

※ 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	親子遠足					18	沖縄そば ほうれん草の白和え 果物	ネーブル わかめおにぎり ミルク	豚薄切り肉 ●丸かまぼこ 刻み昆布 干ひじき 豆腐	▲沖縄そば 白すりごま 精白米 ごま	白菜、ほうれん草、人参、りんご
4	カレーうどん 白身魚のから揚げ ゴマじゃが(青のり) 果物	ネーブル 鮭おにぎり ミルク	豚肉 白身魚	▲茹うどん じゃが芋 白すりごま	玉ねぎ 小松菜 人参 みかん	19	ゆかりごはん レバーの竜田揚げ 春雨サラダ(ハム) みそ汁(厚揚げ) 果物	★チーズ さつま芋蒸しパン ミルク	精白米、切干大根、人参、ごま、ワカメごはん	精白米 白ゴマ 春雨 ごま油	もやし、きゅうり、赤ピーマン、キャベツ、パイン
5	ごはん(強化米) 麻婆豆腐 キャベツのツナあえ 大根汁 果物	★チーズ あんクリーム サンド ミルク	豆腐 豚ひき肉 ツナ缶	精白米 ごま油	人参、玉ねぎ、生しいたけ、たけのこ、ニラ、キャベツ、きゅうり、大根、しめじ、柿	20	タコライス ポテトサラダ オニオンスープ(ペーコン) ヨーグルトサラダ	バナナ もずく天ぷら ミルク	豚ひき肉 ★チーズ ●ペーコン ★ヨーグルト	精白米 じゃが芋	玉ねぎ、人参、レタス、トマ、かぼちゃ、きゅうり、りんご、玉ねぎ、セリ、パイン、パイン缶
6	豚肉ビビンバ かみかみごぼう 春雨スープ ヨーグルトサラダ	バナナ スイートポテト ミルク	豚薄切り肉 鶏もも肉 ★ヨーグルト	精白米 ごま油 白ゴマ 春雨	ホーン缶、ほうれん草、もやし、人参、ごぼう、キャベツ、干しいたけ、バナナ、みかん缶	21	ごはん(強化米) 鮭のあまから焼き とうがんのそぼろあん あおさ汁(豆腐) 果物	胚芽クラッカー ブルーベリー マフィン ミルク	鮭 豚ひき肉 あおさ 豆腐	精白米	とうがんと、玉ねぎ、人参、なす、ピーマン、干しいたけ、みかん
7	ごはん(強化米) さばのみそ焼き 沖縄風煮つけ そうめん汁 果物	胚芽クラッカー マドレーヌ ミルク	さば(生) 豚肉 豆腐 刻み昆布	精白米 白ゴマ ▲そうめん	大根、しめじ、人参、りんご	22	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
8	ブルコギ丼 ブロッコリー(ドレ) とうがん汁 果物	ウエハース あんパン ミルク	牛肉 わかめ	精白米 白ゴマ ごま油	玉ねぎ、人参、生しいたけ、ピーマン、ブロッコリー、とうがん、バナナ	25	芋ごはん 豚の角煮風 白菜のごまあえ ゆし豆腐 果物	ネーブル レモンラズク ミルク	豚三枚肉 豆腐 ゆし豆腐	精白米 さつま芋 すりごま	レタス、白菜、ほうれん草、りんご
