

予定献立表

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	水	チキンカレー ジャコサラダ ワカメスープ 果物	鶏肉 しらす 豆腐 牛乳	米 じゃが芋 油 小麦粉 ふ 黒糖 ホットケーキMIX	にんじん たまねぎ セロリ ピーマン キャベツ きゅうり わかめ りんご	牛乳 黒糖ソフトクッキー	
2	木	強化あわごはん 鮭の甘酢焼き 春雨炒め 大根ときこのみそ汁 果物	さけ 脱脂粉乳 牛乳	米 あわ 砂糖 片栗粉 はるさめ パン バター	キャベツ にんじん もやし ピーマン だいこん えのき ねぎ オレンジ	牛乳 ミルクトースト	
3	金	ミートスパゲティー チーズ うまっコリー もずくスープ 果物	豚ひき肉 チーズ 豆腐 さけ 豆乳	スパゲッティ 油 マヨネーズ ごま 米	たまねぎ にんじん セロリ トマト マッシュルーム ピーマン コーン ブロッコリー もずく ねぎ りんご	豆乳 鮭おにぎり	
4	土	沖縄ジュシー ワカメみそ汁 果物	ワカメ ツナ缶	米 油	ごぼう にんじん ひじき ねぎ わかめ パナナ	牛乳 スナックパン	
6	月	ホイコーロー丼 マカロニサラダ ほうれん草スープ 果物	豚肉 豆腐 卵 おから 牛乳	米 砂糖 マカロニ マヨネーズ 小麦粉 バター	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン きゅうり コーン ほうれん草 オレンジ レーズン	牛乳 おからケーキ	
7	火	強化あわごはん さばのバーベキュー ソース焼き 千切りイリチー 白菜みそ汁 果物	さば 豚肉 牛乳	米 あわ 砂糖 油 パン バター 黒糖	きりぼしだいこん こんぶ にんじん こんにやく はくさい えのき ねぎ りんご	牛乳 黒糖トースト	
8	水	沖縄そば ナムル かぼちゃの煮物 果物	豚肉 かまぼこ ツナ缶 豆乳	沖縄そば 砂糖 油 ごま 米	ねぎ もやし こまつな にんじん かぼちゃ のり パナナ	豆乳 みそおにぎり	
9	木	強化あわごはん 魚天ぷら 人参シリシリ 豆腐とキャベツみそ汁 果物	白身魚 卵 豆腐 生クリーム 牛乳	米 あわ 小麦粉 油 さつま芋 砂糖 バター	あおのり にんじん たまねぎ にら キャベツ ねぎ オレンジ	牛乳 スイートポテト	
10	金	強化玄米ごはん 豆腐ハンバーグ ゆでブロッコリー きんぴらごぼう じゃが芋みそ汁 果物	豚ひき肉 豆腐 脱脂粉乳 卵 牛乳 チーズ	米 玄米 パン粉 油 砂糖 ごま じゃが芋 小麦粉 ホットケーキMIX バター	ひじき たまねぎ ブロッコリー ごぼう にんじん わかめ ねぎ りんご	牛乳 チーズスコーン	
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	雑穀ごはん 大根と豚肉のみそ煮 納豆和え そうめん汁 果物	豚肉 納豆 卵 牛乳	米 雑穀 油 砂糖 そうめん 小麦粉 バター ごま	だいこん にんじん ブロッコリー しらたき こまつな ねぎ オレンジ	牛乳 ごまクッキー	
14	火	あわごはん 厚揚げの煮付け 中華風野菜炒め レバーのおつゆ 果物	生揚げ 豚レバー 豚肉 牛乳	米 あわ パン 砂糖 小麦粉 バター	にんじん たまねぎ もやし キャベツ ピーマン だいこん にら にんにく りんご	牛乳 ココアクリームサンド	
15	水	強化玄米ごはん 鮭のみそ焼き 白菜うま煮 ゆし豆腐 果物	さけ 豚肉 ゆし豆腐 牛乳	米 玄米 砂糖 ごま 片栗粉 さつま芋 油	はくさい にんじん たまねぎ チンゲンサイ ねぎ パナナ	牛乳 大学芋	
16	木	ロールパン クリームシチュー チーズ入り卵焼き ほうれん草のツナ和え 果物	鶏肉 牛乳 生クリーム 脱脂粉乳 卵 チーズ ツナ缶 しらす	パン じゃが芋 油 マカロニ 砂糖 ごま 米	セロリ にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー ひじき ほうれん草 青のり オレンジ	野菜ジュース じゃこおにぎり	
17	金	(浜下りメニュー)黒米ごはん 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 卵 牛乳	米 黒米 片栗粉 砂糖 油 小麦粉	ひじき にんじん にら こんにやく たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ りんご	牛乳 三月菓子	
18	土	沖縄ジュシー ワカメみそ汁 果物	ワカメ ツナ缶	米 油	ごぼう にんじん ひじき ねぎ わかめ パナナ	牛乳 おかかおにぎり	
20	月	強化あわごはん ポークチャップ ゴボウサラダ 白菜コンスープ 果物	豚肉 ツナ缶 ヨーグルト 牛乳	米 あわ 油 砂糖 マヨネーズ 強力粉	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく ごぼう きゅうり コーン はくさい オレンジ	牛乳 ヨーグルトパン	
21	火	強化玄米ごはん 魚のゆかり揚げ フーイリチー 豆腐と大根のみそ汁 果物	白身魚 ツナ缶 卵 豆腐 きな粉 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 車ふ 芋くず 黒糖	にんじん もやし キャベツ ピーマン だいこん ねぎ パナナ	牛乳 くずもち	
22	水	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 煮干し 牛乳	米 あわ 砂糖 油 ふ じゃが芋 ごま	しょうが ねぎ だいこん にんじん チンゲンサイ きゅうり わかめ あおのり りんご	牛乳 フライドポテト カリカリ煮干し	
23	木	マーボー豆腐丼 パンサンデー かき玉汁 果物	豆腐 豚ひき肉 ハム 卵 チーズ 牛乳	米 油 片栗粉 砂糖 春雨 ごま パン マヨネーズ	たまねぎ にんじん にら にんにく しょうが もやし きゅうり えのき ねぎ オレンジ	牛乳 チーズトースト	
24	金	ふりかけごはん チキンから揚げ ゆでブロッコリー ポテトサラダ 野菜スープ ヨーグルト	鶏肉 卵 牛乳 ヨーグルト	米 押麦 片栗粉 油 じゃが芋 マヨネーズ ホットケーキMix 砂糖	にんにく ブロッコリー にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ パナナ みかん缶	牛乳 ホットケーキ	
25	土	沖縄ジュシー ワカメみそ汁 果物	ワカメ ツナ缶	米 油	ごぼう にんじん ひじき ねぎ わかめ パナナ	牛乳 キャロットおにぎり	
27	月	強化あわごはん チキンマーマレード 煮 ブロッコリーマヨネーズ炒め キャベツみそ汁 果物	鶏肉 ベーコン 卵 牛乳	米 あわ 油 じゃが芋 マヨネーズ 小麦粉 バター 砂糖	マーマレード ブロッコリー にんじん キャベツ えのき ねぎ りんご	牛乳 人参クッキー	
28	火	(こいのぼりランチ)カレーピラフ きびなごから揚げ 白菜ツナサラダ チンゲン菜スープ 果物	鶏肉 きびなご ツナ缶 卵 脱脂粉乳 牛乳	米 油 片栗粉 マヨネーズ ごま ふ 砂糖 小麦粉	にんじん たまねぎ ピーマン はくさい チンゲンサイ パナナ	牛乳 ココアバー	
29	水	昭和の日 (休園)					
30	木	中華丼 ブロッコリーじゃこ和え 豆腐とワカメのみそ汁 果物	豚肉 しらす 豆腐 きな粉 牛乳	米 片栗粉 ごま 砂糖 パン 油	はくさい にんじん たまねぎ チンゲンサイ ブロッコリー わかめ ねぎ オレンジ	牛乳 揚げパン	

