

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	木	チキンカレー じゃこサラダ ワカメスープ 果物	鶏肉 しらす きな粉 牛乳	米 押麦じゃが芋 油 小麦粉 ふ パン パター砂糖	人参 玉葱 ブロッコリー セロリ マッシュルーム缶 キャベツ 胡瓜 赤ピーマン わかめ 果物	保育乳 きなこクリームサンド	
2日	金	強化あわごはん 魚のケチャップ煮 ジャーマンポテト 大根のみそ汁 果物	キング ベーコン 油揚げ 脱脂粉乳 卵 牛乳 チーズ	米 あわ 片栗粉 油 じゃが芋バター ホットケーキMix	玉葱 大根 人参 ほうれん草 果物	保育乳 チーズスコーン	
3日	土	麦ごはん マーボー豆腐 キャベツのゆかり和え チンゲン菜とえのきのスープ 果物	豆腐 豚ひき肉 鮭 牛乳	米 押麦 油 砂糖	人参 玉葱 乾しいたけ たけのこ にら キャベツ チンゲン菜 えのき のり 果物	保育乳 鮭おにぎり	
5日	月	強化あわごはん 鶏肉のさっぱり煮 中華風野菜炒め 豆腐とワカメのみそ汁 果物	鶏肉 豆腐 生クリーム 牛乳	米 あわ 油 砂糖 さつま芋 パター	人参 玉葱 もやし キャベツ ピーマン わかめ ねぎ 果物	保育乳 スイートポテト	
6日	火	くふあじゅうしい 鮭のキャロット焼き ナムル ゆし豆腐 果物	豚肉 さけ ゆし豆腐 きな粉 牛乳	米 押麦 油 マヨネーズ 砂糖 ごま パン	ひじき 乾しいたけ 人参 ねぎ もやし こまつな 赤ピーマン 果物	保育乳 揚げパン	
7日	水	ミートスパゲティ チーズ ホウレン草コーンと和え 白菜スープ 果物	豚ひき肉 チーズ ベーコン しらす 牛乳	スパゲッティ 小麦粉 油 米	セロリ 玉葱 人参 ピーマン マッシュルーム缶 トマト缶 ほうれん草 えのき 白菜 果物	保育乳 じゃこおにぎり	
8日	木	強化玄米ごはん 魚天ぷら スライストマト きんぴらごぼう 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	キング 卵 豆腐 牛乳	米 玄米 小麦粉 油 ごま 砂糖 バター	青のり トマト ごぼう 人参 こまつな 長葱 果物	保育乳 パウンドケーキ	
9日	金	麦ごはん かぼちゃシチュー チーズ入り卵焼き コールスローサラダ 果物	鶏肉 牛乳 卵 生クリーム チーズ きな粉	米 押麦 じゃが芋 バター マカロニ 油 マヨネーズ	人参 玉葱 かぼちゃ セロリ いんげん ひじき キャベツ 胡瓜 コーン缶 果物	保育乳 くずもち	
10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。					
12日	月	強化あわごはん 豚肉の生姜焼き フーイチャー なすのみそ汁 果物	チーズ 豚肉 ツナ缶 卵 豆腐 牛乳	米 あわ 車ふ 油 砂糖 ごま	人参 もやし キャベツ ピーマン なす ねぎ かぼちゃ 果物	保育乳 大学かぼちゃ	
13日	火	ドライカレー 粉ふき芋 ブロッコリーじゃこ和え チンゲン菜スープ 果物	豚ひき肉 しらす 卵 牛乳	米 押麦 ごま じゃが芋 砂糖 ふ 小麦粉 油	人参 玉葱 ピーマン にんにく マッシュルーム缶 パセリ ブロッコリー チンゲン菜 果物	保育乳 ココア蒸しパン	
14日	水	(浜下り)黒米ごはん 魚の西京焼き 筑前煮 アーサ汁 果物	キング 鶏肉 豆腐 卵 牛乳	米 黒米 砂糖 じゃが芋 油 小麦粉	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 あ おさ 果物	保育乳 三月菓子	
15日	木	強化玄米ごはん 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 玄米 砂糖 油 ふ パン バター	しょうが ねぎ 大根 人参 チンゲン菜 胡瓜 わかめ 果物	保育乳 フレンチトースト	
16日	金	野菜肉そば きびなご唐揚げ もずくの酢の物 果物	豚肉 きびなご ツナ缶 豆乳	沖縄そば 油 片栗粉 砂糖 米	人参 キャベツ きくらげ もずく 胡瓜 のり 果物	豆乳 みそおにぎり	
17日	土	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。					
19日	月	もずく丼 豆腐サラダ 白菜のみそ汁 果物	豚ひき肉 卵 豆腐 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 ピーマン 赤ピーマン ほうれん草 人参 コーン缶 白菜 しめじ ねぎ 青のり 果物	保育乳 フライドポテト カリカリ煮干し	
20日	火	お弁当会 (お弁当たのしみだね!)					豆乳 ワカメおにぎり
21日	水	麦ごはん 豚レバーと鶏肉の香味揚げ シャキシャキ炒め コンンスープ 果物	豚レバー 鶏肉 ベーコン 卵 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 小麦粉バター 砂糖 ごま	しょうが にんにく もやし ごぼう 人 参 ピーマン コーン缶 キャベツ 果物	保育乳 ごまクッキー	
22日	木	強化玄米ごはん さばのカレー焼き ひじきの煮物 豚汁 果物	さば ちくわ 油揚げ 豚肉 金時豆	米 玄米 小麦粉 油 砂糖 押麦 黒糖	ひじき 人参 にら こんにやく 玉葱 ごぼう 大根 ねぎ 果物	ぜんざい 塩せんべい	
23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 牛乳	米 雑穀 片栗粉 油 パン パター 砂糖	大根 人参 玉葱 にら 乾しいたけ こんにやく ねぎ 果物	保育乳 シュガートースト	
24日	土	焼きうどん チーズ 胡瓜とワカメの和え物 ゆし豆腐 果物	豚肉 チーズ しらす ゆし豆腐 牛乳	うどん 油 砂糖 米	人参 玉葱 キャベツ 乾しいたけ ピーマン 赤ピーマン 胡瓜 わかめ ねぎ のり 果物	保育乳 梅おにぎり	
26日	月	強化あわごはん 鶏すき風煮 かぼちゃの煮物 大根のみそ汁 果物	鶏肉 豆腐 油揚げ 卵 ツナ缶 牛乳	米 あわ 砂糖 油 小麦粉	白菜 玉葱 人参 生しいたけ こまつな かぼちゃ 大根 わかめ ねぎ もずく 果物	保育乳 もずくのヒヤヤーチャー	
