

日	曜日	こんだて	<あか> 血や肉をつくる	<きいろ> 熱や力になる	<みどり> 体の調子を整える	おやつ	
1	月	マーボー豆腐丼 パンサンデー チンゲン菜スープ 果物	豆腐 豚ひき肉 ハム 卵 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま ふ ホットケーキMix	人参 玉葱 にはんにく しょうが もやし 胡瓜 チンゲン菜 オレンジ	牛乳 人参ホットケーキ	
2	火	強化玄米ごはん 魚天ぷら クープイリチー 冬瓜と小松菜のみそ汁 果物	白身魚 豚肉 ツナ缶 卵 牛乳	米 玄米 小麦粉 油 パン パター マヨネーズ	青のり 昆布 乾しいたけ 人参 こんにゃく 冬瓜 こまつな 胡瓜 りんご	牛乳 ツナサンド	
3	水	野菜肉そば 厚揚げの煮付け ブロッコリーじゃこ和え 果物	豚肉 生揚げ しらす さけ 豆腐	沖縄そば 油 ごま 砂糖 米	人参 キャベツ きくらげ ブロッコリー のり パナナ	豆乳 鮭おにぎり	
4	木	くふあじゅうしい さばのレモンソース ナムル ゆし豆腐 果物	豚肉 さば ゆし豆腐 牛乳	米 押麦 油 片栗粉 砂糖ごま 強力粉 黒糖	ひじき 乾しいたけ 人参 ねぎ もやし こまつな ピーマン なし	牛乳 黒糖アガラサー	
5	金	雑穀ごはん 肉じゃが おくら納豆 ワカメのみそ汁 果物	豚肉 納豆 牛乳	米 雑穀 じゃが芋 油 砂糖 ふ パター ごま コーンフレーク	人参 玉葱 乾しいたけ 白滝 いんげん オクラ わかめ オレンジ	牛乳 コーンフレークおこし	
6	土	ジュースー ソーメン汁 果物	豆腐 豚肉 牛乳	米 押麦 油 砂糖	人参 玉葱 ねぎ バナナ	牛乳 ふかし芋	
8	月	中華丼 切干大根サラダ 春雨スープ 果物	豚肉 卵 牛乳	米 片栗粉 砂糖 ごま 春雨 小麦粉 パター	白菜 人参 玉葱 チンゲン菜 切干大根 胡瓜 えのき わかめ かぼちゃ オレンジ レーズン	牛乳 かぼちゃとレーズンの ケーキ	
9	火	麦ごはん きびなごから揚げ 三色きんぴらごぼう レバーのおつゆ 果物	きびなご 豚レバー 豚肉 卵 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 ごま 砂糖 パン 牛乳	ごぼう 人参 ピーマン 大根 にはんにく パナナ	牛乳 フレンチトースト	
10	水	チキンカレー じゃこサラダ わかめの味噌汁 果物	鶏肉 しらす 牛乳 チーズ	米 じゃが芋 油 小麦粉 はちみつ そうめん	人参 玉葱 セロリー ピーマン キャベツ 胡瓜 りんご みかん缶	冷やしソーメン チーズ	
11	木	強化あわごはん 鮭のコーンマヨ焼き パパイアイリチー じゃがいもみそ汁 果物	さけ 豚肉 きな粉 牛乳	米 あわ 油 マヨネーズ じゃが芋 羊くず 黒糖	コーン缶 バセリ パパイア 人参 ひじき キャベツ ねぎ なし	牛乳 くずもち	
12	金	なすのミートスパゲティ チーズ ブロッコリーおかか和え アーサ汁 果物	豚ひき肉 チーズ 豆腐 ツナ缶 豆腐	スパゲッティ 油 米 砂糖	人参 玉葱 トマト缶 なす しめじ ブロッコリー あおさ のり オレンジ	牛乳 みそおにぎり	
13	土	厨房消毒のためお弁当持参					職員研修の為 12時降園
15	月	敬老の日（休園）					
16	火	強化あわごはん 大根と豚肉のみそ煮 納豆和え かき玉汁 果物	豚肉 納豆 卵 チーズ 牛乳	米 あわ 油 砂糖 片栗粉 小麦粉 パター	大根 人参 ブロッコリー こまつな えのき ねぎ オレンジ	牛乳 チーズクッキー	
17	水	(お誕生会)ロールパン 魚フライデミ グラス風ソース コールスローサラダ パンキンスープ 果物	白身魚 牛乳 生クリーム	パン 小麦粉 卵 油 砂糖 マヨネーズ パター 砂糖 ごま	キャベツ 胡瓜 コーン缶 かぼちゃ セロリー 玉葱 ワカメ バナナ	牛乳 誕生ケーキ 	
18	木	タコライス ゴボウサラダ もずくスープ 果物	豚ひき肉 チーズ ツナ缶 豆腐 卵 牛乳	米 油 マヨネーズ 小麦粉 黒糖	にはんにく 玉葱 人参 レタス トマト ごぼう 胡瓜 もずく ねぎ りんご	牛乳 ちんびん	
19	金	黒米ごはん 豆腐の野菜あんかけ 人参シリシリ イナムドゥチ 果物	豆腐 卵 豚肉 かまぼこ	米 黒米 片栗粉 油 クラッカー	えのき ピーマン 人参 玉葱 にはんにく こんにゃく 乾しいたけ ねぎ なし	ホットケーキ 牛乳	
20	土	ソース焼きそば ゆし豆腐 果物	豚肉 ゆし豆腐 しらす 牛乳	焼きそば 油 米	人参 玉葱 キャベツ ピーマン ねぎ 青のり パナナ	牛乳 じゃこおにぎり	
