

# 7月 幼児食こんだて

令和元年

※ 黄・赤・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(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月	雑穀ご飯 鶏肉のゴマ焼き 南瓜の煮物 ひじきフレンチあえ みそ汁 オレンジ	ウエハース くずもち ミルク	血や肉・骨となる 鶏もも肉 ひじき ハム 豆腐	熱や力となる 精白米 カルライナス あわ 大麦 きび	体の調子をよくする かぼちゃ しめじ きゅうり コーン缶 へちま オレンジ	17水	もずくどんぶり ほうれん草和えもの トマトスライス すまし汁 パイン缶	ウエハース 固形ヨーグルト せんべい	血や肉・骨となる もずく 豚ひき肉 ツナ缶 豆腐	熱や力となる 精白米 カルライナス あわ 大麦 きび	体の調子をよくする ビーマン 赤ピーマン コーン缶 ほうれん草 人参 トマト しめじ えの き 桃缶	
	雑穀ご飯 魚の照り焼き 大根きんぴら風 キャベツの甘 みそ汁 スイカ	りんご かるかん ミルク 小魚	赤魚 豆腐 油揚げ わかめ いりこ	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび じゃが芋 上新粉 長芋	大根 人参 糸こんにゃく キャベツ 人参 きゅうり スィカ		18木	スパゲティミートソース ゴマじゃが カリカリきゅうり コンスープ オレンジ フルーツヨーグルト	せんべい しらすおにぎり 麦茶 小魚	牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ ヨーグルト	スパゲティ じゃが芋	人参 玉葱 マッシュルーム トマトセロリ ビーマン きゅうり コーン缶 キャベツ
	雑穀ご飯 肉みそ豆腐 青菜炒め 芋とひじきのサラダ みそ汁 パイン	ウエハース パンブディング ミルク	厚揚げ 豚ひき肉 ツナ缶 干ひじき わかめ 油揚げ ヨーグルト	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび さつま芋	玉ねぎ 青菜 人参 しめじ 玉ねぎ えのきたけ パイン		19金	雑穀ご飯 鶏肉のさっぱり煮 人参シソ汁 胡瓜の甘酢あえ イカスミ汁 スイカ	胚芽クラッカー 蒸し芋 ミルク 食育の日	鶏もも肉 ちくわ ツナ缶 しらす干し わかめ いか 豚薄切り肉	精白米 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 とうがん ねぎ スイカ
	雑穀ご飯 鶏ささみの甘酢あんかけ マカロニサラダ みそ汁 パナナ	せんべい 大学芋 ミルク	鶏ささみ 油揚げ わかめ	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび マカロニ	人参 玉ねぎ チンゲン菜 干しいたけ りんご きゅうり		20土	炊き込みごはん ポイルウィンナー 温サラダ ゆし豆腐 パナナ	ウエハース くろ棒 ミルク	鶏もも肉 油揚げ ウィンナー ゆし豆腐 あおさ	精白米 カルライナス	人参 コーン缶 トマト ブロッコリー パナナ
	七夕寿司 ★ ハンバーグ 人参グラッセ 温サラダ★ そうめん汁 スイカ	胚芽クラッカー お星さまクッキー ゼリー たなばた	鮭フレーク 豚ひき肉 牛ひき肉	精白米 カルライナス そうめん 麩	人参 コーン缶 玉ねぎ しめ じ トマト ブロッコリー		22月	へちまどんぶり ポテトサラダ もずくスープ パイン	クラッカー きなこクッキー ミルク	鶏ひき肉 もずく 豆腐	精白米 カルライナス じゃが芋	人参 玉葱 しめじ へちま ニら きゅうり えのき りんご レーズン パイン
雑穀ご飯 炒り豆腐 スティックきゅうり 豚汁 オレンジ	ウエハース タンナファクル ミルク	豆腐 鶏ひき肉 ひじき 豚肉	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび	干しいたけ 人参 玉ねぎ さやいんげん きゅうり とうがん	23火	雑穀ご飯 豚肉のゴマソースがらめ きんぴらごぼう みそ汁 スイカ	パナナ ココア蒸しパン 豆乳 小魚	豚肉 ちくわ 豆腐	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび	ごぼう 人参 糸こんにゃく ニら しめじ 大根 ねぎ スイカ		
