

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	土	ジューシー わかめスープ 果物	豚肉 わかめ 牛乳 卵	米 油	人参 乾しいたけ きゅうり ねぎ パナナ	牛乳 クッキー	
3	月	文化の日 (休園)					
4	火	親子丼 パンサンスー 豆腐とワカメのみそ汁 果物	鶏肉 卵 ハム 豆腐 牛乳	米 押麦 油 砂糖 はるさめ ごま さつまいも	人参 玉葱 乾しいたけ チンゲン菜 もやし きゅうり わかめ ねぎ みかん	牛乳 ふかし芋	
5	水	あわごはん 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 豚肉 豚レバー 牛乳 粉チーズ	米 あわ 片栗粉 油 ごま 砂糖 バター 小麦粉	ごぼう 人参 ピーマン だいこん にら にんにく パナナ	牛乳 チーズサブレ	
6	木	強化玄米ごはん パイナップルスペア リブ 中華風野菜炒め そうめん汁 果物	豚ソーキ 牛乳	米 玄米 油 そうめん パン	パイン缶 人参 玉葱 もやし キャベツ ピーマン ねぎ みかん	牛乳 ココア揚げパン	
7	金	チキンカレー じゃこサラダ えのきスープ 果物	鶏肉 しらす 油揚げ 卵 牛乳	米 じゃがいも 油 小麦粉 砂糖	人参 玉葱 セロリー ピーマン キャベツ きゅうり えのき ねぎ りんご レーズン	牛乳 マフィン	
8	土	親子レク 糸満市平和祈念公園「わ」9時~10時15分 					職員研修会
10	月	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 牛乳	米 あわ 油 砂糖 片栗粉 さつまいも バター 小麦粉 ごま	だいこん 人参 ブロッコリー 白滝 こまつな えのき ねぎ みかん	牛乳 さつま芋クッキー	
11	火	強化玄米ごはん 魚天ぷら キャベツひき肉炒め 冬瓜のみそ汁 果物	白身魚 豚ひき肉 牛乳	米 玄米 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 パン バター ごま	あおのり キャベツ 人参 玉葱 ねぎ ピーマン とうがん わかめ ねぎ りんご	牛乳 ゴマクリームサンド	
12	水	三枚肉そば 白菜みそマヨ和え 粉ふき芋 果物	三枚肉 かまぼこ さけ 豆乳	沖縄そば 砂糖 マヨネーズ ごま じゃがいも 米	ねぎ はくさい こまつな 人参 あおのり のり パナナ	牛乳 鮭おにぎり	
13	木	芋ごはん 鮭のコーンマヨ焼き 千切りイリチー ほうれん草みそ汁 果物	さけ 豚肉 豆腐 ツナ缶 牛乳	米 さつまいも マヨネーズ 油 そうめん	コーン缶 パセリ 切干大根 昆布 人参 こんにやく ほうれん草 オレンジ キャベツ ねぎ	牛乳 ソーメンチャンプルー	
14	金	三色丼 ナムル じゃが芋みそ汁 果物	豚ひき肉 卵 油揚げ 箱牛乳	米 押麦 砂糖 ごま じゃがいも 小麦粉 油	人参 いんげん もやし こまつな ピーマン ねぎ わかめ みかん	牛乳 砂糖天ぷら	
15	土	ジューシー わかめスープ 果物	豚肉 わかめ 牛乳 卵	米 油	人参 乾しいたけ きゅうり ねぎ パナナ	牛乳 クッキー	
17	月	雑穀ごはん 肉豆腐 納豆きゅうり和え ワカメのみそ汁 果物	豚肉 豆腐 納豆 煮干し 牛乳	米 雑穀 砂糖 油 ふ じゃがいも ごま	人参 玉葱 はくさい えのき ほうれん草 きゅうり わかめ あおのり みかん	牛乳 フライドポテト カリカリ煮干し	
18	火	鶏ごぼうめし さばの西京焼き 小松菜お浸し ゆし豆腐 果物	鶏肉 さば ゆし豆腐 きな粉 牛乳	米 油 砂糖 いもくず 黒糖	ごぼう 人参 ひじき 乾しいたけ こまつな はくさい ねぎ りんご	牛乳 くずもち	
19	水	カレーうどん 厚揚げの煮付け ホウレン草ごま和え 果物	豚肉 生揚げ ちくわ ツナ缶 豆乳	じゃがいも 油 砂糖 ごま 米	人参 玉葱 ねぎ ほうれん草 もやし のり パナナ	牛乳 みそおにぎり	
20	木	強化玄米ごはん 鮭のレモンソース ブロッコリーマヨネーズ炒め チンゲン菜スープ 果物	さけ ベーコン 牛乳	米 玄米 片栗粉 砂糖 じゃがいも 油 マヨネーズ ふ パン バター	ブロッコリー 人参 チンゲン菜 オレンジ	牛乳 シナモントースト	
21	金	強化あわごはん 酢豚 からしな和え 春雨スープ 果物	豚肉 豆腐 ツナ缶 卵 加糖練乳 牛乳	米 あわ じゃがいも 砂糖 油 片栗粉 はるさめ 小麦粉	人参 玉葱 たけのこ ピーマン 乾しいたけ パイン缶 からしな えのき わかめ りんご	牛乳 マーラーカオ	
22	土	ジューシー わかめスープ 果物	豚肉 わかめ 牛乳 卵	米 油	人参 乾しいたけ きゅうり ねぎ パナナ	牛乳 クッキー	
24	月	振替休日 (休園)					
25	火	中華丼 切干大根サラダ 豆腐とワカメのみそ汁 果物	豚肉 豆腐 牛乳	米 片栗粉 砂糖 ごま さつまいも 油	人参 玉葱 はくさい チンゲン菜 切干大根 きゅうり わかめ ねぎ みかん	牛乳 ごま揚げ団子	
26	水	 お弁当会 (お弁当たのしみだね!)					牛乳 お楽しみおやつ会