10	納豆ごはん 肉じゃが くずきりの甘酢あえ みそ汁 果物	ビスケット 黒糖アガラサー ミルク	豆腐 豚肉 わかめ ●ハム(卵不使用)	精白米 じゃが芋 白ゴマ	玉ねぎ、系こんにゃく、人参、ブロッコリー、きゅうり、白菜、干しいたけ、みかん	26	ごはん(強化米) 鮭のみそマヨ焼き しゃきしゃき炒め(ツナ) もずくスープ(絹ごし) 果物	★チーズ フライドポテト りんごジュース	鮭、ツナ 缶、●竹小町(卵不使用)、もずく、豆腐	精白米 白ゴマ じゃが芋	系こんにゃく、もやし、ごぼう、人参、小松菜、みかん
11	秋の香り炊き込みごはん 魚のもみじ焼き きゅうりのゴマあえ ゆし豆腐 果物	ネーブル コーンフレーク おこし ミルク	鶏もも肉 油揚げ 白身魚 豆腐	精白米 さつま芋 ごま	人参、しめじ、干しいたけ、さやいんげん、人参、きゅうり、柿	27	ロールパン ハンバーグ コーンサラダ 春雨スープ 果物	バナナ みそおにぎり ミルク	豚ひき肉 牛ひき肉 鶏もも肉 しらす干し	◎ロールパン(超熟) 春雨	玉ねぎ、キャベツ、ブロッコリー、トマト、ホーン缶、キャベツ、ほうれん草、干しいたけ、りんご
12	ごはん(強化米) 豚肉しょうが焼き 人参シリシリ 魚のみそ汁 果物	★チーズ バターキャラメル バナナ ミルク	豚薄切り肉 ツナ缶 白身魚	精白米	玉ねぎ、人参、玉ねぎ、ニラ、とうがん、バナナ	28	ごはん(強化米) 揚げ鶏の甘辛だれ 昆布イリチー 白菜と厚揚げのスープ 果物	せんべい カリカリ小魚 バナナ ミルク	鶏もも肉 刻み昆布 豚三枚肉 豆腐 厚揚げ わかめ	精白米 白ゴマ	切干大根、人参、系こんにゃく、白菜、りんご
13	ポークカレー いろどりサラダ わかめスープ 果物	バナナ ヒラヤーチー ミルク	豚肉 ツナ缶 わかめ	精白米 ★バター ごま油 白ゴマ	玉ねぎ、かぼちゃ、人参、しめじ、さやいんげん、人参、ブロッコリー、レタス、赤ピーマン、ホーン缶、みつば、りんご	29	きのこごはん ごまかぼちゃ 豆腐のみそ汁 果物	ウエハース メロンパン ミルク	ツナ缶 干ひじき 豆腐 わかめ	精白米 白ゴマ	しめじ、えのきたけ、干しいたけ、人参、かぼちゃ、大根、バナナ
14	七五三祝いランチ 祝寿司 から揚げ ほうれん草とハムのソテー イナムルチ フルーツ盛り合わせ	せんべい プリンアラモード ミルク	▲鮭フレーク、手羽元・鶏もも、豚肉、●ハム(卵不使用) ※プリン、みかん缶、バナナ、※ホイップクリーム ※カラースプレー	精白米	人参、ホーン缶、ホーン草、キャベツ、人参、大根、干しいたけ、系こんにゃく、みかん、ニラ						
15	ピラフ パンプキンサラダ すまし汁 果物	ウエハース 亀の甲せんべい ミルク	●ペーコン(卵不使用) わかめ	精白米 ごま じゃが芋	ごぼう、人参、玉ねぎ、ピーマン、かぼちゃ、えのきたけ、バナナ						
17	マージンごはん 鶏のくわ焼き ひじきの煮物 魚のみそ汁 果物	クラッカー クッキー ミルク	鶏もも肉 干ひじき ●竹小町(卵不使用) 白身魚	精白米 もちきび	キャベツ、系こんにゃく、人参、小松菜、とうがん、みかん						

