



【令和2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	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) 豆腐すり流し 野菜すりつぶし 野菜スープ <small>(主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ</small>	全がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 みそ汁 スイカ <small>じゃが芋 バクチョイ わかめ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 みそ汁 スイカ <small>スイカ</small>	コロコロトースト 煮魚 かぼちゃのスープ ゆるゆるりんごゼリー <small>食パン 白身魚 人参 かぼちゃ 玉ねぎ クリームコーン缶 寒天</small>	スティックトースト(ジャム) 焼き魚 かぼちゃのスープ ゆるゆるりんごゼリー
2	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 	みどりがゆ(べたべた) かぼちゃのそぼろ煮風 みそ汁 バナナ <small>(主な材料) 米 ブロッコリー かぼちゃ 玉ねぎ ささみ じゃが芋 麩 バナナ</small>	みどりがゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮風 みそ汁 バナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚のミルク煮 人参スープ オレンジ <small>米 白身魚 じゃが芋 クリームコーン缶 ミルク 人参 玉ねぎ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のミルク煮 人参スープ オレンジ
3	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 ひき割り納豆 人参 白身魚 オクラ とうがん わかめ オレンジ</small>	納豆がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 みそ汁 オレンジ	納豆がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 みそ汁 オレンジ	おじや 鶏ささみくず煮 小松菜スープ りんご コロコロ芋 <small>米 人参 玉ねぎ 鶏ささみ 小松菜 クリームコーン缶 さつま芋</small>	おじや 鶏ささみくず煮 小松菜スープ りんご スティック芋
4	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト ポテトすり流し すまし汁 <small>(主な材料) 米 白身魚 じゃが芋 人参 玉ねぎ クリームコーン缶 梨</small>	全がゆ(べたべた) 白身魚とポテトのスープ煮 人参スープ 梨	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテトのスープ煮 人参スープ 梨	おじや 煮かぼちゃ みそ汁 バナナ <small>米 玉ねぎ 人参 ツナ缶 かぼちゃ 豆腐 わかめ バナナ</small>	おじや 煮かぼちゃ みそ汁 バナナ
5	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 バナナ</small>	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 みそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 みそ汁 バナナ 	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 花かつお じゃがいも</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 きゅうりのおかか煮 ポテトスープ りんご
7	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 鶏肉 キャベツ 人参 じゃが芋 わかめ オレンジ</small>	全がゆ(べたべた) 鶏と野菜のくたくた煮 みそ汁 オレンジ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のくたくた煮 みそ汁 オレンジ	みどりがゆ(べたべた) 煮魚 野菜スープ りんご <small>米 ブロッコリー 白身魚 じゃが芋 青のり キャベツ 玉ねぎ</small>	みどりがゆ ⇒ 軟飯 煮魚 野菜スープ りんご
8	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し とうがんすり流し 人参ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 人参 玉ねぎ 白身魚 トマト じゃが芋 あおさ 絹ごし豆腐 バナナ</small>	おじや 魚のトマト煮 あおさ汁 バナナ	おじや 魚のトマト煮 あおさ汁 バナナ 	全がゆ(べたべた) 鶏ささみと人参のくず煮 ポテトスープ 梨 <small>米 鶏ささみ 人参 きゅうり じゃが芋 玉ねぎ コーン缶 梨</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみと人参のくず煮 ポテトスープ 梨
9	 ♡お弁当会♡ 愛情たっぷりのお弁当お願いします 			具だくさんおじや みそ汁 バナナ <small>米 ツナ缶 人参 キャベツ 玉ねぎ じゃが芋 かぼちゃ バナナ</small>	具だくさんおじや みそ汁 バナナ
10	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 <small>(主な材料) 米 白身魚 レタス 玉ねぎ 人参 わかめ オレンジ</small>	全がゆ(べたべた) 煮魚 野菜スープ オレンジ	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 野菜スープ オレンジ	きなこがゆ(べたべた) 炒り豆腐 そうめん汁 りんご <small>米 きなこ 豆腐 玉ねぎ 人参 ブロッコリー そうめん りんご</small>	きなこがゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 そうめん汁 りんご
11	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し ポテトすり流し すまし汁 <small>(主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 ほうれん草 じゃが芋 麩 オレンジ</small>	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	ポテトがゆ(べたべた) 白身魚のミルク煮 人参スープ りんご <small>米 じゃが芋 白身魚 ほうれん草 ミルク 人参 じゃが芋 バナナ</small>	ポテトがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のミルク煮 人参スープ りんご
12	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 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 わかめ 豆腐 オレンジ</small>	全がゆ(べたべた) ツナじゃが みそ汁 オレンジ	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが みそ汁 オレンジ 	人参がゆ(べたべた) 炒り豆腐 ポテトスープ りんご <small>米 人参 豆腐 玉ねぎ じゃが芋 クリームコーン缶 りんご</small>	人参がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 ポテトスープ りんご
14	10倍がゆ(とろとろ) ポテトのみどり煮 人参ペースト 野菜スープ <small>(主な材料) 米 ブロッコリー ひき割り納豆 かぼちゃ 人参 玉ねぎ じゃが芋 わかめ オレンジ</small>	みどりがゆ(べたべた) ひき割り納豆 煮かぼちゃ みそ汁 オレンジ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 ひき割り納豆 煮かぼちゃ みそ汁 オレンジ	おじや きゅうりのおかか煮 魚と野菜のスープ りんご <small>米 小松菜 人参 きゅうり 白身魚 玉ねぎ ブロッコリー</small>	おじや きゅうりのおかか煮 魚と野菜のスープ 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。



