



幼児食こんだて

令和1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		おもな材料(屋食)			日曜	献立名	おやつ		おもな材料(屋食)		
		午前(1・2歳児)	午後(1~5歳児)	あか	きいろ	みどり			午前(1・2歳児)	午後(1~5歳児)	あか	きいろ	みどり
1	令和元年						18	あわごはん 麻婆豆腐 きゅうりの中華風 みそ汁 ネーブル	ウエハース はちやぐみ ミルク	豆腐 豚ひき肉 わかめ	精白米 あわ	生しいたけ 人参 玉ねぎ たけのこ きゅうり えのきたけ ネーブル	
2	Golden week						20	もずくどんぶり スライストマト 枝豆 みそ汁 パイン缶	麦芽クラッカー 固形ヨーグルト せんべい 食育の日	もずく 豚ひき肉 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 トマト 枝豆	
7	キーマカレー 枝豆 わかめスープ 桃缶	クラッカー ココア蒸しパン ミルク	鶏ひき肉 しらす干し わかめ ベーコン	精白米 じゃが芋	人参 玉ねぎ Hコーン缶 ピーマン トマト缶 枝豆	21	Feごはん 豚肉のみそ焼き ひじきの五目煮 スイカ スライストマト みそ汁	クラッカー きなこクッキー ミルク	豚もも肉 干ひじき 竹小町 油揚げ	精白米 カルライナス	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく トマト 大根 スイカ		
8	お弁当会 ♥愛情たっぷりのお弁当お 願ひします♥	りんご メロンパン ミルク ゴーヤーの日				22	ロールパン ちくわの磯辺揚げ トマトサラダ シチュー パナナ	せんべい 誕生ケーキ ジュース	竹小町(卵 不使用) 卵 鶏ささみ ツナ缶	ロールパン じゃが芋 精白米	トマト レタス きゅうり 人参 玉ねぎ ブロッコリー パナナ		
9	あわごはん 豚肉のしょうが焼き ゴーヤーの揚煮 みそ汁 ネーブル	りんご 人参ケーキ ミルク	豚薄切り肉 豆腐 わかめ	精白米 カルライナス あわ	赤ピーマン 玉ねぎ にがうり 大根 ネーブル	23	沖縄そば かぼちゃのから揚げ コーンサラダ ネーブル	りんご いなり寿司 麦茶	豚肉 丸かまぼこ	沖縄そば 精白米 むぎごま	刻み昆布 山東菜 かぼちゃ Hコーン缶 ブロッコリー きゅうり ネーブル		
10	ごはん 豆腐ハンバーグ 昆布イリチー 温サラダ みそ汁 ネーブル	パナナ ちんびん ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 豆腐 ツナ缶 油揚げ	精白米	玉ねぎ 刻み昆布 かんぴょう 人参 糸こんにゃく ブロッコリー キャベツ	24	三色ごはん キャベツのツナあえ ヨーグルトサラダ ゆし豆腐	クラッカー サターアングギー ミルク	ひき肉 ツナ缶 Pヨーグルト ゆし豆腐 あおさ	精白米	人参 小松菜 キャベツ きゅうり パナナ みかん缶		
11	炊き込みごはん ボイルウィンナー トマトサラダ ゆし豆腐 ネーブル	ウエハース タンナファクルー ミルク	鶏もも肉 油揚げ ウィンナー ゆし豆腐	精白米	人参 トマト レタス きゅうり ネーブル	25	鶏肉のあんかけ丼 トマトサラダ コーンスープ パナナ	ウエハース くろ棒 ミルク	鶏もも肉	精白米 カルライナス	干しいたけ 玉ねぎ 人参 Hコーン缶 トマト Oコーン缶 白菜		
