



離乳食こんだて

【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)	
	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) 豆腐のすり流し ポテト・ほうれん草ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 サラダ菜 鶏ささみ ジャガイモ 玉ねぎ 人参 ほうれん草</small>	菜がゆ(べたべた) 鶏と野菜のうま煮 豆腐のすまし汁 バナナ <small>(主な材料) 米 サラダ菜 鶏ささみ ジャガイモ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 絹ごし豆腐 あおさ バナナ</small>	菜がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のうま煮 豆腐のすまし汁 バナナ <small>(主な材料) 米 サラダ菜 鶏ささみ ジャガイモ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 絹ごし豆腐 あおさ バナナ</small>	トマトがゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 コーンポタージュ りんご <small>(主な材料) 米 トマト 白身魚 ほうれん草 ジャガイモ クリームコーン缶 りんご</small>	トマトがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 コーンポタージュ りんご <small>(主な材料) 米 トマト 白身魚 ほうれん草 ジャガイモ クリームコーン缶 りんご</small>
2	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 とろとろバナナ <small>(主な材料) 米 ほうれん草 白身魚 ブロッコリー かぼちゃ 玉ねぎ バナナ きなこ</small>	菜がゆ(べたべた) 魚のみどり煮 かぼちゃのスープ きなこバナナ <small>(主な材料) 米 ほうれん草 白身魚 ブロッコリー かぼちゃ 玉ねぎ バナナ きなこ</small>	菜がゆ ⇒ 軟飯 魚のみどり煮 かぼちゃのスープ きなこバナナ <small>(主な材料) 米 ほうれん草 白身魚 ブロッコリー かぼちゃ 玉ねぎ バナナ きなこ</small>	全がゆ(べたべた) さつまいものりんご煮 鶏と野菜のスープ 梨 ころころ人参 <small>(主な材料) 米 さつまいも りんご 鶏ささみ 玉ねぎ クリームコーン缶 梨 人参</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 さつまいものりんご煮 鶏と野菜のスープ 梨 スティック人参 <small>(主な材料) 米 さつまいも りんご 鶏ささみ 玉ねぎ クリームコーン缶 梨 人参</small>
3	10倍がゆ(とろとろ) とろとろバナナ 人参ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 ジャガイモ 鶏肉 人参 玉ねぎ キャベツ バナナ</small>	全がゆ(べたべた) ポテトのだし煮 鶏と野菜のトマトスープ バナナ <small>(主な材料) 米 ジャガイモ 鶏肉 人参 玉ねぎ キャベツ バナナ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトのだし煮 鶏と野菜のトマトスープ バナナ <small>(主な材料) 米 ジャガイモ 鶏肉 人参 玉ねぎ キャベツ バナナ</small>	具だくさんおじや みそ汁 りんご <small>(主な材料) 米 ツナ缶 人参 キャベツ 玉ねぎ ジャガイモ かぼちゃ りんご</small>	具だくさんおじや みそ汁 りんご <small>(主な材料) 米 ツナ缶 人参 キャベツ 玉ねぎ ジャガイモ かぼちゃ りんご</small>
5	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のスープ煮 大根・人参ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 絹ごし豆腐 玉ねぎ 人参 大根 わかめ 麩 みかん</small>	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のうま煮 みそ汁 みかん <small>(主な材料) 米 絹ごし豆腐 玉ねぎ 人参 大根 わかめ 麩 みかん</small>	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のうま煮 みそ汁 みかん <small>(主な材料) 米 絹ごし豆腐 玉ねぎ 人参 大根 わかめ 麩 みかん</small>	全がゆ(べたべた) ささみのみどり煮 芋スープ りんごぐず煮 <small>(主な材料) 米 ささみ 玉ねぎ ブロッコリー さつまいも りんご</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみのみどり煮 芋スープ りんごぐず煮 <small>(主な材料) 米 ささみ 玉ねぎ ブロッコリー さつまいも りんご</small>