22	月	強化あわごはん タンドリーチキン ゴーヤーと麩の炒め煮 大根のみそ汁 果物	鶏肉 ヨーグルト ツナ缶 卵 油揚げ 牛乳	米 あわ 油 車ふ さつま芋	にはんにく しょうが 人参 玉葱 にがり 大根 わかめ ねぎ オレンジ	牛乳 ふかし芋	
23	火	秋分の日（休園）					
24	水	 お弁当会（お弁当のしみだね！）					牛乳 お楽しみおやつ会
25	木	強化玄米ごはん 鮭のみそ焼き 白菜うま煮 青菜コーンスープ 果物	さけ 豚肉 きな粉 牛乳	米 玄米 砂糖 ごま 片栗粉 パン 油 砂糖	白菜 人参 玉葱 チンゲン菜 コーン缶 こまつな りんご	牛乳 揚げパン	
26	金	ゆかりごはん 豆腐ハンバーグ プ ロッコリー マカロニサラダ 野菜スー プ ヨーグルト	豚ひき肉 豆腐 ベーコン 牛乳 ヨーグルト	米 あわ 卵 粉 片栗粉 マカロニ マヨネーズ 小麦粉 砂糖 油	ひじき 玉葱 ブロッコリー 人参 胡瓜 コーン缶 セロリー キャベツ みかん缶	牛乳 ジャムサンド	
27	土	ジュースー ワカメスープ 果物	豚肉 豆腐 牛乳	米 油 ふ クラッ カー	人参 玉葱 わかめ パナナ	牛乳 クリームチーズサンド	
29	月	牛丼 からしな和え 冬瓜のみそ汁 果物	牛肉 卵 豆腐 ツナ缶 煮干し 牛乳	米 押麦 砂糖 油 じゃが芋 ごま	玉葱 人参 しめじ 白滝 からしな 冬瓜 わかめ ねぎ 青のり オレンジ	牛乳 フライドポテト カリカリ煮干し	
30	火	強化玄米ごはん さばのバーベ キューソース焼き 千切りイリチー キャベツみそ汁 果物	さば 豚肉 牛乳	米 玄米 砂糖 油 パン パター はちみつ	切干大根 昆布 人参 こんにゃく キャベツ えのき ねぎ りんご	牛乳 レモンラスク	

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。
☆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。

回食	1回食(午前)			軽食(午後)	
月齢	初期(5・6ヶ月頃)	中期(7・8ヶ月頃)	後期(9・10・11ヶ月頃)	中期(7・8ヶ月頃)	後期(9・10・11ヶ月頃)
固さの目安	トロトロ⇒ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	舌でつぶせる固さ 豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)
1	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 豆腐野菜つぶし煮 胡瓜おろし煮 チンゲン菜スープ	軟飯 豆腐野菜煮 胡瓜ステック チンゲン菜スープ	チンゲン菜おじや 玉葱スープ	チンゲン菜おじや 玉葱スープ 人参ステック
月	(主な材料)米 豆腐 人参 玉葱 胡瓜 チンゲン菜			(主な材料)米 チンゲン菜 玉葱	
2	10倍がゆ 小松菜ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参小松菜つぶし煮 冬瓜スープ	軟飯 白身魚煮 人参小松菜きざみ煮 冬瓜みそ汁	パンがゆ 小松菜スープ	食パンステック 小松菜スープ 手づかみ冬瓜煮
火	(主な材料)米 白身魚 人参 小松菜 冬瓜			(主な材料)パン 小松菜	
3	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	煮込み野菜うどん チキンつぶし煮 ブロッコリーつぶし煮 すまし汁	煮込み野菜うどん チキンきざみ煮 手づかみブロッコリー煮 すまし汁	ブロッコリーおじや キャベツスープ	ブロッコリーおじや キャベツスープ 人参ステック
水	(主な材料)うどん 鶏肉 人参 キャベツ ブロッコリー			(主な材料)米 ブロッコリー キャベツ	
4	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	人参おじや 白身魚煮 小松菜つぶし煮 ゆし豆腐	人参おじや 白身魚煮 小松菜きざみ煮 ゆし豆腐	小松菜おじや 人参スープ	小松菜おじや 人参スープ 手づかみブロッコリー煮
木	(主な材料)米 白身魚 ゆし豆腐 人参 小松菜			(主な材料)米 小松菜 人参	
