



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 午前(1・2歳児) 午後(1～5歳児)	おもな材料(昼食・午後おやつ)			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・午後おやつ)		
			あか	きいろ	みどり				あか	きいろ	みどり
1金	豚肉ビビンバ 揚げゴーヤ(甘醤油) コーンスープ ヨーグルトサラダ	胚芽クラッカー レモンラスク ミルク	豚薄切り肉 ★Pヨーグルト	精白米 ごま油 黒ゴマ	ほうれん草、もやし、人参、にがうり、Hコーン缶、Cコーン缶、キャベツ、パナ、みかん缶	18月	ごはん(強化米) 焼そばのおろしソース ひじきの煮物 鶏肉汁 果物	ビスケット くずもち ミルク	さば 干ひじき ●竹小町(卵不使用) 鶏肉	精白米	大根、人参、小松菜、とうがん、干しいたけ、ネーブル
2土	春雨のあんかけ丼 きゅうりの中華風 大根汁 果物	ウエハース せんべい ミルク	鶏もも肉 わかめ	精白米 春雨 ごま油 ごま油	人参、玉ねぎ、干しいたけ、きゅうり、大根、パナナ	19火	ごはん(強化米) 豚肉の香り焼き きゅうりとしらすの甘酢 レタスのスープ(絹ごし豆腐) 果物	ネーブル ざくざくココアクッキー ミルク	豚肉 しらす干し わかめ ◇絹ごし豆腐 わかめ	精白米 ごま油 白ゴマ	長ねぎ、きゅうり、レタス、えのきたけ、りんご
4月	もずくどんぶり ちくわの磯辺揚げ 大根汁 果物	ビスケット ちんすこう ミルク	もずく 豚ひき肉 ●竹小町(卵不使用)	精白米	ピーマン、赤ピーマン、Hコーン缶、トマト、大根、えのきたけ、ネーブル	20水	冷やしそめん 鶏のから揚げ(カレー風味) 白菜のツナ炒め 果物	★チーズ 鮭おにぎり ミルク	●ハム(卵不使用) 鶏もも肉 ツナ缶	▲そうめん	きゅうり、トマト、人参、白菜、小松菜、スイカ
5火	ごはん(強化米) さばのゴマだれ焼き 昆布イリチー 鶏肉汁 果物	ネーブル ゼリー ウエハース	さば(生) 刻み昆布 豚三枚肉 鶏もも肉	精白米 白ゴマ	切干大根、人参、糸こんにゃく、とうがん、干しいたけ、人参、みかん缶	21木	ごはん(強化米) 豆腐ハンバーグ(減塩) きんぴらごぼう みそ汁 果物	バナナ フライドポテト りんごジュース	◇豆腐、牛肉、豚肉、刻み昆布、鶏肉、白身魚	精白米 じゃが芋	玉ねぎ、ごぼう、人参、糸こんにゃく、干しいたけ、ニラ、とうがん、ハイソ
6水	お弁当会	★チーズ じゅーしーおにぎり	豚肉 鶏もも肉	▲スバゲティ ★バター じゃが芋	玉ねぎ、人参、干しいたけ、しめじ、マッシュルーム缶、ピーマン、かぼちゃ、きゅうり、りんご	22金	わかめごはん(強化米) レバーの竜田揚げ 春雨サラダ(ハム) みそ汁(厚揚げ) 果物	せんべい カリカリ小魚 バナナ ミルク	わかめご飯の素、豚レバー、●ハム(卵不使用)、◇厚揚げ	精白米 春雨 ごま油	もやし、きゅうり、赤ピーマン、キャベツ、バナナ
7木	ごはん(強化米) 照り焼きハンバーグ モーウィときゅうりのカリカリ みそ汁(油揚げ) 果物	バナナ キャロットサンド ミルク	豚ひき肉 牛ひき肉 ◇油揚げ わかめ ツナ缶	精白米 さつま芋 ごま油 白ゴマ	玉ねぎ、きゅうり、キャベツ、ネーブル	23土	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 あんぱん ミルク	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
8金	ごはん 揚げ鶏の甘辛だれ ひじきの中華サラダ みそ汁(豆腐) 果物	せんべい いちごマフィン ミルク	ちりめんじゃこ 鶏もも肉 干ひじき ◇豆腐	精白米 白ゴマ ごま油	梅干、青しそ、もやし、きゅうり、赤ピーマン、とうがん、スイカ	25月	納豆ごはん 肉じゃが(カレー風味) スライストマト 魚のみそ汁 果物	クラッカー ヨーグルトブレッド ミルク	◇ひきわり納豆 豚肉 白身魚	精白米 じゃが芋	オクラ、玉ねぎ、糸こんにゃく、人参、ブロッコリー、トマト、とうがん、パイン
9土	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 スティックパン ミルク	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	26火	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼 いりどりサラダ 野菜とハムのスープ 果物	ネーブル わかめおにぎり ミルク	鶏もも肉 ツナ缶 ●ハム(卵不使用) 豚ひき肉	◎ロールパン(超熟) ごま油	きゅうり、ブロッコリー、トマト、Hコーン缶、かぼちゃ、白菜、小松菜、メロン
12火	タコライス ごまかぼちゃ 春雨スープ 果物	ネーブル ちんびん ミルク	豚ひき肉 ★ピザチーズ 鶏もも肉	精白米 白ゴマ 春雨	玉ねぎ、人参、レタス、トマト、かぼちゃ、キャベツ、ほうれん草、干しいたけ、ネーブル	27水	カレー ごぼうサラダ(ごまマヨ) わかめスープ 果物	★チーズ 蒸し(焼き)芋 ミルク	鶏もも肉 ●竹小町(卵不使用) わかめ	精白米 じゃが芋 ★バター ▲小麦粉 ごま	人参、玉ねぎ、マッシュルーム缶、へちま、なす、ピーマン、きゅうり、ごぼう、赤ピーマン、みつば、ネーブル
