



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		
2月	豚肉みそどんぶり ほうれん草のお浸し スライストマト わかめスープ パイン	胚芽クラッカー ゼリー せんべい	豚もも肉 わかめ	精白米 カルライナス	赤ピーマン チンゲン菜 玉ねぎ ほうれん草 トマト みつば	19日 木	雑穀ご飯 豆腐ナゲット 春雨の中華炒め ブロッコリー コーンスープ りんご	せんべい ブラウニー ミルク 食育の日	豆腐 豚ひき肉 ひじき	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび 春雨	玉ねぎ 赤ピーマン 人参 たけのこ キャベツ コーン缶 しめじ		
	6日 金	キーマカレー 枝豆 スープ 桃缶	カルシウムウエハース ココア蒸しパン ミルク	豚ひき肉 ハム 枝豆	精白米 カルライナス 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 パセリ クリームコーン缶	20日 金	雑穀ご飯 さばの塩焼き マカロニサラダ かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁 オレンジ	カルシウムウエハース 大学芋 豆乳	さば 豚ひき肉 ツナ缶 油揚げ	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび マカロニ	玉ねぎ 人参 りんご レーズン きゅうり キャベツ えのき
	7日 土	炊き込みご飯 ポイルウインナー トマトサラダ ゆし豆腐 オレンジ	胚芽クラッカー タンナファクルー ミルク	鶏もも肉 油揚げ ひじき ゆし豆腐 あおさ	精白米 カルライナス		人参 えのき ねぎ ブロッコリー トマト きゅうり	21日 土	雑穀ご飯 麻婆豆腐 きゅうりの中華風 みそ汁 オレンジ	胚芽クラッカー どら焼き ミルク	豆腐 豚ひき肉 豆腐	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび	生しいたけ 玉ねぎ 人参 たけのこ コーン きゅうり 大根
9月	雑庫ご飯 さばのかば焼き ゴーヤーチャンプルー もずく酢 みそ汁 オレンジ	カルシウムウエハース ジャムサンド ミルク	さば 卵 豆腐 ツナ缶	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび	にがうり 人参 もやし 玉ねぎ しめじ もずく えのきたけ	23日 月	雑穀ご飯 とうがんのそぼろ煮 マカロニサラダ ブロッコリー イナムドゥチ オレンジ	カルシウムウエハース ごま風味焼き菓子 ミルク	豚ひき肉 ツナ缶 豚薄切り肉	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび マカロニ	グリーンピース 人参 人参 きゅうり りんご レーズン ブロッコリー たけのこ		
	10日 火	雑穀ご飯 魚フライ きんぴらごぼう くずきり甘酢 みそ汁 りんご	りんご とうもろこしケーキ ミルク	白身魚 鶏もも肉 豆腐 わかめ ハム	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび くずきり		ごぼう 人参 糸こんにゃく にら しめじ きゅうり へちま	24日 火	チキンカレー カリカリきゅうり わかめスープ パイン缶	りんご もずく入りヒラヤーチー ミルク	鶏もも肉 わかめ	精白米 カルライナス じゃが芋	玉ねぎ 人参 グリーンピース きゅうり コーン缶 みつば
11日 水	★お弁当会★ 愛情たっぷりのお弁当 お願いします	チョコスティックパン ミルク				25日 水	ロールパン 豆腐ハンバーグ トマトサラダ 豆乳シチュー オレンジ	鉄ウエハース 誕生ケーキ 野菜ジュース お誕生会	牛ひき肉 豚ひき肉 豆腐 ささみ ベーコン	ロールパン じゃが芋	玉ねぎ トマト レタス きゅうり ブロッコリー 人参		
12日 木	雑穀ご飯 ちくわの磯辺揚げ 昆布イリチー 温サラダ みそ汁 オレンジ	ブルーン ちんぴん ミルク	ちくわ 卵 ツナ缶 油揚げ わかめ	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび	青のり きざみ昆布 かんぴょう 人参 糸こんにゃく ブロッコリー キャベツ	26日 木	雑穀ご飯 魚の照り焼き かぼちゃの煮物 甘酢あえ すまし汁 オレンジ	ブルーン キャロットサンド ミルク	白身魚 しらす干し わかめ 豆腐 もずく	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび	かぼちゃ きゅうり えのきたけ ねぎ 人参		
