



# 幼児食こんだて

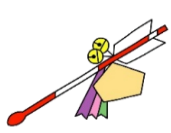
令和4年

※ 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
4	キーマカレー 枝豆 わかめスープ みかん	りんご ちんびん ミルク	豚ひき肉 わかめ 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 みづぼ コーン缶	19	沖縄そば 温サラダ 枝豆 ゴマじゃが りんご	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	沖縄そば じゃが芋 精白米	刻み昆布 ねぎ キャベツ トマト ブロッコリー
5	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 イナムドゥチ 桃缶	鉄ウエハース 人参蒸しパン 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	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 もずく入りヒラヤーチー 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	シラス 切干大根 かんぴょう 人参 キャベツ トマト ブロッコリー
6	肉みそパゲティ かぼちゃの煮物 中華スープ バナナ	ブルー いなり寿司 麦茶 小魚	豚ひき肉 油揚げ	スパゲティ 精白米	もやし グリーンピース 人参 玉ねぎ コーン缶 かぼちゃ チンゲン菜	21	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 オートミールスナック 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	人参 玉ねぎ コーン缶 ピーマン トマト シラス きゅうり
7	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	カルシウムウエハース くずもち 豆乳	ツナ缶 さば ゆし豆腐 あおさ	精白米 ごま じゃが芋	赤ピーマン 長ねぎ ブロッコリー トマト 七草	22	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
8	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 スティックパン ミルク	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	24	フーチパーズジュシー 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 黒糖アガラーサー 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
11	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	パナナ ヨーグルト入リスコン 豆乳	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	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	25	雑穀ご飯 レバーフライ 野菜炒め 大根レモン酢あえ そうめん汁 りんご	パナナ クッキー 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
12	★お弁当★ 愛情たっぷりのお弁当 お願いします	メロンパン ミルク				26	ロールパン 魚のコーンフライ 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 お誕生会	白身魚 鶏もも肉	ロールパン じゃが芋	コーン トマト ブロッコリー 人参 玉ねぎ
13	雑穀ご飯 魚のコーン風味焼き ひじきの五目煮 白菜の昆布あえ そうめん汁 みかん	せんべい ぜんざい クラッカー 麦茶	白身魚 卵 ひじき ちくわ 油揚げ	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび そうめん	クリームコーン缶 人参 糸こんにゃく ねぎ きゅうり 白菜	27	雑穀ご飯 さばのかば焼き 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 さつま芋の蒸しパン ミルク	さば ひじき	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび 春雨 さつま芋	チンゲン菜 長葱 コーン 人参 かぼちゃ ブロッコリー
14	雑穀ご飯 鶏肉のさつぱり煮 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 さやいんげん 大根	28	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 豆乳	豚ひき肉 チーズ	精白米 カルライナス 食パン	玉ねぎ 人参 シラス トマト ごぼう コーン缶 クリームコーン缶
15	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 園内研修	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	29	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 タンナファクルー 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
17	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 にら グリーンピース しめじ ブロッコリー	31	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 豚薄切り肉	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび くずきり	パクチョイ 人参 しめじ 玉ねぎ きゅうり ほうれん草 たけのこ
18	鶏肉の照り焼き丼 ポテトサラダ スライストマト 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						

