

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		
2	月	あわごはん 肉豆腐 納豆きゅうり和え ワカメのみそ汁 果物	豚肉 沖繩 納豆 卵 牛乳	米 あわ 砂糖 油 ふ 小麦粉 黒糖 オートミールバター	はくさい たまねぎ にんじん えのき ほうれんそう しらたき きゅうり わかめ オレンジ	牛乳 オートミールクッキー	
3	火	(ひな祭り)ちらし寿司 鶏肉みそ焼き ブロッコリーおかか和え そうめん汁 果物	油揚げ 卵 鶏肉 ヨーグルト 牛乳	米 油 砂糖 そうめん 小麦粉	にんじん れんこん たけのこ しいたけ のり ブロッコリー ねぎ りんご もも缶	牛乳 ももマフィン ひなあられ	
4	水	強化玄米ごはん 鮭のレモンソース 大根そぼろ煮 ほうれん草みそ汁 果物	さけ 鶏ひき肉 豆腐 牛乳	米 玄米 片栗粉 砂糖 油 さつま芋 芋くず 白玉粉	だいこん にんじん には ほうれんそう パナナ	牛乳 芋くず天ぷら	
5	木	三枚肉そば 白菜みそマヨ和え かぼちゃの煮物 果物	三枚肉 かまぼこ 油揚げ 豆乳	沖繩そば 砂糖 マヨネーズ ごま 米	ねぎ はくさい こまつな にんじん かぼちゃ ひじき オレンジ	豆乳 いなり寿司	
6	金	強化あわごはん 厚揚げの煮付け 糸こんにゃく野菜炒め 魚汁 果物	生揚げ 豚肉 白身魚 牛乳	米 あわ 油 パン バター ジャム	キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン しらたき だいこん ねぎ りんご	牛乳 ジャムサンド	
7	土	沖繩ジュシー わかめスープ 果物	わかめ 牛乳	米 油 砂糖 小麦 粉	にんじん 青菜 ごぼう ねぎ パナナ	牛乳 ホットミックスケーキ	
9	月	くふあじゅうしい からしな和え かぼちゃみそ汁 果物	鶏肉 しらす 卵 牛乳	米 押麦 じゃが芋 油 小麦粉 ごま 砂糖 ふ 黒糖	たまねぎ にんじん ピーマン しめじ マッシュルーム ブロッコリー わかめ りんご	牛乳 手作りタンナファク ルー	
10	火	強化玄米ごはん きびなごのマリネ きんぴらごぼう ゆし豆腐 果物	きびなご ゆし豆腐 ツナ缶 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 ごま そうめん	きゅうり たまねぎ トマト ごぼう にんじん ねぎ キャベツ パナナ	牛乳 ソーメンチャンプルー	
11	水	強化あわごはん キャベツバーグ ブロッコリー 人参シリシリ じゃが芋みそ汁 果物	豚ひき肉 豆腐 卵 油揚げ 牛乳	米 あわ 片栗粉 油 じゃが芋 パン バター 砂糖	キャベツ ブロッコリー にんじん たまねぎ には わかめ ねぎ オレンジ	牛乳 シナモントースト	
12	木	黒米ごはん 鮭の甘酢焼き ひじきの煮物 豚汁 りんご	さけ ちくわ 油揚げ 豚肉 きなこ 牛乳	米 黒米 砂糖 片栗粉 油 さつまいも	ひじき にんじん には たまねぎ こんにゃく ごぼう だいこん ねぎ りんご	牛乳 さつまきなこ	
13	金	ふりかけごはん ささみフライ プロ コリー パパイアごま和え 野菜スープ ヨーグルト	鶏ささみ 卵 ヨーグルト 牛乳	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 ごま ホットケーキMix 砂糖 バター	ブロッコリー パパイア きゅうり ピーマン キャベツ にんじん たまねぎ みかん缶	牛乳 誕生ケーキ	
14	土	厨房消毒のためお弁当持参					職員研修の ため12時降園
16	月	雑穀ごはん チンジャオロース風炒め 納豆和え かき玉汁 果物	豚肉 納豆 卵 牛乳	米 雑穀 片栗粉 砂糖 小麦粉 黒糖 油	にんじん たまねぎ ピーマン たけのこ しょうが こまつな えのき ねぎ オレンジ	牛乳 ちんぴん	
17	火	強化玄米ごはん さばの梅干し煮 白菜春雨炒め 大根ときのこのみそ汁 果物	さば 牛乳	米 玄米 砂糖 黒糖 はるさめ パン 油	うめぼし はくさい にんじん ピーマン だいこん えのき ねぎ りんご	牛乳 ココア揚げパン	
18	水	(お誕生会)カレーうどん 厚揚げの煮 付け ほうれん草のツナ和え	豚肉 生揚げ ツナ缶 しらす 豆乳	うどん じゃが芋 油 砂糖 ごま 米	にんじん たまねぎ ねぎ ほうれんそう あおのり パナナ	牛乳 お誕生ケーキ	
19	木	あわごはん 豚レバー南蛮漬け ブロッコリーマヨネーズ炒め コーンスープ 果物	豚レバー ベーコン 豆乳 きなこ 牛乳	米 あわ 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ 芋くず	ブロッコリー にんじん コーン キャベツ オレンジ	牛乳 豆乳くずもち	
20	金	春分の日 (休園)					
21	土	沖繩ジュシー わかめスープ 果物	わかめ 牛乳	米 油 砂糖 小麦 粉	にんじん 青菜 ごぼう ねぎ パナナ	牛乳 ホットミックスケーキ	
23	月	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 煮干し 牛乳	米 片栗粉 砂糖 ごま さつま芋 油	はくさい にんじん たまねぎ チンゲンサイ きりぼしだいこん きゅうり わかめ ねぎ オレンジ	牛乳 さつま芋唐揚げ カリカリ煮干し	
24	火	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 パンプキンスープ 果物	白身魚 牛乳 ツナ缶	パン 小麦粉 パン粉 油 砂糖 バター マヨネーズ 米	キャベツ きゅうり コーン かぼちゃ セロリ たまねぎ のり りんご	野菜ジュース みそおにぎり	
25	水	お弁当会 (お弁当たのしみだね!)					牛乳 お楽しみおやつ会
26	木	強化あわごはん 納豆みそ さばのカレー焼き クープイリチー チンゲン菜スープ 果物	納豆 さば 豚肉 牛乳	米 あわ 砂糖 油 片栗粉 ふ バター ごま コーンフレーク	しょうが ねぎ こんぶ しいたけ にんじん こんにゃく チンゲンサイ オレンジ	牛乳 コーンフレーク	