5	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 ポテトつぶし煮 おくらスープ	軟飯 チキン野菜煮 手づかみポテト煮 おくらみそ汁	おくらおじや 玉葱スープ	おくらおじや 玉葱スープ 人参ステック
金	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 人参 玉葱 おくら			(主な材料)米 おくら 玉葱	
6	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ 豆腐野菜つぶし煮 かぼちゃスープ	軟飯 豆腐野菜煮 かぼちゃみそ汁	芋おじや	芋おじや
土	(主な材料)米 豆腐 人参 玉葱 キャベツ かぼちゃ			(主な材料)米 さつま芋	
8	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 胡瓜おろし煮 チンゲン菜スープ	軟飯 チキン野菜煮 胡瓜ステック チンゲン菜スープ	かぼちゃおじや 白菜スープ	かぼちゃおじや 白菜スープ 人参ステック
月	(主な材料)米 鶏肉 人参 玉葱 白菜 胡瓜 チンゲン菜			(主な材料)米 かぼちゃ 白菜	
9	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参大根つぶし煮 すまし汁	軟飯 白身魚煮 手づかみ人参大根煮 みそスープ	パンがゆ 人参スープ	食パンステック 人参スープ 手づかみブロッコリー煮
火	(主な材料)米 白身魚 人参 大根			(主な材料)食パン 人参	
10	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキンキャベツつぶし煮 人参ポテトつぶし煮 玉葱スープ	軟飯 チキンキャベツ煮 手づかみ人参ポテト煮 玉葱スープ	煮込み野菜そうめん プレーンヨーグルト	煮込み野菜そうめん プレーンヨーグルト
水	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 人参 キャベツ 玉葱			(主な材料)そうめん 人参 キャベツ	
11	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参キャベツつぶし煮 じゃが芋スープ	軟飯 白身魚煮 人参キャベツ煮 じゃが芋みそ汁	キャベツおじや 人参スープ	キャベツおじや 人参スープ 胡瓜ステック
木	(主な材料)米 じゃが芋 白身魚 人参 キャベツ			(主な材料)米 玉葱 人参	
12	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	煮込み野菜スパゲティ ブロッコリーつぶし煮 豆腐スープ	煮込み野菜スパゲティ 手づかみブロッコリー煮 豆腐スープ	ブロッコリーおじや なすスープ	ブロッコリーおじや なすスープ 人参ステック
金	(主な材料)スパゲティ 鶏ひき肉 豆腐 人参 玉葱 なす ブロッコリー			(主な材料)米 ブロッコリー なす	
13	厨房消毒のためお弁当持参				職員研修のため 12時降園
土	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 人参			(主な材料)米 人参	

※ 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ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

回食	1回食(午前)			軽食(午後)	
月齢	初期(5・6ヶ月頃)	中期(7・8ヶ月頃)	後期(9・10・11ヶ月頃)	中期(7・8ヶ月頃)	後期(9・10・11ヶ月頃)
固さの目安	トロトロ⇒ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	舌でつぶせる固さ 豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)
15月	敬老の日(休園)				
16火	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参大根つぶし煮 小松菜スープ	軟飯 チキンざきみ煮 手づかみ人参大根煮 小松菜スープ	小松菜おじや 大根スープ	小松菜おじや 大根スープ 手づかみブロッコリー煮
17水	(主な材料)米 鶏肉 人参 大根 小松菜			(主な材料)米 小松菜 大根	
