



# 幼児食こんだて表

令和7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。

管理栄養士 植月 麻幹子

日曜	献立名	おやつ		おもな材料(昼食・午後おやつ)			日曜	献立名	おやつ		おもな材料(昼食・午後おやつ)		
		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	タコライス 里芋の甘辛揚げ 厚揚げと白菜のスープ ヨーグルトサラダ	ネーブル	ヒラヤーチー	豚ひき肉 ★ピザチーズ ◇厚揚げ ★ヨーグルト	精白米 里芋	玉ねぎ、人参、レタス、トマト、白菜、りんご、パイン缶	16	スパゲティミートソース ポテトサラダ コンソープ 果物	★チーズ	みそおにぎり	豚ひき肉 豚ひき肉	▲スパゲティ じゃが芋	人参、玉ねぎ、マッシュルーム缶、トマト、セロリ、ピーマン、かぼちゃ、きゅうり、りんご、レタス、コン缶、キャベツ、パイン
2	お弁当会	★チーズ	アップルケーキ	さば(生) 豚ひき肉 ◇油揚げ わかめ	精白米 白ゴマ	かぼちゃ、玉ねぎ、キャベツ、スイカ	17	ごはん(強化米) 鶏のから揚げ(青のり) からし菜炒め 大根汁 果物	バナナ	バナナクッキー	鶏もも肉 ツナ缶 わかめ	精白米 白すりごま	からし菜、玉ねぎ、キャベツ、人参、大根、パイン
3	カレーうどん 白身魚のから揚げ カリカリきゅうり 果物	バナナ	ツナマヨおにぎり	豚肉 白身魚	▲茹うどん ごま油	玉ねぎ、小松菜、人参、きゅうり、りんご	18	カレーライス 夏野菜サラダ わかめスープ 果物	胚芽クラッカー	カリカリ小魚	鶏もも肉 ツナ缶 わかめ	精白米 じゃが芋 ★バター ごま油	人参、玉ねぎ、ピーマン、Hコーン缶、きゅうり、レタス、赤ピーマン、にがうり、みつば、メロン バナナ(1児1/3本)
4	ごはん(強化米) 豚の角煮風 春雨サラダ(ハム) みそ汁 果物	胚芽クラッカー	お麩ラスク (きなこ) バナナ ミルク	豚三枚肉 ●ハム(卵不使用) わがめ	精白米 春雨 ごま油 じゃが芋	ほうれん草、もやし、きゅうり、赤ピーマン、玉ねぎ、ネーブル	19	ごはん(強化米) 麻婆豆腐 きゅうりのゴマあえ みそ汁 果物	ウエハース	メロンパン	◇豆腐 豚ひき肉	精白米 ごま油 ごま	人参、玉ねぎ、生しいたけ、たけのこ、ニラ、きゅうり、かぼちゃ、玉ねぎ、バナナ
5	鶏肉のあんかけ丼 ブロッコリー(マヨ) 豆腐のみそ汁 果物	ウエハース	スティックパン	鶏もも肉 ◇豆腐 わかめ	精白米	干しいたけ、玉ねぎ、人参、Hコーン缶、ブロッコリー、バナナ	22	沖縄そば かぼちゃ天ぷら モーウィとしらすの甘酢 果物	ネーブル	ひじきおにぎり	豚薄切り肉 ●丸かまぼこ 刻み昆布 しらす干し わかめ	▲沖縄そば	白菜、かぼちゃ、きゅうり、パイン
7	★たなばたランチ★ 冷やしそうめん から揚げチキン 白菜のツナ炒め 果物	ビスケット	お星さまクッキー フルーツゼリー	●ハム(卵不使用) 手羽元 鶏もも肉 ツナ缶	▲そうめん	きゅうり、トマト、人参、白菜、人参、小松菜、ネーブル	23	ゆかりごはん レバーフライ(卵、小麦) 春雨の中華炒め もずくスープ(絹ごし) 果物	★チーズ	スイートポテト	豚レバー ●卵、もも肉 もずく、 ◇絹ごし豆腐	精白米 春雨 ごま油	たけのこ、人参、もやし、干しいたけ、ブロッコリー、スイカ