6	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトとほうれん草ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 人参 ジャガイモ ほうれん草 玉ねぎ 鶏肉 麩 あおさ バナナ プレーンヨーグルト</small>	全がゆ(べたべた) ポテトのそぼろ煮 みそ汁 バナナヨーグルト <small>(主な材料) 米 人参 ジャガイモ ほうれん草 玉ねぎ 鶏肉 麩 あおさ バナナ プレーンヨーグルト</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトのそぼろ煮 みそ汁 バナナヨーグルト <small>(主な材料) 米 人参 ジャガイモ ほうれん草 玉ねぎ 鶏肉 麩 あおさ バナナ プレーンヨーグルト</small>	おじや きゅうりのおかか煮 魚と野菜のスープ 柿 <small>(主な材料) 米 レタス 人参 きゅうり 白身魚 玉ねぎ ブロッコリー 柿</small>	おじや きゅうりのおかか煮 魚と野菜のスープ 柿 <small>(主な材料) 米 レタス 人参 きゅうり 白身魚 玉ねぎ ブロッコリー 柿</small>
7	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ブロッコリーペースト 野菜スープ <small>(主な材料) 米 人参 ブロッコリー 豆腐 大根 ジャガイモ 玉ねぎ クリームコーン缶 りんご</small>	人参がゆ(べたべた) 煮豆腐 ポテトスープ りんご <small>(主な材料) 米 人参 ブロッコリー 豆腐 大根 ジャガイモ 玉ねぎ クリームコーン缶 りんご</small>	人参がゆ ⇒ 軟飯 煮豆腐 ポテトスープ りんご <small>(主な材料) 米 人参 ブロッコリー 豆腐 大根 ジャガイモ 玉ねぎ クリームコーン缶 りんご</small>	おじや 魚のミルク煮 みそ汁 バナナ <small>(主な材料) 米 ツナ缶 キャベツ 人参 白身魚 ブロッコリー ミルク 麩</small>	おじや 魚のミルク煮 みそ汁 バナナ <small>(主な材料) 米 ツナ缶 キャベツ 人参 白身魚 ブロッコリー ミルク 麩</small>
8	10倍がゆ(とろとろ) ポテトペースト ブロッコリーペースト とろとろバナナ すまし汁 <small>(主な材料) 米 人参 豆腐 ジャガイモ 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ バナナ</small>	人参がゆ(べたべた) 豆腐のだし煮 ポテトと野菜のスープ バナナ <small>(主な材料) 米 人参 豆腐 ジャガイモ 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ バナナ</small>	人参がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のだし煮 ポテトと野菜のスープ バナナ <small>(主な材料) 米 人参 豆腐 ジャガイモ 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ バナナ</small>	あおさがゆ(べたべた) ブロッコリーのツナ煮 くたくたそうめん汁 りんご <small>(主な材料) 米 あおさ ブロッコリー 玉ねぎ ツナ缶 そうめん 人参 りんご</small>	あおさがゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリーのツナ煮 そうめん汁 りんご <small>(主な材料) 米 あおさ ブロッコリー 玉ねぎ ツナ缶 そうめん 人参 りんご</small>
9	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 野菜ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 白身魚 人参 ブロッコリー ほうれん草 わかめ さつまいも バナナ</small>	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ煮 みそ汁 ころころ芋 バナナ <small>(主な材料) 米 白身魚 人参 ブロッコリー ほうれん草 わかめ さつまいも バナナ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ煮 みそ汁 スティック芋 バナナ <small>(主な材料) 米 白身魚 人参 ブロッコリー ほうれん草 わかめ さつまいも バナナ</small>	あおさがゆ(べたべた) 豆腐と根菜あんかけ コーンスープ りんご <small>(主な材料) 米 あおさ 豆腐 人参 ジャガイモ クリームコーン缶 玉ねぎ りんご</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 二色豆腐 コーンスープ りんご <small>(主な材料) 米 あおさ 豆腐 人参 ジャガイモ クリームコーン缶 玉ねぎ りんご</small>
10	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 <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 ⇒ 軟飯 炒り豆腐 みそ汁 バナナ <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>	おじや きゅうりのおかか煮 ポテトスープ りんご <small>(主な材料) 米 ツナ缶 人参 ブロッコリー きゅうり ジャガイモ 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 <small>(主な材料) 米 ツナ缶 人参 ブロッコリー きゅうり ジャガイモ 玉ねぎ りんご</small>