	13日 金	雑穀ご飯 鮭のマヨネーズ焼き 切干大根イリチー トマト とうがんと汁 パイン缶	カルシウムウエハース オートミールスナック 豆乳	白身魚 粉チーズ ちくわ	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび		マッシュルーム缶 玉ねぎ 切干大根 かんぴょう 人参 とうがんと トマト	27日 金	雑穀ご飯 鶏肉のさっぱり煮 八宝菜 中華スープ バナナのヨーグルトあえ	カルシウムウエハース さつま芋とごまのケーキ ミルク	鶏もも肉 豚薄切り肉 卵	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび 春雨	白菜 たけのこ 人参 干椎茸 チンゲン菜 長ねぎ コーン缶
14日 土	タコライス 温サラダ コーンスープ バナナ	胚芽クラッカー くろ棒 ミルク	豚ひき肉 チーズ	精白米 カルライナス	玉ねぎ 人参 レタス トマト ブロッコリー キャベツ	28日 土	鶏肉のあんかけ丼 トマトサラダ コーンスープ バナナ	胚芽クラッカー 亀の甲せんべい ミルク	鶏もも肉	精白米 カルライナス	干椎茸 玉ねぎ 人参 ねぎ コーン缶 トマト レタス		
	16日 月	雑穀ご飯 豚肉のみそ焼き ひじきの五目煮 トマト みそ汁 りんご	カルシウムウエハース きなこクッキー ミルク	豚もも肉 ちくわ 油揚げ わかめ	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび		玉ねぎ 赤ピーマン サニーマスタード ひじき 糸こんにゃく とうがんと	30日 月	雑穀ご飯 豚肉しょうが焼き ゴーヤーの揚げ煮 トマト みそ汁 オレンジ	カルシウムウエハース レモンラスク ミルク	豚もも肉 卵 豆腐	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび	赤ピーマン 玉ねぎ にがうり トマト 大根
17日 火	雑穀ご飯 魚のから揚げ 人参シリシリー ポテトスープ ヨーグルトサラダ	バナナ くずもち ミルク	赤魚 ちくわ ツナ缶	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび じゃが芋	人参 ブロッコリー もやし えのきたけ 小松菜	31日 火	沖繩そば かぼちゃのから揚げ コーンサラダ オレンジ	鉄ウエハース いなり寿司 麦茶 小魚	豚白ロース 丸かまぼこ 卵	沖繩そば 精白米	ねぎ かぼちゃ コーン缶 きゅうり ブロッコリー		
	18日 水	スパゲティミートソース ゴマじゃが キャベツのツナ和え コーンスープ パナナ	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 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 キャベツ きゅうり						

- ★ 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)	
	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)
2月	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト じゃが芋ペースト すまし汁	みどりがゆ(べたべた) 人参ツナ煮 すまし汁 バナナ	みどりがゆ⇒軟飯 人参ツナ煮 すまし汁 バナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚とポテのマッシュ スープ オレンジ	全がゆ⇒軟飯 白身魚とポテのマッシュ スープ オレンジ
6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	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	全がゆ⇒軟飯 白身魚のミルク煮 そうめん汁 りんご
7土	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し トマトペーストすりつぶし すまし汁	おじや つぶしトマト ゆし豆腐 オレンジ	おじや つぶしトマト ゆし豆腐 オレンジ	全がゆ(べたべた) 鶏肉と根菜のだし煮 人参スープ りんご	全がゆ⇒軟飯 鶏肉と根菜のだし煮 人参スープ りんご
9月	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) 根菜そぼろ煮 みそ汁 オレンジ	全がゆ⇒軟飯 根菜そぼろ煮 みそ汁 オレンジ	全がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 芋団子 すまし汁 バナナ	全がゆ⇒軟飯 あけぼの豆腐 芋団子 すまし汁 バナナ
10火	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 白身魚のすり流し 野菜スープ	全がゆ(べたべた) 煮魚 根菜だし煮 みそ汁 りんご	全がゆ⇒軟飯 煮魚 根菜だし煮 みそ汁 りんご	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 コーンスープ オレンジ	全がゆ⇒軟飯 炒り豆腐 コーンスープ オレンジ
11水	♡ お弁当会 ♡ 愛情たっぷりのお弁当をお願いします。			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
