

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	火	強化玄米ごはん さばのみそ煮 筑前煮 アーサ汁 果物	さば 鶏肉 豆腐 卵 牛乳	米 玄米 砂糖 じゃが芋 小麦粉 さつま芋 油	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 あお さ 果物	保育乳 芋天ぷら	
2日	水	なすのミートスパゲティ チーズ ブロッコリーじゃこ和え 白菜スープ 果物	豚ひき肉 チーズ しらす干し 豆乳 ベーコン	スパゲティ 油 ご ま 砂糖 米	人参 玉葱 乾しいたけ なす しめじ トマト 缶 ブロッコリー 白菜 小松菜 果物	豆乳 小松菜おにぎり	
3日	木	黒米ごはん 魚のケチャップ煮 パパイアイリチー ホウレン草のみそ汁 果物	キング ツナ缶 豆腐 卵 牛乳	米 黒米 片栗粉 油 小麦粉 黒糖	パパイア 人参 ほしひじき ほうれん草 長ねぎ 果物	保育乳 ちんびん	
4日	金	チキンカレー コールスローサラダ チ ンゲン菜スープ 果物	鶏肉 牛乳	米 押麦 じゃが芋 油 砂糖 マヨネーズ ふ パン バター	人参 玉葱 ブロッコリー セロリ マツ シュルーム缶 キャベツ 胡瓜 コーン缶 チンゲン菜果物	保育乳 ゴマクリームサンド	
5日	土	ケチャップライス ゴボウサラダ もずくスープ 果物	鶏肉 ツナ缶 豆腐 きな粉 卵 牛乳	米 油 マヨネーズ 小麦粉 バター 砂糖	人参 玉葱 マッシュルーム缶 ピーマン ごぼう 胡瓜 もずく ねぎ 果物	保育乳 きなこクッキー	
7日	月	肉みそ丼 からしな和え トマトと卵のスープ 果物	豚ひき肉 豆腐 ツナ缶 卵 きな粉 牛乳	米 油 砂糖 芋くず 黒糖	しょうが 玉葱 人参 しめじ ピーマン からしな トマト ねぎ 果物	保育乳 くずもち	
8日	火	強化玄米ごはん 魚フライタルソー ス クープイリチー レタススープ 果物	キング 卵 豚肉 牛乳	米 玄米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 マヨネーズバター	人参 ビクルス 赤ピーマン 昆布 乾 しいたけ レタス 玉葱 えのき わかめ かぼちゃ 果物	保育乳 かぼちゃケーキ	
9日	水	野菜肉そば ゴーヤーチップス甘辛だ れ リヨネーズポテト 果物	豚肉 卵 ベーコン 油揚げ 豆乳	沖縄そば 油 米 片栗粉 砂糖ごま じゃが芋マヨネーズ	人参 キャベツ きくらげ にがうり ひじき 果物	豆乳 いなりずし	
10日	木	きのこごはん 鮭のチーズ焼き お浸し へちま豆腐のみそ汁 果物	鶏肉 さげ チーズ 豆腐 牛乳	米 油 パン バター 砂糖	乾しいたけ しめじ えのき 人参 ほうれん草 白菜 へちま 果物	保育乳 レモンラスク	
11日	金	雑穀ごはん 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 金時豆	米 雑穀 片栗粉 油 押麦 黒糖 砂糖	大根 人参 玉葱 にら 乾しいたけ こんにゃく ねぎ 果物	ぜんざい 塩せんべい	
12日	土	第2土曜日の保育利用についてはお弁当をご持参ください					保育乳 ドーナツ
14日	月	強化あわごはん 豚肉のみそ焼き ゴーヤーと麩の炒め煮 冬瓜とワカメのスープ 果物	豚肉 ツナ缶 卵 煮干し 牛乳	米 あわ 砂糖 車ふ 油 じゃが芋 ごま	人参 玉葱 にがうり 冬瓜 わかめ 青のり 果物	保育乳 フライドポテト カリカリ煮干し	
15日	火	お弁当会 (お弁当のしみだね！)					保育乳 マーラーカオ
16日	水	ロールパン チキンケチャップ焼き プ ロッコリーサラダ パンキンスープ 果物	鶏肉 ベーコン 牛乳 生クリーム さ げ	パン 片栗粉 油 マヨネーズ バター 米	ブロッコリー マッシュルーム缶 コー ン缶 かぼちゃ セロリ 玉葱 のり 果物	お茶 鮭おにぎり	
17日	木	強化あわごはん 鮭の梅マヨ焼き ゆでブロッコリー きんぴらごぼう じゃ が芋のみそ汁 果物	さげ ツナ缶 牛乳	米 あわ 油 マヨネーズ ごま じゃが芋 そうめん	ブロッコリー ごぼう 人参 玉葱 ねぎ わかめ キャベツ 果物	保育乳 ソーメンチャンプルー	
18日	金	麦ごはん 豚レバーと鶏肉のカレー 風味揚げ 中華風野菜炒め 春雨スープ 果物	豚レバー 鶏肉 卵 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 春雨 小麦粉 オートミールバター	人参 玉葱 もやし キャベツ ピーマン チンゲン菜 えのき 果物	保育乳 オートミールクッキー	