幼児食こんだて



令和2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

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	雑穀ご飯 豆腐の小判揚げ 青菜炒め 春雨スープ スイカ	バナナ シナモントースト ミルク	血や肉・骨となる 豆腐 むきえび 鶏ひき肉 ちくわ 豚薄切り肉 卵	熱や力となる 精白米 カルライナス あわ 大まき きび 春雨	体の調子をよくする 人参 玉ねぎ パクチョイ ほうれん草 しめじ キャベツ たけのこ	15	チキンカレー キャベツのツナあえ わかめスープ スイカ	バナナ ミニキャロットサンド ミルク	鶏もも肉 ツナ缶 わかめ	精白米 カルライナス 押し麦 じゃが芋	人参 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ きゅうり 大根 えのきたけ
2	沖縄そば 焼きかぼちゃ フルーツのヨーグルトあえ	鉄ウエハース しらすおにぎり 麦茶 小魚	豚肉Bロース 丸かまぼこ 卵 しらす	沖縄そば 精白米	昆布 ねぎ かぼちゃ	16	和風スパゲティ コーンサラダ 白菜スープ フルーツのヨーグルトあえ	鉄ウエハース みそおにぎり 麦茶 小魚	豚肉スライス ハム	スパゲティ	しめじ 生しいたけ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー コーン きゅうり
3	雑穀ご飯 鮭のみみじ焼き こんにやくのソテー オクラ納豆 みそ汁 オレンジ	せんべい スイートポテト 豆乳	鮭 鶏ささみ ひきわり納豆 わかめ	精白米 カルライナス あわ 大まき きび さつま芋 コーン	人参 糸こんにやく ほうれん草 コーン缶 ねぎ オクラ とうがん	17	雑穀ご飯 魚のから揚げ エリンギのきんぴら マッシュポテト すまし汁 スイカ	せんべい パンプディング 豆乳	赤魚 ちくわ 豆腐	精白米 カルライナス あわ 大まき きび じゃが芋	エリンギ たけのこ ピーマン 人参 えのきたけ ねぎ
4	雑穀ご飯 きびなご揚げ ゴーヤチャンプルー カリカリ胡瓜 もずくスープ 梨	カルシウムウエハース ちんびん ミルク	きびなご 卵 豆腐 ツナ缶 もずく	精白米 カルライナス あわ 大まき きび	にがうり きゅうり ゆやし 玉ねぎ しめじ	18	雑穀ご飯 沖縄風煮付け きゅうりの甘酢あえ 中華スープ もも	カルシウムウエハース 紅かるかん ミルク	豚もも肉 厚揚げ しらす わかめ	精白米 カルライナス あわ 大まき きび 春雨	大根 昆布 しめじ 人参 干椎茸 チンゲン菜
5	雑穀ご飯 炒り豆腐 スティックきゅうり 豚汁 パナナ	胚芽クラッカー 塩せんべい 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 大まき きび	干椎茸 人参 玉ねぎ グリーンピース きゅうり 大根	19	親子丼ぶり カリカリきゅうり 根菜汁 バナナ	胚芽クラッカー スティックパン ミルク 食育の日	鶏もも肉 油揚げ わかめ	精白米 カルライナス	干椎茸 玉ねぎ 人参 ねぎ きゅうり 大根 ごぼう
7	雑穀ご飯 鶏肉のさっぱり煮 麩チャンプルー マッシュポテト みそ汁 オレンジ	カルシウムウエハース くずもち ミルク	鶏もも肉 卵 ちくわ 油揚げ	精白米 カルライナス あわ 大まき きび じゃが芋 麩	キャベツ 人参 もやし 人参 ニラ えのきたけ	23	ロールパン ハンバーグ ゴマじゃが ブロッコリー ミネストローネ オレンジ	鉄ウエハース 誕生ケーキ ぶどうジュース	牛ひき肉 豚ひき肉 ハム	ロールパン じゃが芋 マカロニ	玉ねぎ ブロッコリー 人参 セロリ 刻みパセリ オレンジ
