

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	あわごはん マーボーなす カリカリ胡瓜 冬瓜と小松菜のスープ 果物	豚ひき肉 豆腐 牛 乳	米 あわ 油	なす 人参 ピーマン 長ねぎ 胡瓜 こまつな 果物	保育乳 スナックパン	
3日	月	憲法記念日 (休園)					
4日	火	みどりの日 (休園)					
5日	水	こどもの日 (休園)					
6日	木	カレーライス コールスローサラダ ワカメスープ フルーツヨーグルト	豚肉 ヨーグルト 牛乳	米 じゃが芋バター 小麦粉 砂糖 ふ マヨネーズ 黒糖	人参 玉葱 セロリ ピーマン キャベツ 胡瓜 コーン缶 わかめ 果物	保育乳 黒糖アガラサー	
7日	金	強化玄米ごはん 魚のピカタ 八宝菜 なすのみそ汁 果物	キング 卵 豚肉 豆腐 ツナ缶 チー ズ 牛乳	米 玄米 小麦粉 油 片栗粉 パン マヨネーズ	パセリ 人参 白菜 玉葱 チンゲン菜 たけのこ 乾しいたけ なす ねぎ コーン缶 果物	保育乳 ツナコーントースト	
8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
10日	月	強化あわごはん チキンマーマレード 煮 ゴーヤーチャンプルー 冬瓜のみそ汁 果物	鶏肉 豆腐 ツナ缶 卵 牛乳	米 あわ 油 さつま芋 砂糖 ごま	苦瓜 人参 玉葱 冬瓜 わかめ ねぎ 果物	保育乳 大学芋	
11日	火	鶏ごぼうめし 鮭のオーロラソース焼き ホウレン草ごま和え ゆし豆腐 果物	鶏肉 さけ ちくわ ゆし豆腐 卵 牛乳	米 油 マヨネーズ 砂糖 ごま ホットケーキMix	ごぼう 人参 ひじき 乾しいたけ パ セリ ほうれん草 もやし ねぎ 果物	保育乳 人参ホットケーキ	
12日	水	三枚肉そば かぼちゃの煮揚げ お浸し 果物	三枚肉 かまぼこ しらす 豆乳	沖繩そば 砂糖 油 米	ねぎ かぼちゃ ほうれん草 白菜 青のり 果物	豆乳 じゃこおにぎり	
13日	木	強化玄米ごはん 魚天ぶら ごんにゃくの野菜炒め 豆腐とワカメのみそ汁 果物	キング 卵 豚肉 豆腐 牛乳	米 玄米 小麦粉 油 パン バター ジャム	青のり キャベツ 人参 玉葱 ごんにゃく にら わかめ ねぎ	保育乳 ジャムサンド	
14日	金	タコライス ゴボウサラダ もずくスープ 果物	豚ひき肉 チーズ ツナ缶 豆腐 煮干し 牛乳	米 油 マヨネーズ ふ バター 砂糖 ごま	セロリ 玉葱 人参 レタス トマト ごぼう 胡瓜 もずく ねぎ 果物	保育乳 ふのラスク カリカリ煮干し	
15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					保育乳 ドーナツ
17日	月	黒米ごはん 豚肉洋風照焼 スライストマト パパイアイリチー レタススープ 果物	豚肉 ツナ缶 牛乳	米 黒米 砂糖 油 バター	トマト パパイア 人参 ひじき レタス 玉葱 えのき わかめ かぼちゃ 果物	保育乳 スイートパンプキン	
18日	火	お弁当会 (お弁当たのしみだね!) 					保育乳 焼きそば
19日	水	ロールパン かみかみハンバーグ ゆでブロッコリー マカロニサラダ 野菜スープ 果物	豚ひき肉 卵 鶏ひき肉 ツナ缶 ベーコン 豆乳	パン パン粉 マカロニ マヨネーズ 米	玉葱 ごぼう ねぎ ひじき ブロッコリー 人参 きゅうり コーン缶 セロリ キャベツ 果物	豆乳 みそおにぎり	
20日	木	強化玄米ごはん さばの甘酢焼き キャベツのゆかり和え クープイリチー 大根のみそ汁 果物	さば 豚肉 卵 油揚げ ベーコン 牛乳	米 玄米 砂糖 片栗粉 油 小麦粉	キャベツ 刻み昆布 乾しいたけ 人参 大根 ほうれん草 ねぎ 果物	保育乳 人参ヒラヤーチー	
21日	金	強化あわごはん 鶏すき風煮 かぼちゃの煮物 かき玉汁 果物	鶏肉 豆腐 卵 牛乳	米 あわ 油 片栗粉 小麦粉 砂糖	人参 白菜 玉葱 生しいたけ こまつな 白滝 かぼちゃ えのき ねぎ 果物	保育乳 砂糖天ぶら	
22日	土	ナポリタンスパゲティ チーズ ステック胡瓜 ほうれん草スープ 果物	豚肉 チーズ 豆腐 牛乳	スパゲッティ 油 米	人参 玉葱 キャベツ ピーマン 赤ピーマン マッシュルーム缶 胡瓜 ほうれん草 のり 果物	保育乳 梅おにぎり	
24日	月	三色丼 ナムル 豆腐とワカメのみそ汁 果物	鶏ひき肉 卵 豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま さつま芋 油	人参 いんげん もやし こまつな 赤ピーマン わかめ ねぎ 果物	保育乳 ごま揚げ団子	
25日	火	(お誕生会)ふりかけごはん ささみフライ きんぴらごぼう ミネステローネ ヨーグルト	鶏ささ身 卵 ベーコン 牛乳 ヨーグルト	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 ごま マカロニ 砂糖	ブロッコリー ごぼう 人参 玉葱 トマト缶 キャベツ 果物	保育乳 誕生ケーキ	
26日	水	強化玄米ごはん 鮭のみそ焼き 中華風野菜炒め そうめん汁 果物	さけ 豆乳 きな粉 牛乳	米 玄米 砂糖 ごま そうめん 芋くず タピオカ	人参 玉葱 もやし キャベツ ピーマン ねぎ 果物	保育乳 豆乳くずもち	
27日	木	雑穀ごはん クリームシチュー にらたま ホウレン草コーンと和え 果物	鶏肉 牛乳 卵 生クリーム 豆腐 ウインナー	米 雑穀じゃが芋 バター 油 パン マヨネーズ	セロリー 人参 玉葱 ブロッコリー しめじ にら ほうれん草 えのき コーン缶 きゅうり 果物	保育乳 ホットドック	
