



令和元年

※ 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) 管理栄養士 高 貴子

Table with columns for Day (曜日), Dish Name (献立名), Snack (おやつ), and Main Ingredients (おもな材料(昼食)). It lists daily meal plans from August 1st to 31st, including dishes like '雑穀ご飯', '豆腐ハンバーグ', and '肉じゃが', along with their respective snacks and ingredients.

★ 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。



【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 木	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 かぼちゃ 鶏ささみ ブロッコリー りんご 人参 わかめ スイカ	かぼちゃがゆ(べたべた) 鶏ささみのりんご煮 みそ汁 スイカ	かぼちゃがゆ 鶏ささみのりんご煮 みそ汁 スイカ	全がゆ(べたべた) マッシュポテト 魚とトマトのスープ バナナ 米 じゃが芋 ブロッコリー 白身魚 玉ねぎ トマト 人参 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 マッシュポテト 魚とトマトのスープ バナナ
2 金	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 (主な材料) 米 豆腐 かぼちゃ バクチョイ そうめん 人参 オレンジ	全がゆ(べたべた) 二色豆腐 くたくたそうめん汁 オレンジ	全がゆ ⇒ 軟飯 二色豆腐 オレンジ	全がゆ(べたべた) ツナじゃが風 みそ汁 りんご 米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 豆腐 人参 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが風 みそ汁 りんご
3 土	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚すり流し ポテトすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 白身魚 じゃが芋 ブロッコリー とうがん わかめ りんご	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどりあん みそ汁 りんご	<h1>園内研修</h1>	
5 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のミルク煮 とうがんすり流し すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 人参 とうがん わかめ 麩 オレンジ	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のうま煮 みそ汁 オレンジ	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のうま煮 みそ汁 オレンジ		
6 火	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し かぼちゃペースト すまし汁 (主な材料) 米 かぼちゃ 豆腐 玉ねぎ 人参 あおさ 麩 スイカ	かぼちゃがゆ(べたべた) 豆腐の野菜あんかけ あおさ汁 スイカ	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 豆腐の野菜あんかけ あおさ汁 スイカ		
7 水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し トマトペースト ポテトすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 人参 トマト じゃが芋 あおさ 麩 オレンジ	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のトマト煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のトマト煮 すまし汁 オレンジ		
8 木	10倍がゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト 冬瓜すり流し 野菜スープ (主な材料) 米 テンゲン菜 とうがん 玉ねぎ ささみ じゃが芋 クリームコーン缶 バナナ	みどりがゆ(べたべた) とうがんそぼろ煮風 ポテトスープ バナナ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 とうがんそぼろ煮風 ポテトスープ バナナ		
9 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚すり流し 根菜ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ブロッコリー 白身魚 じゃが芋 人参 玉ねぎ わかめ 麩 オレンジ	みどりがゆ(べたべた) 白身魚と野菜のだし煮 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	パンがゆ ⇒ コロコロトースト チキンクリームスープ バナナ 食パン 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ブロッコリー バナナ	スティックトースト チキンクリームスープ バナナ
10 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 玉ねぎ じゃが芋 ツナ缶 テンゲン菜 豆腐 わかめ バナナ	おじや 豆腐のみそ汁 バナナ	おじや 豆腐のみそ汁 バナナ	全がゆ(べたべた) 鶏と根菜のだし煮 かぼちゃスープ りんご 米 鶏ささみ 人参 大根 テンゲン菜 かぼちゃ 玉ねぎ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と根菜のだし煮 かぼちゃスープ りんご
13 火	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 しらす干し きゅうり じゃが芋 人参 玉ねぎ ささみ クリームコーン缶 りんご	しらすがゆ(べたべた) きゅうりのおかか煮 チキンスープ りんご	しらすがゆ ⇒ 軟飯 きゅうりのおかか煮 チキンスープ りんご	野菜がゆ(べたべた) 人参トマト煮 豆腐のみそ汁 オレンジ 米 キャベツ なす 人参 玉ねぎ トマト缶 絹ごし豆腐 オレンジ	野菜がゆ ⇒ 軟飯 人参トマト煮 豆腐のみそ汁 オレンジ
14 水	 ♡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) 豆腐としらすのみどり煮 みそ汁 バナナ 米 豆腐 しらす干し ブロッコリー 人参 じゃが芋 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐としらすのみどり煮 みそ汁 バナナ
15 木	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 (主な材料) 米 白身魚 (レバー) サラダ菜 人参 玉ねぎ クリームコーン缶 あおさ スイカ	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ煮 みそ汁 スイカ	レバーがゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ煮 みそ汁 スイカ	おじや 炒り豆腐 ゆるゆるりんごゼリー すまし汁 米 じゃが芋 サラダ菜 ツナ缶 豆腐 玉ねぎ 人参 りんご	おじや 炒り豆腐 ゆるゆるりんごゼリー すまし汁

