

| 日 | 曜日 | こんだて | <あか> | <きいろ> | <みどり> | おやつ | |
|----|----|---|------------------------------|--|---|---------------------|------------------|
| | | | 血や肉をつくる | 熱や力になる | 体の調子を整える | | |
| 1 | 水 | ドライカレー ブロッコリーじゃこ和え 春雨スープ 果物 | 豚ひき肉 しらす 卵 牛乳 | 米 押麦 ごま 砂糖 春雨 パター オートミール 小麦粉 | 人参 玉葱 ピーマン にんにく マッシュルーム缶 ブロッコリー 白菜 わかめ パナナ | 牛乳 オートミールケーキ | |
| 2 | 木 | 強化玄米ごはん 鮭の変わり焼き 中華風野菜炒め じゃが芋みそ汁 果物 | さけ 油揚げ 牛乳 | 米 玄米 パン粉 マヨネーズ 砂糖 じゃが芋 パター ぎょうざの皮 油 | 人参 玉葱 もやし キャベツ ピーマン ほうれん草 なし りんご | 牛乳 フライドアップル | |
| 3 | 金 | 強化あわごはん 納豆みそ 煮付け カリカリ胡瓜 ワカメスープ 果物 | 納豆 三枚肉 生揚げ 牛乳 | 米 あわ 砂糖 油 ふ クラッカー | しょうが ねぎ 大根 人参 チンゲン菜 胡瓜 わかめ オレンジ | 牛乳 マッシュマロサンド | |
| 4 | 土 | ジュースー ゆし豆腐 果物 | ゆし豆腐 ツナ缶 牛乳 | 油 米 砂糖 | 人参 ごぼう しめじ キャベツ ねぎ のり パナナ | 牛乳 塩おにぎり | |
| 6 | 月 | (十五夜)芋ごはん 鶏肉ごま風味焼 き きんぴらごぼう キャベツみそ汁 果物 | 鶏肉 豆腐 きな粉 牛乳 | 米 さつま芋 砂糖 ごま パター 油 ホットケーキMix | ごぼう 人参 キャベツ えのき ねぎ オレンジ | 牛乳 豆腐ドーナツ | |
| 7 | 火 | 強化あわごはん さばの梅干し煮 大根そぼろ煮 チンゲン菜スープ 果物 | さば 鶏ひき肉 豚肉 牛乳 | 米 あわ 砂糖 黒糖 油 片栗粉 ふ 焼きそば | 梅干し 大根 人参 にはら チンゲン菜 キャベツ ピーマン りんご | 牛乳 おやつ焼きそば | |
| 8 | 水 | 雑穀ごはん チンジャオロース炒め おくら納豆 豆腐とワカメのみそ汁 果物 | 豚肉 納豆 豆腐 牛乳 | 米 雑穀 片栗粉 砂糖 パン 小麦粉 パター | 人参 玉葱 ピーマン たけのこ しょうが オクラ わかめ ねぎ なし | 牛乳 ココアクリームサンド | |
| 9 | 木 | 強化玄米ごはん きびなごのマリネ 千切りイリチー 中華コンスープ 果物 | きびなご 豚肉 きな粉 卵 牛乳 | 米 玄米 片栗粉 油 砂糖 小麦粉 バター | 胡瓜 玉葱 トマト 切干大根 昆布 人参 こんにやく コーン缶 こまつな しめじ パナナ | 牛乳 きなこクッキー | |
| 10 | 金 | きのこカレー 切干大根サラダ みそ汁 果物 | 鶏肉 ヨーグルト 牛乳 脱脂粉乳 卵 ツナ缶 | 米 押麦 じゃが芋 油 小麦粉 砂糖 ごま はちみつ | 玉葱 人参 ブロッコリー しめじ マッシュルーム缶 切干大根 胡瓜 もずく りんご | 野菜ジュース もずくヒラヤーチー | |
| 11 | 土 | 厨房消毒のためお弁当持参 | | | | | 職員研修のため 12時降園 |
| 13 | 月 | スポーツの日(休園) | | | | | |
| 14 | 火 | ホイコーロー丼 マカロニサラダ かき玉汁 果物 | 豚肉 卵 牛乳 | 米 砂糖 マカロニ マヨネーズ 片栗粉 さつま芋 油 ごま | 玉葱 人参 キャベツ ピーマン にんにく 胡瓜 コーン缶 えのき ねぎ オレンジ | 牛乳 大学芋 | |
| 15 | 水 | (お誕生会)強化あわごはん 鮭のタ ンドリー焼き 筑前煮 冬瓜のみそ汁 果物 | さけ ヨーグルト 鶏肉 | 米 あわ じゃが芋 油 砂糖 クラッカー | 人参 れんこん たけのこ ごぼう 乾しいたけ こんにやく いんげん 冬瓜 わかめ ねぎ パナナ | お誕生会ケーキ クラッカー | |