27日	火	(お誕生会)あわごはん 豆腐ハンバーグ ゴボウサラダ 春雨スープ ヨーグルト	豚ひき肉 豆腐 卵 ツナ缶 牛乳 ヨーグルト	米 あわ パン粉 マヨネーズ 春雨	ひじき 玉葱 ブロッコリー ごぼう 人参 胡瓜 チンゲン菜 えのき 果物	保育乳 誕生ケーキ	
28日	水	(こいのぼりランチ)オムライス きびなごのカレー揚げ マカロニサラ ダ ほうれん草スープ 果物	鶏肉 鶏卵 きびなご 豆腐 牛乳	米 押麦 パター 油 片栗粉小麦粉 マカロニ マヨネーズ	人参 玉葱 ピーマン 胡瓜 コーン缶 ほうれん草 果物	保育乳 チョコマフィン	
29日	木	昭和の日 (休園)					
30日	金	ハヤシライス ひじきの中華和え チンゲン菜スープ 果物	牛肉 ハム 卵 牛乳	米 押麦 じゃが芋 小麦粉 パター油 ごま ふ さつま芋	人参 玉葱 セロリ いんげん マッシュルーム缶 ひじき 胡瓜 もやし ピーマンチンゲン菜 果物	保育乳 芋天ぷら	

☆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	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 ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキンポテト野菜つぶし煮 キャベツつぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキンポテト野菜煮 キャベツ煮 すまし汁 果物	パンがゆ 胡瓜おろし煮 プレーンヨーグルト	パン 胡瓜きざみ煮 プレーンヨーグルト
木	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 人参 玉葱 キャベツ			(主な材料)パン ヨーグルト 胡瓜	
2	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚つぶし煮 ポテトほうれん草つぶし煮 大根みそ汁 果物	軟飯 白身魚煮 ポテトほうれん草煮 大根みそ汁 果物	全がゆ 大根つぶし煮 ほうれん草スープ	軟飯 大根煮 ほうれん草スープ
金	(主な材料)米 じゃが芋 白身魚 ほうれん草 大根 人参			(主な材料)米 大根 ほうれん草	
3	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 キャベツつぶし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 マーボー豆腐煮 キャベツ煮 チンゲン菜スープ 果物	キャベツおじや	キャベツおじや
土	(主な材料)米 豆腐 人参 玉葱 キャベツ チンゲン菜			(主な材料)米 キャベツ	
5	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 豆腐みそ汁 果物	軟飯 チキンきざみ煮 野菜煮 豆腐みそ汁 果物	芋おじや 大根つぶし煮 キャベツスープ	芋おじや 大根煮 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			(主な材料)米 さつま芋 大根 キャベツ	
6	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	人参おじや 白身魚つぶし煮 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	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 ゆし豆腐 人参 小松菜			(主な材料)パン ヨーグルト トマト	
7	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	煮込みスパゲティ ほうれん草つぶし煮 白菜スープ 果物	煮込みスパゲティ ほうれん草煮 白菜スープ 果物	しらすおじや 白菜つぶし煮 ほうれん草スープ	しらすおじや 白菜煮 ほうれん草スープ
水	(主な材料)スパゲティ 鶏ひき肉 人参 玉葱 ほうれん草 白菜			(主な材料)米 しらす 白菜 ほうれん草	
8	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚つぶし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 豆腐みそ汁 果物	軟飯 白身魚煮 人参ブロッコリー煮 豆腐みそ汁 果物	全がゆ キャベツつぶし煮 トマトスープ	軟飯 キャベツ煮 トマトスープ
木	(主な材料)米 白身魚 豆腐 人参 ブロッコリー 小松菜			(主な材料)米 キャベツ トマト	
9	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 キャベツスープ 果物	軟飯 チキンかぼちゃ煮 胡瓜きざみ煮 キャベツスープ 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 鶏肉 人参 玉葱 かぼちゃ 胡瓜 キャベツ			(主な材料)米 大根 人参	
10	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。				
土					
12	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参キャベツつぶし煮 なすみそ汁 果物	軟飯 チキンきざみ煮 人参キャベツ煮 なすみそ汁 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
月	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 キャベツ なす			(主な材料)米 かぼちゃ キャベツ	
13	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキン人参ポテトつぶし煮 ブロッコリーつぶし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 チキン人参ポテト煮 ブロッコリー煮 チンゲン菜スープ 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
火	(主な材料)米 じゃが芋 人参 玉葱 ブロッコリー チンゲン菜			(主な材料)うどん 人参 玉葱 チンゲン菜	
