豆腐みそ汁 果物	芋おじや	芋おじや
土	(主な材料)米 豆腐 しらす 人参 小松菜 パナナ			(主な材料)米 さつま芋	
6	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 豆腐ほうれん草つぶし煮 大根スープ 果物	軟飯 チキン野菜煮 豆腐ほうれん草煮 大根みそ汁 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
月	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 ほうれん草 大根 みかん			(主な材料)米 さつま芋 人参 玉葱	
7	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 なすスープ 果物	軟飯 白身魚煮 野菜煮 なすみそ汁 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
火	(主な材料)米 白身魚 豆腐 人参 玉葱 キャベツ なす なし			(主な材料)パン ヨーグルト トマト	
8	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	全がゆ かぼちゃつぶし煮 大根スープ	軟飯 かぼちゃ煮 大根スープ
水	(主な材料)米 鶏肉 人参 大根 胡瓜 チンゲン菜 パナナ			(主な材料)米 かぼちゃ 大根	
9	10倍がゆ さつま芋ペースト すまし汁	芋おじや 白身魚煮 人参大根つぶし煮 ほうれん草スープ 果物	芋おじや 白身魚煮 人参大根煮 ほうれん草みそ汁 果物	煮込みそうめん すまし汁	煮込みそうめん すまし汁
木	(主な材料)米 さつま芋 白身魚 人参 大根 ほうれん草 玉葱 りんご			(主な材料)そうめん キャベツ	
10	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	全がゆ 人参ブロッコリーつぶし煮 玉葱スープ	軟飯 人参ブロッコリー煮 玉葱スープ
金	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 人参 玉葱 胡瓜 チンゲン菜 りんご			(主な材料)米 人参 ブロッコリー 玉葱	
11	厨房消毒のためお弁当持参				保育乳 おやつ持参
土					
13	10倍がゆ 冬瓜すり流し すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 野菜つぶし煮 冬瓜スープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 野菜煮 冬瓜みそ汁 果物	全がゆ 人参ポテトつぶし煮 キャベツスープ	軟飯 人参ポテト煮 キャベツスープ
月	(主な材料)米 鶏肉 人参 キャベツ 冬瓜 みかん			(主な材料)米 じゃが芋 人参 キャベツ	
14	10倍がゆ ほうれん草ペースト すまし汁	人参おじや 白身魚煮 ほうれん草白菜つぶし煮 豆腐スープ 果物	人参おじや 白身魚煮 ほうれん草白菜きざみ煮 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 ほうれん草 白菜 パナナ			(主な材料)うどん ほうれん草 白菜	
15	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参小松菜つぶし煮 ゆし豆腐 果物	軟飯 チキンきざみ煮 人参小松菜きざみ煮 ゆし豆腐 果物	全がゆ かぼちゃつぶし煮 小松菜スープ	軟飯 かぼちゃ煮 小松菜スープ
水	(主な材料)米 鶏肉 ゆし豆腐 人参 小松菜 りんご			(主な材料)米 かぼちゃ 小松菜	

※ 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。

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)
16	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参白菜つぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 白身魚煮 人参白菜煮 豆腐みそ汁 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
木	(主な材料)米 白身魚 豆腐 人参 白菜 小松菜 なし			(主な材料)米 人参 大根 白菜	
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 野菜つぶし煮 そうめん汁 果物	軟飯 チキンさざみ煮 野菜煮 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
金	(主な材料)米 そうめん 鶏肉 人参 玉葱 キャベツ りんご			(主な材料)パン ヨーグルト トマト	
18	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ なす豆腐つぶし煮 胡瓜おろし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 なす豆腐煮 胡瓜さざみ煮 チンゲン菜スープ 果物	人参おじや	人参おじや
土	(主な材料)米 豆腐 人参 なす 胡瓜 チンゲン菜 バナナ			(主な材料)米 人参	
20	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 かぼちゃつぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキン野菜煮 かぼちゃ煮 すまし汁 果物	全がゆ 人参小松菜つぶし煮 白菜スープ	軟飯 人参小松菜さざみ煮 白菜スープ
月	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 白菜 小松菜 かぼちゃ みかん			(主な材料)米 人参 小松菜 白菜	
21	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 小松菜つぶし煮 根菜汁 果物	軟飯 白身魚煮 小松菜さざみ煮 根菜みそ汁 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
火	(主な材料)米 白身魚 小松菜 人参 玉葱 大根 なし			(主な材料)米 人参 大根 小松菜	
22	 お弁当会				おやつ持参
水					
23	勤労感謝の日(休園)				
木					
24	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 煮込みハンバーグ 人参ブロッコリーつぶし煮 キャベツスープ 果物	軟飯 煮込みハンバーグ 人参ブロッコリー煮 キャベツスープ 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 鶏ひき肉 玉葱 人参 ブロッコリー キャベツ バナナ			(主な材料)米 かぼちゃ 玉葱	
25	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ 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	軟飯 煮込み野菜うどん チキンかぼちゃ煮 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 鶏肉 人参 玉葱 キャベツ かぼちゃ バナナ			(主な材料)米 キャベツ	
27	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 ブロッコリーじゃこつぶし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 ブロッコリーじゃこ煮 チンゲン菜スープ 果物	全がゆ 人参さつま芋つぶし煮 ブロッコリースープ	軟飯 人参さつま芋煮 ブロッコリースープ
月	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 しらす 人参 玉葱 ブロッコリー チンゲン菜 みかん			(主な材料)米 さつま芋 人参 ブロッコリー	
28	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参白菜つぶし煮 大根スープ 果物	軟飯 白身魚煮 人参白菜煮 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
火	(主な材料)米 白身魚 人参 白菜 大根 りんご			(主な材料)米 人参 大根 白菜	
29	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキン小松菜つぶし煮 マッシュポテト なすスープ 果物	軟飯 チキン小松菜さざみ煮 マッシュポテト なすみそ汁 果物	パンがゆ 胡瓜おろし煮 プレーンヨーグルト	パン 胡瓜さざみ煮 プレーンヨーグルト
水	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 豆腐 小松菜 なす なし			(主な材料)パン ヨーグルト 胡瓜	
30	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 ほうれん草つぶし煮 パンプキンスープ 果物	軟飯 白身魚煮 ほうれん草煮 パンプキンスープ 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 ほうれん草 かぼちゃ バナナ			(主な材料)うどん 玉葱 ほうれん草	

※ 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。