12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 すまし汁	みどりがゆ(べたべた) 煮豆腐 かぼちゃスープ オレンジ	みどりがゆ⇒軟飯 煮豆腐 かぼちゃスープ オレンジ	全がゆ(べたべた) 魚入りポテト団子 みそ汁 りんご	全がゆ⇒軟飯 魚入りポテト団子 みそ汁 りんご りんご
13金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 根菜ペースト すまし汁	人参がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のだし煮 みそ汁 バナナ	人参がゆ⇒軟飯 白身魚と野菜のだし煮 みそ汁 バナナ	全がゆ(べたべた) とうがんのそぼろ煮 みそ汁 りんごゼリー	全がゆ⇒軟飯 とうがんのそぼろ煮 みそ汁 りんごゼリー
14土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト トマトペースト 野菜スープ	おじや 魚のトマト煮 野菜スープ バナナ	おじや 魚のトマト煮 野菜スープ バナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚とポテのスープ煮 みそ汁 りんご	全がゆ⇒軟飯 白身魚とポテのスープ煮 みそ汁 りんご
16月	10倍がゆ(とろとろ) とうがんのすり流し トマトペースト すまし汁 野菜スープ	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のスープ煮 つぶしトマト みそ汁 りんご	全がゆ⇒軟飯 白身魚と野菜のスープ煮 つぶしトマト みそ汁 りんご	あおさがゆ(べたべた) ひき割り納豆 根菜煮物 オレンジ コーンスープ	あおさがゆ⇒軟飯 ひき割り納豆 根菜煮物 オレンジ コーンスープ
17火	10倍がゆ(とろとろ) とうがんのすり流し トマトペースト すまし汁 野菜スープ	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のスープ煮 つぶしトマト みそ汁 りんご	全がゆ⇒軟飯 白身魚と野菜のスープ煮 つぶしトマト みそ汁 りんご	あおさがゆ(べたべた) ひき割り納豆 根菜煮物 オレンジ コーンスープ	あおさがゆ⇒軟飯 ひき割り納豆 根菜煮物 オレンジ コーンスープ



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 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	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	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
	(主な材料) 米 トマト 玉ねぎ 豆腐 キャベツ 人参 じゃが芋 クリームチーズ バナナ			米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 きゅうり あおさ 麩 りんご	
19 木	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト かぼちゃペースト 野菜スープ	人参がゆ(べたべた) 煮豆腐 ポテトスープ りんご	人参がゆ ⇒ 軟飯 煮豆腐 ポテトスープ りんご	おじや 魚のミルク煮 みそ汁 バナナ	おじや 魚のミルク煮 みそ汁 バナナ 
	(主な材料) 米 人参 豆腐 小松菜 じゃが芋 玉ねぎ クリームチーズ りんご			米 キャベツ 人参 白身魚 ブロッコリー 麩 あおさ バナナ	
20 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 煮魚 煮かぼちゃ オレンジ くたくたそうめん汁	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 煮かぼちゃ オレンジ くたくたそうめん汁	パンがゆ⇒ココロトースト チキンと根菜のスープ ゆるゆるりんごゼリー	スティックトースト チキンと根菜のスープ ゆるゆるゼリー
	(主な材料) 米 白身魚 人参 かぼちゃ 大根 わかめ オレンジ			食パン 鶏ささみ 人参 じゃが芋 玉ねぎ クリームチーズ	
21 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	おじや 豆腐のみそ汁 バナナ	おじや 豆腐のみそ汁 バナナ 	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ りんご
	(主な材料) 米 人参 玉ねぎ じゃが芋 ツナ缶 豆腐 わかめ バナナ			米 白身魚 人参 じゃが芋 玉ねぎ とうがん りんご	
