

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	土	ナポリタンスパゲティ チーズ ステック胡瓜 アーサ汁 果物	豚肉 チーズ 豆腐 さけ 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 あおさ のり パナナ	保育乳 鮭おにぎり	
3	月	強化あわごはん チキンマーマレード 煮 春雨炒め 冬瓜のみそ汁 果物	鶏肉 卵 牛乳	米 あわ 油 春雨 小麦粉 砂糖 バター	キャベツ 人参 もやし ピーマン 冬瓜 わかめ ねぎ オレンジ パイン缶	保育乳 パインケーキ	
4	火	鶏ごぼうめし 鮭の梅マヨ焼き ナムル ゆし豆腐 果物	鶏肉 さけ ゆし豆腐 牛乳	米 油 マヨネーズ 砂糖 ごま さつま芋	ごぼう 人参 ひじき 乾しいたけ もやし こまつな ピーマン ねぎ スイカ	保育乳 大学芋	
5	水	夏野菜のカレー 切干大根サラダ チンゲン菜スープ 果物	豚肉 ツナ缶 牛乳	米 押麦 じゃが芋 油 砂糖 ごま ふ そうめん	人参 玉葱 かぼちゃ なす 切干大根 胡瓜 チンゲン菜 キャベツ ねぎ パナナ	保育乳 ソーメンチャンプルー	
6	木	強化玄米ごはん 魚のケチャップ煮 ゴーヤーひき肉炒め キャベツのみそ汁 果物	キング 豚ひき肉 卵 豆腐 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 パン バター	にがうり 人参 玉葱 キャベツ ねぎ オレンジ	保育乳 ココアトースト	
7	金	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 牛乳	米 あわ 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 スイカ	保育乳 紅芋ちんすこう	
8	土	厨房消毒のためお弁当持参					12時降園 職員研修
10	月	牛丼 おくら和え 豆腐とワカメのみそ汁 果物	牛肉 卵 豆腐 煮干し 牛乳	米 押麦 砂糖 油 じゃが芋 ごま	人参 玉葱 しめじ 白滝 オクラ 胡瓜 わかめ ねぎ 青のり オレンジ	保育乳 フライドポテト カリカリ煮干し	
11	火	強化あわごはん さばの梅干し煮 糸こんにやく野菜炒め 大根のみそ汁 果物	さば 豚肉 卵 油揚げ 卵 練乳 牛乳	米 あわ 砂糖 黒糖 油 小麦粉	梅干し キャベツ 人参 玉葱 ピーマン 白滝 大根 わかめ ねぎ スイカ	保育乳 マラーカオ	
12	水	沖縄そば ゴーヤーチップス甘辛だれ かぼちゃチーズサラダ 果物	豚肉 かまぼこ 卵 鶏肉 豆乳	沖縄そば 砂糖 油 片栗粉 ごま じゃが芋 マヨネーズ 米	ねぎ にがうり かぼちゃ 胡瓜 乾しいたけ 人参 パナナ	豆乳 じゅうしいおにぎり	
13	木	雑穀ごはん 鮭の変わり焼き クレープイリチー 冬瓜と小松菜のみそ汁 果物	さけ 豚肉 卵 牛乳	米 雑穀 マヨネーズ パン粉 油 ホットケーキMix メープルシロップ	昆布 乾しいたけ 人参 こんにやく 冬瓜 こまつな オレンジ	保育乳 人参ホットケーキ	
14	金	ドライカレー ゴボウサラダ ほうれん草スープ 果物	豚ひき肉 ツナ缶 豆腐 きな粉 牛乳	米 押麦 マヨネーズ パン バター 砂糖	人参 玉葱 ピーマン マッシュルーム缶 ごぼう 胡瓜 ほうれん草 スイカ	保育乳 きなこクリームサンド	
15	土	スープかけごはん パパイアごま和え さつま芋のバター煮 果物	豚肉 卵 牛乳	米 砂糖 油 ごま さつま芋 バター 強力粉 黒糖	こまつな パパイア きゅうり ピーマン パナナ	保育乳 黒糖アガラサー	
17	月	黒米ごはん 豚肉洋風照焼 パパイアイリチー なすのみそ汁 果物	豚肉 ツナ缶 油揚げ チーズ 牛乳	米 黒米 砂糖 油 小麦粉 バター	パパイア 人参 ひじき なす 玉葱 ねぎ オレンジ	保育乳 チーズクッキー	
18	火	強化玄米ごはん さばのみそ煮 フーイリチー アーサ汁 果物	さば ツナ缶 卵 豆腐 生クリーム 牛乳	米 玄米 砂糖 草ふ 油 さつま芋 バター	人参 もやし キャベツ ピーマン あおさ パナナ	保育乳 スイートポテト	
19	水	あわごはん 豚レバーと鶏肉の香味 揚げ ブロッコリーマヨネーズ炒め キャベツみそ汁 果物	豚レバー 鶏肉 ベーコン 牛乳	米 あわ 片栗粉 油 じゃが芋 マヨネーズ パン バター	ブロッコリー 人参 キャベツ えのき ねぎ スイカ	保育乳 レモンラスク	