19日	土	第3土曜日の保育利用はお弁当をご持参ください					保育乳 ドーナツ
21日	月	強化あわごはん マーボーへちま パンサンスー コーンスープ 果物	豚ひき肉 豆腐 ハ ム 卵 牛乳	米 あわ 砂糖油 片栗粉 春雨 ごま パン バター	へちま 人参 長ねぎ もやし 胡瓜 コーン缶 キャベツ 果物	保育乳 フレンチトースト	
22日	火	(お誕生会)麦ごはん ミートローフ マカロニサラダ チンゲン菜とえのきの スープ ヨーグルト	牛ひき肉 豆腐 豚ひき肉 卵 ヨーグルト 牛乳	米 押麦 パン粉 油 マカロニ マヨネーズ	玉葱 乾しいたけ ひじき 人参 ブロッコリー 胡瓜 コーン缶 チンゲン菜 えのき 果物	保育乳 誕生ケーキ	
23日	水	慰霊の日 (休園)					
24日	木	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 しらす 卵 牛乳	米 あわ 砂糖 油 ふ 小麦粉	ねぎ 大根 人参 チンゲン菜 胡瓜 わかめ にがうり 玉葱 パパイア 果物	保育乳 ゴーヤーかき揚げ	
25日	金	カンダバーじゅうしい きびご唐揚げ ナムル ゆし豆腐 果物	豚肉 油揚げ きびごゆし豆腐 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 もやし 小松菜 赤ピーマン ねぎ 果物	保育乳 芋蒸しカステラ	
26日	土	玄米ごはん なすと豚肉の炒め物 さつま芋のバター煮 白菜スープ 果物	豚肉 豆腐 ベーコン 牛乳	米 玄米 油 砂糖 さつま芋 バター パン	人参 玉葱 なす 白菜 果物	保育乳 ぶどうパン	
28日	月	ピピンパ 春雨の酢の物 キャベツのみそ汁 果物	豚肉 卵 ちくわ 豆腐 牛乳	米 砂糖 ごま 油 春雨 さつま芋 芋くず	もやし 小松菜 胡瓜 きくらげ 人参 キャベツ ねぎ 果物	保育乳 芋くず天ぷら	
29日	火	あわごはん さばのカレー焼き 納豆和え 豚汁 果物	さば 納豆 豚肉 牛乳	米 あわ 小麦粉 油 パン バター 砂 糖	小松菜 のり 人参 玉葱 ごぼう 大 根 ねぎ 果物	保育乳 シュガートースト	
30日	水	ハヤシライス 切干大根サラダ チンゲン菜スープ 果物	牛肉 卵 ツナ缶 牛乳	米 じゃが芋 油 小麦粉 砂糖 ごま ふ	人参 玉葱 セロリ いんげん マッシュルーム缶 切干大根 胡瓜 チンゲン菜 もずく 果物	保育乳 もずくのピリヤーチー	

☆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 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 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 豆腐スープ 果物	軟飯 白身魚煮 人参ポテト煮 豆腐スープ 果物	芋おじや 冬瓜つぶし煮 人参スープ	芋おじや 冬瓜煮 人参スープ
火	(主な材料)米 ジャガイモ 白身魚 豆腐 人参			(主な材料)米 さつまいも 冬瓜 人参	
2	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	煮込みスパゲティ ブロッコリーしらすつぶし煮 白菜スープ 果物	煮込みスパゲティ ブロッコリーしらす煮 白菜スープ 果物	小松菜おじや 人参白菜つぶし煮 玉葱スープ	小松菜おじや 人参白菜煮 玉葱スープ
水	(主な材料)スパゲティ 鶏ひき肉 しらす 人参 玉葱 なす ブロッコリー 白菜			(主な材料)米 小松菜 人参 白菜 玉葱	
3	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参大根つぶし煮 ほうれん草みそ汁 果物	軟飯 白身魚煮 人参大根煮 ほうれん草みそ汁 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 豆腐 人参 大根 ほうれん草			(主な材料)うどん 人参 ほうれん草	
4	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキン胡瓜おろし煮 野菜ポテトつぶし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 チキン胡瓜きざみ煮 野菜ポテト煮 チンゲン菜スープ 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