| 16 | 木 | 麦ごはん 豚レバー南蛮漬け 春雨炒め ゆし豆腐 果物 | 豚レバー ゆし豆腐 牛乳 | 米 押麦 片栗粉 油 砂糖 春雨 パン パタージャム | キャベツ 人参 もやし ピーマン ねぎ りんご | 牛乳 ジャムサンド | |
| 17 | 金 | 沖縄そば ナムル かぼちゃの煮物 果物 | 豚肉 かまぼこ 油揚げ 豆乳 | 沖縄そば 砂糖 油 ごま 米 | もやし こまつな ピーマン かぼちゃ ひじき 人参 なし | 豆乳 いなり寿司 | |
| 18 | 土 | ジュースー ゆし豆腐 果物 | ゆし豆腐 ツナ缶 牛乳 | 油 米 砂糖 | 人参 ごぼう しめじ キャベツ ねぎ のり パナナ | 牛乳 塩おにぎり | |
| 20 | 月 | 強化あわごはん ポークチャップ かぼちゃチーズサラダ コーンスープ 果物 | 豚肉 チーズ おから 卵 牛乳 | 米 あわ 油 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ 小麦粉 パター ごま | 人参 玉葱 ピーマン にんにく かぼちゃ 胡瓜 コーン缶 キャベツ オレンジ レーズン | 牛乳 おからクッキー | |
| 21 | 火 | 雑穀ごはん さばのカレー焼き ひじきの煮物 豚汁 果物 | さば ちくわ 油揚げ 豚肉 チーズ 牛乳 | 米 雑穀 片栗粉 砂糖 油 パン マヨネーズ | ひじき 人参 にはら こんにやく 玉葱 ごぼう 大根 ねぎ りんご | 牛乳 チーズトースト | |
| 22 | 水 | お弁当会(お弁当たのしみだね!) | | | | | 牛乳 お楽しみおやつ会 |
| 23 | 木 | ミートスパゲティ チーズ 小松菜ツナ和え もずくスープ 果物 | 豚ひき肉 チーズ ツナ缶 豆腐 しらす 豆乳 | スパゲティ 油 砂糖 ごま 米 | 人参 玉葱 セロリマッシュルーム ピーマン トマト缶 こまつな もずく ねぎ 青のり みかん | 豆乳 じゃこおにぎり | |
| 24 | 金 | ふりかけごはん レシカツ ブロッコリー パパイアごま 和え 野菜スープ ヨーグルト | 豚ヒレ ヨーグルト 卵 牛乳 | 米 押麦 小麦粉 パン粉 油 ごま ホットケーキMix 砂糖 パター | ブロッコリー パパイア きゅうり ピーマン キャベツ 人参 玉葱 みかん缶 | 牛乳 誕生会ケーキ | |
| 25 | 土 | ジュースー ゆし豆腐 果物 | ゆし豆腐 ツナ缶 牛乳 | 油 米 砂糖 | 人参 ごぼう しめじ キャベツ ねぎ のり パナナ | 牛乳 塩おにぎり | |
| 27 | 月 | 黒米ごはん 鶏肉のさっぱり煮 フーイリチー 大根のみそ汁 果物 | 鶏肉 ツナ缶 卵 油揚げ 牛乳 生クリーム | 米 黒米 砂糖 油 車ふ さつま芋 バター | にんにく しょうが 人参 もやし キャベツ ピーマン 大根 わかめ ねぎ みかん | 牛乳 スイートポテト | |
| 28 | 火 | 強化玄米ごはん 魚のゆかり揚げ クープイリチー 冬瓜と小松菜のみそ汁 果物 | 白身魚 豚肉 ウインナー チーズ 牛乳 | 米 玄米 片栗粉 油 パン パター | 昆布 乾しいたけ こんにやく 人参 とろろごま こまつな 玉葱 ピーマン りんご | 牛乳 ピザトースト | |
| 29 | 水 | 肉みそ丼 おくら和え チンゲン菜スープ 果物 | 豚ひき肉 卵 牛乳 | 米 油 砂糖 ふ 小麦粉 黒糖 | しょうが 玉葱 人参 しめじ ピーマン オクラ きゅうり チンゲン菜 パナナ | 牛乳 ちんびん | |
| 30 | 木 | 強化あわごはん 鮭のオーロラソース 焼き 白菜うま煮 じゃが芋みそ汁 果物 | さけ 豚肉 油揚げ 豆乳 きな粉 牛乳 | 米 あわ マヨネーズ 片栗粉 じゃが芋 砂糖 辛くず タピオカ | パセリ はくさい 人参 玉葱 チンゲン菜 ねぎ わかめ なし | 牛乳 豆乳くずもち | |
| 31 | 金 | ロールパン かぼちゃシチュー チーズ入り卵焼き ブロッコリーおほか和え 果物 | 鶏肉 生クリーム 卵 チーズ 豆腐 牛乳 | パン じゃが芋 油 マカロニ 黒糖 ホットケーキMix | 人参 玉葱 かぼちゃ ひじき ブロッコリー りんご | 牛乳 黒糖ソフトクッキー | |

