

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	水	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 油 小麦粉 バター ぶ ごま 砂糖 さつま芋	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 大学芋	
5日	木	(正月メニュー)黒米ごはん 揚 げ出し豆腐 三色きんぴらごぼう イナムドゥチ 果物	豆腐 豚肉 かまぼこ 牛乳	米 黒米 片栗粉 油 ごま 砂糖 強力粉 黒糖	大根 ごぼう 人参 ピーマン 乾しいたけ こんやく ねぎ みかん	保育乳 黒糖アガラサー	
6日	金	(七草メニュー)ウチナー七草雑炊 さばの甘酢焼き ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト	鶏肉 さば ベーコン ヨーグルト 牛乳	米 押麦 砂糖 片栗粉 油 パン マ ヨネーズごま バター	大根 人参 しめじ ほうれん草 ハンダマ マッシュルーム缶 ブロッコリーコーン缶 フルーツ缶	保育乳 ゴマクリームサンド	
7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 さ け 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 胡瓜 わかめ ねぎ のり パナナ	保育乳 鮭おにぎり	
9日	月	成人の日(休園)					
10日	火	牛丼 ダイコンサラダ ホウレン草のみそ汁 果物	牛肉 卵 豆腐 煮干し 牛乳	米 押麦 砂糖 油 じゃが芋 ごま	玉葱 人参 しめじ 大根 胡瓜 白滝 わかめ コーン缶 長ネギ ほうれん草 青のり みかん	保育乳 フライドポテト カリカリ煮干し	
11日	水	餅つき会 塩おにぎり(0.1.2歳児) お餅(3.4.5歳児)豚汁 ちくわの磯辺焼 き ほうれん草のお浸し 果物	豚肉 ちくわ 油揚 げ 金時豆	米 餅米 片栗粉 里芋 砂糖 油 黒 糖	人参 ごぼう 長ネギ 乾しいたけ 大 根 りんご	ぜんざい 塩せんべい	
12日	木	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	沖繩そば 砂糖 ごま 田芋 米	ねぎ キャベツ こまつな 人参 のり パナナ	豆乳 みそおにぎり	
13日	金	強化あわごはん きびなごのマリネ 千切りイリチー 中華コンスープ 果物	きびなご 豚肉 卵 牛乳	米 あわ 片栗粉 油 砂糖 小麦粉 バター	胡瓜 玉葱 トマト 切干大根 昆布 人参 コーン缶 こまつな しめじ かぼちゃ いちご	保育乳 かぼちゃレーズンケー キ	
14日	土	麦ごはん マーボー豆腐 カリカリ胡瓜 チンゲン菜とえのきの スープ 果物	豆腐 豚ひき肉 牛乳	米 押麦 砂糖 油 さつま芋	人参 玉葱 乾しいたけ たけのこ にら にんにく しょうが 胡瓜 チ ンゲン菜 えのき パナナ	保育乳 ふかし芋	
16日	月	雑穀ごはん チキンコーンフ레이크焼き 白菜おかか和え 人参シリシリ 冬瓜のみそ汁 果物	鶏肉 卵 豆腐 きな粉 牛乳	米 雑穀 バター マヨネーズ 油 コーンフ레이크	白菜 人参 玉葱 にら 冬瓜 わかめ ねぎ みかん	保育乳 豆腐ドーナツ	
17日	火	強化玄米ごはん さばのカレー焼き 筑 前煮 なすのみそ汁 果物	さば 鶏肉 油揚げ ツナ缶 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 じゃが芋 砂糖 そうめん	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 な す 長ねぎ キャベツ パナナ	保育乳 ソーメンチャンプルー	
18日	水	ロールパン かみかみハンバーグ ホウレン草ときのこのソテー パンパキンスープ 果物	豚ひき肉 ベーコン しらす 豆乳 牛乳	パン じゃが芋 パン粉 油 バター 米	玉葱 ごぼう ねぎ ひじき えのき ほうれん草 しめじ かぼちゃ セロリ 青のり りんご	豆乳 じゃこおにぎり	
19日	木	きのこごはん 鮭のみそ焼き ナムル ゆし豆腐 果物	鶏肉 さけ ゆし豆腐 牛乳	米 砂糖 ごま さつま芋 小麦粉 油	人参 乾しいたけ しめじ えのき もやし こまつな 赤ピーマン ねぎ いちご	保育乳 芋天ぷら	
20日	金	麦ごはん 厚揚げの煮付け 白菜の炒め煮 レバーのおつゆ 果物	生揚げ ツナ缶 豚レバー 豚肉 牛乳	米 押麦 小麦粉 砂糖 油	白菜 ブロッコリー しめじ 人参 大根 にら にんにく みかん	保育乳 ミルクサブレ	
21日	土	肉うどん からし和え さつま芋のバター煮 果物	豚肉 豆腐 ツナ缶 牛乳	うどん 油 片栗粉 さつま芋 バター 砂糖 米 ごま	玉葱 人参 キャベツ 乾しいたけ ね ぎ からしな わかめ パナナ	保育乳 ワカメおにぎり	
23日	月	強化あわごはん 肉豆腐 かぼちゃの煮物 ワカメスープ 果物	豚肉 豆腐 牛乳	米 あわ 砂糖油 ふ バター ごま コーンフ레이크	白菜 玉葱 人参 えのき ほうれん草 かぼちゃ わかめ みかん	保育乳 コーンフ레이크おこし	
24日	火	強化玄米ごはん さばの梅干し煮 納豆和え 豚汁 果物	さば 納豆 豚肉 卵 牛乳	米 玄米 砂糖 黒糖 油 小麦粉	梅干し こまつな のり 人参 玉葱 ごぼう 大根 ねぎ いちご	保育乳 ポーポー	
25日	水	ミートスパゲティー チーズ コールスローサラダ アーサ汁 果物	豚ひき肉 チーズ 豆腐 油揚げ 牛乳	スパゲッティ 油 小麦粉 油 砂糖 マヨネーズ 米	セロリ 玉葱 人参マッシュルーム ピーマン トマト缶 キャベツ 胡瓜 コーン缶 あおさ ひじき パナナ	保育乳 ひじきおにぎり	
26日	木	あわごはん 豆乳と豚肉のシチュー に らたま 小松菜じゃこ和え 物	豚肉 豆乳 卵 豆腐 しらす 牛乳	米 あわ じゃが芋 バター 油 パン 黒糖	人参 玉葱 セロリ ブロッコリー コーン缶 にら こまつな もやし りんご	保育乳 黒糖トースト	