27	木	黒米ごはん きびなごのカレー揚げ 人参シリシリ カリカリ胡瓜 イナムドゥチ 果物	きびなご 卵 豚肉 かまぼこ 牛乳	米 黒米 片栗粉 油 小麦粉 オートミール 黒糖 バター	人参 玉葱 にら きゅうり 乾しいたけ こんにやく ねぎ パナナ	牛乳 オートミールクッキー	
28	金	ゆかりごはん きこのハンバーグ ブロッコリー ポテトサラダ 野菜スープ ヨーグルト	豚ひき肉 豆腐 ヨーグルト 卵 牛乳	米 あわ 片栗粉 片栗粉 じゃがいも マヨネーズ バター ホットケーキMix 砂糖	玉葱 しめじ ブロッコリー 人参 きゅうり キャベツ みかん缶	牛乳 ホットケーキ	
29	土	ジューシー わかめスープ 果物	豚肉 わかめ 牛乳 卵	米 油	人参 乾しいたけ きゅうり ねぎ パナナ	牛乳 おにぎり	

☆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)	
	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	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 胡瓜ステーキ ゆし豆腐	人参おじや	人参おじや
土	(主な材料)うどん ゆし豆腐 人参 キャベツ 胡瓜			(主な材料)米 人参	
3月	文化の日 (休園)				
4	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 豆腐スープ	軟飯 チキン野菜煮 胡瓜ステーキ 豆腐みそ汁	芋おじや チンゲン菜スープ	芋おじや チンゲン菜スープ 人参ステーキ
火	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 チンゲン菜 胡瓜			(主な材料)米 さつま芋 チンゲン菜	
5	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 みそ汁	人参おじや 大根スープ	人参おじや 大根スープ 手づかみブロッコリー
水	(主な材料)米 白身魚 人参 大根			(主な材料)米 人参 大根	
6	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 野菜つぶし煮 そうめん汁	軟飯 チキンきざみ煮 野菜煮 そうめん汁	パンがゆ キャベツスープ	食パンステーキ キャベツスープ 人参ステーキ
木	(主な材料)米 そうめん 鶏肉 人参 玉葱 キャベツ			(主な材料)パン キャベツ	
7	10倍がゆ ポテペースト 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	煮込み野菜うどん すまし汁	煮込み野菜うどん すまし汁
金	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 キャベツ 人参 玉葱			(主な材料)うどん キャベツ 人参	
8	親子レク 糸満市平和祈念公園「わ」於いて 9時～10時15分				職員研修
土	(主な材料)米 豆腐 人参 ほうれん草 かぼちゃ			(主な材料)米 かぼちゃ	
10	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 チキンきざみ煮 手づかみ人参大根煮 小松菜スープ	芋おじや 大根スープ	芋おじや 大根スープ 手づかみブロッコリー
月	(主な材料)米 鶏肉 人参 大根 小松菜			(主な材料)米 さつま芋 大根	
11	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 冬瓜スープ	軟飯 白身魚煮 野菜煮 冬瓜みそ汁	パンがゆ キャベツスープ	食パンステーキ キャベツスープ 手づかみ冬瓜煮
火	(主な材料)米 白身魚 人参 玉葱 キャベツ 冬瓜			(主な材料)パン キャベツ	
12	10倍がゆ 小松菜ペースト すまし汁	煮込み野菜うどん チキンポテつぶし煮 すまし汁	煮込み野菜うどん チキンポテト煮 すまし汁	白菜おじや 小松菜スープ	白菜おじや 小松菜スープ 人参ステーキ
水	(主な材料)うどん じゃが芋 鶏肉 白菜 小松菜 人参			(主な材料)米 白菜 小松菜	
13	10倍がゆ ほうれん草ペースト すまし汁	芋おじや 白身魚煮 人参ほうれん草つぶし煮 豆腐スープ	芋おじや 白身魚煮 人参ほうれん草煮 豆腐みそ汁	煮込みそうめん すまし汁	煮込みそうめん すまし汁
木	(主な材料)米 さつま芋 白身魚 豆腐 人参 ほうれん草			(主な材料)そうめん キャベツ	
14	10倍がゆ ポテペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参小松菜つぶし煮 じゃが芋スープ	軟飯 チキンきざみ煮 人参小松菜きざみ煮 じゃが芋みそ汁	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
金	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 人参 小松菜			(主な材料)米 小松菜 人参	
15	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 チキン胡瓜おろし煮 豆腐スープ	煮込み野菜スパゲティー チキン胡瓜きざみ煮 豆腐スープ	人参おじや	人参おじや
