



令和7年

★赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。

(作成者)栄養士 野原正子

日曜	献立名	午後のおやつ (1~5歳児)	おもな材料(昼食)			日曜	献立名	午後のおやつ (1~5歳児)	おもな材料(昼食)		
			あか 血や肉・骨と なる	きいろ 熱や力となる	みどり 体の調子をよく する				あか 血や肉・骨と なる	きいろ 熱や力となる	みどり 体の調子をよく する
1 土	豚焼肉どんぶり スティックきゅうり(マヨ) みそ汁 果物	くろ棒 保育乳	豚肩ロース わかめ	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ	玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり えのきたけ ねぎ みかん	17 月	マージンごはん 納豆みそ 肉じゃが 春雨スープ 果物	五米フレックスナック 保育乳	ひきわり納豆 ツナ缶 豚肉 鶏ささみ	精白米 強化米(鉄) もちきび 白ゴマ じゃが芋 春雨	ねぎ 糸こんにゃく 玉ねぎ 人参 GP しめじ たけのこ 白米 みかん
4 火	もずくどんぶり トマトときゅうりの酢みそあえ 魚と白菜のスープ 果物	ちんすこう (ココア風味) 保育乳	もずく 豚ひき肉 ちくわ わかめ 白身魚	精白米 強化米(鉄)	ピーマン 赤ピーマン Hコーン 缶 トマト きゅうり 白菜 ねぎ 梨	18 火	沖縄そば かぼちゃのケチャップ炒め きゅうりのごまあえ 果物	いなり寿司 麦茶	豚三枚肉 丸かまぼこ 豚ひき肉	沖縄そば ごま	刻み昆布 ねぎ かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり バナナ
5 水	黒米ごはん さばのゴマだれ焼き 野菜チャンプルー みそ汁 果物	大学芋 保育乳	さば ちくわ 豆腐 わかめ	精白米 黒米 強化米(鉄) 白ゴマ	キャベツ 人参 もやし ニラ 大根 えのきたけ ねぎ 柿	19 水	ごはん(強化米入り) 魚の照り焼き 人参シリシリ もずくの酢物 ポテトスープ 果物	食育の日 レモンクッキー 保育乳	白身魚 豆腐 もずく ベーコン	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ じゃが芋	人参 ブロッコリー もやし きゅうり 赤ピーマン コーン缶 梨
6 木	スパゲティミートソース きゅうりの甘酢あえ コーンスープ 果物	シナモントースト 保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉 ちくわ わかめ ベーコン	スパゲティ じゃが芋	人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン きゅうり コーン缶 白身魚 白菜 りんご	20 木	黒米ごはん 昆布イリチー 大根サラダ チムシンジ(レバーの汁) 果物	琉球料理の日 サーターアランダギー 保育乳	豚三枚肉 ツナ缶 豚レバー ちくわ	精白米 強化米(鉄)	刻み昆布 かんぴょう 糸こんにゃく 大根 人参 きゅうり ニラ みかん
7 金	のりごはん 鶏のから揚げ きんぴらごぼう 豆腐と野菜のスープ 果物	ココアプリン せんべい	鶏もも肉 豚肩ロース 絹ごし豆腐	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ	ごぼう 人参 糸こんにゃく ニラ GP しめじ ほうれん草 赤ピーマン バナナ	21 金	♪カレーパーティー♪	蒸し芋(焼き芋) 保育乳			
8 土	麻婆どんぶり ブロッコリー(マヨ) 大根のみそ汁 果物	亀の甲せんべい 保育乳	豆腐 豚ひき肉 わかめ	精白米 強化米(鉄)	人参 玉ねぎ ニラ ブロッコリー 大根 ねぎ みかん	22 土	ハヤシライス スティックきゅうり(塩) コーンスープ 果物	12時までの保育	鶏もも肉	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	玉ねぎ 人参 GP きゅうり コーン缶 えのきたけ みかん
10 月	ごはん(強化米入り) 豚肉のゴマ照り焼き ころころ蒸し芋 ひじきのマヨサラダ みそ汁 果物	マシュマロサンド 保育乳	豚肩ロース 干ひじき 油揚げ	精白米 強化米(鉄) 黒ゴマ さつま芋	人参 きゅうり コーン缶 大根 ほうれん草 みかん	25 火	タコライス(チーズなし) フライドポテト 魚と野菜のスープ フルーツヨーグルト添え	さくさくクッキー 保育乳	豚ひき肉 白身魚 Pヨーグルト	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	玉ねぎ 人参 レタス トマト コーン缶 白菜 パイン缶 みかん缶
11 火	きのこごはん 肉みそ豆腐 拌三絲(パンサンサー) そうめん汁 果物	人参ポッキー 保育乳	ツナ缶 厚揚げ 豚ひき肉 ハム	精白米 強化米(鉄) 春雨 そうめん	しめじ えのきたけ 赤ピーマン 干しいたけ ねぎ 玉ねぎ 人参 きゅうり 柿	26 水	スパゲティナポリタン トマトときゅうりの酢みそあえ 豆腐ときのこのもずくスープ 果物	おかかおにぎり 保育乳	豚肩ロース ちくわ もずく 絹ごし豆腐	スパゲティ	玉ねぎ ピーマン トマト きゅうり えのきたけ ねぎ 柿
12 水	パン 魚フライ(卵不使用) マカロニサラダ パンブキンスープ 果物	みそおにぎり 麦茶	鮭 ベーコン ツナ缶	パン マカロニ	パイン缶 りんご きゅうり かぼちゃ 玉ねぎ 人参 みかん	27 木	黒米ごはん 豚大根のみそ煮 温サラダ ゆし豆腐汁 果物	ココアラスク 保育乳	豚肩ロース ハム ゆし豆腐	精白米 強化米(鉄)	大根 人参 糸こんにゃく コーン缶 ブロッコリー ねぎ みかん
13 木	チキンカレー コーンサラダ もずくとえのきたけのスープ バナナヨーグルト添え	お麩ラスク 保育乳	鶏もも肉 わかめ もずく Pヨーグルト	精白米 強化米(鉄) じゃが芋 麩	人参 GP 玉ねぎ ピーマン コーン缶 キャベツ みかん缶 えのきたけ ねぎ パナナ	28 金	マージンごはん 鮭のみもじ焼き ひじきの五目煮 ブロッコリー 大根のみそ汁 果物	オートミールスナック 保育乳	豚肩ロース 干ひじき 油揚げ わかめ	精白米 強化米(鉄) もちきび	人参 糸こんにゃく ニラ ブロッコリー 大根 ねぎ 梨
14 金	♪ 七五三お祝い御膳 ♪ お祝寿司 ミニハンバーグ ブロッコリーのゴマあえ フライドポテト 花麩のすまし汁 フルーツ	赤まんじゅう カルピス	鮭 豚ひき肉 牛ひき肉 わかめ	精白米 ごま じゃが芋	人参 Hコーン缶 玉ねぎ ブロッコリー 大根 桃缶 パイン缶	29 土	カレーピラフ スティックきゅうり(マヨ) キャベツとコーンのスープ 果物	おかき 保育乳	鶏もも肉 ハム	精白米 強化米(鉄)	人参 GP きゅうり コーン缶 キャベツ みかん
15 土	鶏肉のあんかけ丼 きゅうりの中華風 みそ汁 果物	げんまい棒 保育乳	鶏もも肉 絹ごし豆腐 わかめ	精白米 強化米(鉄)	干しいたけ 玉ねぎ 人参 ねぎ GP きゅうり えのきたけ ねぎ みかん	<ul style="list-style-type: none"> ★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。 ★ 食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき、『保育所におけるアレルギー対応ガイドライン(厚労省2019)』に沿って実施します。 ★ 幼児食移行期(1歳~1歳半頃)は、咀嚼能力にあわせて調理形態や食材を替える場合があります。 					