- ★ 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4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	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	ブレンヨーグルト状(ごつくん)	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)
4	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	おじや 枝豆ペースト コーンスープ りんご	おじや 枝豆ペースト コーンスープ りんご	全がゆ(べたべた) 白身魚のトマト煮 みそ汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト煮 みそ汁 みかん
火	(主な材料) 米 じゃがいも 人参 玉ねぎ 鶏ひき肉 枝豆 コーンクリーム缶 りんご			米 白身魚 玉ねぎ じゃがいも トマト缶 わかめ 人参 みかん	
5	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	みどりがゆ(べたべた) 白身魚のミルク煮 大根のみそ汁 りんご	みどりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のミルク煮 大根のみそ汁 りんご	全がゆ(べたべた) ひき割り納豆 チキンスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ひき割り納豆 チキンスープ バナナ
水	(主な材料) 米 白身魚 人参 ミルク 大根 わかめ りんご			米 ひき割り納豆 鶏ささみ じゃが芋 ほうれん草 コーンクリーム缶	
6	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	全がゆ(べたべた) 白身魚と根菜のスープ煮 野菜スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と根菜のスープ煮 野菜スープ バナナ	おじや 煮かぼちゃ くたくたそうめん汁 みかん	おじや 煮かぼちゃ そうめん汁 みかん
木	(主な材料) 米 白身魚 人参 じゃがいも コーンクリーム缶 チンゲン菜 わかめ バナナ			米 チンゲン菜 人参 玉ねぎ ツナ缶 かぼちゃ そうめん	
7	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	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 ゆし豆腐 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 ゆし豆腐 みかん	全がゆ(べたべた) 二色豆腐 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 二色豆腐 みそ汁 りんご
金	(主な材料) 米 白身魚 ブロッコリー じゃが芋 ゆし豆腐 あおさ			米 絹ごし豆腐 人参 ブロッコリー じゃが芋 わかめ りんご	
8	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 大根ペースト すまし汁	おじや みそ汁 みかん	おじや みそ汁 みかん	全がゆ(べたべた) チキンスープ ポテトマッシュ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 チキンスープ ポテトマッシュ りんご
土	(主な材料) 米 人参 大根 ツナ缶 豆腐 わかめ 麩 みかん			米 鶏ささみ 人参 キャベツ クリーム缶 じゃが芋 りんご	
11	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	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 野菜スープ りんご	おじや ブロッコリーの納豆あえ 野菜スープ りんご
火	(主な材料) 米 白身魚 ブロッコリー 人参 わかめ 麩 みかん			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	
12	お弁当会 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	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐としらすのみどり煮 みそ汁 バナナ
水	米 豆腐 しらす干し ブロッコリー 人参 じゃが芋 わかめ			米 豆腐 しらす干し ブロッコリー 人参 じゃが芋 わかめ	
13	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	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) 白菜とツナのくず煮 きゅうりおかか煮 みそ汁 バナナヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 白菜とツナのくず煮 きゅうりおかか煮 みそ汁 バナナヨーグルト
木	(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			米 白菜 ツナ きゅうり 人参 大根 麩 バナナ Pヨーグルト	
14	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	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	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
金	(主な材料) 米 ささみ 人参 じゃが芋 大根 豆腐 麩 りんご			食パン じゃが芋 人参 玉ねぎ キャベツ バナナ きなこ	
15	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	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	<b>園内研修</b>	
土	(主な材料) 米 じゃが芋 鶏肉 人参 玉ねぎ キャベツ みかん				
17	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	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	みどりがゆ ⇒ 軟飯 さつま芋二色団子 豆腐のみそ汁 りんご
月	(主な材料) 米 白身魚 ブロッコリー トマト キャベツ じゃが芋 バナナ			米 ブロッコリー さつま芋 きなこ 冬瓜 人参 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	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 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	全がゆ(べたべた) 鶏肉と根菜のトマト煮 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と根菜のトマト煮 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	あおさがゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 そうめん汁 手づかみポテト バナナ
	(主な材料) 米 鶏肉 ジャが芋 人参 白菜 わかめ みかん			米 あおさ 豆腐 白菜 人参 そうめん ジャが芋 りんご	
19 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	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 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	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトしらす 鶏みそ汁 りんご
	(主な材料) 米 トマト ひき割り納豆 ブロッコリー そうめん 人参 キャベツ みかん			米 ジャが芋 人参 しらす干し 鶏ささみ キャベツ わかめ 麩 りんご	
20 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	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	おじや あけぼの豆腐 みそ汁 りんご
	(主な材料) 米 白身魚 ほうれん草 人参 玉ねぎ クリームチーズ みかん			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	
21 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	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	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
	(主な材料) 米 レタス きゅうり 白身魚 ジャが芋 人参 玉ねぎ クリームチーズ バナナ			鶏ささみ ほうれん草 りんご ジャが芋 わかめ りんご	
22 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	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	おじや マッシュポテト ほうれん草スープ りんご
	(主な材料) 米 ひき割り納豆 ほうれん草 大根 人参 みかん			米 ツナ缶 大根 ジャが芋 ほうれん草 クリームチーズ りんご	
24 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	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	トマトがゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃツナ煮 コーンスープ りんご
	(主な材料) 米 サラダ菜 鶏ささみ 人参 玉ねぎ トマト パクチョイ あおさ みかん			米 トマト かぼちゃ 玉ねぎ ツナ缶 クリームチーズ 人参 ジャが芋	
25 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	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	おじや みそ汁 みかんミルクゼリー
	(主な材料) 米 白身魚 ほうれん草 人参 玉ねぎ ジャが芋 そうめん みかん			米 ツナ缶 人参 ほうれん草 ジャが芋 わかめ みかん ミルク	
26 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	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 ポテトポタージュースープ いちご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 ポテトポタージュースープ 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	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
	(主な材料) 米 白身魚 ブロッコリー ジャが芋 人参 クリームチーズ いちご			米 ブロッコリー 人参 鶏ささみ かぼちゃ ジャが芋 りんご	
27 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	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	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
	(主な材料) 米 さつま芋 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ クリームチーズ テンゲン菜 りんご			米 あおさ 白身魚 かぼちゃ さつま芋 麩 みかん	
28 金	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト かぼちゃペースト とろとろバナナ すまし汁	おじや かぼちゃの納豆和え みそ汁 バナナ	おじや かぼちゃの納豆和え みそ汁 バナナ	パンがゆ→ころころトースト チキンくず煮 野菜スープ りんご	スティックトースト チキンくず煮 野菜スープ りんご
	(主な材料) 米 人参 ツナ缶 パクチョイ ひきわり納豆 かぼちゃ わかめ レタス バナナ			食パン 鶏ささみ ジャが芋 人参 玉ねぎ パクチョイ りんご	
29 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	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 ジャが芋のトマト煮 すまし汁 りんご	おじや ジャが芋のトマト煮 すまし汁 りんご
	(主な材料) 米 ブロッコリー 豆腐 玉ねぎ 人参 クリームチーズ ジャが芋 バナナ			米 ツナ缶 人参 ブロッコリー ジャが芋 トマト 豆腐 わかめ	
31 月	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	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	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の人参あんかけ みそ汁 みかん
	(主な材料) 米 サラダ菜 人参 さつま芋 きなこ ゆし豆腐 パクチョイ りんご			米 白身魚 人参 わかめ 麩 パクチョイ みかん	

※ 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。