14	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚つぶし煮 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	全がゆ ほうれん草つぶし煮 人参スープ	軟飯 ほうれん草煮 人参スープ
水	(主な材料)米 じゃが芋 白身魚 豆腐 人参			(主な材料)米 ほうれん草 人参	
15	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	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 人参 大根 胡瓜 チンゲン菜			(主な材料)パン ヨーグルト 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 月齢 固さの 目安	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)
	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
	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 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚つぶし煮 野菜つぶし煮 そば汁 果物	軟飯 白身魚煮 野菜煮 そば汁 果物	全がゆ 人参ブロッコリーつぶし煮 キャベツスープ	軟飯 人参ブロッコリー煮 キャベツスープ
金	(主な材料)米 沖縄そば 白身魚 人参 キャベツ			(主な材料)米 人参 ブロッコリー キャベツ	
17	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	人参おじや かぼちゃつぶし煮 豆腐スープ 果物	人参おじや かぼちゃ煮 豆腐スープ 果物	青菜おじや	青菜おじや
土	(主な材料)米 豆腐 人参 かぼちゃ 小松菜			(主な材料)米 小松菜	
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。				
月					
20	お弁当会 			全がゆ 人参キャベツつぶし煮 小松菜スープ	軟飯 人参キャベツ煮 小松菜スープ
火	(主な材料)米 人参 キャベツ 小松菜				
21	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 キャベツスープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 人参大根煮 キャベツスープ 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 人参 大根 キャベツ			(主な材料)うどん 人参 キャベツ	
22	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚つぶし煮 人参白菜つぶし煮 根菜みそ汁 果物	軟飯 白身魚煮 人参白菜煮 根菜みそ汁 果物	全がゆ 大根つぶし煮 トマトスープ	軟飯 大根煮 トマトスープ
木	(主な材料)米 白身魚 人参 白菜 玉葱 大根			(主な材料)米 大根 トマト	
23	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 豆腐つぶし煮 人参大根つぶし煮 玉葱みそ汁 果物	軟飯 豆腐煮 人参大根煮 玉葱みそ汁 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
金	(主な材料)米 豆腐 人参 大根 玉葱			(主な材料)パン ヨーグルト トマト	
24	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	煮込みうどん 胡瓜しらすおろし煮 ゆし豆腐 果物	煮込みうどん 胡瓜しらす煮 ゆし豆腐 果物	キャベツおじや	キャベツおじや
土	(主な材料)うどん しらす ゆし豆腐 人参 玉葱 キャベツ 胡瓜			(主な材料)米 キャベツ	
26	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 大根みそ汁 果物	軟飯 チキン野菜煮 かぼちゃ煮 大根みそ汁 果物	全がゆ 大根つぶし煮 白菜スープ	軟飯 大根煮 白菜スープ
月	(主な材料)米 鶏肉 人参 玉葱 白菜 かぼちゃ 大根			(主な材料)米 大根 白菜	
27	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 豆腐煮込みハンバーグ 人参ブロッコリーつぶし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 豆腐煮込みハンバーグ 人参ブロッコリー煮 チンゲン菜スープ 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
火	(主な材料)米 豆腐 鶏ひき肉 人参 ブロッコリー チンゲン菜			(主な材料)米 かぼちゃ 玉葱	
28	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	人参おじや 白身魚つぶし煮 胡瓜おろし煮 ほうれん草スープ 果物	人参おじや 白身魚煮 胡瓜きざみ煮 ほうれん草スープ 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
水	(主な材料)米 白身魚 豆腐 人参 胡瓜 ほうれん草			(主な材料)米 ブロッコリー 玉葱	
29	昭和の日(休園)				
木					
30	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	芋おじや キャベツつぶし煮 人参スープ	芋おじや キャベツ煮 人参スープ
金	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 人参 玉葱 胡瓜 チンゲン菜			(主な材料)米 さつま芋 キャベツ 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。