27日	金	(お誕生会)ふりかけごはん 魚フライタ ルタルソース きんぴらごぼう 春雨スープ ヨーグルト	キング 卵 牛乳 ヨーグルト	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 ごま マヨネーズ 春雨	胡瓜 ピーマン ごぼう 人参 白菜 わかめ いちご	保育乳 誕生ケーキ	
28日	土	カレーピラフ 豆腐サラダ キャベツスープ 果物	鶏肉 豆腐 ベーコン 牛乳	米 油 マヨネーズ	人参 玉葱 ピーマン ほうれん草 コーン缶 キャベツ えのき パナナ	保育乳 スナックパン	
30日	月	もずく丼 お浸し じゃが芋みそ汁 果物	豚ひき肉 卵 ヨーグルト 牛乳	米 砂糖 片栗粉 じゃが芋 強力粉 油	もずく しょうが ピーマン 白菜 ほうれん草 人参 玉葱 ねぎ みかん	保育乳 ヨーグルトパン	
31日	火	お弁当会(お弁当たのしみだね!)					保育乳 くずもち

☆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 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)
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 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 胡瓜きざみ煮 すまし汁 果物	全がゆ 人参さつま芋つぶし煮 玉葱スープ	軟飯 人参さつま芋煮 玉葱スープ
水	(主な材料)米 じゃが芋 人参 玉葱 胡瓜 りんご			(主な材料)米 さつま芋 人参 玉葱	
5	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参大根つぶし煮 豆腐スープ 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 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
木	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 大根 みかん			(主な材料)米 かぼちゃ 大根	
6	10倍がゆ ほうれん草ペースト すまし汁	野菜おじや 白身魚煮 ブロッコリーつぶし煮 すまし汁 果物	野菜おじや 白身魚煮 ブロッコリー煮 すまし汁 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 人参 大根 ほうれん草 ブロッコリー りんご			(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	煮込み野菜うどん 胡瓜おろし煮 ゆし豆腐 果物	煮込み野菜うどん 胡瓜きざみ煮 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 ゆし豆腐 人参 玉葱 キャベツ 胡瓜 バナナ			(主な材料)米 キャベツ	
9 月	成人の日(休園)				
10	10倍がゆ ほうれん草ペースト すまし汁	全がゆ チキン胡瓜おろし煮 人参大根つぶし煮 ほうれん草スープ 果物	軟飯 チキン胡瓜きざみ煮 人参大根煮 ほうれん草みそ汁 果物	全がゆ ほうれん草ポテトつぶし煮 人参スープ	軟飯 ほうれん草ポテト煮 人参スープ
火	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 胡瓜 人参 大根 みかん			(主な材料)米 じゃが芋 ほうれん草 人参	
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 果物	軟飯 白身魚煮 野菜煮 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
水	(主な材料)米 白身魚 人参 玉葱 白菜 チンゲン菜 大根 りんご			(主な材料)米 大根 白菜	
12	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 すまし汁 果物	軟飯 チキンきざみ煮 野菜煮 すまし汁 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
木	(主な材料)米 鶏肉 キャベツ 小松菜 人参 バナナ			(主な材料)うどん キャベツ 小松菜 人参	
13	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚トマトつぶし煮 人参大根つぶし煮 小松菜スープ 果物	軟飯 白身魚トマト煮 人参大根煮 小松菜スープ 果物	全がゆ かぼちゃつぶし煮 玉葱スープ	全がゆ かぼちゃ煮 玉葱スープ
金	(主な材料)米 白身魚 トマト 人参 大根 小松菜 いちご			(主な材料)米 かぼちゃ 玉葱	
14	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 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 マーボー豆腐煮 胡瓜きざみ煮 チンゲン菜スープ 果物	芋おじや	芋おじや
土	(主な材料)米 豆腐 人参 玉葱 胡瓜 チンゲン菜 バナナ			(主な材料)米 さつま芋	

※ 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	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 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 冬瓜すり流し すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参白菜つぶし煮 冬瓜スープ 果物	軟飯 チキンさざみ煮 人参白菜煮 冬瓜みそ汁 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
月	(主な材料)米 鶏肉 人参 白菜 冬瓜 みかん			(主な材料)米 冬瓜 白菜	