★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。
・主なアレルギー表示・・・●卵、★乳製品、▲小麦、◇大豆製品、(※加工食品・市販品は都度確認し提供します。)
・調味料等の表示は除いています。(詳細は担任へご確認ください)
・パン、ちくわ、ハム、ウィンナー、ペーコン、マヨネーズ等、一部卵不使用商品を使用しています。また、えび・かに・いかに、落花生・蕎麦の食材は使用していません。

★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。
★「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、個人の咀嚼能力に合わせて提供します。
★仕入れの関係上、魚・果物など一部の食品が変更となる場合があります。





離乳食こんだて表



【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 ブレンヨーグルト状（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）	形態 固さ	なめらかにすりつぶした状態 ブレンヨーグルト状（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）
1 土	10倍がゆ（とろとろ） しらすのすり流し 人参玉ねぎ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	17 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 すまし汁 果物	全がゆ⇒軟飯 白身魚とひじきの煮物 すまし汁 果物
4 火	10倍がゆ（とろとろ） 白身魚のすり流し じゃが芋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	18 火	10倍がゆ（とろとろ） 絹ごし豆腐のすり流し 白菜人参ほうれん草ペースト すまし汁	煮込みうどん ネーブル	煮込みうどん ネーブル
5 水	10倍がゆ（とろとろ） しらすのすり流し 大根人参キャベツペースト すまし汁	全がゆ（べたべた） ささみと野菜のつぶし煮 すまし汁 果物	全がゆ⇒軟飯 ささみと野菜のつぶし煮 すまし汁 果物	19 水	10倍がゆ（とろとろ） しらすのすり流し 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） ささみと野菜のつぶし煮 すまし汁 果物	全がゆ⇒軟飯 レバーと野菜のうま煮 すまし汁 果物
6 木	10倍がゆ（とろとろ） 白身魚のすり流し さつま芋キャベツ人参ペースト 野菜スープ	全がゆ（べたべた） 白身魚と野菜の旨煮 すまし汁 果物	全がゆ⇒軟飯 白身魚と野菜の旨煮 すまし汁 果物	20 木	10倍がゆ（とろとろ） 白身魚のすり流し かぼちゃ玉ねぎペースト すまし汁	全がゆ（べたべた） 白身魚のトマト煮 パンプキンスープ 果物	全がゆ⇒軟飯 白身魚のトマト煮 パンプキンスープ 果物
7 金	10倍がゆ（とろとろ） 絹ごし豆腐のすり流し 大根人参ペースト すまし汁	納豆おじや（べたべた） みそ汁 果物	納豆おじや⇒軟飯 みそ汁 果物	21 金	10倍がゆ（とろとろ） 絹ごし豆腐のすり流し とうがん人参ペースト すまし汁	全がゆ（べたべた） 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 みそ汁 果物
8 土	10倍がゆ（とろとろ） しらすのすり流し とうがん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	22 土	10倍がゆ（とろとろ） しらすのすり流し じゃが芋ブロッコリー人参ペースト 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 月	10倍がゆ（とろとろ） 白身魚のすり流し じゃが芋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	25 火	10倍がゆ（とろとろ） 絹ごし豆腐のすり流し さつま芋白菜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 ゆし豆腐 果物	全がゆ⇒軟飯 野菜の煮物 ゆし豆腐 果物
11 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） さつま芋と人参のつぶし ゆし豆腐 果物	全がゆ⇒軟飯 さつま芋と人参のつぶし煮 ゆし豆腐 果物	26 水	10倍がゆ（とろとろ） しらすのすり流し じゃが芋人参小松菜ペースト すまし汁	全がゆ（べたべた） 鮭と野菜のつぶし煮 みそ汁 果物	全がゆ⇒軟飯 鮭と野菜のつぶし煮 みそ汁 果物
12 水	10倍がゆ（とろとろ） しらすのすり流し とうがん人参ペースト すまし汁	全がゆ（べたべた） 白身魚のほぐし煮 鶏肉汁 果物	全がゆ⇒軟飯 煮魚 鶏肉汁 果物	27 木	10倍がゆ（とろとろ） 白身魚のすり流し キャベツ人参ペースト すまし汁	全がゆ（べたべた） 白身魚のほぐし煮 野菜スープ 果物	全がゆ⇒軟飯 白身魚の煮物 野菜スープ 果物
13 木	10倍がゆ（とろとろ） 白身魚のすり流し かぼちゃ玉ねぎブロッコリーペースト 野菜スープ	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 白身魚と野菜のつぶし煮 野菜スープ 果物	28 金	10倍がゆ（とろとろ） 絹ごし豆腐のすり流し 白菜人参ペースト 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
14 金	10倍がゆ（とろとろ） 絹ごし豆腐のすり流し 大根人参ほうれん草ペースト すまし汁	磯おじや（べたべた） 豆腐のみそ汁 果物	磯おじや⇒軟飯 豆腐のみそ汁 果物	29 土	10倍がゆ（とろとろ） しらすのすり流し かぼちゃ大根人参ペースト 野菜スープ	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
15 土	10倍がゆ（とろとろ） しらすのすり流し じゃが芋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、まだ食べたことない食材はご家庭にて2回以上食べてみて、アレルギー等の問題がないか様子を見てください。
※ りんご(梨)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ています。
※ 食べられる食材が増えた場合は、担任へご報告ください。
※ 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。