8	きのこご飯 魚の照り焼き 切干大根ごま酢あえ スライストマト あおさ汁 梨	りんご 大学芋 豆乳	油揚げ ツナ缶 ひじき 赤魚 鶏ささみ 豆腐	精白米 カルライナス さつま芋	しめじ えのきたけ 赤ピーマン 干椎茸 きゅうり 切干大根	24	雑穀ご飯 さばの塩焼き きんぴらごぼう 温サラダ みそ汁 パイン	ブルー スコーン ミルク	さば ちくわ 油揚げ わかめ	精白米 カルライナス あわ 大まき きび	ごぼう 人参 糸こんにやく ブロッコリー コーン トマト へちま
9	★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				25	雑穀ご飯 豚肉のみそ焼き じゃが芋含め煮 キャベツの甘酢 すまし汁 もも	カルシウムウエハース ブラウニー ミルク	豚もも肉 豆腐	精白米 カルライナス あわ 大まき きび じゃが芋	赤ピーマン 玉ねぎ サラダ菜 さやいんげん 糸こんにやく しめじ えのきたけ
10	雑穀ご飯 さんまのかば焼き 人参ソテー もずくの酢の物 レタスのスープ オレンジ	ブルー ヒラヤーチー ミルク	さんま ツナ缶 卵 もずく 豆腐 わかめ	精白米 カルライナス あわ 大まき きび	オクラ 人参 きゅうり レタス 玉ねぎ えのきたけ	26	焼きそば みそ汁 野菜の甘酢あえ オレンジ	胚芽クラッカー 午前保育 (噴霧消毒) ご協力お願いします	豚薄切り肉 わかめ 豆腐	中華めん	キャベツ 玉ねぎ 人参 大根 ほうれん草 えのきたけ
11	雑穀ご飯 豆腐団子の甘酢あん ほうれん草ソテー スライストマト みそ汁 オレンジ	カルシウムウエハース 揚げパン ミルク	豆腐 豚ひき肉 ちくわ ツナ缶 油揚げ	精白米 カルライナス あわ 大まき きび じゃが芋	長ねぎ ほうれん草 コーン トマト レタス きゅうり	28	雑穀ご飯 肉みそ豆腐 ほうれん草炒め ヨーグルトサラダ みそ汁	カルシウムウエハース オートミールスナック ミルク	厚揚げ 豚ひき肉 ちくわ ツナ缶	精白米 カルライナス あわ 大まき きび	玉ねぎ ほうれん草 しょうが レーズン なす ねぎ
12	雑穀ご飯 肉じゃが ひじきのフレンチあえ みそ汁 オレンジ	胚芽クラッカー タンナファクルー ミルク	豚肉 ハム もずく 豆腐	精白米 カルライナス あわ 大まき きび じゃが芋 コーン	糸こんにやく 玉ねぎ 人参 しめじ グリーンピース ひじき	29	雑穀ご飯 西京焼き 切り干し大根リチー トマト とうがん汁 梨	バナナ 黒糖アガサー 豆乳	白身魚 ちくわ わかめ	精白米 カルライナス あわ 大まき きび	トマト 切り干し大根 かんぴょう 人参 糸こんにやく ねぎ 人参
14	雑穀ご飯 豚肉のしょうが焼き ひじきの五目煮 ブロッコリー みそ汁 オレンジ	カルシウムウエハース ゴマ風味焼き菓子 ミルク	豚薄切り肉 ひじき ちくわ 油揚げ わかめ	精白米 カルライナス あわ 大まき きび	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 糸こんにやく ねぎ ブロッコリー えのきたけ	30	雑穀ご飯 チキンのごま焼き マカロニサラダ 白菜の昆布あえ すまし汁 オレンジ	鉄ウエハース せんべい ヨーグルト	鶏もも肉 ツナ缶 わかめ 卵	精白米 カルライナス あわ 大まき きび マカロニ	りんご レーズン きゅうり 白菜 レタス

- ★ 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。