13水	納豆ごはん 揚げ魚のレモン醤油 人参シリシリ そうめん汁 果物	★チーズ メロンパン風 トースト ミルク	◇ひきわり納豆 白身魚 ツナ缶	精白米 ▲そうめん	オクラ、人参、玉ねぎ、カイワレ大根、メロン	28木	フーチバージュシー 白身魚のから揚げ 白菜のごまあえ ゆし豆腐 果物	バナナ クリームあん サンド ミルク	豚肉 白身魚 ◇ゆし豆腐	精白米 すりごま	干しいたけ、人参、よもぎ、白菜、ほうれん草、桃
14木	沖縄そば かぼちゃ天ぷら キャベツのツナあえ 果物	バナナ みそおにぎり	豚肉 ●丸かまぼこ 刻み昆布 ツナ缶	▲沖縄そば	かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、オクラ、みかん缶、人参	29金	ごはん(強化米) ささみフライ トマトときゅうりの酢みそあえ 春雨スープ 果物	胚芽クラッカー お誕生日会	鶏ささみ ●竹小町(卵不使用) わかめ 鶏もも肉	精白米 ごま油 春雨	トマト、きゅうり、キャベツ、ほうれん草、干しいたけ、りんご
15金	カレー 夏野菜サラダ もずく汁 ヨーグルトサラダ	胚芽クラッカー バナナケーキ ミルク	豚ひき肉 ツナ缶 もずく ★Pヨーグルト	精白米 ごま油 ★バター	人参、玉ねぎ、マッシュルーム缶、トマト缶、きゅうり、レタス、赤ピーマン、にがうり、えのきたけ、ハイン、みかん	30土	中華丼 もずくスープ(絹ごし) 果物	ウエハース カステラ ミルク	豚薄切り肉 ●竹小町(卵不使用) わかめ ◇絹ごし豆腐	精白米 ごま油	白菜、玉ねぎ、たけのこ、干しいたけ、しめじ、バナナ
16土	へちまどんぶり きゅうりのゴマあえ 大根汁 果物	ウエハース 亀の甲せんべい ミルク	鶏ひき肉 わかめ	精白米 ごま油 ごま	へちま、人参、玉ねぎ、しめじ、ニラ、きゅうり、大根、バナナ						

- ★ 食材、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、生活管理指導表に基づき実施しています。
- ★ 「離乳食献立表」は、該当者へのみお配りしています。
- ★ 幼児食移行期(1～1歳半頃)は、咀嚼能力に合わせて調理法や食材を替える場合があります。
- ★ 仕入れの関係上、鮭など一部の食品が変更となる場合があります。
- ★ 季節の果物は、天候等の理由により変更となる場合があります。





【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（ごつくん）	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）	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（ごつくん）	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）
1 金	10倍がゆ（とろとろ） 絹ごし豆腐のすり流し キャベツ人参ほうれん草ペースト すまし汁	納豆がゆ（べたべた） コーンスープ バナナヨーグルト	納豆がゆ ⇒ 軟飯 コーンスープ バナナヨーグルト	18 月	10倍がゆ（とろとろ） 白身魚のすり流し とうがん人参小松菜ペースト 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
2 土	10倍がゆ（とろとろ） しらすのすり流し 大根人参ペースト 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	19 火	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	全がゆ（べたべた） リンゴと人参の甘煮 豆腐のみそ汁	全がゆ ⇒ 軟飯 リンゴと人参の甘煮 豆腐のみそ汁
4 月	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） 白身魚と野菜のつぶし煮 みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜の煮物 みそ汁 果物	20 水	10倍がゆ（とろとろ） しらすのすり流し 白菜人参小松菜ペースト すまし汁	全がゆ（べたべた） ささみと野菜のとろ煮 そうめん汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜のとろ煮 そうめん汁 果物
5 火	10倍がゆ（とろとろ） 絹ごし豆腐のすり流し 冬瓜人参ペースト すまし汁	全がゆ（べたべた） 豆腐と野菜のつぶし煮 みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜の煮物 豆腐のみそ汁 果物	21 木	10倍がゆ（とろとろ） 白身魚のすり流し とうがん人参ペースト すまし汁	全がゆ（べたべた） マッシュポテト 魚汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 磯ポテト 魚汁 果物