雑穀ご飯 豚肉のみそ焼き 春雨の中華炒め ブロッコリー みそ汁 オレンジ	クラッカー 焼き菓子(サブレ風) ミルク	豚もも肉 油揚げ わかめ	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび 春雨 じゃが芋	赤ピーマン 玉ねぎ たけのこ 人参 しめじ キャベツ ブロッコリー	24水	ロールパン 魚のコーンフライ マカロニサラダ パンブキンスープ 桃缶	ウエハース 誕生ケーキ ぶどうジュース	白身魚 ベーコン しらす干し いりこ	ロールパン コーンフレーク マカロニ 精白米 カルライナス あわ	パイン缶 人参 りんご レーズン きゅうり かぼちゃ 玉ねぎ		
雑穀ご飯 ししゃもの天ぷら とうがんのそぼろ煮 トマトサラダ すまし汁 スイカ	パナナ ミニキャロットサンド 豆乳 小魚	ししゃも 卵 豚ひき肉 わかめ ツナ缶	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび	とうがん グリーンピース トマト レタス きゅうり たけのこ しめじ	25木	雑穀ご飯 麻婆豆腐 ほうれん草のゴマあえ 中華スープ パイン	ブルー いちごマフィン ミルク	豆腐 豚ひき肉 ツナ缶	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび 春雨	生しいたけ 人参 玉ねぎ たけのこ ニら ほうれん草 チンゲン菜		
お弁当会 愛情たっぷりのお弁当 お願いします♥	★ ★ ★ メロンパン ミルク				26金	雑穀ご飯 さんまのかば焼き パンブキンスープ ゴーヤーチャンブル とうがん汁 オレンジ	胚芽クラッカー スイートポテト ミルク	さんま ツナ缶 わかめ	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび じゃが芋 さつま芋	かぼちゃ にがうり とうがん 人参 ねぎ オレンジ		
夏野菜カレー カリカリきゅうり ヨーグルトサラダ コンスープ	ブルー オートミールスナック ミルク	豚肉 ヨーグルト	精白米 カルライナス じゃが芋	人参 玉葱 マッシュルーム へちま なす ピーマン 胡瓜 コーン キャベツ パナナ	27土	ハヤシライス スティックきゅうり すまし汁 オレンジ	ウエハース どら焼き ミルク	鶏もも肉 わかめ 豆腐	精白米 カルライナス じゃが芋	玉ねぎ 人参 マッシュルーム コーン缶 グリーンピース きゅうり たけのこ		
冷やし中華 豆腐のかき揚げ 温サラダ オレンジ	胚芽クラッカー 青菜おにぎり 麦茶 小魚	ハム 卵 豆腐 ちくわ	中華めん 精白米 カルライナス あわ	きゅうり 人参 ねぎ 干しいたけ コーン缶 トマト ブロッコリー オレンジ	29月	雑穀ご飯 鮭のポテト焼き 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 ちんびん ミルク	鮭 ひじき ちくわ 油揚げ ヨーグルト	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび マッシュポテト	クリームコーン缶 人参 糸こんにゃく ねぎ ブロッコリー 大根 オレンジ		
雑穀ご飯 のり佃煮 ポイルウィンナー 人参シリシリー ゆし豆腐 パナナ	ウエハース ぶどうパン ミルク	ウィンナー ちくわ ツナ缶 ゆし豆腐	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび	人参 ブロッコリー もやし ねぎ パナナ	30火	三色ごはん 切干大根のゴマ酢あえ みそ汁 パナナヨーグルト	せんべい ゴマ風味焼き菓子 ミルク	ひき肉 鶏ささみ 豆腐 わかめ ヨーグルト	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび	人参 ほうれん草 きゅうり ごぼう へちま パナナ		
雑穀ご飯 野菜たっぷりさつま揚げ 南瓜のそぼろ煮 スティックきゅうり みそ汁 オレンジ	りんご 人参ケーキ ミルク	白身魚 豚ひき肉 油揚げ わかめ	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび	人参 玉葱 ごぼう かぼちゃ きゅうり えのきたけ ねぎ オレンジ	31水	雑穀ご飯 豚肉のしょうが焼き ゴーヤーチャンブル みそ汁 ヨーグルトサラダ	ウエハース もずく入りヒラヤーチー ミルク	豚薄切り肉 ちくわ 卵 豆腐 わかめ もずく ヨーグルト	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび	赤ピーマン 玉ねぎ にがうり 人参 ねぎ もやし パナナ りんご		