20	木	ピピンバ かぼちゃの煮物 豆腐とワカメのみそ汁 果物	豚肉 卵 豆腐 牛乳	米 砂糖 ごま 油 バター コーンフレーク	もやし こまつな かぼちゃ わかめ ねぎ オレンジ	保育乳 コーンフレークおこし	
21	金	カンダバーじゅうしい きびなごのカ レー揚げ キャベツごま酢和え ゆし豆腐 スイカ	豚肉 油揚げ きびなご 卵 ゆし豆腐 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 キャベツ こまつな ねぎ スイカ レーズン	保育乳 芋蒸しカステラ	
22	土	肉うどん 厚揚げの煮付け ブロッコリーサラダ パナナ	豚肉 生揚げ ベーコン しらす 牛乳	うどん 油 片栗粉 マヨネーズ 米	玉葱 人参 キャベツ 乾しいたけ ねぎ ブロッコリー コーン缶 マッシュルーム缶 青のり パナナ	保育乳 じゃこおにぎり	
24	月	強化あわごはん 鶏肉のさっぱり煮 きんぴらごぼう 冬瓜のみそ汁 果物	鶏肉 牛乳	米 あわ 油 砂糖 ごま さつま芋	ごぼう 人参 冬瓜 わかめ ねぎ オレンジ	保育乳 ごま揚げ団子	
25	火	ロールパン 魚フライタルソース ブロッコリーおほか和え パンキンスープ 果物	キング 卵 牛乳 生クリーム ツナ缶 豆乳	パン 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ バター 米 砂糖	胡瓜 ピーマン ブロッコリー かぼちゃ セロリー 玉葱 のり りんご	豆乳 みそおにぎり	
26	水	お弁当会 (お弁当のしみだね！)					保育乳 お楽しみおやつ 会
27	木	強化玄米ごはん 鮭のオーロラソース 焼き 大根そぼろ煮 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	さけ 鶏ひき肉 豆腐 卵 ツナ缶 牛乳	米 五米 マヨネーズ バター 砂糖 油 片栗粉 小麦粉	パセリ 大根 人参 にはら こまつな 長ねぎ もずく スイカ	保育乳 もずくヒラヤーチー	
28	金	ふりかけごはん かみかみハンバー グ 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 押麦 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 セロリー キャベツ パナナ みかん缶	保育乳 ホットケーキ	
29	土	沖縄風焼きそば からしな和え えのきスープ 果物	豚肉 豆腐 ツナ缶 油揚げ 牛乳	沖縄そば 油 米	人参 キャベツ もやし ピーマン 乾しいたけ からしな えのき わかめ ねぎ ひじき パナナ	保育乳 ひじきおにぎり	

☆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 ⇒ バタバタ	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)
1	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	煮込みスパゲティー チキン胡瓜おろし煮 豆腐スープ	煮込みスパゲティー チキン胡瓜きざみ煮 豆腐スープ	キャベツおじや	キャベツおじや
土	(主な材料) スパゲティー 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 キャベツ 胡瓜			(主な材料) 米 キャベツ	
3	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 冬瓜スープ	軟飯 チキンきざみ煮 野菜煮 冬瓜みそ汁	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 キャベツ 人参 冬瓜			(主な材料) 米 冬瓜 キャベツ	
4	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	人参おじや 白身魚煮 小松菜きざみ煮 ゆし豆腐	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
火	(主な材料) 米 白身魚 ゆし豆腐 人参 小松菜			(主な材料) 米 さつま芋 人参 小松菜	
