



# 幼児食こんだて

令和3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		
4月	キーマカレー 枝豆 ワカメスープ 桃缶	カルシウムウエハース くずもち ミルク	豚ひき肉 ハム 枝豆	精白米 カルライナス 押し麦 じゃが芋	人参 玉ねぎ マッシュルーム缶 グリーンピース ピーマン クリームコーン缶	19日	鶏肉の照り焼き丼 ポテトサラダ みそ汁 みかん	りんご アップルケーキ ミルク	鶏もも肉 ツナ缶 油揚げ	精白米 カルライナス じゃが芋	グリーンピース 人参 きゅうり りんご レーズン 白菜		
	黒米ごはん ごま塩 祝カマボコ 昆布イリチー ほうれん草のツナ和え イナムドウチ みかん	カルシウムウエハース サーターアンダギー ミルク 新年のお祝い御膳	赤かまぼこ ツナ缶 油揚げ 豚もも肉	精白米 黒米	刻み昆布 人参 かんぴょう 糸こんにゃく ほうれん草 大根		20日	沖縄そば 枝豆 ゴマじゃが みかん	鉄ウエハース いなり寿司 麦茶 小魚	豚ロース 丸かまぼこ 卵 枝豆	沖繩そば じゃが芋 精白米	刻み昆布 ねぎ	
	スパゲティミートソース カリカリ胡瓜 コーンスープ フルーツのヨーグルト添え	鉄ウエハース みそおにぎり 麦茶 小魚	牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ ヨーグルト ツナ缶	スパゲティ 精白米 あわ	人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン トマト レタス きゅうり			21日	雑穀ご飯 豚の角煮風 すまし汁 切干大根のイリチー ほうれん草の磯あえ みかん	ブルー もずく入りヒヤチャー ミルク	豚三枚肉 ちくわ わかめ もずく ツナ缶	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび	レタス 切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにゃく ほうれん草 たけのこ
	七草ごはん さばのみそ煮 マッシュポテト ブロッコリーのドレッシングあえ ゆし豆腐 りんご	ブルー ちんびん ミルク	ツナ缶 さば 豚薄切り肉 ゆし豆腐	精白米 ごま じゃが芋 春雨	赤ピーマン 長ねぎ ブロッコリー たけのこ キャベツ 人参				22日	フィッシュカツカレー トマトサラダ わかめスープ りんご	カルシウムウエハース ヨーグルト入リスコーン ミルク	白身魚 わかめ	精白米 カルライナス 押し麦 じゃが芋
雑穀ご飯 揚げ魚のケチャップあん パクチョイ炒め くずきり甘酢あえ 春雨スープ りんご	カルシウムウエハース ブラウニー ミルク	白身魚 かまぼこ わかめ ハム ゆし豆腐 あおさ	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび くずきり 春雨	パクチョイ 人参 しめじ 玉ねぎ きゅうり ほうれん草	23日	雑穀ご飯 納豆みそ ポイルウインナー ほうれん草のソテー 豚汁 みかん				胚芽クラッカー 亀の甲せんべい ミルク	納豆 ツナ缶 ウインナー 豚肉	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび	ほうれん草 コーン缶 大根 干椎茸 人参 キャベツ
ひじきごはん ポイルウインナー コーンサラダ みそ汁 みかん	胚芽クラッカー 園内研修	鶏もも肉 ひじき 油揚げ ウインナー 豆腐 わかめ	精白米	糸こんにゃく 人参 ごぼう 大根 コーン缶 キャベツ きゅうり		25日	フーチバージュシー 豚肉のみそ焼き パクチョイ炒め スライストマト みそ汁 みかん			カルシウムウエハース 黒糖アガサ ミルク	ツナ缶 豚もも肉 かまぼこ 油揚げ わかめ	精白米	よもぎ 赤ピーマン 玉ねぎ パクチョイ 人参 しめじ 玉ねぎ トマト
