

6月 幼児食こんだて

平成30年

※ 赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。

(作成者) 栄養士 野原正子

日曜	献立名	おやつ 午前(1・2歳児) 午後(1~5歳児)	おもな材料(屋食)			日曜	献立名	おやつ 午前(1・2歳児) 午後(1~5歳児)	おもな材料(屋食)		
			あか	きいろ	みどり				あか	きいろ	みどり
1 金	あわごはん 肉じゃが スイカ ひじきのフレンチあえ スライストマト みそ汁	胚芽クラッカー オートミールクッキー ミルク	豚肉 干ひじき ハム わかめ 豆腐	精白米 あわ じゃが芋	糸こんにゃく 玉ねぎ 人参 GP しめじ きゅうり Hコーン缶	16 土	カレーピラフ ポイルウィンナー ブロッコリー コーンスープ	ウエハース メロンパン ミルク	鶏もも肉 ウィンナー	精白米	人参 マッシュルーム Hコーン缶 GP ブロッコリー Hコーン缶 Cコーン缶
2 土	ごはん ポイルウィンナー 人参シリシリー ネーブル スティックきゅうり すまし汁	ウエハース タンナファクラー ミルク	ウィンナー 豚薄切り肉 もずく 絹ごし豆腐	精白米	人参 ブロッコリー もやし きゅうり えのきたけ ネーブル	18 月	もずくどんぶり パンプキンサラダ ほうれん草のゴマあえ みそ汁 スイカ	せんべい きなこ蒸しパン ミルク	もずく 豚ひき肉 ツナ缶 油揚げ わかめ	精白米 カルライナス じゃが芋	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 かぼちゃ ほうれん草 人参 へちま スイカ
4 月	豚肉ビビンバ マカロニサラダ みそ汁 ネーブル	クラッカー 揚げパン ミルク 歯と口の衛生週間	豚薄切り肉 卵 油揚げ わかめ	精白米 カルライナス マカロニ ロールパン	小松菜 もやし 人参 パイン缶 人参 りんご レーズン	19 火	Feあわごはん チキン照り焼き 春雨の中華炒め ネーブル 梅肉あえ 大根汁	せんべい ちんびん ミルクゼリー	鶏もも肉 豚もも肉 あおさ チーズ Pヨーグルト	精白米 カルライナス あわ 春雨	玉ねぎ たけのこ 人参 キャベツ しめじ さいいんげん きゅうり
5 火	桜えびと青菜のごはん チキン照り焼き コーンサラダ みそ汁 パイン	せんべい ロッククッキー ミルク	桜えび 鶏もも肉 わかめ 豆腐	精白米 カルライナス	小松菜 玉ねぎ Hコーン缶 ブロッコリー きゅうり へちま パイン	20 水	ごはん レバーフライ 人参シリシリー パイン ゴマじゃが みそ汁	りんご ペイクドチーズケーキ ミルク 食育の日	豚レバー 卵 豚薄切り肉 豆腐 わかめ	精白米 じゃが芋	人参 ブロッコリー もやし とうがん パイン みかん缶
6 水	Feごはん 鶏肉のさっぱり煮 パクチョイ炒め ネーブル マッシュポテト もずくスープ	クラッカー レモンラスク ミルク	鶏もも肉 かまぼこ もずく	精白米 カルライナス じゃが芋	パクチョイ 人参 しめじ 玉ねぎ えのきたけ ネーブル	21 木	Feあわごはん 西京焼き きんぴらごぼう ネーブル 温サラダ 春雨スープ	クラッカー ミニキャロットサンド ミルク	白身魚 竹小町 豚薄切り肉	精白米 カルライナス あわ 春雨 さつま芋	ごぼう 人参 糸こんにゃく ニラ GP ほんしめじ Hコーン缶
7 木	Feごはん 鮭のみそマヨ焼き 春雨の中華炒め パイン 芋とひじきのサラダ レタススープ	バナナ オートミールスナック りんごジュース	鮭 豚もも肉 干ひじき わかめ 卵	精白米 カルライナス 春雨 さつま芋 コーンフレーク	たけのこ 人参 キャベツ しめじ さいいんげん レタス 玉ねぎ	22 金	沖縄そば かぼちゃのから揚げ キャベツのツナあえ ネーブル	胚芽クラッカー わかめのおにぎり 麦茶	豚肉 丸かまぼこ ツナ缶	沖縄そば 精白米 カルライナス	刻み昆布 山東菜 かぼちゃ キャベツ きゅうり ネーブル わかめ
