



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(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月	雑穀ご飯 鮭のポテト焼き ほうれん草炒め 大根甘酢 みそ汁 りんご	カルシウムウエハース ゴマ風味焼き菓子 ミルク	鮭 豆腐 ツナ缶 わかめ	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび ポテト	クリームコーン缶 ほうれん草 人参 玉ねぎ たけのこ えのきたけ りんご	15日	雑穀ご飯 豚肉のしょうが焼き ひじき五目煮 ゴマじゃが 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	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 大麦 きび じゃが芋	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく ブロッコリー ねぎ しめじ
2日	雑穀ご飯 つみれボールのから揚げ 大豆サラダ 焼きかぼちゃ あおさ汁 タンカン	りんご 恵方巻き 麦茶 節分	魚すり身 豆腐 大豆 ツナ缶 ソーセージ	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび	長ねぎ 玉ねぎ 人参 きゅうり かぼちゃ あおさ 干椎茸	16日	菜の花風ごはん 魚の磯天ぷら 温サラダ イナムドウチ りんご	クラッカー 芋スティック ミルク	卵 じゃこ 白身魚 豚肉 カステラ ポコ	精白米 カルライナス	小松菜 ブロッコリー キャベツ コーン缶 たけのこ 干椎茸 ねぎ
3日	五目うどん ナムル さつま芋のレモン煮 タンカン	鉄ウエハース しらすおにぎり 麦茶 小魚	鶏もも肉 なると ひじき 油揚げ しらす干し	うどん さつま芋 精白米 あわ	玉ねぎ ほうれん草 干椎茸 人参 もやし きゅうり レモン	17日	ちゃんぽんラーメン ポテトチーズ焼き スライスマト パイン缶	鉄ウエハース 鮭おにぎり 麦茶 小魚	豚薄切り肉 なると ツナ缶 チーズ	中華めん じゃが芋	キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 コーン缶 トマト
4日	雑穀ご飯 チキン照り焼き 人参シリシリ 青菜ごま和え みそ汁 りんご	プルーン くずもち ミルク	鶏もも肉 ちくわ ツナ缶 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	玉ねぎ サニーレタス 人参 ブロッコリー ほうれん草 白菜	18日	雑穀ご飯 豆腐のかき揚げ 八宝菜 きゅうり甘酢 中華スープ りんご	プルーン せんべい 固形ヨーグルト	豆腐 ちくわ 豚もも肉 しらす干し わかめ 卵	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび	人参 干椎茸 白菜 たけのこ 人参 きゅうり チンゲン菜
5日	豚肉ビビンバ マカロニサラダ 春雨スープ タンカン	カルシウムウエハース レモンラスク 豆乳	豚薄切り肉 卵 ツナ缶 鶏もも肉	精白米 カルライナス マカロニ 食パン	ほうれん草 もやし 人参 レーズン きゅうり たけのこ 白菜	19日	雑穀ご飯 鶏肉のさっぱり煮 麩と野菜炒め マッシュポテト みそ汁 タンカン	カルシウムウエハース 揚げパン ミルク 食育の日	鶏もも肉 卵 ちくわ 油揚げ	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび じゃが芋 麩	キャベツ 人参 もやし ニラ えのきたけ
6日	炊き込みごはん トマトサラダ 豚汁 みかん	胚芽クラッカー スティックパン ミルク	鶏もも肉 油揚げ 豚肉	精白米 カルライナス	人参 トマト レタス きゅうり 大根 干椎茸 ねぎ	20日	ハヤシライス スティックきゅうり すまし汁 みかん	胚芽クラッカー 亀の甲せんべい 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 コーン缶 グリーンピース きゅうり たけのこ
8日	三色ごはん 切干大根のごま和え みそ汁 バナナヨーグルト	カルシウムウエハース 大学芋 ミルク	鶏ひき肉 豚ひき肉 ささみ 豆腐 油揚げ わかめ	精白米 カルライナス さつま芋	人参 ほうれん草 切干大根 人参 きゅうり ねぎ	22日	雑穀ご飯 ちくわの磯辺揚げ 炒り豆腐 枝豆 コーンスープ みかん	カルシウムウエハース 人参ケーキ ミルク	ちくわ 卵 豆腐 豚ひき肉 ひじき 枝豆	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび	青のり 干椎茸 玉ねぎ 人参 グリーンピース コーン缶 クリームコーン缶
9日	チキンカレー 白菜の昆布あえ 枝豆 コーンスープ りんご	せんべい ちんびん ミルク	鶏もも肉 枝豆	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび じゃが芋	玉ねぎ 人参 しめじ コーン缶 白菜 クリームコーン缶 ブロッコリー	24日	ロールパン かぼちゃのグラタン コーンサラダ 白菜スープ いちご	鉄ウエハース 誕生ケーキ 野菜ジュース	鶏もも肉 牛乳 ベーコン わかめ	ロールパン	玉ねぎ マッシュルーム缶 コーン缶 キャベツ きゅうり 白菜