27	金	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 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん レタス トマト ごぼう きゅうり もずく ねぎ りんご	牛乳 砂糖天ぷら	
28	土	沖繩ジュシー わかめスープ 果物	わかめ 牛乳	米 油 砂糖 小麦 粉	にんじん 青菜 ごぼう ねぎ パナナ	牛乳 ホットミックスケーキ	
30	月	強化あわごはん 豚 からしな和え 春雨スープ 果物	豚肉 豆腐 ツナ缶 牛乳	米 あわ じゃが芋 砂糖 油 片栗粉 はるさめ 小麦粉 バター	にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン しいたけ パイン缶 からしな えのき わかめ オレンジ	新年度準備の為、13 時～家庭保育のご協 力をお願い致します	
31	火	新年度準備のため、1日家庭保育のご協力をお願い致します。					

☆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)
2月	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 胡瓜ステック 豆腐みそ汁	白菜おじや ほうれん草スープ	白菜おじや ほうれん草スープ 人参ステック
月	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 白菜 胡瓜			(主な材料) 米 白菜 ほうれん草	
3月	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参ブロックリーつぶし煮 そうめん汁	軟飯 チキンさざみ煮 手づかみ人参ブロックリー煮 そうめん汁	ブロックリーおじや 人参スープ	ブロックリーおじや 人参スープ 手づかみかぼちゃ
火	(主な材料) 米 そうめん 鶏肉 豆腐 人参 ブロックリー			(主な材料) 米 人参 ブロックリー	
4月	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 ほうれん草スープ	軟飯 白身魚煮 手づかみ人参大根煮 ほうれん草みそ汁	芋おじや 大根スープ	芋おじや 大根スープ 胡瓜ステック
水	(主な材料) 米 白身魚 豆腐 人参 大根 ほうれん草			(主な材料) 米 さつまい芋 大根	
5月	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	煮込み野菜うどん チキンかぼちゃつぶし煮 人参スープ	煮込み野菜うどん チキンかぼちゃ煮 人参スープ	人参おじや 白菜スープ	人参おじや 白菜スープ 手づかみブロックリー煮
木	(主な材料) うどん 鶏肉 白菜 小松菜 かぼちゃ 人参			(主な材料) 米 人参 白菜	
6月	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参キャベツつぶし煮 大根スープ	軟飯 白身魚煮 人参キャベツ煮 大根みそ汁	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 手づかみ大根煮
金	(主な材料) 米 白身魚 人参 キャベツ 大根			(主な材料) パン キャベツ	
7月	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 白菜つぶし煮 豆腐スープ	軟飯 チキン野菜煮 白菜さざみ煮 豆腐スープ	芋おじや	芋おじや
土	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 白菜			(主な材料) 米 さつまい芋	
9月	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキンポテトつぶし煮 人参ブロックリーつぶし煮 玉葱スープ	軟飯 チキンポテト煮 手づかみ人参ブロックリー煮 玉葱スープ	玉葱おじや ブロックリースープ	玉葱おじや ブロックリースープ 手づかみポテト煮
月	(主な材料) 米 じゃが芋 鶏肉 人参 ブロックリー 玉葱			(主な材料) 米 玉葱 ブロックリー	
10月	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚胡瓜おろし煮 人参玉葱トマトつぶし煮 ゆし豆腐	軟飯 白身魚胡瓜さざみ煮 人参玉葱トマト煮 ゆし豆腐	煮込み野菜そうめん 人参スープ	煮込み野菜そうめん 人参スープ
火	(主な材料) 米 白身魚 ゆし豆腐 胡瓜 人参 玉葱 トマト			(主な材料) そうめん キャベツ 人参	
11月	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 人参ブロックリーつぶし煮 ポテトスープ	軟飯 煮込み豆腐ハンバーグ 手づかみ人参ブロックリー煮 ポテトみそ汁	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 手づかみポテト煮
水	(主な材料) 米 じゃが芋 鶏ひき肉 豆腐 人参 ブロックリー			(主な材料) パン キャベツ	
12月	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	芋おじや 大根スープ	芋おじや 大根スープ 手づかみブロックリー煮
木	(主な材料) 米 白身魚 人参 大根 玉葱			(主な材料) 米 さつまい芋 大根	
13月	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 人参ブロックリーつぶし煮 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クリー煮 キャベツスープ	キャベツおじや ブロックリースープ	キャベツおじや ブロックリースープ 胡瓜ステック
金	(主な材料)			(主な材料) 米 キャベツ ブロックリー	