★ 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

【令和元年】

- ★ 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) 管理栄養士 高 貴子

回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
月令	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 固さ	なめらかにすりつぶした状態 プレーンヨーグルト状(ごっくん)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)
1月	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト 人参ペースト 野菜スープ <small>(主な材料) 米 かぼちゃ 人参 玉ねぎ 鶏肉 豆腐 レタス オレンジ</small>	人参がゆ(べたべた) かぼちゃのそぼろ煮風 豆腐のみそ汁 オレンジ	人参がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮風 豆腐のみそ汁 オレンジ	おじや さつま芋のきなこかけ 魚スープ りんご <small>米 トマト 玉ねぎ レタス さつま芋 白身魚 とうがん りんご</small>	おじや さつま芋のきなこかけ 魚スープ りんご
2火	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 	全がゆ(べたべた) 白身魚とポテトのマッシュ みそ汁 スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテトのだし煮 みそ汁 スイカ	おじや かぼちゃのきなこかけ みそ汁 りんご <small>米 ツナ缶 玉ねぎ キャベツ かぼちゃ 豆腐 きなこ 人参 りんご</small>	おじや かぼちゃのきなこかけ みそ汁 りんご
3水	10倍がゆ(とろとろ) 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 人参 ほうれん草 さつま芋 わかめ オレンジ</small>	全がゆ(べたべた) 豆腐の二色あえ さつま汁 オレンジ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色あえ さつま汁 オレンジ 	パンがゆ⇒ココロトースト チキンスープ バナナヨーグルト <small>食パン 鶏ささみ じゃが芋 人参 玉ねぎ コーン缶 バナナ</small>	スティックトースト チキンスープ バナナヨーグルト
4木	10倍がゆ(とろとろ) とうがんと人参すり流し とろとろバナナ 野菜スープ <small>(主な材料) 米 鶏ささみ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 大根 わかめ バナナ</small>	鶏おじや 野菜のスープ煮 みそ汁 バナナ	鶏おじや 野菜のスープ煮 みそ汁 バナナ	全がゆ(べたべた) さつま芋りんごの重ね煮 チンゲン菜ポターージュ オレンジ <small>米 さつま芋 りんごジュース チンゲン菜 玉ねぎ 人参 オレンジ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋りんごの重ね煮 チンゲン菜ポターージュ オレンジ
5金	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ブロッコリーペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 人参 ブロッコリー 白身魚 そうめん 大根 チンゲン菜</small>	二色がゆ(べたべた) 白身魚のケチャップ風味 そうめん汁 スイカ	二色がゆ(べたべた) 白身魚のケチャップ風味 そうめん汁 スイカ	全がゆ(べたべた) ひき割り納豆 野菜のスープ煮 ゆるゆるりんごゼリー <small>米 ひき割り納豆 じゃが芋 人参 トマト ささみ キャベツ りんご</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 ひき割り納豆 野菜のスープ煮 ゆるゆるりんごゼリー
6土	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し とうがんすり流し すまし汁 <small>(主な材料) 米 豆腐 玉ねぎ 人参 キャベツ とうがん わかめ オレンジ</small>	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 みそ汁 オレンジ ★ ★	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 みそ汁 オレンジ 	おじや きゅうりのおかか煮 ポテトスープ りんご <small>米 ツナ缶 人参 ブロッコリー きゅうり じゃが芋 玉ねぎ りんご</small>	おじや きゅうりのおかか煮 ポテトスープ りんご
8月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト 野菜スープ <small>(主な材料) 米 ブロッコリー 白身魚 玉ねぎ 人参 キャベツ じゃが芋 わかめ オレンジ</small>	みどりがゆ(べたべた) 白身魚と野菜のスープ煮 みそ汁 オレンジ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のスープ煮 みそ汁 オレンジ	全がゆ(べたべた) 肉じゃが風 人参スープ りんご <small>米 ささみ じゃが芋 玉ねぎ ブロッコリー 人参 コーン缶 りんご</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 肉じゃが風 人参スープ りんご
9火	10倍がゆ(とろとろ) あけほの豆腐 トマトペースト とうがんスープ <small>(主な材料) 米 あおさ 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ レタス とうがん トマト りんご</small>	あおさがゆ(べたべた) あけほの豆腐 野菜スープ りんご	あおさがゆ ⇒ 軟飯 あけほの豆腐 野菜スープ りんご	パンがゆ⇒ココロトースト 白身魚のミルク煮 かぼちゃスープ スイカゼリー <small>食パン 白身魚 とうがん 人参 かぼちゃ 玉ねぎ スイカ</small>	スティックトースト 白身魚のミルク煮 かぼちゃスープ スイカゼリー
10水	お弁当会 愛情たっぷりのお弁当 お願いします♡ 				
11木	10倍がゆ(とろとろ) 根菜ペースト とろとろバナナ 野菜スープ <small>(主な材料) 米 きゅうり 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 コーン缶 バナナ</small>	全がゆ(べたべた) きゅうりのおかか煮 チキンスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 きゅうりのおかか煮 チキンスープ バナナ	全がゆ(べたべた) ポテトお焼き みそ汁 りんごヨーグルト <small>米 じゃが芋 ツナ缶 人参 麩 わかめ りんご Pヨーグルト</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトお焼き みそ汁 りんごヨーグルト
12金	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 白身魚とブロッコリーのすり流し すまし汁 <small>(主な材料) 米 人参 白身魚 ブロッコリー そうめん 豆腐 トマトレタス オレンジ</small>	人参がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 くたくたそうめん汁 オレンジ	人参がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 くたくたそうめん汁 オレンジ	全がゆ(べたべた) 鶏ささみのくず煮 みそ汁 りんご <small>米 ささみ じゃが芋 人参 玉ねぎ 麩 あおさ りんご</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのくず煮 みそ汁 りんご
13土	10倍がゆ(とろとろ) ポテトペースト 人参ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 ツナ缶 ブロッコリー 人参 じゃが芋 青のり ゆし豆腐 オレンジ</small>	みそおじや コロコロ煮ポテト ゆし豆腐 オレンジ	みそおじや 煮ポテト ゆし豆腐 オレンジ 	全がゆ(べたべた) 白身魚のケチャップ風味 かぼちゃのスープ りんご <small>米 白身魚 じゃが芋 人参 かぼちゃ 玉ねぎ コーン缶 りんご</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のケチャップ風味 かぼちゃのスープ りんご

※ 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。