10日	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	メロンパン	メロンパン	メロンパン	25日	小松菜ごはん 魚の照り焼き 切干大根の炒め煮 もずく酢 なめこ汁 りんご	せんべい せんべい ゼリー	赤魚 豆腐	精白米 さつま芋	小松菜 切干大根 糸こんにゃく きざみ昆布 人参 干椎茸 なめこ
12日	雑穀ご飯 西京焼き きんぴらごぼう きゅうり甘酢 もずくスープ タンカン	カルシウムウエハース ココア蒸しパン ミルク	白身魚 鶏もも肉 しらす干し わかめ もずく	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 しめじ きゅうり えのきたけ	26日	雑穀ご飯 豚肉のみそ焼き キャベツ炒め 粉ふき芋 レタスのスープ タンカン	カルシウムウエハース ミニマドレーヌ ミルク	豚もも肉 油揚げ ツナ缶 わかめ 卵	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび	赤ピーマン サニーレタス キャベツ 人参 レタス 玉ねぎ
13日	雑穀ご飯 のり佃煮 ポイルウインナー 人参シリシリ ゆし豆腐 バナナ	胚芽クラッカー せんべい ミルク	ウインナー 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 ねぎ バナナ	27日	雑穀ご飯 麻婆豆腐 きゅうりの中華風 コーンスープ バナナ	胚芽クラッカー どら焼き ミルク	豆腐 豚ひき肉	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび	生椎茸 人参 玉ねぎ たけのこ ニラ きゅうり コーン缶

★ 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。

【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) 白身魚と人参のすり流し ほうれん草ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ほうれん草 白身魚 人参 じゃが芋 わかめ りんご	みどりがゆ(べたべた) 白身魚と人参のだし煮 みそ汁 りんご	みどりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と人参のだし煮 みそ汁 手づかみポテト りんご	全がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 ポテトスープ バナナ 米 豆腐 人参 玉ねぎ じゃが芋 クリームコーン缶 ほうれん草 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 ポテトスープ バナナ
2火	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 (主な材料) 米 かぼちゃ 白身魚 人参 玉ねぎ あおさ 豆腐 タンカン	かぼちゃがゆ(べたべた) 白身魚のスープ煮 あおさ汁 タンカン	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のスープ煮 あおさ汁 タンカン	おじや 豆腐のだし煮 人参スープ りんご 米 玉ねぎ 人参 ツナ缶 豆腐 クリームコーン缶 りんご	おじや 豆腐のだし煮 人参スープ りんご
3水	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 鶏肉 玉ねぎ ほうれん草 人参 うどん わかめ タンカン	おじや くたくたうどん汁 タンカン	おじや くたくたうどん汁 タンカン	全がゆ(べたべた) きゅうりのおかか煮 魚と大根のみそ汁 りんご 米 きゅうり 白身魚 大根 ほうれん草 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 きゅうりのおかか煮 魚と大根のみそ汁 りんご
4木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のペースト 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 玉ねぎ 鶏肉 じゃが芋 わかめ バナナ	全がゆ 人参と鶏ささみの煮物 みそ汁 バナナ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 人参と鶏ささみの煮物 みそ汁 手づかみポテト バナナ	全がゆ(べたべた) ブロッコリーのツナ煮 チキンスープ りんご 米 ブロッコリー 玉ねぎ ツナ缶 ささみ 人参 玉ねぎ 白菜	全がゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリーのツナ煮 チキンスープ りんご
5金	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 鶏ささみ 白菜 じゃが芋 クリームコーン缶 タンカン	二色がゆ(べたべた) 鶏ささみのくず煮 白菜スープ タンカン	二色がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのくず煮 白菜スープ タンカン	パンがゆ ⇒ コロコロトースト 魚と野菜のスープ りんご ミルクゼリー 食パン 白身魚 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ほうれん草 りんご	スティックトースト 魚と野菜のスープ りんご ミルクゼリー