13	スパゲティミートソース ゴマじゃが キャベツのツナあえ コーンスープ パナナ	胚芽クラッカー 小松菜おにぎり 麦茶	牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ ツナ缶 しらす干し	スパゲティ じゃが芋 精白米	人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン キャベツ きゅうり	27	Feあわごはん さんまのかば焼き ゴーヤーチャンプルー ネーブル もずくの酢物 みそ汁	パナナ くずもち ミルク	さんま開き 豆腐 卵 もずく わかめ	精白米 カルライナス あわ	にがうり 人参 もやし 玉ねぎ しめじ きゅうり えのきたけ		
14	Feあわごはん さばの塩焼き かぼちゃのそぼろ煮 ネーブル マカロニサラダ みそ汁	クラッカー ジャムサンド ミルク	さば(生) 豚ひき肉 わかめ	精白米 カルライナス あわ マカロニ	かぼちゃ 玉ねぎ パイン缶 人参 りんご レーズン きゅうり 大根	28	Feごはん とうがんのそぼろ煮 マカロニサラダ ネーブル ブロッコリー イナムルチ	胚芽クラッカー ゴマ風味焼き菓子 ミルク	豚ひき肉 豚肉 カステラカマ ポコ	精白米 カルライナス マカロニ	とうがん パイン缶 人参 りんご レーズン きゅうり ブロッコリー		
15	ごはん レバーフライ きんぴらごぼう ネーブル くずきりの甘酢あえ みそ汁	ウエハース とうもろこしケーキ ミルク	豚レバー 卵 鶏もも肉 わかめ ハム 豆腐	精白米 くずきり	ごぼう 人参 糸こんにゃく ニラ ほんしめじ きゅうり へちま	29	フィッシュカツカレー カリカリきゅうり わかめスープ パイン	りんご オートミール ミルク	白身魚 わかめ	精白米 カルライナス じゃが芋	人参 玉ねぎ Hコーン缶 ピーマン きゅうり みつば パイン 人参		
16	雑穀ごはん 魚のから揚げ 人参シリシリー ポテトスープ ヨーグルトサラダ	せんべい くずもち ミルク	赤魚 竹小町 ツナ缶 Pヨーグルト	精白米 雑穀 じゃが芋	人参 ブロッコリー もやし えのきたけ 小松菜 パナナ みかん缶	30	ごはん 豆腐ナゲット 春雨の中華炒め ブロッコリー コーンスープ スイカ	せんべい 蒸し芋 ミルク	豆腐 鶏ひき肉 干ひじき 卵 豚もも肉	精白米 カルライナス 春雨	玉ねぎ 赤ピーマン たけのこ 人参 キャベツ しめじ さいいんげん		
17	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 八宝菜 中華スープ パナナヨーグルト	せんべい ブラウニー ミルク	鶏もも肉 豚もも肉 Pヨーグルト	精白米 春雨 さつま芋	白菜 たけのこ 人参 生しいたけ チンゲン菜 長ねぎ パナナ	31	ごはん 魚の照り焼き かぼちゃの煮物 すまし汁 きゅうりの甘酢あえ ネーブル	パナナ キャロットサンド ミルク	鮭フレーク 赤魚 しらす干し わかめ もずく 絹ごし豆腐	精白米 カルライナス	レタス かぼちゃ しめじ きゅうり えのきたけ ネーブル 人参		

