

令和元年 6月 幼児食こんだて

※ 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)管理栄養士 高 貴子

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(昼食)			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(昼食)			
			あか	きいろ	みどり				あか	きいろ	みどり	
1 土	雑穀ご飯 ポイルウィンナー 人参シリシリー スティックきゅう すまし汁 オレンジ	ウエハース タンナファクルー ミルク	ウィンナー 豚薄切り肉 卵 絹ごし豆腐 もずく	胚芽米 カルライナス あわ 大麦 きび	人参 ブロッコリー もやし きゅうり えのきたけ オレンジ	17 月	もずくどんぶり パンプキンサラダ ほうれん草のごまあえ みそ汁 スイカ	クラッカー きなこ蒸しパン ミルク	もずく 豚ひき肉 ツナ 油揚げ わかめ	胚芽米 カルライナス じゃがいも かぼちゃ コーン	ピーマン 赤ピーマン ほうれん草 へちま 人参 ねぎ	
3 月	豚肉ビビンバ マカロニサラダ みそ汁 オレンジ	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	胚芽米 カルライナス マカロニ	ほうれん草 もやし 人参 大根 きゅうり りんご レーズン オレンジ	18 火	雑穀ご飯 白身魚のから揚げ(南蛮風) ピーマンのジャコ炒め 梅肉あえ みそ汁 オレンジ	りんご ちんぴん 豆乳	白身魚 ちくわ じゃこ 油揚げ	胚芽米 カルライナス あわ 大麦 きび	ピーマン 人参 きゅうり もやし キャベツ えのき	
4 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 小魚	桜えび 鶏もも肉 わかめ 豆腐	胚芽米 カルライナス コーン	小松菜 生姜にんにく ブロッコリー きゅうり へちま ねぎ パイン	19 水	雑穀ご飯 レバーフライ 人参シリシリー ゴマじゃが みそ汁 パイン	せんべい ベイクドチーズケーキ ミルク	豚レバー 卵 豚薄切り肉 豆腐 わかめ	胚芽米 カルライナス あわ 大麦 きび じゃがいも	人参 ブロッコリー もやし とうがん パイン	
5 水	雑穀ご飯 鶏肉のさっぱり煮 パクチオイ炒め マッシュポテト もずくスープ オレンジ	乾パン レモンラスク ミルク	鶏もも肉 かまぼこ もずく	胚芽米 カルライナス あわ 大麦 きび じゃがいも	パクチョイ 人参 しめじ 玉ねぎ えのきたけ オレンジ	20 木	雑穀ご飯 西京焼き きんぴらごぼう 温サラダ 春雨スープ オレンジ	バナナ ミニキャロットサンド 豆乳	白身魚 ちくわ 豚薄切り肉	胚芽米 カルライナス あわ 大麦 きび	ごぼう 人参 糸こんにゃく ニラ しめじ グリーンピース ブロッコリー	
6 木	雑穀ご飯 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 豆乳	鮭 豚もも肉 卵 ひじき わかめ	胚芽米 カルライナス あわ 大麦 きび 春雨 紅芋 コーンフレーク	たけのこ 人参 キャベツ しめじ レタス 玉ねぎ えのき	21 金	沖縄そば かぼちゃのから揚げ キャベツのツナあえ オレンジ	胚芽クラッカー わかめおにぎり ミルク 小魚	豚肉 丸かまぼこ 卵 ツナ	沖縄そば 胚芽米 カルライナス あわ	刻み昆布 ねぎ キャベツ きゅうり オレンジ	
7 金	へちまどんぶり パンプキンサラダ カリカリきゅうり みそ汁 オレンジ	胚芽クラッカー バナナケーキ ミルク	鶏ひき肉 ツナ わかめ	胚芽米 カルライナス あわ 大麦 きび かぼちゃ じゃがいも	人参 玉ねぎ しめじ へちま ニラ 大根 きゅうり	22 土	雑穀ご飯 肉じゃが スライストマト ひじきのフレンチあえ みそ汁 スイカ	ウエハース スティックパン ミルク	豚肉 豆腐 ハム わかめ ひじき	胚芽米 カルライナス あわ 大麦 きび じゃがいも	人参 玉ねぎ 糸こんにゃく グリーンピース しめじ へちま	
8 土	雑穀ご飯 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	胚芽米 カルライナス あわ 大麦 きび コーン 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	24 月	チキンカレー きゅうりの甘酢あえ わかめスープ 桃缶	クラッカー スイートポテト ミルク	鶏もも肉 しらす干し わかめ	胚芽米 カルライナス じゃが芋 コーン	人参 玉ねぎ ブロッコリー きゅうり 大根 みつば	
10 月	雑穀ご飯 揚げ魚のケチャップあん 蒸しかぼちゃ 春雨スープ 切干大根のごま酢あえ スイカ	バナナ ゴーヤーケーキ ミルク	白身魚 鶏もも肉 豚薄切り肉	胚芽米 カルライナス あわ 大麦 きび かぼちゃ 春雨	切干大根 人参 きゅうり ごぼう たけのこ 白菜	25 火	雑穀ご飯 さんまのかば焼き 青菜入り人参シリシリー レタスのスープ ヨーグルトあえ	りんご 芋クッキー 豆乳	さんま開き ツナ 卵 豆腐 ヨーグルト わかめ	胚芽米 カルライナス あわ 大麦 きび	小松菜 人参 レタス 玉ねぎ えのき	
11 火	雑穀ご飯 さばのみそ煮 オレンジ 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 豆乳	さば 豆腐 卵 ツナ しらす干し わかめ	胚芽米 カルライナス あわ 大麦 きび そうめん	長ねぎ にがうり 玉ねぎ 人参 きゅうり オレンジ	26 水	ロールパン ポテトのグラタン トマトサラダ 豚肉と白菜のスープ スイカ	せんべい 誕生ケーキ 野菜ジュース	鶏ささみ 豚薄切り肉	ロールパン じゃが芋 コーン	玉ねぎ 人参 ブロッコリー トマト レタス キャベツ 干椎茸	
12 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 チョコスティックパン ミルク				27 木	雑穀ご飯 豆腐ハンバーグ 昆布イリチー ほうれん草ゴマあえ みそ汁 オレンジ	バナナ 冷やしそうめん 麦茶	牛ひき肉 豚ひき肉 豆腐 豚三枚肉 ツナ わかめ	胚芽米 カルライナス あわ 大麦 きび じゃがいも そうめん	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	
13 木	雑穀ご飯 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 オレンジ	クラッカー ジャムサンド 固形ヨーグルト	納豆 ツナ 豚薄切り肉 ちくわ 油揚げ ひじき	胚芽米 カルライナス あわ 大麦 きび じゃがいも	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく ニラ ブロッコリー	28 金	じゃこ入り梅ごはん ちくわの磯辺揚げ 八宝菜 みそ汁 オレンジ	胚芽クラッカー もずく入りヒヤラーチー ミルク	じゃこ ちくわ 豚もも肉 油揚げ	胚芽米 カルライナス	白菜 人参 たけのこ 生しいたけ 大根 青しそ	
14 金	スパゲティミートソース かみかみごぼう 野菜スープ フルーツのヨーグルトあえ	胚芽クラッカー みそおにぎり 麦茶 小魚	牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ 豚薄切り肉 ヨーグルト	スパゲティ 胚芽米 カルライナス あわ コーン	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 ほうれん草	29 土	やきそば きゅうりの甘酢あえ ゆし豆腐 バナナ	午前保育	豚薄切り肉 しらす干し ゆし豆腐 わかめ あおさ	焼きそばめ ん	キャベツ 人参 玉ねぎ きゅうり バナナ	
15 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 オレンジ	ウエハース ぶどうパン ミルク	鶏もも肉 ウィンナー	胚芽米 カルライナス	人参 マッシュルーム たけのこ グリーンピース ブロッコリー 玉ねぎ							