納豆ごはん 豚肉のしょうが焼き 人参シリシリー もずくスープ きゅうりの甘酢あえ みかん	バナナ 大学芋 ミルク	納豆 豚薄切り肉 ちくわ ツナ缶 しらす干し もずく	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび さつまい	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし きゅうり たけのこ			26日	雑穀ご飯 レバーフライ 野菜炒め 大根レモン酢あ そうめん汁 りんご		バナナ せんべい ヨーグルト	豚レバー 卵 かまぼこ	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび そうめん	ほうれん草 人参 サニーレタス 玉ねぎ 大根 きゅうり
★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							27日	ロールパン 魚のフライ 温サラダ ホワイトシチュー いちご	鉄ウエハース 誕生ケーキ ぶどうジュース	白身魚 鶏もも肉	ロールパン じゃが芋	コート トマト ブロッコリー 人参 玉ねぎ
雑穀ご飯 肉みそ豆腐 ひじきの五目煮 切干大根のゴマ酢あえ そうめん汁 みかん	せんべい オートミールスナック 豆乳	厚揚げ 豚ひき肉 ひじき ちくわ 油揚げ ささみ	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび そうめん	玉ねぎ 人参 糸こんにゃく ニラ きゅうり 切干大根	28日				雑穀ご飯 さんまのかば焼き ブロッコリー 芋とひじきのサラダ 中華スープ みかん	せんべい 南瓜ケーキ ミルク	さんま ひじき	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび 春雨 さつまい	チンゲン菜 長葱 コーン 人参 かぼちゃ ブロッコリー
雑穀ご飯 鶏肉のさっぱり煮 春雨の中華炒め りんご ハッシュドポテト みそ汁	カルシウムウエハース パンピング ミルク	鶏もも肉 豚もも肉 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 春雨 じゃが芋	たけのこ 人参 キャベツ しめじ きやいんげん 大根		29日			タコライス かみかみごぼう コーンスープ りんご	カルシウムウエハース キャロットサンド ミルク	豚ひき肉 チーズ	精白米 カルライナス 食パン	玉ねぎ 人参 レタス トマト ごぼう コーン缶 クリームコーン缶
ハヤシライス 伴三糸 コーンスープ みかん	胚芽クラッカー くる棒 ミルク	鶏もも肉	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 グリーンピース きゅうり キャベツ きくらげ			30日		雑穀ご飯 麻婆豆腐 ブロッコリーのごまあえ すまし汁 桃缶	胚芽クラッカー タンナファクル ミルク	豚ひき肉 わかめ	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび	生椎茸 たけのこ 玉ねぎ 人参 ニラ ブロッコリー
雑穀ご飯 西京焼き きんぴらごぼう 温サラダ なめこ汁 りんご	カルシウムウエハース ゴマ風味焼き菓子 ミルク	白身魚 ちくわ わかめ	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 ニラ グリーンピース しめじ ブロッコリー									

