

R6年1月 予定献立表

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	
4日	木	カレーライス 切干大根サラダ ワカメスープ 果物	豚肉 牛乳	米 じゃが芋 小麦粉 パター 砂糖 ごま ふ	人参 玉葱 セロリ ピーマン 切干大根 胡瓜 わかめ りんご	保育乳 マシュマロサンド	
5日	金	ウチナー七草ぞうすい 厚揚げの煮付け かぼちゃチーズサ ラダ わかめと麩のすまし汁 果物	チーズ 鶏肉 牛乳 生揚げ	米 小麦粉 油 砂 糖 強力粉 黒糖	大根 ハンダマ ほうれん草 にんじん かぼちゃ パナナ	保育乳 黒糖アガラサー	
6日	土	豚井 からしな和え ワカメスープ 果物	豚肉 卵 豆腐 ツナ缶 牛乳	白米 押麦 砂糖 油 ふ さつま芋	玉葱 人参 しめじ からしな 白滝 わかめ フルーツ	保育乳 菓子パン	
8日	月	成人の日(休園)					
9日	火	牛井 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 チーズ 牛乳	米 押麦 砂糖 油 小麦粉 バター	玉葱 人参 しめじ 白滝 からしな 大根 わかめ ねぎ みかん	保育乳 チーズクッキー	
10日	水	三枚肉そば キャベツごま酢和え 田芋でんがく 果物	三枚肉 かまぼこ ツナ缶 豆乳	沖縄そば 砂糖 ごま 田芋 米	ねぎ キャベツ こまつな 人参 バナナ	豆乳 みそおにぎり	
11日	木	強化玄米ごはん 鮭のレモンソース 八宝菜 豆腐とワカメのみそ汁 果物	さけ 豚肉 豆腐 金時豆	米 玄米 片栗粉 砂糖 油 押麦 黒糖	人参 白菜 玉葱 テンゲン菜 たけのこ 乾しいたけ わかめ ねぎ りんご	ぜんざい 塩せんべい	
12日	金	強化あわごはん マーボー豆腐 パンサンスー コーンスープ 果物	豆腐 豚ひき肉 ハム きな粉 牛乳	米 あわ 砂糖 油 春雨 ごま パン	人参 玉葱 乾しいたけ たけのこ にら もやし 胡瓜 コーン缶 キャベツ みかん	保育乳 揚げパン	
13日	土	スープかけごはん ポテトサラダ 果物	豚肉 卵 さけ 牛乳	米 砂糖 油 ごま じゃが芋 マヨネーズ	こまつな 人参 胡瓜 フルーツ	保育乳 菓子パン	
15日	月	雑穀ごはん チキンコーンフ레이크焼 き 糸こんにやく野菜炒め 冬瓜のみそ汁 果物	鶏肉 豚肉 煮干し 牛乳	米 雑穀 マヨネーズ コーンフ레이크 油 じゃが芋 砂糖 ごま	キャベツ 人参 玉葱 ピーマン こんにやく 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	
16日	火	鶏ごぼうめし さばの西京焼き お浸し ゆし豆腐 果物	鶏肉 さば ゆし豆腐 卵 牛乳	米 油 砂糖 小麦粉 パター	ごぼう 人参 ひじき 乾しいたけ ほうれん草 白菜 ねぎ りんご パイン缶	保育乳 パインケーキ	
17日	水	あわごはん 豚レバーと鶏肉のカレー 風味揚げ クービリチー 白菜のみそ汁 果物	豚レバー 鶏肉 豚肉 豆腐 牛乳	米 あわ 片栗粉 油 焼きそば	昆布 乾しいたけ こんにやく 人参 白菜 ねぎ パナナ キャベツ ピーマン	保育乳 おやつ焼きそば	
18日	木	強化玄米ごはん 鮭の香味焼き 大根そぼろ煮 小松菜のみそ汁 果物	さけ 鶏ひき肉 油揚げ 牛乳	米 玄米 砂糖 油 片栗粉 パン 小麦粉 パター	大根 人参 にら こまつな 長ねぎ みかん	保育乳 ココアクリームサンド	
