

令和5年



幼児食こんだて



※ 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		おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おやつ		おもな材料(昼食)		
		午前(1-2歳児)	午後(1~5歳児)	あか	きいろ	みどり			午前(1-2歳児)	午後(1~5歳児)	あか	きいろ	みどり
1月	雑穀ご飯 豚肉のみそ焼き ひじきの五目煮 トマト わかめスープ パナナ	カルシウムウエハース	黒糖アガラサー 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 大ま きび	玉ねぎ 赤ピーマン サニーレタ ス ひじき 糸こんにゃく みつば	18	雑穀ご飯 さばの塩焼き 春雨の中華炒め ブロッコリー 玉子スープ りんご	せんべい せんべい ジョア	さば 豚もも肉	精白米 カルライナス あわ 大ま きび 香南	たけのこ 人参 キャベツ しめじ ブロッコリー コーン缶	
2火	もずく丼 ほうれん草ツナ和え ゆし豆腐 パイン缶	せんべい せんべい プリン		豚ひき肉 もずく ゆし豆腐 あおさ ツナ缶	精白米 カルライナス	しょうが ピーマン 赤ピーマン コーン ほうれん草	19	雑穀ご飯 豆腐ナゲット 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 ブラウニー ミルク	豆腐 豚ひき肉 ツナ缶 油揚げ 卵	精白米 カルライナス あわ 大ま きび マカロニ	玉ねぎ 赤ピーマン りんご レーズン きゅうり キャベツ えのき	
6土	雑穀ご飯 麻婆豆腐 ブロッコリー みそ汁 パナナ	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 大ま きび	生しいげ 玉ねぎ 人参 たけのこ ニラ きゅうり 大根	20	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 タンナフアール ミルク	鶏もも肉 ひじき 油揚げ ゆし豆腐 あおさ	精白米 カルライナス	人参 えのきたけ ねぎ トマト ブロッコリー きゅうり コーン缶	
8月	キーマカレー 枝豆 スープ 桃缶	カルシウムウエハース とうもろこしケーキ ミルク		豆腐 豚ひき肉	精白米 カルライナス じゃが芋	生しいげ 玉ねぎ 人参 たけのこ ニラ きゅうり 大根	22	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 イナムドウチ 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 かまぼこ	精白米 カルライナス あわ 大ま きび マカロニ	グリーンピース 人参 きゅうり りんご レーズン ブロッコリー たけのこ	
9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	バナナ パンブディング 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 大ま 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 へらま	23	チキンカレー かりかりきゅうり わかめスープ パイン缶	バナナ 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	
10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					24	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	
11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 ココア蒸しパン 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 大ま 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	25	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 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 大ま きび	かぼちゃ きゅうり えのきたけ ねぎ 人参	
12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 大ま 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 トマト	26	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 大ま きび 香南	白菜 たけのこ 人参 干椎茸 チンゲン菜 長ねぎ コーン缶	
13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 コーン缶	27	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	
15月	豚肉みそどんぶり 温サラダ 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 わかめ 油揚げ	精白米 カルライナス	赤ピーマン チンゲン菜 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ とうがん	29	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 せんべい ヨーグルト	豚もも肉 卵 豆腐	精白米 カルライナス あわ 大ま きび	赤ピーマン 玉ねぎ にがり トマト 大根	
16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	りんご 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 大ま 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	30	雑穀ご飯 ずり身揚げ 根菜煮物 胡瓜の中華風 みそ汁 パナナ	りんご ジャムサンド ミルク	魚すり身 卵 油揚げ 豆腐	精白米 カルライナス あわ 大ま きび	青のり 人参 大根 干椎茸 きゅうり えのきたけ	
17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	31	沖縄そば 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	豚ひき肉 れんこん 卵	沖縄そば 精白米	ねぎ かぼちゃ コーン缶 きゅうり ブロッコリー	