- ★ 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3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。

【 NO 1 】 (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(ごつくん)	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)
4月	10倍がゆ(とろとろ) ポテトペースト 白菜ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 人参 ほうれん草 ささみ 白菜 じゃがいも 玉ねぎ コーンクリーム缶 バナナ	二色がゆ(べたべた) 鶏ささみのくず煮 白菜スープ バナナ	二色がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのくず煮 白菜スープ バナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚のミルク煮 くたくたそうめん汁 りんご 米 白身魚 玉ねぎ かぼちゃ ミルク そうめん ほうれん草	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のミルク煮 くたくたそうめん汁 りんご
5火	10倍がゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト 豆腐のすり流し すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 人参 ミルク 大根 わかめ いちご	みどりがゆ(べたべた) 白身魚のミルク煮 大根のみそ汁 いちご	みどりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のミルク煮 大根のみそ汁 いちご	全がゆ(べたべた) ひき割り納豆 煮かぼちゃ そうめん汁 みかん 米 ひき割り納豆 かぼちゃ そうめん 人参 ほうれん草	全がゆ ⇒ 軟飯 ひき割り納豆 煮かぼちゃ そうめん汁 みかん
6水	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐バナナ 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 トマト 玉ねぎ 豆腐 キャベツ 人参 じゃが芋 クリーム缶 バナナ	トマトリゾット風 だし豆腐 野菜スープ バナナ	トマトリゾット風 だし豆腐 野菜スープ バナナ	全がゆ(べたべた) ツナじゃが きゅうりのおかか煮 みそ汁 りんご 米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 きゅうり あおさ 麩 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが きゅうりのおかか煮 みそ汁 りんご
7木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ポテトすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 白身魚 ブロッコリー じゃが芋 白菜 玉ねぎ みかん	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 白菜スープ みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 白菜スープ みかん	全がゆ(べたべた) 二色豆腐 みそ汁 りんご 米 絹ごし豆腐 人参 ブロッコリー じゃが芋 わかめ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 二色豆腐 みそ汁 りんご
8金	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 サラダ菜 人参 さつま芋 きなこ ゆし豆腐 バクチョイ りんご	菜がゆ(べたべた) さつま芋2色団子 ゆし豆腐 りんご	菜がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋2色団子 ゆし豆腐 りんご	全がゆ(べたべた) 白身魚の人参あんかけ みそ汁 みかん 米 白身魚 人参 わかめ 麩 バクチョイ みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の人参あんかけ みそ汁 みかん
9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 人参 大根 ツナ缶 豆腐 わかめ 麩 みかん	おじや みそ汁 みかん	おじや みそ汁 みかん		
12火	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 人参 わかめ 麩 みかん	全がゆ(べたべた) 白身魚の二色あんかけ すまし汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の二色あん すまし汁 みかん	おじや ブロッコリーの納豆あえ そうめん汁 りんご 米 人参 ツナ缶 ブロッコリー ひき割り納豆 そうめん りんご	おじや ブロッコリーの納豆あえ そうめん汁 りんご
13水	<b>お弁当会</b> 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 わかめ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐としらすのみどり煮 みそ汁 バナナ
14木	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参ペースト とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 あおさ 絹ごし豆腐 人参 じゃが芋 そうめん みかん	あおさがゆ(べたべた) 豆腐と根菜のとろみ煮 くたくたそうめん汁 みかん	あおさがゆ ⇒ 軟飯 豆腐と根菜のとろみ煮 そうめん汁 みかん	全がゆ(べたべた) 鶏ささみのくず煮 きゅうりおかか煮 みそ汁 バナナヨーグルト 米 鶏ささみ きゅうり 人参 大根 麩 バナナ Pヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのくず煮 きゅうりおかか煮 みそ汁 バナナヨーグルト
15金	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト じゃが芋すり流し 大根ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ささみ 人参 じゃが芋 大根 豆腐 麩 りんご	全がゆ(べたべた) ささみと根菜のだし煮 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと根菜のだし煮 みそ汁 手づかみ大根 りんご	パンがゆ→ころころトースト 魚と根菜スープ きなこバナナ 食パン じゃが芋 人参 玉ねぎ キャベツ バナナ きなこ	スティックトースト (ジャム) 魚と根菜スープ きなこバナナ
16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 みかん	全がゆ(べたべた) ポテトのだし煮 鶏と野菜のトマト煮 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトのだし煮 鶏と野菜のトマト煮 みかん	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