12	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ほうれん草ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 ほうれん草 人参 豆腐 あおさ りんご</small>	全がゆ(べたべた) 豆腐の二色あん みそ汁 みかん <small>(主な材料) 米 ほうれん草 人参 豆腐 あおさ りんご</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色あん みそ汁 みかん <small>(主な材料) 米 ほうれん草 人参 豆腐 あおさ りんご</small>	おじや ほうれん草スープ みかんミルクゼリー <small>(主な材料) 米 鶏肉 人参 玉ねぎ ほうれん草 クリームコーン缶 みかん ミルク</small>	おじや ほうれん草スープ みかんミルクゼリー <small>(主な材料) 米 鶏肉 人参 玉ねぎ ほうれん草 クリームコーン缶 みかん ミルク</small>
13	10倍がゆ(とろとろ) ポテトペースト 人参ペースト 野菜スープ <small>(主な材料) 米 キャベツ 人参 玉ねぎ 鶏ひき肉 きゅうり クリームコーン缶 ジャガイモ りんご</small>	鶏おじや きゅうりのおかか煮 コーンスープ りんご <small>(主な材料) 米 キャベツ 人参 玉ねぎ 鶏ひき肉 きゅうり クリームコーン缶 ジャガイモ りんご</small>	鶏おじや きゅうりのおかか煮 コーンスープ りんご <small>(主な材料) 米 キャベツ 人参 玉ねぎ 鶏ひき肉 きゅうり クリームコーン缶 ジャガイモ りんご</small>	納豆がゆ(べたべた) 白身魚のトマト煮 みそ汁 バナナ <small>(主な材料) 米 ひき割り納豆 白身魚 ジャガイモ トマト缶 キャベツ わかめ</small>	納豆がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト煮 みそ汁 バナナ <small>(主な材料) 米 ひき割り納豆 白身魚 ジャガイモ トマト缶 キャベツ わかめ</small>
14	お弁当会 愛情たっぷりの お弁当お願いします♡ <small>(主な材料) 米 豆腐 人参 玉ねぎ ジャガイモ クリームコーン缶 りんご</small>			人参がゆ(べたべた) 炒り豆腐 ポテトスープ りんご <small>(主な材料) 米 豆腐 人参 玉ねぎ ジャガイモ 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 <small>(主な材料) 米 豆腐 人参 玉ねぎ ジャガイモ クリームコーン缶 りんご</small>
15	10倍がゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト ポテトすり流し 野菜スープ <small>(主な材料) 米 ほうれん草 ジャガイモ 玉ねぎ 鶏ささみ 人参 クリームコーン缶 みかん</small>	みどりがゆ(べたべた) ポテトそぼろ煮風 人参スープ みかん <small>(主な材料) 米 ほうれん草 ジャガイモ 玉ねぎ 鶏ささみ 人参 クリームコーン缶 みかん</small>	みどりがゆ ⇒ 軟飯 ポテトそぼろ煮風 人参スープ みかん <small>(主な材料) 米 ほうれん草 ジャガイモ 玉ねぎ 鶏ささみ 人参 クリームコーン缶 みかん</small>	全がゆ(べたべた) 芋きんとん 魚と野菜のみそ汁 きなこバナナ <small>(主な材料) 米 さつまいも りんご 白身魚 玉ねぎ ほうれん草 バナナ きなこ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 芋きんとん 魚と野菜のみそ汁 きなこバナナ <small>(主な材料) 米 さつまいも りんご 白身魚 玉ねぎ ほうれん草 バナナ きなこ</small>

※ 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) 絹ごし豆腐のすり流し 人参ペースト 芋ペースト (主な材料) 米 人参 ほうれん草 さつまいも りんご 絹ごし豆腐 わかめ みかん	野菜がゆ(べたべた) さつまいものりんご煮 豆腐のみそ汁 みかん	野菜がゆ ⇒ 軟飯 さつまいものりんご煮 豆腐のみそ汁 みかん	全がゆ(べたべた) 魚と根菜のうま煮 コーンスープ 梨ゼリー 米 白身魚 玉ねぎ ほうれん草 クリームコーン缶 人参 梨 粉寒天	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と根菜のうま煮 コーンスープ 梨ゼリー
17 土	10倍がゆ(とろとろ) とろとろバナナ 人参ペースト 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	
19 月	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐すり流し ポテトすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 絹ごし豆腐 じゃが芋 人参 ブロッコリー なす わかめ みかん	全がゆ(べたべた) 豆腐のみどり煮 みそ汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のみどり煮 みそ汁 みかん	全がゆ(べたべた) ポテトのツナ煮 あおさ汁 りんご 米 じゃが芋 キャベツ ツナ缶 人参 あおさ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトのツナ煮 あおさ汁 りんご