28日	金	あわごはん 厚揚げの煮付け ほうれん草入りジャーマンポテト レバーのおかつ 果物	生揚げ ベーコン 豚レバー 豚肉 お から 卵 牛乳	米 あわ じゃが芋 小麦粉 砂糖 バター ごま	玉葱 ほうれん草 人参 大根 にら にんにく 果物	保育乳 おからクッキー	
29日	土	カレーピラフ 豆腐サラダ 白菜スープ 果物	鶏肉 豆腐 ベーコン 牛乳	米 油 バター マヨネーズ さつま芋	人参 玉葱 ピーマン ほうれん草 コーン缶 白菜 果物	保育乳 ふかし芋	
31日	月	強化あわごはん 肉じゃが 納豆和え コーンスープ 果物	豚肉 納豆 卵 牛乳	米 あわ 油 じゃが芋 砂糖 小麦粉	人参 玉葱 乾しいたけ いんげん こまつな のり コーン缶 キャベツ 果物	保育乳 紅芋ちんすこう	

☆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	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
		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	全がゆ 豆腐なす人参つぶし煮 胡瓜おろし煮 冬瓜スープ 果物	軟飯 豆腐なす人参煮 胡瓜きざみ煮 冬瓜スープ 果物	青菜おじや	青菜おじや
土	(主な材料)米 豆腐 なす 人参 胡瓜 冬瓜 小松菜			(主な材料)米 小松菜	
3月	憲法記念日(休園)				
4火	みどりの日(休園)				
5水	こどもの日(休園)				
6木	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 キャベツ煮 すまし汁 果物	全がゆ ブロッコリーつぶし煮 キャベツスープ	軟飯 ブロッコリー煮 キャベツスープ
木	(主な材料)米 ジャガイモ 鶏肉 人参 玉葱 キャベツ			(主な材料)米 ブロッコリー キャベツ	
7金	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 なすみそ汁 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
金	(主な材料)米 白身魚 豆腐 人参 玉葱 白菜 なす			(主な材料)パン ヨーグルト トマト	
8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				
10月	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 豆腐野菜つぶし煮 冬瓜みそ汁 果物	軟飯 チキンきざみ煮 豆腐野菜煮 冬瓜みそ汁 果物		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 冬瓜			(主な材料)米 さつま芋 人参 玉葱	
11火	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 ほうれん草つぶし煮 ゆし豆腐 果物	人参おじや 白身魚煮 ほうれん草煮 ゆし豆腐 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
火	(主な材料)米 白身魚 ゆし豆腐 人参 ほうれん草			(主な材料)米 大根 ほうれん草	
12水	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 ほうれん草白菜つぶし煮 そば汁 果物	軟飯 チキンかぼちゃ煮 ほうれん草白菜煮 そば汁 果物	しらすおじや ほうれん草冬瓜つぶし煮 白菜スープ	しらすおじや ほうれん草冬瓜煮 白菜スープ
水	(主な材料)米 沖繩そば 鶏肉 かぼちゃ ほうれん草 白菜			(主な材料)米 しらす 冬瓜 ほうれん草 白菜	
13木	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚つぶし煮 野菜つぶし煮 豆腐みそ汁 果物	軟飯 白身魚煮 野菜煮 豆腐みそ汁 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
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 ヨーグルト ブロッコリー	
14金	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 人参大根つぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 チキントマト煮 人参大根煮 豆腐スープ 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 鶏肉 豆腐 トマト 人参 大根			(主な材料)米 かぼちゃ 玉葱	
15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				
土	ミルク ハイハイ(乳児せんべい)				

※ 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)
17	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 人参白菜つぶし煮 玉葱スープ 果物	軟飯 チキントマト煮 人参白菜煮 玉葱スープ 果物	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
月	(主な材料)米 鶏肉 トマト 人参 白菜 玉葱			(主な材料)米 かぼちゃ トマト	
18	お弁当会 			煮込み焼きそば すまし汁	煮込み焼きそば すまし汁
火				(主な材料)焼きそば 人参 キャベツ	