6土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト トマトペースト すまし汁 (主な材料) 米 あおさ 人参 レタス トマト ゆし豆腐 みかん	あおさがゆ(べたべた) 野菜と豆腐のスープ みかん	あおさがゆ ⇒ 軟飯 野菜と豆腐のスープ みかん	全がゆ(べたべた) ひき割り納豆 ポテトと野菜のスープ りんご 米 ひき割り納豆 人参 レタス じゃが芋 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ひき割り納豆 ポテトと野菜のスープ りんご
8月	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 (主な材料) 米 じゃが芋 人参 玉ねぎ 鶏肉 あおさ 麩 バナナ ヨーグルト	全がゆ(べたべた) ポテトそぼろ煮 みそ汁 バナナヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトそぼろ煮 みそ汁 バナナヨーグルト	おじや きゅうりのおかか煮 魚と野菜のスープ りんご 米 ほうれん草 人参 きゅうり 白身魚 玉ねぎ ブロッコリー	おじや きゅうりのおかか煮 魚と野菜のスープ りんご
9火	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 鶏ささみ じゃが芋 人参 クリームコーン缶 玉ねぎ 枝豆 白菜 りんご	全がゆ(べたべた) チキンクリーム煮 枝豆すりつぶし りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 チキンクリーム煮 枝豆すりつぶし りんご	人参がゆ(べたべた) 白身魚とポテトのマッシュ みそ汁 バナナ 米 人参 白身魚 じゃが芋 麩 あおさ 白菜 バナナ	人参がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテトのマッシュ みそ汁 バナナ
10水	お弁当会 ♡愛情たっぷりのお弁当お願いします♡			納豆がゆ(べたべた) 白身魚の野菜あんかけ みそ汁 みかん 米 ひき割り納豆 白身魚 ブロッコリー 玉ねぎ かぼちゃ	納豆がゆ 白身魚の野菜あんかけ みそ汁 みかん
12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 白身魚 大根 人参 じゃが芋 みかん	全がゆ 白身魚のミルク煮 ポテトスープ みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のミルク煮 ポテトスープ みかん	おじや ゆし豆腐 りんご 米 しらす干し 人参 かぼちゃ ゆし豆腐 あおさ りんご	おじや ゆし豆腐 りんご



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)
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 (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 バナナ	みそおじや コロコロ煮ポテト ゆし豆腐 バナナ	みそおじや 煮ポテト ゆし豆腐 バナナ	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 米 白身魚 じゃが芋 人参 かぼちゃ 玉ねぎ クリームコーン缶	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 
15 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 じゃが芋 玉ねぎ 人参 鶏ささみ 麩 わかめ みかん	全がゆ(べたべた) ポテトのそぼろ煮風 みそ汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトのそぼろ煮風 みそ汁 みかん	のりがゆ(べたべた) コロコロポテトとブロッコリー 魚と野菜のスープ りんご 米 じゃが芋 ブロッコリー 白身魚 玉ねぎ トマト 人参 りんご	ひじきがゆ→軟飯 コロコロポテトとブロッコリー 魚と野菜のスープ りんご
16 火	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 小松菜 白身魚 じゃが芋 キャベツ わかめ りんご	みどりがゆ(べたべた) 煮魚 野菜のみそ汁 りんご	みどりがゆ ⇒ 軟飯 煮魚 野菜のみそ汁 りんご	しらすがゆ(べたべた) ブロッコリーのおかか煮 チキンスープ バナナ 米 しらす干し ブロッコリー 鶏ささみ じゃが芋 人参 玉ねぎ	しらすがゆ→軟飯 ブロッコリーのおかか煮 チキンスープ バナナ
17 水	10倍がゆ(とろとろ) トマトペースト キャベツすり流し すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 ブロッコリー じゃが芋 人参 クリームコーン缶 いちご	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ煮 そうめん汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ煮 そうめん汁 りんご	あおさがゆ(べたべた) ささみとトマトのうま煮 みそ汁 みかん 米 あおさ 鶏ささみ トマト じゃが芋 レタス 麩 みかん	あおさがゆ ⇒ 軟飯 ささみとトマトのうま煮 みそ汁 みかん