20 火	10倍がゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト 白身魚すり流し 野菜スープ (主な材料) 米 ほうれん草 白身魚 玉ねぎ じゃが芋 人参 クリームコーン缶 梨	みどりがゆ(べたべた) 魚のポテト煮 人参スープ 梨	みどりがゆ ⇒ 軟飯 魚のポテト煮 人参スープ 梨	パンがゆ⇒ころころトースト 芋きんとん 鶏と野菜のみそ汁 バナナ 食パン さつまいも りんご 鶏ささみ 人参 ほうれん草 バナ	スティックトースト 芋きんとん 鶏と野菜のみそ汁 バナナ
21 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 白身魚 玉ねぎ 人参 トマト じゃが芋 あおさ 麩 りんご	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のトマト煮 すまし汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のトマト煮 すまし汁 りんご	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 白身魚 ブロッコリー 人参 じゃが芋 わかめ 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
22 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 人参 パクチョイ 玉ねぎ クリームコーン缶 そうめん あおさ りんご	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ煮 くたくたそうめん汁 りんご	レバーがゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ煮 そうめん汁 りんご	おじや 炒り豆腐 すまし汁 梨のゼリー 米 じゃが芋 ほうれん草 ツナ缶 豆腐 玉ねぎ 梨 粉寒天	おじや 炒り豆腐 すまし汁 梨のゼリー
23 金	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 白身魚 かぼちゃ わかめ じゃが芋 りんご	かぼちゃがゆ(べたべた) 白身魚と人参のうま煮 みそ汁 りんご	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と人参のうま煮 みそ汁 りんご	パンがゆ⇒コロコロトースト 鶏と野菜のスープ煮 かぼちゃスープ 梨 食パン 鶏ささみ じゃが芋 かぼちゃ クリームコーン缶 梨	スティックトースト 鶏と野菜のスープ煮 かぼちゃスープ 梨
24 土	10倍がゆ(とろとろ) ポテトのすり流し 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 豆腐 人参 じゃが芋 人参 玉ねぎ クリームコーン缶 バナナ	全がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 根菜スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 根菜スープ バナナ	おじや 鶏ささみのりんご煮 みそ汁 梨 米 玉ねぎ ツナ缶 鶏ささみ りんご ブロッコリー じゃが芋 梨	おじや 鶏ささみのりんご煮 みそ汁 梨
26 月	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 根菜ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白菜 白身魚 人参 玉ねぎ わかめ じゃが芋 みかん	菜がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 みそ汁 みかん マッシュポテト	菜がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 みそ汁 みかん コロコロポテト	全がゆ(べたべた) かぼちゃのそぼろ煮風 みそ汁 りんご 米 かぼちゃ 玉ねぎ 鶏肉 人参 白菜 わかめ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮風 みそ汁 りんご
27 火	10倍がゆ(とろとろ) ポテトペースト ほうれん草ペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 豆腐 じゃが芋 ブロッコリー ほうれん草 みかん	人参がゆ(べたべた) 豆腐のだし煮 野菜スープ みかん	人参がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のだし煮 野菜スープ みかん	あおさがゆ(べたべた) ブロッコリーのツナ煮 くたくたうどん汁 りんご 米 あおさ ブロッコリー 玉ねぎ ツナ缶 うどん 人参 りんご	あおさがゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリーのツナ煮 くたくたうどん汁 りんご
28 水	10倍がゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト ポテトすり流し すまし汁 とろとろバナナ (主な材料) 米 ほうれん草 じゃが芋 鶏ささみ 白菜 人参 クリームコーン缶 バナナ	全がゆ(べたべた) 鶏ささみのくず煮 野菜スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのくず煮 野菜スープ バナナ	全がゆ(べたべた) グリーンポテト 豆腐のみそ汁 りんご 米 じゃが芋 ブロッコリー しらす干し 豆腐 白菜 わかめ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 グリーンポテト 豆腐のみそ汁 りんご