18木	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	パンがゆ 白身魚煮 かぼちゃつぶし煮 キャベツスープ	食パンステック 白身魚煮 手づかみかぼちゃ煮 キャベツスープ	キャベツおじや 玉葱スープ	キャベツおじや 玉葱スープ 胡瓜ステック
19金	(主な材料)パン 白身魚 かぼちゃ キャベツ			(主な材料)米 キャベツ 玉葱	
20土	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 トマトつぶし煮 豆腐スープ	軟飯 チキン野菜煮 トマト煮 豆腐スープ	煮込み野菜うどん すまし汁	煮込み野菜うどん すまし汁
21日	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 トマト			(主な材料)うどん 人参 玉葱	
22火	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 豆腐スープ	軟飯 チキンざきみ煮 手づかみ人参ブロッコリー煮 豆腐みそ汁	ブロッコリーおじや 人参スープ	ブロッコリーおじや 人参スープ 胡瓜ステック
23水	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 ブロッコリー			(主な材料)米 ブロッコリー 人参	
24木	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	煮込み野菜うどん 胡瓜おろし煮 ゆし豆腐	煮込み野菜うどん 胡瓜ステック ゆし豆腐	しらすおじや	しらすおじや
25日	(主な材料)うどん ゆし豆腐 人参 玉葱 キャベツ 胡瓜			(主な材料)米 しらす	
26土	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 野菜つぶし煮 大根スープ	軟飯 チキンざきみ煮 野菜煮 大根みそ汁	芋おじや 玉葱スープ	芋おじや 玉葱スープ 人参ステック
27月	(主な材料)米 鶏肉 人参 玉葱 大根			(主な材料)米 さつま芋 玉葱	
28日	秋分の日(休園)				
29火	 お弁当会				お楽しみおやつ会
30水	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 野菜つぶし煮 小松菜スープ	軟飯 白身魚煮 野菜つぶし煮 小松菜スープ	パンがゆ 白菜スープ	食パンステック 白菜スープ 人参ステック
31日	(主な材料)米 白身魚 人参 玉葱 白菜 小松菜			(主な材料)パン 白菜 人参	
1月	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 豆腐煮込みハンバーグ 人参ブロッコリーつぶし煮 キャベツスープ	軟飯 豆腐煮込みハンバーグ 手づかみ人参ブロッコリー煮 キャベツスープ	煮込み野菜うどん すまし汁	煮込み野菜うどん すまし汁
2月	(主な材料)米 豆腐 鶏ひき肉 人参 ブロッコリー キャベツ			(主な材料)うどん 人参 キャベツ	
3日	10倍がゆ ほうれん草ペースト すまし汁	人参おじや チキンほうれん草つぶし煮 豆腐スープ	人参おじや チキンほうれん草煮 豆腐スープ	ほうれん草おじや	ほうれん草おじや
4日	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 ほうれん草			(主な材料)米 ほうれん草	
5日	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 冬瓜つぶし煮 豆腐スープ	軟飯 チキン野菜つぶし煮 手づかみ冬瓜煮 豆腐みそ汁	ポテトおじや 冬瓜スープ	ポテトおじや 冬瓜スープ 人参ステック
6日	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 冬瓜			(主な材料)米 じゃが芋 冬瓜	
7日	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参キャベツつぶし煮 すまし汁	軟飯 白身魚煮 人参キャベツ煮 みそスープ	パンがゆ キャベツスープ	食パンステック キャベツスープ 人参ステック
8日	(主な材料)米 白身魚 人参 キャベツ			(主な材料)パン キャベツ	

※ 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ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。