8	へちまどんぶり 揚げゴーヤ(甘醤油) ポテトサラダ 大根汁 果物	ネーブル	キャロットサンド	鶏ひき肉 わかめ	精白米 ごま油 白ゴマ 黒ゴマ じゃが芋	へちま、人参、玉ねぎ、しめじ、ニラ、にがうり、かぼちゃ、きゅうり、りんご、レタス、大根、パイン	24	ごはん(強化米) 鮭の甘辛焼き モーウィのツナ炒め 鶏肉と野菜のスープ 果物	バナナ	黒糖アガラサー	鮭 ツナ缶 鶏もも肉	精白米 白ゴマ	人参、小松菜、キャベツ、玉ねぎ、Hコーン缶
9	ごはん(強化米) ブルコギ炒め きゅうりとみかんの甘酢 中華スープ 果物	★チーズ	ホットケーキ	牛肉 鶏ささみ	精白米 ごま油 春雨	玉ねぎ、人参、生しいたけ、ピーマン、きゅうり、みかん缶、小松菜、りんご	25	ジュシーごはん ささみの磯香り揚げ もやしのごまあえ ゆじ豆腐 果物	せんべい	蒸し(焼き)羊	干ひじき 豚肉 鶏ささみ ◇ゆじ豆腐	精白米 すりごま さつま芋	干しいたけ、人参、ニラ、もやし、キャベツ、赤ピーマン、りんご
10	ごはん(強化米) 焼きばのおろしソース しゃきしゃき炒め 豆腐のみそ汁 果物	バナナ	ゼリー ウエハース	さば(生) 豚肉 ●竹小町(卵不使用) ◇豆腐	精白米	大根、糸こんにゃく、もやし、ごぼう、人参、小松菜、白菜、スイカ	26	肉みそ丼 ブロッコリー(ドレ) ポテトスープ 果物	ウエハース	スティックパン	豚ひき肉 わかめ	精白米 じゃが芋	玉ねぎ、ピーマン、人参、ブロッコリー、バナナ
11	もずくどんぶり きびなごの磯辺揚げ みそ汁(油揚げ) 果物	せんべい	ちんびん	もずく 豚ひき肉 きびなご 白身魚 ◇油揚げ	精白米	ピーマン、赤ピーマン、Hコーン缶、トマト、へちま、ネーブル	28	納豆ごはん 肉じゃが スライストマト みそ汁(厚揚げ) 果物	クラッカー	サブレ	◇ひきわり納豆 豚肉 ◇厚揚げ	精白米 じゃが芋	玉ねぎ、糸こんにゃく、人参、ブロッコリー、トマト、へちま、ネーブル
12	ハヤシライス スティックきゅうり わかめスープ 果物	ウエハース	亀の甲せんべい	鶏もも肉 わかめ	精白米 じゃが芋 白ゴマ	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、マッシュルーム缶、トマト、きゅうり、みつば、バナナ	29	なすのミートスパゲティ ツナサラダ コンソープ 果物	ネーブル	鮭おにぎり	豚ひき肉 ツナ缶 ※鮭フレーク	▲スパゲティ ごま油	玉ねぎ、なす、人参、生しいたけ、きゅうり、レタス、赤ピーマン、Hコーン缶、Cコーン缶、キャベツ、パイン
14	マージンごはん 豚肉のケチャップ煮 キャベツとオクラのツナあえ 大根のみそ汁 果物	クラッカー	ゴマクッキー	豚薄切り肉 ツナ缶 白身魚	精白米 もちろみ 白すりごま 黒ゴマ	玉ねぎ、マッシュルーム缶、キャベツ、きゅうり、オクラ、大根、ほうれん草、ネーブル	30	ごはん(強化米) 厚揚げのケチャップ煮 人参シリシリ 春雨スープ 果物	★チーズ	マドレーヌ	◇厚揚げ 豚もも肉 ツナ缶 鶏もも肉	精白米 春雨	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、マッシュルーム缶、Hコーン缶、パイン、人参、玉ねぎ、ニラ、ゆず、小松菜、干しいたけ、りんご
15	芋ごはん 鮭のオーロラ焼き とうがんのそぼろ煮 そうめん 果物	ネーブル	ピザトースト	鮭 豚ひき肉	精白米 さつま芋 ごま ▲そうめん	玉ねぎ、とうがん、小松菜、干しいたけ、人参、スイカ	31	ロールパン ハンバーグ キャベツとオクラのツナあえ 野菜とハムのスープ 果物	バナナ	大学芋	豚ひき肉 牛ひき肉 ツナ缶 ●ハム(卵不使用)	ロールパン(超熟)	玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、オクラ、かぼちゃ、白菜、小松菜、桃缶