29 木	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐の二色あえ とろとろバナナ 野菜スープ (主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 パクチョイ じゃが芋 わかめ 麩 バナナ	全がゆ(べたべた) 豆腐の二色あえ みそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色あえ みそ汁 バナナ	かぼちゃがゆ(べたべた) さつまいもきなこかけ チキン野菜スープ りんご 米 かぼちゃ さつまいも きなこ 鶏肉 玉ねぎ ほうれん草 りんご	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 さつまいもきなこかけ チキン野菜スープ りんご
30 金	10倍がゆ(とろとろ) 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 ブロッコリー 人参 絹ごし豆腐 わかめ 麩 キャベツ 梨	全がゆ(べたべた) 二色豆腐 みそ汁 梨	全がゆ ⇒ 軟飯 二色豆腐 みそ汁 梨	かぼちゃがゆ(べたべた) 白身魚と野菜のトマト煮 ゆし豆腐 バナナ 米 かぼちゃ 白身魚 トマト 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ゆし豆腐	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のトマト煮 ゆし豆腐 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 鶏ささみ トマト レタス 人参 大根 わかめ バナナ	全がゆ(べたべた) 鶏と野菜のスープ煮 みそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のスープ煮 みそ汁 バナナ	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 蒸し芋 トマトスープ りんご 米 豆腐 人参 さつまいも トマト 玉ねぎ レタス りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 蒸し芋 トマトスープ りんご



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(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	芋ごはん 魚の照り焼き こんにゃくのソテー トマト もずくスープ りんご	せんべい うさきさんクッキー ミルク 十五夜	赤魚 鶏ささみ もずく	精白米 さつまいも	サーレタス えのきたけ 糸こんにゃく 人参 コーン缶 ほうれん草 トマト	16	吹き寄せごはん チキンの照り焼き 切干大根のゴマ酢あえ すまし汁 梨	カルシウムウエハース ミニマドレーヌ ミルク	油揚げ 鶏もも肉 鶏ささみ わかめ 絹ごし豆腐 ツナ缶	精白米 カルライナス 里芋(冷凍)	人参 しめじ 切干大根 人参 きゅうり たけのこ
2	雑穀ご飯 厚揚げのケチャップ煮 ブロッコリー 野菜スープ 梨	カルシウムウエハース バイクチーズケーキ ミルク	厚揚げ 豚もも肉 わかめ 卵	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび	玉ねぎ 人参 コーン缶 刻みパセリ ブロッコリー ほうれん草 えのきたけ	17	運動会				
3	鶏肉のあんかけ丼 スライストマト 春雨スープ バナナ	胚芽クラッカー もみじまんじゅう ミルク	鶏もも肉 豚薄切り肉	精白米 カルライナス 春雨	干椎茸 玉ねぎ 人参 トマト コーン缶 たけのこ キャベツ	19	雑穀ご飯 肉じゃが ブロッコリー ひじきのフレンチあえ みそ汁 みかん	カルシウムウエハース くずもち ミルク 食育の日	豚肉 ひじき ハム 油揚げ わかめ	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび	糸こんにゃく 玉ねぎ 人参 グリーンピース しめじ きゅうり なす
5	雑穀ごはん 納豆みそ 豚肉しょうが焼き 人参シリシリー 大根汁 キャベツのツナあえ みかん	カルシウムウエハース スイートポテト ミルク	豚薄切り肉 ちくわ ツナ缶 納豆 わかめ	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび さつまいも	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 大根 キャベツ きゅうり	20	くりごはん 西京焼き ほうれん草のソテー 柿なます すまし汁 梨	りんご ミニキャロットサンド ミルク	白身魚 ベーコン わかめ ツナ缶	精白米 むぎぐり 食パン	ほうれん草 コーン缶 きゅうり 大根 たけのこ しめじ
6	三色ごはん マカロニサラダ レタスのスープ 柿	りんご きなこトースト ミルク	鶏ひき肉 豚ひき肉 わかめ	精白米 カルライナス マカロニ 食パン	人参 ほうれん草 きゅうり レタス 玉ねぎ えのきたけ	21	スパゲティミートソース マッシュポテト 枝豆(3歳クラス~) コーンスープ パイン缶	鉄ウエハース しらすおにぎり 麦茶 小魚	牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ しらす干し 枝豆	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 ほうれん草 コーン缶