19日	金	麦ごはん かぼちゃシチュー 厚揚げの煮付け ホウレン草コーンと和え 果物	鶏肉 牛乳 生クリーム生揚げ おから 卵	米 押麦じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖 ごま	人参 玉葱 かぼちゃ セロリ いんげん ほうれん草 えのき コーン缶 りんご レーズン	保育乳 おからクッキー	
20日	土	ひじきチャーハン 小松菜じゃこ和え ゆし豆腐 果物	豚ひき肉 しらす ゆし豆腐 牛乳	米 押麦 油	ひじき 人参 玉葱 ピーマン こまつな もやし ねぎ フルーツ	保育乳 菓子パン	
22日	月	強化あわごはん 鶏すき風煮 さつま芋のバター煮 ワカメスープ 果物	鶏肉 豆腐 卵 牛乳	米 あわ砂糖 油 さつま芋 パター ふ 小麦粉	白菜 玉葱 人参 生しいたけ こまつな 白滝 わかめ みかん	保育乳 プレードーナツ	
23日	火	強化玄米ごはん 豆腐の野菜あんかけ 人参シリシリ 魚汁 果物	豆腐 卵 キング 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 パン パター 砂糖	えのき ピーマン 人参 玉葱 にら 大根 ねぎ りんご	保育乳 シナモントースト	
24日	水	ミートスパゲティ チーズ 白菜ツナサラダ アーサ汁 果物	豚ひき肉 チーズ ツナ缶 豆腐 しらす 豆乳	スパゲッティ 油 マヨネーズ ごま 米	玉葱 人参 セロリ ピーマン マッシュルーム缶 トマト缶 白菜 あおさ 青のり パナナ	豆乳 じゃこおにぎり	
25日	木	ハヤシライス コールスローサラダ テンゲン菜スープ 果物	牛肉 チーズ 卵 牛乳	米 じゃが芋 油 小麦粉 砂糖 マヨネーズ ふ	人参 玉葱 セロリ いんげん マッシュルーム缶 キャベツ 胡瓜 コーン缶 テンゲン菜 みかん	保育乳 ほうれん草お好み焼 き	
26日	金	(お誕生会)あわごはん きのこハン バーグ ブロッコリー マカロニサラダ 白菜スープ ヨーグルト	豚ひき肉 豆腐 ベーコン ヨーグルト 卵 牛乳	米 あわ パン粉片栗粉 マカロニ マヨネーズ ホットケーキミックス 砂糖 バター	玉葱 しめじ ブロッコリー 人参 胡瓜 コーン缶 白菜 いちご	保育乳 誕生ケーキ 	
27日	土	わかめうどん 厚揚げのみそ炒め ごまかぼちゃ 果物	生揚げ 豚肉 鶏肉 牛乳	うどん 油 砂糖 ごま 米	わかめ ねぎ キャベツ 人参 たけのこ ピーマン かぼちゃ 乾しいたけ フルーツ	保育乳 菓子パン	
29日	月	お弁当会(お弁当のしみだね!) 					保育乳 ポテトコロケ
30日	火	麦ごはん きびなごのカレー揚げ ひじきの煮物 白菜の豚汁 果物	きびなご ちくわ 油揚げ 豚肉 卵 ツナ缶 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 パン バター マヨネーズ	ひじき 人参 にら こんにやく 玉葱 白菜 ねぎ りんご 胡瓜	保育乳 ツナサンド	
31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 牛乳	米 あわ 砂糖 油 ふ パター	しょうが ねぎ 大根 人参 テンゲン菜 胡瓜 わかめ パナナ かぼちゃ	保育乳 スイートパンプキン	