【 NO 2 】

離乳食こんだて (令和3年 1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
月令					
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)
18 月	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	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 りんご 米 ブロッコリー さつま芋 きなこ 冬瓜 人参 豆腐 りんご	みどりがゆ ⇒ 軟飯 さつま芋二色団子 豆腐のみそ汁 りんご
	19 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 (主な材料) 米 鶏肉 じゃが芋 人参	みどりがゆ(べたべた) 豆腐のかぼちゃあん みそ汁 りんご	みどりがゆ ⇒ 軟飯 豆腐のかぼちゃあん みそ汁 手づかみ人参 りんご	あおさがゆ(べたべた) あけぼの豆腐 くたくたそうめん汁 バナナ 米 あおさ 豆腐 白菜 人参 そうめん じゃが芋 りんご
20 水	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し トマト・ブロッコリーペースト すまし汁 (主な材料) 米 トマト ひき割り納豆	トマトがゆ(べたべた) 納豆あえ くたくたそうめん汁 みかん	トマトがゆ ⇒ 軟飯 納豆あえ くたくたそうめん汁 みかん	全がゆ(べたべた) ポテトしらす 鶏みそ汁 りんご 米 じゃが芋 人参 しらす干し 鶏ささみ キャベツ わかめ 麩 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトしらす 鶏みそ汁 りんご
	21 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ほうれん草・人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 ほうれん草 人参	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 人参スープ みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 人参スープ みかん	おじや あけぼの豆腐 みそ汁 りんご 米 ツナ缶 玉ねぎ 絹ごし豆腐 人参 ほうれん草 あおさ りんご
22 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し トマト・ポテトのとろとろ 野菜スープ (主な材料) 米 レタス きゅうり 白身魚	菜がゆ(べたべた) きゅうりのおかか煮 魚と野菜のスープ バナナ	菜がゆ ⇒ 軟飯 きゅうりのおかか煮 魚と野菜のスープ バナナ	全がゆ(べたべた) 鶏ささみのりんご煮 みそ汁 りんご 米 鶏ささみ ほうれん草 りんご じゃが芋 わかめ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのりんご煮 みそ汁 手づかみポテト りんご
	23 土	10倍がゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ひき割り納豆	納豆がゆ(べたべた) 根菜みそ汁 みかん	納豆がゆ ⇒ 軟飯 根菜みそ汁 みかん	おじや マッシュポテト ほうれん草スープ りんご 米 ツナ缶 大根 じゃが芋 ほうれん草 クリームコーン缶 りんご
25 月	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト 人参ペースト トマトペースト すまし汁 (主な材料) 米 サラダ菜 鶏ささみ	菜がゆ(べたべた) ささみと野菜のうま煮 みそ汁 みかん	菜がゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜のうま煮 みそ汁 みかん	トマトがゆ(べたべた) かぼちゃツナ煮 コーンスープ りんご 米 トマト かぼちゃ 玉ねぎ ツナ缶 クリームコーン缶 人参 じゃが芋	トマトがゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃツナ煮 コーンスープ りんご
	26 火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ほうれん草ペースト 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 ほうれん草	全がゆ(べたべた) 煮魚 みかん 野菜のだし煮 くたくたそうめん汁	レバーがゆ ⇒ 軟飯 煮魚 みかん 野菜のだし煮 そうめん汁	おじや みそ汁 みかんミルクゼリー 米 ツナ缶 人参 ほうれん草 じゃが芋 わかめ みかん ミルク
27 水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 根菜ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 白身魚	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 ポテトポタージュスープ いちご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 ポテトポタージュスープ いちご	野菜がゆ(べたべた) かぼちゃの鶏ささみあん みそ汁 りんご 米 ブロッコリー 人参 鶏ささみ かぼちゃ じゃが芋 りんご	野菜がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃの鶏ささみあん みそ汁 手づかみポテト りんご
	28 木	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し さつま芋のとろとろ すまし汁 (主な材料) 米 さつま芋	芋がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のうま煮 コーンスープ りんご	芋がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のうま煮 コーンスープ りんご	あおさがゆ(べたべた) 白身魚のかぼちゃあん さつま汁 みかん 米 あおさ 白身魚 かぼちゃ さつま芋 麩 みかん
29 金	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し さつま芋のとろとろ すまし汁 (主な材料) 米 さつま芋	芋がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のうま煮 コーンスープ りんご	芋がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のうま煮 コーンスープ りんご	あおさがゆ(べたべた) 白身魚のかぼちゃあん さつま汁 みかん 米 あおさ 白身魚 かぼちゃ さつま芋 麩 みかん	ひじきがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のかぼちゃあん さつま汁 手づかみ芋 みかん
	30 土	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 ブロッコリー	みどりがゆ(べたべた) 炒り豆腐 コーンスープ バナナ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 コーンスープ バナナ	おじや じゃが芋のトマト煮 すまし汁 りんご 米 ツナ缶 人参 ブロッコリー じゃが芋 トマト 豆腐 わかめ

※ 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。