23 月	10倍がゆ(とろとろ) とうがんすり流し 人参ペースト すまし汁	みどりがゆ(べたべた) とうがんのツナ煮 チキンスープ オレンジ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 とうがんのツナ煮 チキンスープ オレンジ	あおさがゆ(べたべた) 炒り豆腐 くたくたそうめん汁 バナナ	あおさがゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 そうめん汁 バナナ
	(主な材料) 米 ブロッコリー とうがん ツナ缶 鶏ささみ 人参 じゃが芋 オレンジ			米 あおさ 豆腐 玉ねぎ 人参 ブロッコリー そうめん バナナ	
24 火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚すり流し 根菜ペースト 野菜スープ	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ煮 すまし汁 オレンジ	みそおじや かぼちゃスープ ゆるゆるりんごゼリー	みそおじや かぼちゃスープ ゆるゆるりんごゼリー
	(主な材料) 米 白身魚 じゃが芋 人参 玉ねぎ わかめ 麩 オレンジ			米 玉ねぎ 人参 鶏ささみ かぼちゃ クリームチーズ りんご	
25 水	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参ペースト ポテトスープ	全がゆ(べたべた) 豆腐のみどり煮 根菜スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のみどり煮 根菜スープ バナナ	おじや マッシュポテト みそ汁 りんご	おじや マッシュポテト みそ汁 りんご
	(主な材料) 米 絹ごし豆腐 ブロッコリー じゃが芋 人参 玉ねぎ トマト バナナ			米 鶏ささみ 人参 じゃが芋 ブロッコリー あおさ 麩 りんご	
26 木	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト とろとろバナナ すまし汁	おじや 煮魚 くたくたそうめん汁 バナナ	おじや 煮魚 そうめん汁 バナナ 	しらすがゆ(べたべた) 煮豆腐 みそ汁 オレンジ	しらすがゆ ⇒ 軟飯 煮豆腐 みそ汁 オレンジ
	(主な材料) 米 かぼちゃ レタス 白身魚 玉ねぎ 人参 そうめん バナナ			米 しらす 絹ごし豆腐 人参 レタス あおさ 麩 オレンジ	
27 金	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 白菜すりつぶし 野菜スープ	全がゆ(べたべた) 野菜のくず煮 コーンスープ バナナヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のくず煮 コーンスープ バナナヨーグルト	全がゆ(べたべた) スイートポテト風 豆腐のみそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 スイートポテト風 豆腐のみそ汁 りんご
	(主な材料) 米 白菜 人参 じゃが芋 鶏ささみ クリームチーズ 玉ねぎ チンゲン菜 プレーンヨーグルト			米 さつま芋 人参 バター 白菜 絹ごし豆腐 わかめ 麩 りんご	
28 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	おじや つぶしトマト コーンスープ バナナ	おじや つぶしトマト コーンスープ 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 
	(主な材料) 米 鶏肉 玉ねぎ 人参 トマト クリームチーズ 白菜 バナナ			米 ひき割り納豆 じゃが芋 人参 玉ねぎ トマト バター りんご	
30 月	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト 絹ごし豆腐のすり流し すまし汁	人参がゆ(べたべた) 豆腐とかぼちゃのだし煮 みそ汁 りんご	人参がゆ ⇒ 軟飯 豆腐とかぼちゃのだし煮 みそ汁 りんご	パンがゆ⇒ココロトースト 魚と根菜のスープ煮 コーンスープ オレンジ	スティックトースト 魚と根菜のスープ煮 コーンスープ オレンジ
	(主な材料) 米 人参 絹ごし豆腐 かぼちゃ 大根 わかめ りんご			食パン じゃが芋 人参 白身魚 ブロッコリー 玉ねぎ オレンジ	
31 火	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト ポテトすり流し すまし汁	みどりがゆ(べたべた) かぼちゃそぼろ煮風 くたくたそうめん汁 オレンジ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃそぼろ煮風 そうめん汁 オレンジ	おじや きゅうりのおかか煮 スイカゼリー	おじや きゅうりのおかか煮 スイカゼリー 
	(主な材料) 米 ブロッコリー 南瓜 玉ねぎ 鶏ささみ そうめん オレンジ			米 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 豆腐 きゅうり スイカ	

※ 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。