★ 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(令和元年 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 土	10倍がゆ(とろとろ) 小松菜ペースト 大根ペースト すまし汁 (主な材料) 米 小松菜 鶏ささみ りんご 人参 大根 わかめ オレンジ	菜がゆ(べたべた) 鶏ささみのりんご煮 みそ汁 オレンジ	菜がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのりんご煮 みそ汁 オレンジ	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
17 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⇒コロコロトースト 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
18 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 白身魚 大根 人参 キャベツ りんご	全がゆ(べたべた) 白身魚のおろし煮 野菜スープ りんごゼリー	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のおろし煮 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 オレンジ 米 大根 人参 キャベツ きゅうり あおさ 麩 オレンジ	みそおじや きゅうりのおかか煮 あおさ汁 オレンジ
19 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 オレンジ 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 オレンジ
20 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 白身魚 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 オレンジ 米 ブロッコリー さつま芋 きなこ 冬瓜 人参 豆腐 オレンジ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 さつま芋二色団子 豆腐のみそ汁 オレンジ
21 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 人参 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 パナナ	おじや 魚と野菜のスープ バナナ
22 土	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 (主な材料) 米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 わかめ 豆腐 スイカ	全がゆ(べたべた) ツナじゃが みそ汁 スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが みそ汁 スイカ	トマトがゆ(べたべた) きゅうりのおかか煮 かぼちゃスープ りんご 米 トマト きゅうり かぼちゃ 玉ねぎ クリームコーン缶 りんご	トマトがゆ ⇒ 軟飯 きゅうりのおかか煮 かぼちゃスープ りんご
24 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⇒コロコロトースト 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
25 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 小松菜 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 プレーンヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 そうめん汁 りんごヨーグルト添え
26 水	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
27 木	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 オレンジ	全がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 みそ汁 オレンジ	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 みそ汁 オレンジ	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 クリームコーン缶 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 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 オレンジ	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどりあんかけ みそ汁 オレンジ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどりあんかけ みそ汁 オレンジ	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
29 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	園内研修のため午前保育	

離乳食作りに慣れてくると、衛生面などがおろそかになりがちです。

お子さんは何でも口に持っていく時期なので親子で手洗いをしっかりと、食器、器具も清潔に扱うようにしま