★ 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。





離乳食こんだて

【平成30年】

- ★ 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、個人差を考慮します。
- ★ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月頃です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

【NO1】

(作成者) 栄養士 野原正子

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)
1	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し すまし汁 <small>(主な材料) 米 人参 じゃが芋 ツナ缶 玉ねぎ レタス トマト わかめ</small>	おじや つぶしトマト みそ汁 りんご	おじや つぶしトマト みそ汁 りんご 	全がゆ(べたべた) ささみと野菜のだし煮 かぼちゃスープ ネーブル <small>米 鶏肉 じゃが芋 トマト かぼちゃ 玉ねぎ コーン缶 ネーブル</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜のだし煮 かぼちゃスープ ネーブル
2	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 白身魚 人参 大根 ブロッコリー りんご</small>	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のスープ煮 ゆし豆腐 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のスープ煮 ゆし豆腐 りんご	全がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 ポテトスープ ネーブル <small>米 豆腐 人参 ブロッコリー じゃが芋 玉ねぎ コーン缶 ネーブル</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 ポテトスープ ネーブル
7	10倍がゆ(とろとろ) 白菜すりつぶし 人参ペースト ポテトスープ <small>(主な材料) 米 白菜 人参 きゅうり 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ コーン缶 りんご</small>	全がゆ(べたべた) きゅうりのおかか煮 チキン野菜スープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 きゅうりのおかか煮 チキン野菜スープ りんご	しらすがゆ(べたべた) 白身魚と根菜のマッシュ みそ汁 ネーブル <small>米 しらす干し 白身魚 じゃが芋 人参 白菜 あおさ ネーブル</small>	しらすがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と根菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル
8	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト あけぼの豆腐 すまし汁 <small>(主な材料) 米 かぼちゃ 絹ごし豆腐 人参 大根 わかめ りんご</small>	人参がゆ(べたべた) 豆腐とかぼちゃのだし煮 みそ汁 りんご	人参がゆ ⇒ 軟飯 豆腐とかぼちゃのだし煮 みそ汁 りんご	パンがゆ ⇒ コロコロトースト 魚と根菜のスープ煮 コーンスープ ネーブル <small>食パン じゃが芋 人参 白身魚 ブロッコリー 玉ねぎ ネーブル</small>	スティックトースト 魚と根菜のスープ煮 コーンスープ ネーブル
9	お弁当会 ♥愛情たっぷりのお弁当をお願いします♥ 			全がゆ(べたべた) 野菜のくず煮 みそ汁 りんご <small>米 じゃが芋 人参 小松菜 玉ねぎ 麩 わかめ りんご</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のくず煮 みそ汁 りんご
10	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 絹ごし豆腐 ブロッコリー 人参 キャベツ かぼちゃ 玉ねぎ ネーブル</small>	みどりがゆ(べたべた) 煮豆腐 かぼちゃスープ ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 煮豆腐 かぼちゃスープ ネーブル	全がゆ(べたべた) 魚入りポテト団子 みそ汁 りんご <small>米 白身魚 じゃが芋 ブロッコリー 人参 キャベツ あおさ 麩 りんご</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 魚入りポテト団子 みそ汁 りんご
11	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し とろとろバナナ <small>(主な材料) 米 人参 じゃが芋 コーン缶 キャベツ ひき割り納豆 じゃが芋 人参 トマト缶 バナナ</small>	コーンがゆ(べたべた) ひき割り納豆 根菜トマトスープ バナナ	コーンがゆ ⇒ 軟飯 ひき割り納豆 根菜トマトスープ バナナ	かぼちゃがゆ(べたべた) 野菜としらすのくず煮 みそそうめん汁 りんご <small>米 かぼちゃ 小松菜 人参 しらす干し キャベツ そうめん りんご</small>	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 野菜としらすのくず煮 みそそうめん汁 りんご
12	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し トマトすりつぶし すまし汁 <small>(主な材料) 米 じゃが芋 トマト レタス 人参 ゆし豆腐 ネーブル</small>	おじや つぶしトマト ゆし豆腐 ネーブル	おじや つぶしトマト ゆし豆腐 ネーブル 	全がゆ(べたべた) 鶏肉と根菜のだし煮 人参スープ りんご <small>米 じゃが芋 レタス 玉ねぎ 鶏ささみ 人参 コーン缶 りんご</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と根菜のだし煮 人参スープ りんご
14	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 しらす干し かぼちゃ 人参 玉ねぎ 大根 ネーブル</small>	全がゆ(べたべた) 煮魚 煮かぼちゃ ネーブル くたくたそうめん	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 煮かぼちゃ ネーブル くたくたそうめん	パンがゆ ⇒ コロコロトースト チキンと根菜のスープ ゆるゆるりんごゼリー <small>食パン 鶏肉 人参 じゃが芋 玉ねぎ コーン缶 りんご 粉寒天</small>	スティックトースト チキンと野菜のスープ ゆるゆるりんごゼリー
15	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参ペースト ポテトスープ <small>(主な材料) 米 絹ごし豆腐 ブロッコリー 人参 じゃが芋 トマト バナナ</small>	全がゆ(べたべた) 豆腐のみどり煮 根菜スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のみどり煮 根菜スープ バナナ	おじや マッシュポテト みそ汁 りんご <small>米 鶏ささみ 人参 じゃが芋 ブロッコリー あおさ 麩 りんご</small>	おじや マッシュポテト みそ汁 りんご
16	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ポテトすり流し すまし汁 <small>(主な材料) 米 小松菜 白身魚 人参 玉ねぎ じゃが芋 コーン缶 そうめん ネーブル</small>	みどりがゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ煮 くたくたそうめん汁 ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ煮 そうめん汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) ひき割り納豆 煮かぼちゃ みそ汁 りんご <small>米 ひき割り納豆 かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ 人参 レタス りんご</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 ひき割り納豆 煮かぼちゃ みそ汁 りんご
17	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト かぼちゃペースト 野菜スープ <small>(主な材料) 米 人参 かぼちゃ 豆腐 小松菜 じゃが芋 玉ねぎ コーン缶 スイカ</small>	人参がゆ(べたべた) 煮豆腐 ポテトスープ スイカ	人参がゆ ⇒ 軟飯 煮豆腐 ポテトスープ スイカ	おじや 魚のミルク煮 みそ汁 バナナ <small>米 キャベツ 人参 白身魚 ブロッコリー 麩 あおさ バナナ</small>	おじや 魚のミルク煮 みそ汁 バナナ

※ 離乳食の進め方など気になることは、担任の先生へお気軽にお問合せください。