※ 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。



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)
16 金	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトペースト すまし汁 (主な材料) 米 レタス ささみ 人参 りんご とうがん わかめ スイカ	菜がゆ(べたべた) 鶏ささみのりんご煮 みそ汁 スイカ	菜がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのりんご煮 みそ汁 スイカ	全がゆ(べたべた) 豆腐と根菜あんかけ コーンスープ オレンジ 米 あおさ 豆腐 人参 じゃが芋 クリームコーン缶 玉ねぎ オレンジ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と根菜あんかけ コーンスープ オレンジ
17 土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 大根ペースト すまし汁 (主な材料) 米 キャベツ 人参 ツナ缶 きゅうり 大根 豆腐 わかめ バナナ	おじや きゅうりのおかか煮 みそ汁 バナナ	おじや きゅうりのおかか煮 みそ汁 バナナ	全がゆ(べたべた) ひき割り納豆 野菜スープ りんご 米 ひき割り納豆 じゃが芋 人参 玉ねぎ ささみ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ひき割り納豆 野菜スープ りんご
19 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ブロッコリーペースト 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 ブロッコリー 玉ねぎ そうめん オレンジ	全がゆ(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	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどりあんかけ くたくたそうめん汁 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 食パン 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ブロッコリー バナナ	スティックトースト チキンスープ バナナヨーグルト
20 火	10倍がゆ(とろとろ) さつま芋ペースト 人参ペースト ほうれん草ペースト (主な材料) 米 人参 ほうれん草 さつま芋 りんご 豆腐 わかめ とうがん スイカ	野菜がゆ(べたべた) さつま芋のりんご煮 豆腐のみそ汁 スイカ	野菜がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋のりんご煮 豆腐のみそ汁 スイカ	全がゆ(べたべた) とうがんそぼろ煮風 野菜スープ りんご 米 とうがん 玉ねぎ ささみ 人参 チンゲン菜 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 とうがんそぼろ煮風 野菜スープ りんご
21 水	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し 根菜ペースト 野菜ペースト (主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 ブロッコリー じゃが芋 玉ねぎ クリームコーン缶 オレンジ	全がゆ(べたべた) 二色豆腐 ポテトスープ オレンジ	全がゆ ⇒ 軟飯 二色豆腐 ポテトスープ オレンジ	みどりがゆ(べたべた) 鶏肉と野菜のうま煮 みそ汁 りんご 米 ブロッコリー 鶏肉 人参 じゃが芋 玉ねぎ わかめ 麩 りんご	みどりがゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜のうま煮 みそ汁 りんご
22 木	10倍がゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト 白身魚すり流し とろとろきなこバナナ すまし汁 (主な材料) 米 サラダ菜 白身魚 ほうれん草 人参 玉ねぎ クリームコーン缶 バナナ きなこ	菜がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 人参スープ きなこバナナ	菜がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 人参スープ きなこバナナ	納豆がゆ(べたべた) ポテト団子 みそ汁 オレンジ 米 ひき割り納豆 じゃが芋 ほうれん草 人参 わかめ オレンジ	納豆がゆ ⇒ 軟飯 ポテト団子 みそ汁 オレンジ
23 金	10倍がゆ(とろとろ) 冬瓜すり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 とうがん グリーンピース ささみ 人参 わかめ スイカ	全がゆ(べたべた) 冬瓜のそぼろ煮風 みそ汁 スイカゼリー	全がゆ ⇒ 軟飯 冬瓜のそぼろ煮 みそ汁 スイカゼリー	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜の煮びたし ポテトスープ バナナ 米 豆腐 人参 ブロッコリー じゃが芋 キャベツ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜の煮びたし ポテトスープ バナナ