☆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 | 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 |
| 目安 | ヨーグルト状 | 絹ごし豆腐位(つぶつぶ) | バナナ位(荒みじん切り) | 豆腐位(つぶつぶ) | バナナ位(荒みじん切り) |
| 1 | 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 ブロッコリーつぶし煮 白菜スープ | 軟飯 チキン野菜煮 手づかみブロッコリー煮 白菜スープ | 白菜おじや ブロッコリースープ | 白菜おじや ブロッコリースープ 人参ステック |
| 水 | (主な材料) 米 鶏肉 人参 玉葱 ブロッコリー 白菜 | | | (主な材料) 米 白菜 ブロッコリー | |
| 2 | 10倍がゆ ポテトペースト すまし汁 | 全がゆ 白身魚煮 野菜つぶし煮 じゃが芋スープ | 軟飯 白身魚煮 野菜煮 じゃが芋みそ汁 | 煮込み野菜うどん すまし汁 | 煮込み野菜うどん すまし汁 |
| 木 | (主な材料) 米 じゃが芋 白身魚 人参 玉葱 キャベツ ほうれん草 | | | (主な材料) うどん 人参 キャベツ | |
| 3 | 10倍がゆ 大根すり流し すまし汁 | 全がゆ チキン胡瓜おろし煮 人参大根つぶし煮 チンゲン菜スープ | 軟飯 チキン胡瓜きざみ煮 手づかみ人参大根煮 チンゲン菜スープ | チンゲン菜おじや 大根スープ | チンゲン菜おじや 大根スープ 胡瓜ステック |
| 金 | (主な材料) 米 鶏肉 胡瓜 人参 大根 チンゲン菜 | | | (主な材料) 米 チンゲン菜 大根 | |
| 4 | 10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁 | 煮込み野菜スパゲティー キャベツつぶし煮 ゆし豆腐 | 煮込み野菜スパゲティー キャベツきざみ煮 ゆし豆腐 | キャベツおじや | キャベツおじや |
| 土 | (主な材料) スパゲティー ゆし豆腐 人参 玉葱 キャベツ | | | (主な材料) 米 キャベツ | |
| 6 | 10倍がゆ さつま芋ペースト すまし汁 | 全がゆ チキンつぶし煮 人参さつま芋つぶし煮 キャベツスープ | 軟飯 チキンさざみ煮 手づかみ人参さつま芋煮 キャベツみそ汁 | キャベツおじや 豆腐スープ | キャベツおじや 豆腐スープ 人参ステック |
| 月 | (主な材料) 米 さつま芋 鶏肉 人参 キャベツ | | | (主な材料) 米 豆腐 キャベツ | |
| 7 | 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 チンゲン菜スープ | 軟飯 白身魚煮 手づかみ人参大根煮 チンゲン菜スープ | 煮込み野菜うどん すまし汁 | 煮込み野菜うどん すまし汁 |
| 火 | (主な材料) 米 白身魚 人参 大根 チンゲン菜 | | | (主な材料) うどん 人参 キャベツ | |
| 8 | 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 おくらつぶし煮 豆腐スープ | 軟飯 チキン野菜煮 おくらきざみ煮 豆腐みそ汁 | パンがゆ おくらスープ | 食パンステック おくらスープ 人参ステック |
| 水 | (主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 おくら | | | (主な材料) パン おくら | |
| 9 | 10倍がゆ 人参ペースト すまし汁 | 全がゆ 白身魚トマト煮 人参小松菜つぶし煮 玉葱スープ | 軟飯 白身魚トマト煮 人参小松菜きざみ煮 玉葱スープ | 小松菜おじや 人参スープ | 小松菜おじや 人参スープ 胡瓜ステック |
| 木 | (主な材料) 米 白身魚 トマト 人参 小松菜 玉葱 | | | (主な材料) 米 小松菜 人参 | |