☆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。

1月 離乳食献立表 ①

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)
4	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 すまし汁	軟飯 チキン野菜ポテト煮 胡瓜きざみ煮 すまし汁	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
木	(主な材料) 米 じゃが芋 鶏肉 人参 玉葱 胡瓜			(主な材料) 米 かぼちゃ 玉葱	
5	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参ブロッコリーつぶし煮 玉葱スープ	軟飯 白身魚煮 人参ブロッコリー煮 玉葱みそ汁	全がゆ 人参大根つぶし煮 ブロッコリースープ	軟飯 人参大根煮 ブロッコリースープ
金	(主な材料) 米 白身魚 人参 ブロッコリー 玉葱			(主な材料) 米 人参 大根 ブロッコリー	
6	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	野菜おじや チキンかぼちゃつぶし煮 大根スープ	野菜おじや チキンかぼちゃ煮 大根スープ	芋おじや	芋おじや
土	(主な材料) 米 鶏肉 人参 ほうれん草 かぼちゃ 大根			(主な材料) 米 さつまい芋	
8	成人の日 (休園)				
9	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	軟飯 チキン野菜煮 豆腐ほうれん草煮 大根みそ汁	全がゆ 人参大根つぶし煮 ほうれん草スープ	軟飯 人参大根煮 ほうれん草スープ
火	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 ほうれん草 大根			(主な材料) 米 人参 大根 ほうれん草	
10	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 キャベツ小松菜つぶし煮 人参スープ	軟飯 チキンきざみ煮 キャベツ小松菜きざみ煮 人参スープ	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 キャベツ 小松菜 人参			(主な材料) うどん キャベツ 小松菜	
11	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 豆腐みそ汁	全がゆ 人参ブロッコリーつぶし煮 白菜スープ	軟飯 人参ブロッコリー煮 白菜スープ
木	(主な材料) 米 白身魚 豆腐 人参 玉葱 白菜 チンゲン菜			(主な材料) 米 人参 ブロッコリー 白菜	
12	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 胡瓜おろし煮 キャベツスープ	軟飯 マーボー豆腐煮 胡瓜きざみ煮 キャベツスープ	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 玉葱 胡瓜 キャベツ			(主な材料) パン ヨーグルト トマト	
13	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキン小松菜つぶし煮 人参ポテトつぶし煮 すまし汁	軟飯 チキン小松菜きざみ煮 人参ポテト煮 すまし汁	青菜おじや	青菜おじや
土	(主な材料) 米 じゃが芋 鶏肉 小松菜 人参			(主な材料) 米 小松菜	
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 野菜つぶし煮 冬瓜スープ	軟飯 チキン煮 野菜煮 冬瓜みそ汁	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 玉葱 キャベツ 冬瓜			(主な材料) 米 じゃが芋 人参 キャベツ	
16	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 ゆし豆腐	人参おじや 白身魚煮 ほうれん草白菜きざみ煮 ゆし豆腐	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 ゆし豆腐 人参 ほうれん草 白菜			(主な材料) 米 かぼちゃ 白菜	
17	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 白菜スープ	軟飯 チキンきざみ煮 人参ブロッコリー煮 白菜みそ汁	煮込み野菜うどん すまし汁	煮込み野菜うどん すまし汁
水	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 ブロッコリー 白菜			(主な材料) うどん 人参 キャベツ	
18	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	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 鶏ひき肉 大根 人参 小松菜			(主な材料) パン ヨーグルト トマト	
19	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 玉葱ほうれん草つぶし煮 人参スープ	軟飯 チキンかぼちゃ煮 小松菜ほうれん草煮 人参スープ	全がゆ 人参ブロッコリーつぶし煮 ほうれん草スープ	軟飯 人参ブロッコリー煮 ほうれん草スープ
金	(主な材料) 米 鶏肉 かぼちゃ 玉葱 ほうれん草 人参			(主な材料) 米 人参 ブロッコリー ほうれん草	
20	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	野菜おじや 小松菜じゃこつぶし煮 ゆし豆腐	野菜おじや 小松菜じゃこきざみ煮 ゆし豆腐	青菜おじや	青菜おじや
土	(主な材料) 米 ゆし豆腐 しらす 人参 玉葱 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。

1月

離乳食献立表 ②

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	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)
22	10倍がゆ さつま芋ペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 さつま芋つぶし煮 すまし汁	軟飯 チキン野菜煮 さつま芋煮 すまし汁	全がゆ 軟飯 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
月	(主な材料) 米 さつま芋 鶏肉 人参 玉葱 白菜 小松菜			(主な材料) 米 人参 大根 白菜	
23	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参大根つぶし煮 豆腐スープ	軟飯 白身魚煮 人参大根煮 豆腐みそ汁	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 大根			(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	煮込み野菜スパゲティ 白菜つぶし煮 豆腐スープ	煮込み野菜スパゲティ 白菜きざみ煮 豆腐スープ	しらすおじや ブロッコリーつぶし煮 白菜スープ	しらすおじや ブロッコリー煮 白菜スープ
水	(主な材料) スパゲティ 鶏ひき肉 豆腐 人参 玉葱 トマト 白菜			(主な材料) 米 しらす ブロッコリー 白菜	
25	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	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
木	(主な材料) 米 白身魚 豆腐 人参 玉葱 キャベツ			(主な材料) 米 じゃが芋 人参 玉葱	
26	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 白菜スープ	軟飯 煮込みハンバーグ 人参ブロッコリー煮 白菜スープ	全がゆ 人参白菜つぶし煮 ブロッコリースープ	軟飯 人参白菜煮 ブロッコリースープ
金	(主な材料) 米 鶏ひき肉 豆腐 人参 ブロッコリー 玉葱 白菜			(主な材料) 米 人参 白菜 ブロッコリー	
27	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	煮込み野菜うどん チキンかぼちゃつぶし煮 すまし汁	煮込み野菜うどん チキンかぼちゃ煮 すまし汁	人参おじや	人参おじや
土	(主な材料) うどん 鶏肉 人参 キャベツ かぼちゃ			(主な材料) 米 人参	
29	全がゆ 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 キャベツつぶし煮 チンゲン菜スープ	軟飯 チキン野菜ポテト煮 キャベツきざみ煮 チンゲン菜スープ	全がゆ 玉葱ほうれん草つぶし煮 キャベツスープ	軟飯 玉葱ほうれん草煮 キャベツスープ
月	(主な材料) 米 じゃが芋 鶏肉 人参 玉葱 キャベツ チンゲン菜			(主な材料) 米 玉葱 ほうれん草 キャベツ	
30	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参ブロッコリーつぶし煮 白菜スープ	軟飯 白身魚煮 人参ブロッコリー煮 白菜みそ汁	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
火	(主な材料) 米 白身魚 人参 ブロッコリー 白菜			(主な材料) パン ヨーグルト 胡瓜	
31	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
水	(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	

※ 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。