5	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜かぼちゃつぶし煮 胡瓜おろし煮 チンゲン菜スープ	軟飯 チキン野菜かぼちゃ煮 胡瓜きざみ煮 チンゲン菜スープ	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 人参 玉葱 かぼちゃ 胡瓜 チンゲン菜			(主な材料) そうめん キャベツ	
6	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 豆腐スープ	軟飯 白身魚煮 野菜煮 豆腐みそ汁	パンがゆ トマト煮 キャベツスープ	パン トマト煮 キャベツスープ
木	(主な材料) 米 白身魚 豆腐 人参 玉葱 キャベツ			(主な材料) パン トマト キャベツ	
7	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	軟飯 チキン人参大根煮 胡瓜きざみ煮 チンゲン菜スープ	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
金	(主な材料) 米 鶏肉 人参 大根 胡瓜 チンゲン菜			(主な材料) 米 かぼちゃ 大根	
8	厨房消毒のためお弁当持参				12時降園 職員研修
土					
10	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 豆腐スープ	軟飯 チキン野菜煮 胡瓜きざみ煮 豆腐みそ汁	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 豆腐 人参 玉葱 胡瓜			(主な材料) 米 じゃが芋 人参 玉葱	
11	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 野菜つぶし煮 大根スープ	軟飯 白身魚煮 野菜煮 大根みそ汁	全がゆ 大根つぶし煮 キャベツスープ	軟飯 大根煮 キャベツスープ
火	(主な材料) 米 白身魚 人参 玉葱 キャベツ 大根			(主な材料) 米 大根 キャベツ	
12	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 人参スープ	軟飯 チキンかぼちゃ煮 胡瓜きざみ煮 人参スープ	人参おじや ブロッコリーポテトつぶし煮 すまし汁	人参おじや ブロッコリーポテト煮 すまし汁
水	(主な材料) 米 鶏肉 かぼちゃ 胡瓜 人参			(主な材料) 米 じゃが芋 人参 ブロッコリー	
13	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 冬瓜スープ	軟飯 白身魚煮 人参小松菜きざみ煮 冬瓜みそ汁	全がゆ 冬瓜つぶし煮 小松菜スープ	軟飯 冬瓜煮 小松菜スープ
木	(主な材料) 米 白身魚 人参 小松菜 冬瓜			(主な材料) 米 冬瓜 小松菜	
14	10倍がゆ ほうれん草ペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 胡瓜おろし煮 ほうれん草スープ	軟飯 チキン野菜煮 胡瓜きざみ煮 ほうれん草スープ	パンがゆ ほうれん草つぶし煮 玉葱スープ	パン ほうれん草煮 玉葱スープ
金	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 胡瓜 ほうれん草			(主な材料) パン ほうれん草 玉葱	
15	10倍がゆ さつま芋ペースト すまし汁	全がゆ チキン胡瓜おろし煮 小松菜さつま芋つぶし煮 すまし汁	軟飯 チキン胡瓜きざみ煮 小松菜さつま芋煮 すまし汁	青菜おじや	青菜おじや
土	(主な材料) 米 さつま芋 鶏肉 胡瓜 小松菜			(主な材料) 米 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 ⇒ ペタペタ	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)
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 人参ブロックリーつぶし煮 なすスープ	軟飯 チキンさざみ煮 人参ブロックリー煮 なすみそ汁	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 鶏肉 人参 ブロックリー なす 玉葱			(主な材料) 米 かぼちゃ 玉葱	