14月	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 チキンブロックリーつぶし煮 豆腐スープ	煮込み野菜スパゲティー チキンブロックリー煮 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 ブロックリー			(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 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)
16	10倍がゆ 小松菜ペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 小松菜つぶし煮 すまし汁	軟飯 チキン野菜煮 小松菜きざみ煮 すまし汁	小松菜おじや 玉葱スープ	小松菜おじや 玉葱スープ 人参ステーキ
月	(主な材料) 米 鶏肉 人参 玉葱 小松菜			(主な材料) 米 小松菜 玉葱	
17	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参白菜つぶし煮 大根スープ	軟飯 白身魚煮 人参白菜煮 大根みそ汁	パンがゆ 白菜スープ	食パンステーキ 白菜スープ 手づかみ大根煮
火	(主な材料) 米 白身魚 人参 白菜 大根			(主な材料) パン 白菜	
18	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	しらすおじや ほうれん草スープ	しらすおじや ほうれん草スープ 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 しらす ほうれん草	
19	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキンポテつぶし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 キャベツスープ	軟飯 チキンポテト煮 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 ブロッコリースープ	キャベツおじや ブロッコリースープ 手づかみポテト煮
木	(主な材料) 米 じゃが芋 鶏肉 人参 ブロッコリー キャベツ			(主な材料) 米 キャベツ ブロッコリー	
20	<b>春分の日（休園）</b>				
21	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	人参おじや 豆腐ほうれん草つぶし煮 かぼちゃすまし汁	人参おじや 豆腐ほうれん草煮 かぼちゃみそ汁	かぼちゃおじや	かぼちゃおじや
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	
23	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 白菜スープ	芋おじや 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 チンゲン菜 胡瓜			(主な材料) 米 さつま芋 白菜	
24	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	食パンステーキ 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 胡瓜ステーキ
火	(主な材料) 米 白身魚 かぼちゃ 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 人参ポテつぶし煮 すまし汁	軟飯 チキン胡瓜きざみ煮 手づかみ人参ポテト煮 すまし汁	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
水	(主な材料) 米 じゃが芋 鶏肉 胡瓜 人参			(主な材料) パン 人参	
26	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	煮込み野菜うどん ブロッコリースープ	煮込み野菜うどん ブロッコリースープ
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) うどん 人参 チンゲン菜 ブロッコリー	
27	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜トマトつぶし煮物 胡瓜おろし煮 豆腐スープ	軟飯 チキン野菜トマト煮 胡瓜ステーキ 豆腐スープ	玉葱おじや トマトスープ	玉葱おじや トマトスープ 人参ステーキ
金	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 トマト 胡瓜			(主な材料) 米 玉葱 トマト	
28	10倍がゆ 人参ペースト 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	キャベツおじや	キャベツおじや
土	(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 キャベツ	
30	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	人参おじや ほうれん草スープ	人参おじや ほうれん草スープ 手づかみポテト煮
月	(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) 米 人参 ほうれん草	
31	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 豆腐スープ	軟飯 チキン胡瓜きざみ煮 手づかみ人参大根煮 豆腐スープ	大根おじや キャベツスープ	大根おじや キャベツスープ 胡瓜ステーキ
火	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 胡瓜 人参 大根			(主な材料) 米 大根 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。