| 10 | 10倍がゆ ポテトペースト 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 ポテトスープ | 全がゆ チキンさざみ煮 手づかみ人参ブロッコリー煮 ポテトスープ | ブロッコリーおじや 玉葱スープ | ブロッコリーおじや 玉葱スープ 胡瓜ステック |
| 金 | (主な材料) 米 じゃが芋 鶏肉 人参 ブロッコリー | | | (主な材料) 米 ブロッコリー 玉葱 | |
| 11 | 厨房消毒のためお弁当持参 | | | | 職員研修のため 12時降園 |
| 土 | | | | | |
| 13日 | スポーツの日(休園) | | | | |
| 14 | 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 すまし汁 | 軟飯 チキン野菜煮 胡瓜ステック すまし汁 | 芋おじや キャベツスープ | 芋おじや キャベツスープ 人参ステック |
| 火 | (主な材料) 米 鶏肉 人参 玉葱 キャベツ 胡瓜 | | | (主な材料) 米 さつま芋 キャベツ | |
| 15 | 10倍がゆ ポテトペースト すまし汁 | 全がゆ 白身魚煮 人参ポテトつぶし煮 冬瓜スープ | 全がゆ 白身魚煮 手づかみ人参ポテト煮 冬瓜みそ汁 | 冬瓜おじや 人参スープ | 冬瓜おじや 人参スープ 手づかみブロッコリー煮 |
| 水 | (主な材料) 米 じゃが芋 白身魚 人参 冬瓜 | | | (主な材料) 米 冬瓜 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⇒バタバタ | 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 |
| 目安 | ヨーグルト状 | 絹ごし豆腐位(つぶつぶ) | バナナ位(荒みじん切り) | 豆腐位(つぶつぶ) | バナナ位(荒みじん切り) |
| 16 | 10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁 | 全がゆ チキンつぶし煮 人参キャベツつぶし煮 ゆし豆腐 | 軟飯 チキンさざみ煮 人参キャベツ煮 ゆし豆腐 | 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 |
| 木 | (主な材料) 米 鶏肉 ゆし豆腐 人参 キャベツ | | | (主な材料) パン キャベツ | |
| 17 | 10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁 | 煮込みうどん チキン小松菜つぶし煮 かぼちゃつぶし煮 すまし汁 | 煮込みうどん チキン小松菜さざみ煮 手づかみかぼちゃ煮 すまし汁 | 人参おじや 小松菜スープ | 人参おじや 小松菜スープ 手づかみブロッコリー煮 |
| 金 | (主な材料) うどん 鶏肉 小松菜 かぼちゃ | | | (主な材料) 米 人参 小松菜 | |
| 18 | 10倍がゆ 大根すり流し すまし汁 | 野菜おじや 豆腐ほうれん草つぶし煮 大根スープ | 野菜おじや 豆腐ほうれん草煮 大根みそ汁 | 芋おじや | 芋おじや |
| 土 | (主な材料) 米 豆腐 人参 玉葱 ほうれん草 大根 | | | (主な材料) 米 さつま芋 | |
| 20 | 10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁 | 全がゆ チキン野菜つぶし煮 かぼちゃつぶし煮 キャベツスープ | 軟飯 チキン野菜煮 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 人参ステック |
| 月 | (主な材料) 米 鶏肉 人参 玉葱 かぼちゃ キャベツ | | | (主な材料) 米 キャベツ 玉葱 | |
| 21 | 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 玉葱スープ | 軟飯 白身魚煮 手づかみ人参大根煮 玉葱みそ汁 | 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 玉葱 | | | (主な材料) パン 人参 | |