★ 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、該当者へのみお配りしています。 ★ 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7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、個人差を考慮しながら進めます。
- ★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。

管理栄養士 植月 麻幹子

月令	離乳初期 5~6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	離乳中期 7~8ヶ月頃	離乳後期 9~11ヶ月頃	月令	離乳初期 5~6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	離乳中期 7~8ヶ月頃	離乳後期 9~11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(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)	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(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)
1 火	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 白菜人参玉ねぎペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 野菜のかか煮 豆腐のみそ汁 煮りんごヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のかか煮 豆腐のみそ汁 煮りんごヨーグルト	17 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 大根人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) ツナと野菜のうま煮 みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナと野菜の煮物 みそ汁 果物
2 水	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し かぼちゃキャベツ玉ねぎペースト 野菜スープ	全がゆ(べたべた) かぼちゃのマッシュ 鶏肉汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃの煮物 鶏肉汁 果物	18 金	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し じゃがいも人参玉ねぎペースト 野菜スープ	納豆がゆ(べたべた) みそ汁 果物	納豆がゆ ⇒ 軟飯 みそ汁 果物
3 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参小松菜ペースト すまし汁	煮込みうどん 果物	煮込みうどん 果物	19 土	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し かぼちゃ玉ねぎペースト すまし汁	しらすがゆ(べたべた) みそ汁 果物	しらすがゆ ⇒ 軟飯 みそ汁 果物
4 金	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し じゃがいも玉ねぎほうれん草ペースト すまし汁	納豆がゆ(べたべた) みどりのマッシュ みそ汁 果物	納豆がゆ ⇒ 軟飯 マッシュポテト みそ汁 果物	22 火	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し キャベツ人参玉ねぎペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 野菜のつぶし煮 豆腐のみそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のつぶし煮 豆腐のみそ汁 果物
5 土	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 人参ブロッコリーペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 野菜のかか煮 豆腐のみそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のかか煮 豆腐のみそ汁 果物	23 水	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 人参ブロッコリーペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 野菜のかか煮 鶏肉汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のかか煮 鶏肉汁 果物
7 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 白菜人参ペースト すまし汁	くたくたツナそうめん すまし汁 果物	くたくたツナそうめん すまし汁 果物	24 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し キャベツ人参小松菜ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) ポイル人参つぶし 鮭野菜スープ 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 ポイル人参 鮭野菜スープ 果物
8 火	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し じゃがいも人参玉ねぎペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 根菜つぶし煮 豆腐のみそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜煮物 豆腐のみそ汁 果物	25 金	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し さつま芋キャベツ人参ペースト 野菜スープ	全がゆ(べたべた) 野菜のつぶし煮 ゆし豆腐 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜の煮物 ゆし豆腐 果物
9 水	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 人参玉ねぎ小松菜ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) リンゴと人参の甘煮 鶏肉汁	全がゆ ⇒ 軟飯 リンゴと人参の甘煮 鶏肉汁	26 土	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し じゃがいも人参ブロッコリーペースト すまし汁	しらすおじや(べたべた) みそ汁 果物	しらすおじや ⇒ 軟飯 みそ汁 果物
10 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 大根人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 煮魚 みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 みそ汁 果物	28 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参玉ねぎブロッコリーペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のつぶし煮 そうめん汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜の煮物 そうめん汁 果物
11 金	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参玉ねぎペースト すまし汁	納豆がゆ(べたべた) つぶしトマト みそ汁 果物	納豆がゆ ⇒ 軟飯 つぶしトマト みそ汁 果物	29 火	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し かぼちゃ白菜ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) かぼちゃのマッシュ 豆腐のみそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃの煮物 豆腐のみそ汁 果物
12 土	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し じゃがいも玉ねぎブロッコリーペースト すまし汁	しらすがゆ(べたべた) みそ汁 果物	しらすがゆ ⇒ 軟飯 みそ汁 果物	30 水	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 人参玉ねぎ小松菜ペースト すまし汁	人参がゆ(べたべた) チキンスープ 果物	人参がゆ ⇒ 軟飯 チキンスープ 果物
14 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し キャベツ大根人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のつぶし煮 そうめん汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜の煮物 そうめん汁 果物	31 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し さつま芋小松菜ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) ツナと野菜のうま煮 すまし汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナと野菜の煮物 すまし汁 果物
15 火	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し さつま芋人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜の汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜の汁 果物	<p>※ 使用食材をご確認頂き、まだ食べたことない食材は、ご家庭にて2回以上食べさせてみて、アレルギー等の問題がないか様子を見てください。</p> <p>※ 食べられる食材が増えた場合は、担任へご報告ください。離乳食の進め方など気になることは、お気軽にお問い合わせください。</p> <p>※ 使用食材・季節の果物は仕入れの関係で変更となる場合があります。</p> <p>※ りんご(スイカ)は、ペースト煮(中期)・スライス煮(後期)の形態で提供し、他果物も必要に応じて果汁、つぶし、トロミ付けなどで提供します。</p>			
16 水	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し かぼちゃキャベツ玉ねぎペースト 野菜スープ	全がゆ(べたべた) ささみと野菜のとろ煮 コンスープ 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜の煮物 コンスープ 果物				