土	(主な材料)スパゲティー 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 キャベツ 胡瓜			(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 月齢	1回食（午前）			軽食（午後）	
	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	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
17	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 胡瓜おろし煮 豆腐スープ	軟飯 チキン野菜煮 胡瓜ステーキ 豆腐みそ汁	ポテトおじや 白菜スープ	ポテトおじや 白菜スープ 人参ステーキ
月	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 白菜 ほうれん草 胡瓜			(主な材料)米 じゃが芋 白菜	
18	10倍がゆ 小松菜ペースト すまし汁	人参おじや 白身魚煮 小松菜白菜つぶし煮 ゆし豆腐	人参おじや 白身魚煮 小松菜白菜きざみ煮 ゆし豆腐	白菜おじや 小松菜スープ	白菜おじや 小松菜スープ 人参ステーキ
火	(主な材料)米 白身魚 ゆし豆腐 人参 小松菜 白菜			(主な材料)米 白菜 小松菜	
19	10倍がゆ ほうれん草ペースト すまし汁	煮込み野菜うどん チキンほうれん草つぶし煮 すまし汁	煮込み野菜うどん チキンほうれん草煮 すまし汁	ほうれん草おじや 玉葱スープ	ほうれん草おじや 玉葱スープ 手づかみポテト煮
水	(主な材料)うどん 鶏肉 人参 玉葱 ほうれん草			(主な材料)米 ほうれん草 玉葱	
20	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参ブロッコリーつぶし煮 チンゲン菜スープ	軟飯 白身魚煮 手づかみ人参ブロッコリー煮 チンゲン菜スープ	パンがゆ 人参スープ	食パンステーキ 人参スープ 胡瓜ステーキ
木	(主な材料)米 白身魚 人参 ブロッコリー チンゲン菜			(主な材料)パン 人参	
21	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 豆腐ほうれん草つぶし煮 ポテトスープ	軟飯 チキン野菜煮 豆腐ほうれん草煮 ポテトスープ	煮込み野菜うどん すまし汁	煮込み野菜うどん すまし汁
金	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 ほうれん草			(主な材料)うどん 人参 玉葱 ほうれん草	
22	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 白菜つぶし煮 豆腐スープ	軟飯 チキン野菜煮 白菜きざみ煮 豆腐スープ	白菜おじや	白菜おじや
土	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 白菜			(主な材料)米 白菜 小松菜	
24	振替休日（休園）				
25	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 豆腐スープ	軟飯 チキン野菜煮物 胡瓜ステーキ 豆腐みそ汁	芋おじや 白菜スープ	芋おじや 白菜スープ 人参ステーキ
火	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 白菜 胡瓜			(主な材料)米 さつま芋 白菜	
26	 お弁当会			お楽しみおやつ会	
水					
27	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚胡瓜おろし煮 野菜つぶし煮 すまし汁	軟飯 白身魚胡瓜きざみ煮 野菜煮 みそ汁	人参おじや 玉葱スープ	人参おじや 玉葱スープ 胡瓜ステーキ
木	(主な材料)米 白身魚 胡瓜 人参 玉葱			(主な材料)米 人参 玉葱	
28	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ 煮込み豆腐ハンバーグ 人参ブロッコリーつぶし煮 キャベツスープ	軟飯 煮込み豆腐ハンバーグ 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
金	(主な材料)米 鶏ひき肉 豆腐 人参 ブロッコリー キャベツ			(主な材料)うどん キャベツ 人参	
29	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 胡瓜おろし煮 豆腐大根スープ	軟飯 チキン野菜煮 胡瓜ステーキ 豆腐大根みそ汁	かぼちゃおじや	かぼちゃおじや
土	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 胡瓜 大根			(主な材料)米 かぼちゃ	

※ 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。