



10月

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	おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おもな材料(昼食)			
		おやつ 午前(1・2歳児) 午後(1〜5歳児)	あか 血や肉・骨 となる	きいろ 熱や力と なる			みどり 体の調子を よくなる	おやつ 午前(1・2歳児) 午後(1〜5歳児)	あか 血や肉・骨 となる	きいろ 熱や力と なる
1 金	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	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	16 土	焼きそば きゅうりの甘酢和え ゆし豆腐 バナナ	胚芽クラッカー	豚薄切り肉 しらす干し ゆし豆腐 あおさ	焼きそばめ ん	キャベツ 人参 玉ねぎ きゅうり バナナ
		ベイクドチーズケーキ ミルク					亀の甲せんべい ミルク			
2 土	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	鶏もも肉 豚薄切り肉	精白米 カルライナス 春雨	18 月	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	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	糸こんにやく 玉ねぎ 人参 グリーンピース しめじ きゅうり なす
		もみじまんじゅう ミルク					くずもち ミルク			
4 月	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	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	19 火	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	白身魚 ベーコン わかめ ツナ缶	精白米 むきぐり	ほうれん草 コーン缶 きゅうり 大根 たけのこ しめじ
		せんべい 固形ヨーグルト					ヒラヤーチー ミルク 食育の日			
5 火	三色ごはん マカロニサラダ レタスのスープ 柿	りんご	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	20 水	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 柿	鉄ウエハース	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
		きなこトースト 豆乳					しらすおにぎり 麦茶 小魚			
6 水	もずくどんぶり ほうれん草の和え物 スライストマト ゆし豆腐 パイン缶	カルシウムウエハース	豚ひき肉 もずく ゆし豆腐 あおさ	精白米 カルライナス	21 木	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 柿	ブルー	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
		せんべい ゼリー					ジャムサンド ミルク			
7 木	芋ごはん 魚の照り焼き こんにやくのソテー トマト もずくスープ りんご	せんべい	白身魚 鶏ささみ もずく	精白米 さつま芋	22 金	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	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
		スコーン ミルク					ブラウニー ミルク			
8 金	雑穀ご飯 きびなごのから揚げ 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	きびなご 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	23 土	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	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
		アップルケーキ ミルク					チョコスティックパン ミルク			
9 土	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	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	25 月	雑穀ご飯 ちくわのみもじ揚げ 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	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
		タンナファクルー ミルク					ココア蒸しパン ミルク			
11 月	雑穀ご飯 さばのりんごソースかけ 昆布イリチー オレンジ スティックきゅうり みそ汁	カルシウムウエハース	さば 豚もも肉 絹ごし豆腐 わかめ 昆布	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび	26 火	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	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 さつま芋	ほうれん草 コーン缶 きゅうり えのきたけ ねぎ みかん
		ゴマ風味焼き菓子 ミルク					芋とごまのケーキ 豆乳			
12 火	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	鶏もも肉 わかめ 卵	精白米 カルライナス 押し麦 じゃが芋	27 水	ロールパン ポテの豆乳グラタン 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	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
		黒糖アガラサー ミルク					誕生ケーキ りんごジュース お誕生会			
13 水	★お弁当★ 愛情たっぷりのお弁当 お願いします	鉄ウエハース			28 木	雑穀ご飯 豚肉のみそ焼き 青菜炒め 芋とひじきのサ みそ汁 みかん	せんべい	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
		スティックパン ミルク					オートミールスナック ミルク			
14 木	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	豚肉 丸かまぼこ 卵	沖縄そば じゃが芋 精白米	29 金	雑穀ご飯 チキンの照り焼き ひじきの五目煮 ゆし豆腐 きゅうりのごまあえ 梨	ブルー	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	糸こんにやく 人参 ねぎ きゅうり かぼちゃ
		いなり寿司 麦茶 小魚					ハロウィンパイ ミルク			
15 金	吹き寄せごはん 鶏のから揚げ 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	油揚げ 赤魚 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)	30 土	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	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
		ミニマドレーヌ ミルク					どら焼き ミルク			