☆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 ポテトペースト 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 チキンキャベツきざみ煮 手づかみ人参ポテト煮 玉葱スープ	キャベツおじや	キャベツおじや
水	(主な材料) 米 ジャガイモ 鶏肉 キャベツ 人参 玉葱			(主な材料) 米 キャベツ	
2	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	大根おじや	大根おじや
木	(主な材料) 米 白身魚 人参 キャベツ 大根			(主な材料) 米 大根	
3	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	煮込みスパゲティー 人参ブロッコリーつぶし煮 豆腐スープ	煮込みスパゲティー 手づかみ人参ブロッコリー煮 豆腐スープ	人参おじや	人参おじや
金	(主な材料) スパゲティー 鶏ひき肉 豆腐 玉葱 トマト 人参 ブロッコリー			(主な材料) 米 人参	
4	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	
6	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 ほうれん草スープ	軟飯 チキン野菜煮 胡瓜ステーキ ほうれん草スープ	ほうれん草おじや	ほうれん草おじや
月	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 キャベツ 胡瓜 ほうれん草			(主な材料) 米 ほうれん草	
7	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 白菜スープ	軟飯 白身魚煮 手づかみ人参ブロッコリー煮 白菜みそ汁	白菜おじや	白菜おじや
火	(主な材料) 米 白身魚 人参 ブロッコリー 白菜			(主な材料) 米 白菜	
8	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	煮込み野菜うどん チキン小松菜きざみ煮 手づかみかぼちゃ煮 すまし汁	小松菜おじや	小松菜おじや
水	(主な材料) うどん 鶏肉 小松菜 かぼちゃ			(主な材料) 米 小松菜	
9	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参キャベツつぶし煮 豆腐スープ	軟飯 白身魚煮 人参キャベツ煮 豆腐みそ汁	芋おじや	芋おじや
木	(主な材料) 米 白身魚 豆腐 人参 キャベツ			(主な材料) 米 さつま芋	
10	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 じゃが芋スープ	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 じゃが芋みそ汁	玉葱おじや	玉葱おじや
金	(主な材料) 米 ジャガイモ 豆腐 鶏ひき肉 人参 ブロッコリー			(主な材料) 米 玉葱	
11	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 チキンキャベツつぶし煮 手づかみ人参ポテト煮 玉葱スープ	キャベツおじや	キャベツおじや
土	(主な材料) 米 ジャガイモ 鶏肉 キャベツ 人参 玉葱			(主な材料) 米 キャベツ	
13	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ チキン小松菜つぶし煮 人参大根つぶし煮 そうめん汁	軟飯 チキン小松菜きざみ煮 手づかみ人参大根煮 そうめん汁	大根おじや 小松菜スープ	大根おじや 小松菜スープ 手づかみブロッコリー煮
月	(主な材料) 米 そうめん 鶏肉 小松菜 人参 大根			(主な材料) 米 大根 小松菜	
14	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 人参大根つぶし煮 玉葱スープ	軟飯 チキンキャベツ煮 手づかみ人参大根煮 玉葱みそ汁	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 胡瓜ステーキ
火	(主な材料) 米 鶏肉 キャベツ 人参 大根 玉葱			(主な材料) パン キャベツ	
15	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 野菜つぶし煮 ゆし豆腐	軟飯 白身魚煮 野菜煮 ゆし豆腐	芋おじや 白菜スープ	芋おじや 白菜スープ 人参ステーキ
水	(主な材料) 米 白身魚 ゆし豆腐 人参 玉葱 白菜 チンゲン菜			(主な材料) 米 さつま芋 白菜	