19	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	パンがゆ 煮込みハンバーグ 人参ブロッコリーつぶし煮 野菜スープ 果物	パン 煮込みハンバーグ 人参ブロッコリー煮 野菜スープ 果物	全がゆ キャベツつぶし煮 ほうれん草スープ	軟飯 キャベツ煮 ほうれん草スープ
水	(主な材料)パン 鶏ひき肉 玉葱 人参 ブロッコリー キャベツ			(主な材料)米 キャベツ ほうれん草	
20	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚つぶし煮 人参キャベツつぶし煮 大根みそ汁 果物	軟飯 白身魚煮 人参キャベツ煮 大根みそ汁 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
木	(主な材料)米 白身魚 人参 キャベツ 大根 ほうれん草			(主な材料)米 大根 キャベツ	
21	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ チキン豆腐野菜つぶし煮 かぼちゃつぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキン豆腐野菜煮 かぼちゃ煮 すまし汁 果物	全がゆ 冬瓜つぶし煮 白菜スープ	軟飯 冬瓜煮 白菜スープ
金	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 白菜 かぼちゃ			(主な材料)米 冬瓜 白菜	
22	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	煮込みスパゲティ チキン胡瓜おろし煮 ほうれん草スープ 果物	煮込みスパゲティ チキン胡瓜きざみ煮 ほうれん草スープ 果物	ほうれん草おじや	ほうれん草おじや
土	(主な材料)スパゲティ 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 キャベツ 胡瓜 ほうれん草			(主な材料)米 ほうれん草	
24	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	人参おじや 小松菜をぼろつぶし煮 豆腐みそ汁 果物	人参おじや 小松菜をぼろ煮 豆腐みそ汁 果物	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
月	(主な材料)米 鶏ひき肉 豆腐 人参 小松菜			(主な材料)米 さつま芋 人参 小松菜	
25	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 ミネステローネ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 人参ブロッコリー煮 ミネステローネ 果物	全がゆ キャベツつぶし煮 大根スープ	軟飯 キャベツ煮 大根スープ
火	(主な材料)米 マカロニ 鶏肉 人参 ブロッコリー 玉葱 キャベツ トマト			(主な材料)米 キャベツ 大根	
26	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 そうめん汁 果物	軟飯 白身魚煮 野菜煮 そうめん汁 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
水	(主な材料)米 そうめん 白身魚 人参 玉葱 キャベツ			(主な材料)米 かぼちゃ 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 豆腐ほうれん草つぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 豆腐ほうれん草煮 すまし汁 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
木	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 ほうれん草			(主な材料)パン ヨーグルト ブロッコリー	
28	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 ポテトほうれん草つぶし煮 大根みそ汁 果物	軟飯 チキンきざみ煮 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 鶏肉 玉葱 ほうれん草 人参 大根			(主な材料)米 大根 ほうれん草	
29	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	人参おじや チキンつぶし煮 豆腐ほうれん草つぶし煮 白菜スープ 果物	人参おじや チキンきざみ煮 豆腐ほうれん草煮 白菜スープ 果物	芋おじや	芋おじや
土	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 ほうれん草 白菜			(主な材料)米 さつま芋	
31	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 小松菜つぶし煮 キャベツスープ 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 小松菜きざみ煮 キャベツスープ 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 じゃが芋 鶏肉 人参 玉葱 小松菜 キャベツ			(主な材料)米 キャベツ 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。