18 木	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 しらす干し 人参 玉ねぎ 白菜 鶏肉 じゃが芋 りんご	しらすがゆ(べたべた) 鶏と野菜の煮物 ポテトスープ りんご	しらすがゆ→軟飯 鶏と野菜の煮物 ポテトスープ りんご	菜がゆ(べたべた) ひき割り納豆 魚スープ バナナ 米 チンゲン菜 ひき割り納豆 白身魚 人参 玉ねぎ バナナ	菜がゆ→軟飯 ひき割り納豆 魚スープ 手づかみ人参 バナナ
19 金	10倍がゆ(とろとろ) キャベツと人参のペースト ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 鶏肉 キャベツ 人参 じゃが芋 わかめ タンカン	全がゆ(べたべた) 鶏と野菜のくたくた煮 みそ汁 タンカン	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のくたくた煮 みそ汁 タンカン	みどりがゆ(べたべた) 煮魚 野菜スープ りんご 米 白身魚 じゃが芋 青のり キャベツ 玉ねぎ 人参 りんご	みどりがゆ ⇒ 軟飯 煮魚 野菜スープ りんご
20 土	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 人参 じゃが芋 鶏肉 きゅうり わかめ 豆腐 みかん	おじや きゅうりのおかか煮 すまし汁 みかん	おじや きゅうりのおかか煮 すまし汁 みかん	全がゆ(べたべた) 白身魚とじゃが芋のうま煮 みそ汁 りんご 米 白身魚 じゃが芋 玉ねぎ 青のり 麩 人参 りんご	全がゆ→軟飯 白身魚とじゃが芋のうま煮 みそ汁 りんご 
22 月	10倍がゆ(とろとろ) トマトペースト さつま芋ペースト すまし汁 (主な材料) 米 トマト 豆腐 玉ねぎ 人参 白菜 クリームコーン缶 タンカン	トマトがゆ(べたべた) 炒り豆腐 白菜スープ タンカン	トマトがゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 白菜スープ タンカン	全がゆ(べたべた) 人参納豆 野菜スープ りんご 米 人参 ひきわり納豆 じゃが芋 玉ねぎ トマト レタス ささみ	全がゆ→軟飯 人参納豆 野菜スープ りんご
24 水	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト 豆腐のすり流し すまし汁 (主な材料) 米 かぼちゃ 豆腐 人参 白菜 じゃが芋 玉ねぎ クリームコーン缶 タンカン	かぼちゃがゆ(べたべた) あけぼの豆腐 白菜スープ タンカン	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 白菜スープ タンカン 	全がゆ(べたべた) 煮魚 みそ汁 りんごゼリー 米 白身魚 玉ねぎ キャベツ 人参 りんご	全がゆ→軟飯 煮魚 みそ汁 りんごゼリー
25 木	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 白身魚のすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 小松菜 白身魚 人参 じゃが芋 キャベツ 玉ねぎ わかめ りんご	みどりがゆ(べたべた) 白身魚と人参やわらか煮 みそ汁 りんご	みどりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と人参やわらか煮 みそ汁 りんご	芋がゆ(べたべた) 鶏肉と野菜のスープ きゅうりのおかか煮 バナナ 米 さつま芋 鶏肉 人参 ブロッコリー きゅうり ツナ缶 バナナ	芋がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜のスープ きゅうりのおかか煮 バナナ
26 金	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 (主な材料) 米 サラダ菜 じゃが芋 人参 ブロッコリー ツナ缶 レタス あおさ みかん	菜がゆ(べたべた) ツナポテト 野菜スープ みかん	菜がゆ ⇒ 軟飯 ツナポテト 野菜スープ みかん	おじや ポテトの納豆あえ みそ汁 りんご 米 玉ねぎ レタス 人参 じゃが芋 ひき割り納豆 ほうれん草	おじや ポテトの納豆あえ みそ汁 りんご
27 土	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し とろとろバナナ 野菜スープ (主な材料) 米 豆腐 人参 玉ねぎ ほうれん草 クリームコーン缶 バナナ	おじや コーンスープ バナナ	おじや コーンスープ バナナ	全がゆ(べたべた) ツナじゃが すまし汁 りんご 米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 白菜 わかめ 麩 りんご	ひじきがゆ→軟飯 ツナじゃが すまし汁 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。