| 22 |  お弁当会 | | | お楽しみおやつ会 | |
| 水 | | | | | |
| 23 | 10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁 | 煮込み野菜スパゲティー 小松菜つぶし煮 豆腐スープ | 煮込み野菜スパゲティー 小松菜さざみ煮 豆腐スープ | しらすおじや 小松菜スープ | しらすおじや 小松菜スープ 人参ステック |
| 木 | (主な材料) スパゲティー 鶏ひき肉 豆腐 人参 玉葱 トマト缶 小松菜 | | | (主な材料) 米 しらす 小松菜 | |
| 24 | 10倍がゆ 人参ペースト すまし汁 | 全がゆ チキン胡瓜おろし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 キャベツスープ | 軟飯 チキン胡瓜さざみ煮 手づかみ人参ブロッコリー煮 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 手づかみかぼちゃ煮 |
| 金 | (主な材料) 米 鶏肉 胡瓜 人参 ブロッコリー キャベツ | | | (主な材料) 米 キャベツ 玉葱 | |
| 25 | 10倍がゆ ポテトペースト すまし汁 | 全がゆ チキン胡瓜おろし煮 人参ポテトつぶし煮 おくらスープ | 軟飯 チキン胡瓜さざみ煮 手づかみ人参ポテト煮 おくらスープ | おくらおじや | おくらおじや |
| 土 | (主な材料) 米 じゃが芋 鶏肉 胡瓜 人参 おくら | | | (主な材料) 米 おくら | |
| 27 | 10倍がゆ 大根すり流し すまし汁 | 全がゆ チキンつぶし煮 人参キャベツつぶし煮 大根スープ | 軟飯 チキンさざみ煮 人参キャベツ煮 大根みそ汁 | 芋おじや 人参スープ | 芋おじや 人参スープ 手づかみ大根煮 |
| 月 | (主な材料) 米 鶏肉 人参 キャベツ 大根 | | | (主な材料) 米 さつま芋 人参 | |
| 28 | 10倍がゆ 小松菜ペースト すまし汁 | 全がゆ 白身魚煮 人参冬瓜つぶし煮 小松菜スープ | 軟飯 白身魚煮 手づかみ人参冬瓜煮 小松菜みそ汁 | パンがゆ 玉葱スープ | 食パンステック 玉葱スープ 人参ステック |
| 火 | (主な材料) 米 白身魚 人参 冬瓜 小松菜 | | | (主な材料) パン 玉葱 | |
| 29 | 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 | チンゲン菜おじや おくらスープ | チンゲン菜おじや おくらスープ 人参ステック |
| 水 | (主な材料) 米 鶏肉 人参 玉葱 胡瓜 チンゲン菜 | | | (主な材料) 米 チンゲン菜 おくら | |
| 30 | 10倍がゆ ポテトペースト すまし汁 | 全がゆ 白身魚煮 野菜つぶし煮 じゃが芋スープ | 軟飯 白身魚煮 野菜煮 じゃが芋みそ汁 | 煮込み野菜うどん すまし汁 | 煮込み野菜うどん すまし汁 |
| 木 | (主な材料) 米 じゃが芋 白身魚 人参 玉葱 白菜 | | | (主な材料) うどん 人参 白菜 | |
| 31 | 10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁 | パンがゆ チキンかぼちゃつぶし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 玉葱スープ | 食パンステック チキンかぼちゃ煮 手づかみ人参ブロッコリー煮 玉葱スープ | ブロッコリーおじや 豆腐スープ | ブロッコリーおじや 豆腐スープ 手づかみポテト煮 |
| 金 | (主な材料) パン 鶏肉 かぼちゃ 人参 ブロッコリー 玉葱 | | | (主な材料) 米 豆腐 ブロッコリー | |

※ 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。