- ★ 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5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	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)
1月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し トマトペースト 野菜スープ (主な材料) 米 白身魚 人参 玉ねぎ	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 バナナ トマト とうがん わかめ バナナ	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 バナナ	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 米 あおさ ひき割り納豆 じゃが芋 人参 ツナ缶 クリームコーン缶	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
2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 玉ねぎ 人参 ツナ缶	おじや かぼちゃ煮物 ゆし豆腐 バナナ かぼちゃ ゆし豆腐 あおさ 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) 白身魚のみどり煮 野菜スープ りんご 米 白身魚 ほうれん草 じゃが芋 玉ねぎ 人参 トマト りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 野菜スープ りんご
6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 人参 玉ねぎ じゃが芋 ツナ缶 豆腐 わかめ バナナ	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 米 白身魚 人参 じゃが芋 玉ねぎ とうがん りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ りんご
8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 鶏ささみ 白菜 じゃが芋 玉ねぎ クリームコーン缶 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 そうめん汁 りんご
9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 (主な材料) 米 白身魚 サラダ菜 人参 じゃが芋 わかめ 麩 りんご	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 米 豆腐 玉ねぎ 人参 クリームコーン缶 かぼちゃ オレンジ	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 コーンスープ オレンジ
10水	 ♡ お弁当会 ♡ 愛情たっぷりのお弁当をお願いします				
11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 (主な材料) 米 ブロッコリー 絹ごし豆腐 キャベツ 人参 かぼちゃ 玉ねぎ オレンジ	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 米 白身魚 じゃが芋 ブロッコリー 人参 キャベツ あおさ 麩	全がゆ ⇒ 軟飯 魚入りポテト団子 みそ汁 りんご
12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 (主な材料) 米 人参 白身魚 じゃが芋 玉ねぎ わかめ 麩 バナナ	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 米 とうがん 人参 鶏ひき肉 じゃが芋 わかめ	全がゆ ⇒ 軟飯 とうがんのそぼろ煮 みそ汁 りんごゼリー
13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 (主な材料) 米 人参 トマト 玉ねぎ キャベツ ツナ缶 白身魚 ほうれん草 クリームコーン缶 バナナ	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) 白身魚とポテトのスープ煮 みそ汁 りんご 米 白身魚 じゃが芋 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ わかめ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテトのスープ煮 みそ汁 りんご
15月	10倍がゆ(とろとろ) とうがんのすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 人参 玉ねぎ トマト とうがん わかめ りんご	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) 白身魚とポテトのマッシュ スープ りんご 米 白身魚 じゃが芋 人参 ほうれん草 クリームコーン缶 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテトのマッシュ スープ りんご
16火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のみどり煮 ポテトスープ とろとろバナナ (主な材料) 米 白身魚 人参 玉ねぎ トマト とうがん わかめ りんご	おじや 白身魚のみどり煮 ポテトスープ バナナヨーグルト	おじや 白身魚のみどり煮 ポテトスープ バナナヨーグルト	全がゆ(べたべた) 野菜のくず煮 みそ汁 りんご 米 じゃが芋 人参 小松菜 玉ねぎ 麩 わかめ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のくず煮 みそ汁 りんご
17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 クリームコーン缶 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 キャベツのおかか煮 みそ汁 りんご 米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 キャベツ あおさ 麩 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが キャベツのおかか煮 みそ汁 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)
18 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃペースト 野菜スープ (主な材料) 米 白身魚 かぼちゃ 人参 キャベツ ジャが芋 玉ねぎ クリームコーン缶 りんご	人参がゆ(べたべた) 煮魚 ポテトスープ りんご	人参がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 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 
19 金	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト かぼちゃペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 豆腐 小松菜 かぼちゃ 玉ねぎ 大根 わかめ オレンジ	人参がゆ(べたべた) 煮豆腐 煮かぼちゃ オレンジ みそ汁	人参がゆ ⇒ 軟飯 煮豆腐 煮かぼちゃ オレンジ みそ汁	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 食パン 鶏ささみ 人参 ジャが芋 玉ねぎ クリームコーン缶	スティックトースト チキンと根菜のスープ ゆるゆるりんごゼリー
20 土	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し トマトすりつぶし すまし汁 (主な材料) 米 ジャが芋 レタス 人参 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	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
22 月	10倍がゆ(とろとろ) とうがんですり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 玉ねぎ ジャが芋 ツナ缶 豆腐 わかめ パナナ	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
23 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 (主な材料) 米 白身魚 ジャが芋 人参 玉ねぎ わかめ 麩 オレンジ	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
24 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 (主な材料) 米 絹ごし豆腐 ブロッコリー ジャが芋 人参 玉ねぎ トマト パナナ	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
25 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 (主な材料) 米 かぼちゃ レタス 白身魚 玉ねぎ 人参 そうめん パナナ	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
26 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 (主な材料) 米 白菜 人参 ジャが芋 鶏ささみ クリームコーン缶 玉ねぎ テンゲン菜 プレーンヨーグルト	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
27 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 鶏肉 玉ねぎ 人参 トマト クリームコーン缶 白菜 パナナ	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 
29 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 (主な材料) 米 人参 絹ごし豆腐 かぼちゃ 大根 わかめ りんご	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
30 火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚すり流し ポテトのすり流し すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 ジャが芋 大根 人参 パナナ	全がゆ(べたべた) 野菜のやわらか煮 白身魚スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のやわらか煮 白身魚スープ バナナ	全がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 みそ汁 りんご
31 水	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 (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	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 

※ 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。