金	(主な材料)米 ジャガイモ 鶏肉 胡瓜 人参 玉葱 キャベツ チンゲン菜			(主な材料)パン ヨーグルト ブロッコリー	
5	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	人参おじや チキン胡瓜おろし煮 豆腐スープ 果物	人参おじや チキン胡瓜きざみ煮 豆腐スープ 果物	きなこおじや	きなこおじや
土	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 胡瓜			(主な材料)米 きなこ	
7	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 トマトスープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 野菜豆腐煮 トマトスープ 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
月	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 トマト			(主な材料)米 キャベツ 人参	
8	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参大根つぶし煮 玉葱スープ 果物	軟飯 白身魚煮 人参大根煮 玉葱スープ 果物	全がゆ かぼちゃつぶし煮 白菜スープ	軟飯 かぼちゃ煮 白菜スープ
火	(主な材料)米 白身魚 人参 大根 玉葱			(主な材料)米 かぼちゃ 白菜	
9	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 野菜つぶし煮 そば汁 果物	軟飯 チキンきざみ煮 野菜煮 そば汁 果物	人参おじや 冬瓜つぶし煮 ポテトスープ	人参おじや 冬瓜煮 ポテトスープ
水	(主な材料)米 沖繩そば 鶏肉 人参 キャベツ			(主な材料)米 ジャガイモ 人参 冬瓜	
10	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	人参おじや 白身魚煮 ほうれん草白菜つぶし煮 へちまみそ汁 果物	人参おじや 白身魚煮 ほうれん草白菜煮 へちまみそ汁 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 白菜 へちま			(主な材料)パン ヨーグルト トマト	
11	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参大根つぶし煮 豆腐みそ汁 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 玉葱スープ	軟飯 ブロッコリー煮 玉葱スープ
金	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 大根			(主な材料)米 ブロッコリー 玉葱	
12	第2土曜日の保育利用についてはお弁当をご持参ください			ミルク ハイハイ(乳児せんべい)	
土					
14	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 果物	軟飯 チキンきざみ煮 野菜煮 冬瓜スープ 果物	全がゆ ブロッコリーポテトつぶし煮 玉葱スープ	軟飯 ブロッコリーポテト煮 玉葱スープ
月	(主な材料)米 鶏肉 人参 玉葱 冬瓜			(主な材料)米 ジャガイモ ブロッコリー 玉葱	
15	お弁当会 			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 かぼちゃ トマト	

※ 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 かぼちゃペースト すまし汁	パンがゆ チキンつぶし煮 ブロッコリーつぶし煮 かぼちゃスープ 果物	パンがゆ チキンさざみ煮 ブロッコリー煮 かぼちゃスープ 果物	全がゆ 冬瓜つぶし煮 トマトスープ	軟飯 冬瓜煮 トマトスープ
水	(主な材料)パン 鶏肉 ブロッコリー かぼちゃ 玉葱			(主な材料)米 冬瓜 トマト	
17	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参ブロッコリーつぶし煮 じゃが芋みそ汁 果物	軟飯 白身魚煮 人参ブロッコリー煮 じゃが芋みそ汁 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 じゃが芋 白身魚 人参 ブロッコリー 玉葱			(主な材料)そうめん キャベツ	