8 金	へちまどんぶり パンプキンサラダ カリカリきゅうり 大根のみそ汁 ネーブル	胚芽クラッカー バナナケーキ ミルク	鶏ひき肉	精白米 カルライナス じゃが芋	人参 玉ねぎ しめじ へちま 小松菜 ニラ 大根 かぼちゃ	23 土	沖縄慰霊の日				
9 土	あわごはん 麻婆豆腐 きゅうりの中華風 中華スープ バナナ	ウエハース くろ棒 ミルク	豆腐 豚ひき肉	精白米 あわ 春雨	生しいたけ 人参 玉ねぎ たけのこ きゅうり チンゲン菜 長ねぎ	25 月	チキンカレー きゅうりの甘酢あえ わかめスープ 桃缶	バナナ スイートポテト ミルク	鶏もも肉 しらす干し わかめ ツナ缶	精白米 カルライナス じゃが芋	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP ピーマン きゅうり 桃缶
11 月	Feごはん 納豆みそ 豚肉しょうが焼き ひじきの五目煮 ブロッコリー みそ汁 ネーブル	クラッカー ジャムサンド 固形ヨーグルト	納豆 ツナ缶 豚薄切り肉 干ひじき 油揚げ	精白米 カルライナス じゃが芋	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく ニラ ブロッコリー ニラ	26 火	あわごはん さんまのかば焼き 人参シリシリー ヨーグルトサラダ レタスのスープ	せんべい 芋クッキー ミルク	さんま開き 豚薄切り肉 Pヨーグルト わかめ 絹ごし豆腐 竹小町	精白米 あわ そうめん	人参 ブロッコリー もやし バナナ みかん缶 レタス 玉ねぎ
12 火	あわごはん さばのみそ煮 ネーブル ゴーヤーチャンプルー きゅうりの甘酢あえ そうめん汁	りんご 大学芋 ミルク	さば(生) 豆腐 卵 しらす干し わかめ	精白米 あわ そうめん さつま芋 ごま	長ねぎ にがうり 人参 もやし 玉ねぎ しめじ きゅうり	27 水	ロールパン ポテトの豆乳グラタン トマトサラダ スイカ 豚肉と白菜のスープ	せんべい 誕生ケーキ 野菜ジュース	鶏ささみ 豚肉	ロールパン じゃが芋 精白米 むきごま	玉ねぎ 人参 ブロッコリー トマト レタス Hコーン缶 キャベツ
13 水	お弁当会 ♥愛情たっぷりのお弁当 お願いします♥	せんべい チョコチップパン ミルク				28 木	ごはん 豆腐ハンバーグ 昆布イリチー ネーブル ほうれん草のゴマあえ みそ汁	りんご 冷しそうめん 麦茶	牛ひき肉 豚ひき肉 豆腐 豚三枚肉 ツナ缶 わかめ	精白米 さつま芋	玉ねぎ 刻み昆布 かんぴょう 人参 糸こんにゃく ほうれん草 人参
14 木	Feあわごはん 揚げ魚のケチャップあん 蒸しかぼちゃ 春雨スープ 切干大根のゴマ酢あえ スイカ	バナナ みそおにぎり 麦茶	白身魚 鶏ささみ 鶏もも肉 ツナ缶	精白米 カルライナス あわ 春雨 精白米	かぼちゃ 切干大根 人参 きゅうり ごぼう たけのこ 白菜	29 金	じゃこ入り梅ごはん ちくわの磯辺揚げ 八宝菜 みそ汁 ネーブル	胚芽クラッカー もずく入りヒラヤーチー ミルク	ちくわ 豚肉 油揚げ	精白米	白菜 人参 たけのこ しいたけ 大根 小松菜 ネーブル
15 金	スパゲティミートソース かみかみごぼう コーンスープ バナナのヨーグルト添え	胚芽クラッカー ゴーヤーケーキ ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ 豚薄切り肉 Pヨーグルト チーズ	スパゲティ 精白米	人参 玉ねぎ マッシュルーム トマト セロリ ピーマン ごぼう	30 土	やきそば きゅうりの甘酢あえ ゆし豆腐 バナナ	ウエハース どらやき ミルク	豚肉 しらす干し ゆし豆腐	焼きそばめん	キャベツ 人参 玉ねぎ きゅうり バナナ