17	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参ポテトつぶし煮 なすスープ 果物	軟飯 白身魚煮 人参ポテト煮 なすみそ汁 果物	煮込みそうめん すまし汁	煮込みそうめん すまし汁
火	(主な材料)米 じゃが芋 白身魚 人参 なす パナナ			(主な材料)そうめん キャベツ	
18	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	パンがゆ 煮込みハンバーグ ほうれん草つぶし煮 パンプキンスープ 果物	パン 煮込みハンバーグ ほうれん草煮 パンプキンスープ 果物	しらすおじや ブロッコリーつぶし煮 玉葱スープ	しらすおじや ブロッコリー煮 玉葱スープ
水	(主な材料)パン 鶏ひき肉 玉葱 ほうれん草 かぼちゃ りんご			(主な材料)米 しらす ブロッコリー 玉葱	
19	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	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
木	(主な材料)米 白身魚 ゆし豆腐 人参 小松菜 いちご			(主な材料)米 さつま芋 人参 小松菜	
20	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 白菜ブロッコリーつぶし煮 人参大根スープ 果物	全がゆ チキンさざみ煮 白菜ブロッコリー煮 人参大根みそ汁 果物	全がゆ 大根つぶし煮 ブロッコリースープ	軟飯 大根煮 ブロッコリースープ
金	(主な材料)米 鶏肉 白菜 ブロッコリー 大根 人参 みかん			(主な材料)米 大根 ブロッコリー	
21	10倍がゆ さつま芋ペースト すまし汁	煮込み野菜うどん 豆腐つぶし煮 さつま芋つぶし煮 すまし汁 果物	煮込み野菜うどん 豆腐煮 さつま芋煮 すまし汁 果物	キャベツおじや	キャベツおじや
土	(主な材料)うどん さつま芋 豆腐 人参 玉葱 キャベツ パナナ			(主な材料)米 キャベツ	
23	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ 豆腐野菜つぶし煮 かぼちゃつぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 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
月	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 白菜 ほうれん草 かぼちゃ みかん			(主な材料)米 冬瓜 白菜	
24	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 小松菜つぶし煮 根菜汁 果物	軟飯 白身魚煮 小松菜さざみ煮 根菜みそ汁 果物	全がゆ 人参大根つぶし煮 小松菜スープ	全がゆ 人参大根煮 小松菜スープ
火	(主な材料)米 白身魚 小松菜 人参 玉葱 大根 いちご			(主な材料)米 人参 大根 小松菜	
25	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	煮込みスパゲティー キャベツつぶし煮 豆腐スープ 果物	煮込みスパゲティー キャベツさざみ煮 豆腐スープ 果物	人参おじや かぼちゃつぶし煮 キャベツスープ	人参おじや かぼちゃ煮 キャベツスープ
水	(主な材料)スパゲティー 鶏ひき肉 豆腐 人参 玉葱 キャベツ パナナ			(主な材料)米 人参 かぼちゃ キャベツ	
26	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 豆腐スープ 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 小松菜さざみ煮 豆腐スープ 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 じゃが芋 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 小松菜 りんご			(主な材料)パン ヨーグルト トマト	
27	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 果物	軟飯 白身魚煮 人参ブロッコリー煮 白菜スープ 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
金	(主な材料)米 白身魚 人参 ブロッコリー 白菜 りんご			(主な材料)うどん 人参 白菜 ブロッコリー	
28	10倍がゆ ほうれん草ペースト すまし汁	人参おじや 豆腐ほうれん草つぶし煮 キャベツスープ 果物	人参おじや 豆腐ほうれん草煮 キャベツスープ 果物	ほうれん草おじや	ほうれん草おじや
土	(主な材料)米 豆腐 人参 ほうれん草 キャベツ パナナ			(主な材料)米 ほうれん草	
30	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 ほうれん草白菜つぶし煮 じゃが芋スープ 果物	軟飯 チキンさざみ煮 ほうれん草白菜さざみ煮 じゃが芋みそ汁 果物	全がゆ ほうれん草ポテトつぶし煮 白菜スープ	軟飯 ほうれん草ポテト煮 白菜スープ
月	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 ほうれん草 白菜 玉葱 人参 みかん			(主な材料)米 じゃが芋 ほうれん草 白菜	
31	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 果物	軟飯 白身魚ケチャップ煮 野菜煮 豆腐みそ汁 果物	全がゆ 小松菜大根つぶし煮 キャベツスープ	軟飯 小松菜大根煮 キャベツスープ
火	(主な材料)米 白身魚 豆腐 人参 キャベツ 小松菜 りんご			(主な材料)米 小松菜 大根 キャベツ	

※ 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。