18	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	軟飯 白身魚煮 野菜煮 豆腐スープ	全がゆ 人参さつま芋つぶし煮 キャバツスープ	軟飯 人参さつま芋煮 キャバツスープ
火	(主な材料) 米 白身魚 豆腐 人参 キャバツ			(主な材料) 米 さつま芋 人参 キャバツ	
19	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 ポテトブロックリーつぶし煮 キャバツスープ	軟飯 チキンさざみ煮 ポテトブロックリー煮 キャバツみそ汁	パンがゆ キャバツつぶし煮 人参スープ	パン キャバツさざみ煮 人参スープ
水	(主な材料) 米 じゃが芋 鶏肉 人参 ブロックリー キャバツ			(主な材料) パン キャバツ 人参	
20	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ チキン小松菜つぶし煮 かぼちゃつぶし煮 豆腐スープ	軟飯 チキン小松菜さざみ煮 かぼちゃ煮 豆腐みそ汁	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 鶏肉 豆腐 小松菜 かぼちゃ			(主な材料) うどん 小松菜 かぼちゃ	
21	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	人参おじや 白身魚煮 キャバツつぶし煮 ゆし豆腐	人参おじや 白身魚煮 キャバツ煮 ゆし豆腐	全がゆ 人参さつま芋つぶし煮 キャバツスープ	軟飯 人参さつま芋煮 キャバツスープ
金	(主な材料) 米 白身魚 ゆし豆腐 人参 キャバツ 小松菜			(主な材料) 米 さつま芋 人参 キャバツ	
22	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	煮込み野菜うどん チキンブロックリーつぶし煮 すまし汁	煮込み野菜うどん チキンブロックリー煮 すまし汁	しらすおじや	しらすおじや
土	(主な材料) うどん 鶏肉 人参 キャバツ ブロックリー			(主な材料) 米 しらす	
24	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参ブロックリーつぶし煮 冬瓜スープ	軟飯 チキンさざみ煮 人参ブロックリー煮 冬瓜みそ汁	全がゆ 人参さつま芋つぶし煮 ブロックリースープ	軟飯 人参さつま芋煮 ブロックリースープ
月	(主な材料) 米 鶏肉 人参 ブロックリー 冬瓜			(主な材料) 米 さつま芋 人参 ブロックリー	
25	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	パンがゆ 白身魚煮 玉葱ブロックリーつぶし煮 かぼちゃスープ	パン 白身魚煮 玉葱ブロックリー煮 かぼちゃスープ	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
火	(主な材料) パン 白身魚 玉葱 ブロックリー かぼちゃ			(主な材料) 米 かぼちゃ 玉葱	
26	 お弁当会			お楽しみおやつ会	
水					
27	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 大根そぼろつぶし煮 小松菜スープ	軟飯 白身魚煮 大根そぼろ煮 小松菜みそ汁	全がゆ 人参小松菜つぶし煮 大根スープ	軟飯 人参小松菜さざみ煮 大根スープ
木	(主な材料) 米 白身魚 鶏ひき肉 大根 人参 小松菜			(主な材料) 米 人参 小松菜 大根	
28	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 人参ブロックリーつぶし煮 キャバツスープ	軟飯 煮込みハンバーグ 人参ブロックリー煮 キャバツスープ	全がゆ 玉葱キャバツつぶし煮 人参スープ	軟飯 玉葱キャバツさざみ煮 人参スープ
金	(主な材料) 米 鶏ひき肉 玉葱 人参 ブロックリー キャバツ			(主な材料) 米 玉葱 キャバツ 人参	
29	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 豆腐つぶし煮 野菜つぶし煮 すまし汁	軟飯 豆腐煮 野菜煮 すまし汁	人参おじや	人参おじや
土	(主な材料) 米 豆腐 人参 キャバツ			(主な材料) 米 人参	

※ 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。