★ 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 金	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	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	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	全がゆ(べたべた) さつま芋のりんご煮 鶏と野菜のスープ 梨 コロコロ人参	全がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋のりんご煮 鶏と野菜のスープ 梨 スティック人参
2 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	全がゆ(べたべた) ポテのだし煮 鶏と野菜のトマトスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテのだし煮 鶏と野菜のトマトスープ バナナ	具だくさんおじや みそ汁 りんご	具だくさんおじや みそ汁 りんご
4 月	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	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のうま煮 みそ汁 みかん	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のうま煮 みそ汁 みかん	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	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみのみどり煮 芋スープ りんごぐず煮
5 火	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテとほうれん草ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) ポテのそぼろ煮 みそ汁 バナナヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテのそぼろ煮 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 柿	おじや きゅうりのおかか煮 魚と野菜のスープ 柿
6 水	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテすり流し すまし汁	おじや かぼちゃ煮物 ゆし豆腐 バナナ	おじや かぼちゃ煮物 ゆし豆腐 バナナ	全がゆ(べたべた) ひき割り納豆 野菜スープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ひき割り納豆 野菜スープ りんご
7 木	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し ポテ・ほうれん草ペースト すまし汁	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	菜がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のうま煮 豆腐のすまし汁 バナナ	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	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
8 金	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	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ煮 みそ汁 つぶし芋 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ煮 みそ汁 コロコロ芋 バナナ	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	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と根菜あんかけ コーンスープ りんご
9 土	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し 大根ペースト すまし汁	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 ポテスープ りんご	おじや きゅうりのおかか煮 ポテスープ りんご
11 月	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	全がゆ(べたべた) 豆腐の二色あん みそ汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色あん みそ汁 みかん	おじや ほうれん草スープ みかんミルクゼリー	おじや ほうれん草スープ みかんミルクゼリー
12 火	10倍がゆ(とろとろ) ポテペースト 人参ペースト 野菜スープ	鶏おじや きゅうりのおかか煮 コーンスープ りんご	鶏おじや きゅうりのおかか煮 コーンスープ りんご	納豆がゆ(べたべた) 白身魚のトマト煮 みそ汁 バナナ	納豆がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト煮 みそ汁 バナナ
13 水	お弁当会 愛情たっぷりの お弁当お願いします			人参がゆ(べたべた) 炒り豆腐 ポテスープ りんご	人参がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 ポテスープ りんご
14 木	10倍がゆ(とろとろ) ポテペースト ブロッコリーペースト とろとろバナナ すまし汁	人参がゆ(べたべた) 豆腐のだし煮 ポテと野菜のスープ バナナ	人参がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のだし煮 ポテと野菜のスープ バナナ	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	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
15 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	野菜がゆ(べたべた) さつま芋のりんご煮 豆腐のみそ汁 みかん	野菜がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋のりんご煮 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	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と根菜のうま煮 コーンスープ 梨ゼリー



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)
16 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 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	全がゆ(べたべた) 煮かぼちゃ 魚のみそ汁 りんご 米 かぼちゃ 玉ねぎ 白身魚	全がゆ ⇒ 軟飯 煮かぼちゃ 魚のみそ汁 りんご 大根 人参 りんご
	18 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	全がゆ(べたべた) 豆腐のみどり煮 みそ汁 みかん 人参 ブロッコリー なす わかめ 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
19 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 鶏と野菜のスープ煮 バナナ 食パン さつま芋 りんご 鶏ささみ 人参 ほうれん草 バナナ	スティックトースト 芋きんとん 鶏と野菜のスープ バナナ
	20 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
21 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
	22 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
23 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
	25 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
26 火	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 (主な材料) 米 ほうれん草 じゃが芋	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	みどりがゆ ⇒ 軟飯 ポテトそぼろ煮風 人参スープ みかん	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 米 さつま芋 りんご 白身魚 玉ねぎ ほうれん草 バナナ きなこ	全がゆ ⇒ 軟飯 芋きんとん 魚と野菜のみそ汁 きなこバナナ
	27 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	全がゆ(べたべた) 鶏ささみのくず煮 野菜スープ バナナ 鶏ささみ 白菜 人参 クリームコーン缶 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
28 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	全がゆ(べたべた) さつま芋きなこかけ チキン野菜スープ みかん 米 さつま芋 きなこ 鶏肉 玉ねぎ ほうれん草 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋きなこかけ チキン野菜スープ みかん
	29 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
30 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 さつま芋 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

※ 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。