18	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 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 チキンさざみ煮 野菜煮 チンゲン菜スープ 果物	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
金	(主な材料)米 鶏肉 人参 玉葱 キャベツ チンゲン菜			(主な材料)米 大根 キャベツ	
19	第3土曜日の保育利用についてはお弁当をご持参ください				
土	ミルク ハイハイ(乳児せんべい)				
21	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 胡瓜さざみ煮 キャベツスープ 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
月	(主な材料)米 豆腐 へちま 人参 胡瓜 キャベツ			(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	全がゆ 煮込み豆腐ハンバーグ 人参ブロッコリーつぶし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 煮込み豆腐ハンバーグ 人参ブロッコリー煮 チンゲン菜スープ 果物	マカロニ野菜つぶし煮 すまし汁	マカロニ野菜煮 すまし汁
火	(主な材料)米 豆腐 玉葱 人参 ブロッコリー チンゲン菜			(主な材料)マカロニ 人参 玉葱 チンゲン菜	
23	慰霊の日(休園)				
水	慰霊の日(休園)				
24	10倍がゆ 人参ペースト 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 胡瓜さざみ煮 チンゲン菜スープ 果物	しらすおじや かぼちゃつぶし煮 玉葱スープ	しらすおじや かぼちゃ煮 玉葱スープ
木	(主な材料)米 鶏肉 人参 大根 胡瓜 チンゲン菜			(主な材料)米 しらす かぼちゃ 玉葱	
25	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 小松菜さざみ煮 ゆし豆腐 果物	芋おじや 冬瓜つぶし煮 小松菜スープ	芋おじや 冬瓜煮 小松菜スープ
金	(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 冬瓜 小松菜	
26	10倍がゆ さつま芋ペースト すまし汁	全がゆ 豆腐なすつぶし煮 さつま芋つぶし煮 白菜スープ 果物	軟飯 豆腐なす煮 さつま芋煮 白菜スープ 果物	白菜おじや	白菜おじや
土	(主な材料)米 さつま芋 豆腐 なす 人参 玉葱 白菜			(主な材料)米 白菜	
28	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 胡瓜おろし煮 キャベツみそ汁 果物	軟飯 チキン小松菜煮 胡瓜さざみ煮 キャベツみそ汁 果物	全がゆ キャベツつぶし煮 小松菜スープ	軟飯 キャベツ煮 小松菜スープ
月	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 小松菜 胡瓜 キャベツ			(主な材料)米 キャベツ 小松菜	
29	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参大根つぶし煮 小松菜みそ汁 果物	軟飯 白身魚煮 人参大根煮 小松菜みそ汁 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
火	(主な材料)米 白身魚 人参 大根 小松菜			(主な材料)パン ヨーグルト ブロッコリー	
30	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜がテつぶし煮 胡瓜おろし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 チキン野菜がテ煮 胡瓜さざみ煮 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 じゃが芋 鶏肉 人参 玉葱 胡瓜 チンゲン菜			(主な材料)うどん 人参 玉葱 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。