6 水	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 野菜スープ	全がゆ（べたべた） かぼちゃの煮物 チキンスープ 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃの煮物 チキンスープ 果物	22 金	10倍がゆ（とろとろ） 絹ごし豆腐のすり流し キャベツ人参ペースト すまし汁	磯がゆ（べたべた） 豆腐のみそ汁 果物	磯がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のみそ汁 果物
7 木	10倍がゆ（とろとろ） 白身魚のすり流し さつま芋キャベツペースト すまし汁	全がゆ（べたべた） ツナと野菜のうま煮 野菜スープ 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナと野菜の煮物 野菜スープ 果物	23 土	10倍がゆ（とろとろ） しらすのすり流し じゃがいもブロック・玉ねぎペースト 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
8 金	10倍がゆ（とろとろ） 絹ごし豆腐のすり流し 冬瓜人参ペースト 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 野菜の煮物 みそ汁 果物	25 月	10倍がゆ（とろとろ） 白身魚のすり流し とうがん人参ペースト すまし汁	全がゆ（べたべた） 白身魚と野菜のつぶし煮 野菜スープ 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜の煮物 野菜スープ 果物
9 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クペースト すまし汁	全がゆ（べたべた） チキンスープ 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 チキンスープ 果物	26 火	10倍がゆ（とろとろ） 絹ごし豆腐のすり流し かぼちゃ玉ねぎブロックペースト 野菜スープ	全がゆ（べたべた） かぼちゃのつぶし煮 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 火	10倍がゆ（とろとろ） 絹ごし豆腐のすり流し かぼちゃほうれん草ペースト 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 0% 豆腐のみそ汁 果物	27 水	10倍がゆ（とろとろ） しらすのすり流し さつま芋人参ペースト すまし汁	芋がゆ（べたべた） 鶏肉汁 果物	芋がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉汁 果物
13 水	10倍がゆ（とろとろ） しらすのすり流し 玉ねぎ人参ペースト すまし汁	全がゆ（べたべた） ささみと野菜のとろ煮 そうめん汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜の煮物 そうめん汁 果物	28 木	10倍がゆ（とろとろ） 白身魚のすり流し 白菜人参ほうれん草ペースト すまし汁	全がゆ（べたべた） 野菜のかか煮 ゆし豆腐 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のかか煮 ゆし豆腐 果物
14 木	10倍がゆ（とろとろ） 白身魚のすり流し かぼちゃキャベツ玉ねぎペースト 野菜スープ	煮込みうどん 果物	煮込みうどん 果物	29 金	10倍がゆ（とろとろ） 絹ごし豆腐のすり流し キャベツ玉ねぎ人参ペースト 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
15 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 すまし汁	納豆がゆ（べたべた） 野菜のつぶし煮 みそ汁 果物	納豆がゆ ⇒ 軟飯 野菜の煮物 みそ汁 果物	30 土	10倍がゆ（とろとろ） しらすのすり流し 白菜玉ねぎ人参ペースト 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
16 土	10倍がゆ（とろとろ） しらすのすり流し 大根人参玉ねぎペースト 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	※ 使用食材をご確認頂き、まだ摂取されていない食材はご家庭にて 2回以上食べてみて、アレルギー等問題がないか様子を見てください。 ※ 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下さい。			