※ 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）	
	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 ほうれん草ペースト すまし汁	パンがゆ チキンほうれん草つぶし煮 人参ポテつぶし煮 ブロッコリースープ	食パンステック チキンほうれん草煮 手づかみ人参ポテト煮 ブロッコリースープ	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 手づかみブロッコリー煮
木	(主な材料) パン ジャガイモ 鶏肉 ほうれん草 人参 ブロッコリー			(主な材料) 米 しらす ほうれん草	
17	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	玉葱おじや 人参スープ	玉葱おじや 人参スープ 胡瓜ステック
金	(主な材料) 米 白身魚 人参 大根 玉葱			(主な材料) 米 玉葱 人参	
18	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	煮込み野菜うどん チキンかぼちつぶし煮 すまし汁	煮込み野菜うどん チキンかぼち煮 すまし汁	かぼちやおじや	かぼちやおじや
土	(主な材料) うどん 鶏肉 人参 玉葱 キャベツ かぼち			(主な材料) 米 かぼち	
20	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 白菜スープ	軟飯 チキン野菜煮 胡瓜ステック 白菜スープ	白菜おじや 玉葱スープ	白菜おじや 玉葱スープ 人参ステック
月	(主な材料) 米 鶏肉 人参 玉葱 胡瓜 白菜			(主な材料) 米 白菜 玉葱	
21	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参キャベツつぶし煮 豆腐大根スープ	軟飯 白身魚煮 人参キャベツ煮 豆腐大根みそ汁	煮込み野菜うどん すまし汁	煮込み野菜うどん すまし汁
火	(主な材料) 米 白身魚 豆腐 人参 キャベツ 大根			(主な材料) うどん 人参 キャベツ	
22	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 手づかみポテト煮
水	(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	
23	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 すまし汁	軟飯 豆腐野菜煮 胡瓜ステック すまし汁	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
木	(主な材料) 米 豆腐 人参 玉葱 胡瓜			(主な材料) パン 玉葱	
24	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 人参スープ	キャベツおじや 人参スープ 胡瓜ステック
金	(主な材料) 米 ジャガイモ 鶏肉 人参 ブロッコリー キャベツ			(主な材料) 米 キャベツ 人参	
25	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 胡瓜ステック 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	
27	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 キャベツみそ汁	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
月	(主な材料) 米 ジャガイモ 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	
28	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	人参おじや 白身魚煮 白菜玉葱つぶし煮 チンゲン菜スープ	人参おじや 白身魚煮 白菜玉葱煮 チンゲン菜スープ	チンゲン菜おじや 白菜スープ	チンゲン菜おじや 白菜スープ 人参ステック
火	(主な材料) 米 白身魚 人参 白菜 玉葱 チンゲン菜			(主な材料) 米 チンゲン菜 白菜	
29	昭和の日（休園）				
水					
30	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキン白菜つぶし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 豆腐スープ	軟飯 チキン白菜煮 手づかみ人参ブロッコリー煮 豆腐みそ汁	パンがゆ 白菜スープ	食パンステック 白菜スープ 胡瓜ステック
木	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 白菜 人参 ブロッコリー			(主な材料) パン 白菜	

※ 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。