★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。 ★ 食物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。

★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。 ★ 幼児食移行期(1歳~1歳半頃)は、咀嚼能力にあわせて調理形態や食材を替える場合があります。





【NO2】

離乳食こんだて(平成30年 6月)

回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
	5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
形態	なめらかにすりつぶした状態	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
固さ	プレーンヨーグルト状(ごっくん)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)
15 金	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し トマトペースト すまし汁 (主な材料) 米 トマト レタス そうめん 大根 人参 絹ごし豆腐 ネーブル	全がゆ(べたべた) つぶしトマト 具だくさんそうめん ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 刻みトマト 具だくさんそうめん ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚とポテトのうま煮 あおさ汁 きなこバナナ 米 白身魚 じゃが芋 玉ねぎ 人参 あおさ 麩 バナナ きなこ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテトのうま煮 あおさ汁 きなこバナナ
16 土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ブロッコリーペースト 野菜スープ (主な材料) 米 ツナ缶 人参 ひき割り納豆 キャベツ ブロッコリー 大根 ネーブル	おじや ひき割り納豆 野菜スープ ネーブル	おじや ひき割り納豆 野菜スープ ネーブル	全がゆ(べたべた) かぼちゃそぼろ煮風 みそ汁 りんご 米 かぼちゃ 玉ねぎ 鶏肉 わかめ 麩 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃそぼろ煮風 みそ汁 りんご
18 月	10倍がゆ(とろとろ) ポテトペースト かぼちゃペースト すまし汁 (主な材料) 米 小松菜 かぼちゃ じゃが芋 白身魚 人参 スイカ	菜がゆ(べたべた) 野菜マッシュ 魚のみそ汁 スイカ	菜がゆ ⇒ 軟飯 野菜マッシュ 魚のみそ汁 スイカ	パンがゆ⇒ココロトースト ツナポテト 野菜スープ りんご 食パン じゃが芋 玉ねぎ ツナ缶 小松菜 人参 かぼちゃ	スティックトースト ツナポテト 野菜スープ りんご
19 火	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 大根すり流し 野菜スープ (主な材料) 米 鶏ささみ かぼちゃ 大根 キャベツ りんご	全がゆ(べたべた) かぼちゃの鶏あんかけ 野菜スープ りんごゼリー	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃの鶏あんかけ 野菜スープ りんご	みそおじや きゅうりのおかか煮 あおさ汁 ネーブル 米 大根 人参 キャベツ きゅうり あおさ 麩 ネーブル	みそおじや きゅうりのおかか煮 あおさ汁 ネーブル
20 水	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 豆腐のすり流し とうがんスープ (主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 じゃが芋 ブロッコリー とうがん りんご	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 とうがんみそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 とうがんみそ汁 りんご	菜がゆ(べたべた) 魚と野菜のトマト煮 ポテトスープ ネーブル 米 サラダ菜 白身魚 人参 ブロッコリー じゃが芋 Cコーン缶	菜がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のトマト煮 ポテトスープ ネーブル
21 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し とろとろバナナ 野菜スープ (主な材料) 米 食パン ブロッコリー トマト キャベツ じゃが芋 バナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 トマトスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 トマトスープ バナナ	みどりがゆ(べたべた) さつま芋二色団子 豆腐のみそ汁 ネーブル 米 ブロッコリー さつま芋 きなこ 冬瓜 人参 豆腐 ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 さつま芋二色団子 豆腐のみそ汁 ネーブル