24 土	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 じゃが芋 鶏肉 人参 玉ねぎ キャベツ オレンジ	全がゆ(べたべた) ポテトのだし煮 鶏と野菜のトマト煮 オレンジ	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトのだし煮 鶏と野菜のトマト煮 オレンジ	具だくさんおじや みそ汁 バナナ 米 ツナ缶 人参 キャベツ 玉ねぎ じゃが芋 かぼちゃ バナナ	具だくさんおじや みそ汁 バナナ
26 月	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 しらす 青のり 豆腐 玉ねぎ 人参 そうめん ブロッコリー スイカ	しらすがゆ(べたべた) 炒り豆腐 くたくたそうめん汁 スイカ	しらすがゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 くたくたそうめん汁 スイカ	全がゆ(べたべた) ポテトそぼろ煮風 ブロッコリースープ りんご 米 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ささみ ブロッコリー りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトそぼろ煮風 ブロッコリースープ りんご
27 火	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 (主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 ブロッコリー わかめ 麩 キャベツ スイカ	全がゆ(べたべた) 二色豆腐 みそ汁 スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 二色豆腐 みそ汁 スイカ	パンがゆ⇒ココロトースト ブロッコリーのおかか煮 コーンスープ りんご 食パン ブロッコリー じゃが芋 人参 玉ねぎ キャベツ りんご	スティックトースト ブロッコリーのおかか煮 コーンスープ りんご
28 水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し トマトペースト 野菜スープ (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 人参 レタス トマト じゃが芋 わかめ スイカ	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のトマト煮 みそ汁 スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のトマト煮 みそ汁 スイカ	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 ツナ缶 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
29 木	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト とろとろきなこバナナ すまし汁 (主な材料) 米 ささみ りんご ブロッコリー じゃが芋 玉ねぎ バナナ プレーンヨーグルト	全がゆ(べたべた) 鶏ささみのりんご煮 ポテトスープ バナナヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのりんご煮 ポテトスープ バナナヨーグルト	全がゆ(べたべた) ツナじゃが みそ汁 りんごゼリー 米 じゃが芋 人参 ツナ缶 キャベツ わかめ 麩 りんごジュース	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが みそ汁 りんごゼリー
30 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃペースト 野菜スープ (主な材料) 米 かぼちゃ 白身魚 人参 わかめ じゃが芋 オレンジ	かぼちゃがゆ(べたべた) 白身魚と人参のうま煮 みそ汁 オレンジ	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と人参のうま煮 みそ汁 オレンジ	全がゆ(べたべた) 鶏と野菜のスープ煮 かぼちゃスープ バナナ 米 ささみ 人参 じゃが芋 かぼちゃ クリームコーン缶 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のスープ煮 かぼちゃスープ バナナ
31 土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 大根ペースト すまし汁 (主な材料) 米 キャベツ 人参 ツナ缶 きゅうり 大根 豆腐 わかめ バナナ	おじや きゅうりのおかか煮 みそ汁 バナナ	おじや きゅうりのおかか煮 みそ汁 バナナ	全がゆ(べたべた) ひき割り納豆 野菜スープ りんご 米 ひき割り納豆 じゃが芋 人参 玉ねぎ ささみ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ひき割り納豆 野菜スープ りんご