7	雑穀ご飯 ウジラ豆腐 ブロッコリー炒め 大根甘酢 みそ汁 梨	鉄ウエハース コーンケーキ 豆乳	豆腐 すり身 卵 わかめ 油揚げ	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび	人参 きくらげ グリーンピース ブロッコリー コーン缶 大根 きゅうり	22	雑穀ご飯 豚肉のゴマソースがらめ パクチョイ炒め そうめん汁 みかん	ブルー ジャムサンド ミルク	豚もも肉 かまぼこ	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび そうめん	パクチョイ しめじ 玉ねぎ ほうれん草 人参 ねぎ
8	沖縄そば マッシュポテト ほうれん草のゴマあえ 柿	ブルー オートミールスナック ミルク	豚肉 丸かまぼこ 卵	沖縄そば じゃが芋 精白米	刻み昆布 ねぎ ほうれん草 人参 柿	23	雑穀ご飯 揚げ魚のケチャップあん かぼちゃのそぼろ煮 梨 きゅうりの甘酢あえ みそ汁	カルシウムウエハース ブラウニー ミルク	白身魚 豚ひき肉 しらす干し わかめ	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび	かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり 大根 ねぎ 梨
9	雑穀ご飯 さんまのかば焼き 春雨の中華炒め トマト みそ汁 みかん	カルシウムウエハース アップルケーキ ミルク	さんま開き 豚もも肉 豆腐 わかめ	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび 春雨	たけのこ 人参 キャベツ しめじ さやいんげん トマト なす	24	雑穀ご飯 麻婆豆腐 カリカリきゅうり 中華スープ 梨	胚芽クラッカー スティックパン ミルク	豆腐 豚ひき肉	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび 春雨	生椎茸 人参 玉ねぎ たけのこ ニラ きゅうり チンゲン菜
10	雑穀ご飯 炒り豆腐 スティックきゅうり 豚汁 バナナ	胚芽クラッカー どら焼き 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	人参 玉ねぎ グリーンピース きゅうり 大根 干椎茸 ねぎ	26	雑穀ご飯 ちくわのもみじ揚げ 八宝菜 スティックきゅうり みそ汁 みかん	カルシウムウエハース ココア蒸しパン ミルク	ちくわ小町 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 じゃが芋	刻みパセリ 白菜 たけのこ 人参 生椎茸 きゅうり ねぎ
12	雑穀ご飯 さばのりんごソースかけ 切干大根のイリチー みかん スティックきゅうり みそ汁	カルシウムウエハース ゴマ風味焼き菓子 ミルク	さば 豚もも肉 絹ごし豆腐 わかめ	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび	玉ねぎ 切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにゃく きゅうり 大根	27	きつねうどん ほうれん草おかかあえ さつまいものレモン煮 りんご	バナナ ツナマヨおにぎり 麦茶 小魚	豚薄切り肉 油揚げ なると	茹うどん さつまいも	玉ねぎ 人参 ほうれん草 白菜 りんご
13	チキンカレー きゅうりと大根の甘酢あえ わかめスープ 桃缶	バナナ 人参蒸しパン 固形ヨーグルト	鶏もも肉 わかめ 卵	精白米 カルライナス 押し麦 じゃが芋	人参 玉ねぎ コーン缶 ブロッコリー ピーマン きゅうり 大根	28	ロールパン ポテトの豆乳グラタン トマト ヨーグルトサラダ 豚肉と白菜のスープ	鉄ウエハース 誕生ケーキ りんごジュース お誕生会	鶏ささみ 豚薄切り肉 ヨーグルト	ロールパン じゃが芋	玉ねぎ 人参 ブロッコリー トマト 白菜 干椎茸
14	★お弁当会★ 愛情たっぷりのお弁当 お願いします	鉄ウエハース チョコスティックパン ミルク				29	雑穀ご飯 豚肉のみそ焼き 青菜炒め 芋とひじきのサラダ みそ汁 みかん	せんべい いなり寿司 麦茶 小魚	豚薄切り肉 ちくわ ひじき	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび 紅芋	玉ねぎ 赤ピーマン パクチョイ ほうれん草 しめじ えのきたけ
15	雑穀ご飯 鶏肉のごまみそ焼き ほうれん草の卵とじ みかん カリカリきゅうり みそ汁	せんべい 芋とごまのケーキ 豆乳	鶏もも肉 ちくわ 卵 わかめ 油揚げ	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび さつまいも	ほうれん草 コーン缶 きゅうり えのきたけ ねぎ みかん	30	雑穀ご飯 鶏のから揚げ ひじきの五目煮 ゆし豆腐 きゅうりのごまあえ 梨	ブルー ハロウィンパイ ミルク	鶏もも肉 ひじき ちくわ ゆし豆腐	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび	糸こんにゃく 人参 ねぎ きゅうり かぼちゃ
★ 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。						31	炊き込みごはん ポイルウィンナー 温サラダ みそ汁 バナナ	胚芽クラッカー タンナファーフルー ミルク	鶏もも肉 油揚げ ウィンナー 豆腐	精白米 カルライナス	人参 ブロッコリー トマト コーン缶 ねぎ