22 金	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト トマトペースト すまし汁 (主な材料) 米 キャベツ 山東菜 鶏肉 そうめん かぼちゃ 粉寒天 スイカ	全がゆ(べたべた) 具だくさん煮込みそうめん かぼちゃ寒天 スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 具だくさん煮込みそうめん かぼちゃ寒天 スイカ	おじや 魚と野菜のスープ バナナ 米 玉ねぎ キャベツ ツナ缶 白身魚 レタス 人参 バナナ	おじや 魚と野菜のスープ バナナ
23 土	沖縄慰霊の日				
25 月	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 しらす干し 鶏ささみ じゃが芋 人参 わかめ 麩 りんご	しらすがゆ(べたべた) 鶏と根菜のうま煮 みそ汁 りんご	しらすがゆ ⇒ 軟飯 鶏と根菜のうま煮 みそ汁 りんご	パンがゆ⇒ココロトースト 白身魚と野菜のトマト風味 バナナ 食パン じゃが芋 人参 玉ねぎ 白身魚 バナナ	スティックトースト 白身魚と野菜のトマト風味 バナナ
26 火	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 ブロッコリー 白身魚 レタス 玉ねぎ 人参 わかめ バナナ	みどりがゆ(べたべた) 煮魚 野菜スープ バナナ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 煮魚 野菜スープ バナナ	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 そうめん汁 りんごヨーグルト添え 米 豆腐 玉ねぎ 人参 ブロッコリー そうめん りんご Pヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 そうめん汁 りんごヨーグルト添え
27 水	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 小松菜ペースト すまし汁 (主な材料) 米 豆腐 玉ねぎ 人参 小松菜 わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 みそ汁 ネーブル	おじや さつま芋のきなこまぶし コーンスープ りんご 米 ツナ缶 玉ねぎ 人参 納豆 さつま芋 Cコーン缶 小松菜	おじや さつま芋のきなこまぶし コーンスープ りんご
28 木	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し トマトペースト 野菜スープ (主な材料) 米 ブロッコリー 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 トマト キャベツ バナナ	みどりがゆ(べたべた) チキントマト煮 野菜スープ バナナ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 チキントマト煮 野菜スープ バナナ	全がゆ(べたべた) さつま芋と人参のだし煮 みそ汁 スイカゼリー 米 さつま芋 人参 絹ごし豆腐 あおさ 小松菜 スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋と人参のだし煮 みそ汁 スイカゼリー
29 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のみどり煮 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 小松菜 大根 白菜 わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどりあんかけ みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどりあんかけ みそ汁 ネーブル	青のりかけ全がゆ(べたべた) ツナじゃが風 野菜スープ りんご 米 ツナ缶 玉ねぎ 人参 じゃが芋 キャベツ 小松菜 大根 りんご	青のりかけがゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが風 野菜スープ りんご
30 土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 人参 キャベツ 玉ねぎ ツナ缶 ゆし豆腐 あおさ バナナ	おじや ゆし豆腐 バナナ	おじや ゆし豆腐 バナナ	全がゆ(べたべた) 煮かぼちゃ 魚のみそ汁 りんご 米 かぼちゃ 玉ねぎ 白身魚 大根 人参 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 煮かぼちゃ 魚のみそ汁 りんご