中城みなみ保育園・幼稚園

【令和 7年】

- ★ 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、個人差を考慮します。
- ★ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月頃です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

【NO 1】

(作成者) 栄養士 野原正子



回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
月令	離乳初期 5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃
形態	なめらかにすりつぶした状態 プレーンヨーグルト状(ごっくん)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)
固さ	 例: かぼちゃ			 例: 白身魚	
1 土	つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト ほうれん草ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 人参 玉ねぎ ツナ缶 コーン缶 ほうれん草 みかん</small>	ツナおじや ほうれん草スープ みかん	ツナおじや ほうれん草スープ みかん 	全がゆ(べたべた) 白身魚のポテト煮 人参スープ バナナ <small>米 白身魚 じゃが芋 きゅうり 人参 あおさ バナナ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のポテト煮 人参スープ バナナ
4 火	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 白菜すりつぶし すまし汁 <small>(主な材料) 米 白身魚 人参 きゅうり 白菜 あおさ みかん</small>	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のスープ煮 あおさ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のスープ煮 あおさ汁 バナナ	菜がゆ(べたべた) ささみと梨のだし煮 ブロッコリースープ <small>米 白菜 ささみ 人参 梨 ブロッコリー コーン缶</small>	菜がゆ ⇒ 軟飯 ささみと梨のだし煮 ブロッコリースープ
5 水	つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト 大根すりつぶし すまし汁 <small>(主な材料) 米 キャベツ 青のり 白身魚 人参 大根 バナナ</small>	菜がゆ(べたべた) 魚と人参のスープ煮 大根スープ バナナ	菜がゆ ⇒ 軟飯 魚と人参のスープ煮 大根スープ 手づかみ大根 バナナ	おじや さつま芋マッシュ 豆腐スープ <small>米 ブロッコリー キャベツ ツナ缶 さつま芋 豆腐 人参</small>	おじや ころころさつま芋(手づかみ) 豆腐スープ
6 木	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト 白菜すりつぶし 野菜スープ <small>(主な材料) 米 コーン缶 白身魚 人参 じゃが芋 トマト缶 そうめん バナナ</small>	コーンがゆ(べたべた) 白身魚と根菜のトマト風味 たくたくそうめん汁 バナナ	コーンがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と根菜のトマト風味 そうめん汁 手づかみポテト バナナ	パンがゆ ⇒ コロコロトースト ささみと野菜のスープ ゆるゆるりんごゼリー <small>食パン ささみ 人参 白菜 BFホワイトソース ほうれん草 りんご 粉寒天</small>	スティックトースト(手づかみ) ささみと野菜のスープ ゆるゆるりんごゼリー
7 金	つぶしがゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し ほうれん草ペースト 野菜スープ <small>(主な材料) 米 青のり 絹ごし豆腐 人参 ほうれん草 コーン缶 バナナ</small>	のりがゆ(べたべた) 豆腐と人参のだし煮 野菜スープ バナナ	のりがゆ ⇒ 軟飯 豆腐と人参のだし煮 野菜スープ バナナ	全がゆ(べたべた) ブロッコリーのツナ煮 おろし大根スープ(みそ風味) <small>米 ブロッコリー ツナ缶 人参 きゅうり 大根 あおさ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリーのツナ煮 おろし大根のみそ汁
8 土	つぶしがゆ(とろとろ) ブロッコリーすり流し 大根すりつぶし すまし汁 <small>(主な材料) 米 ブロッコリー 人参 豆腐 大根 みかん</small>	おじや 豆腐のスープ(みそ風味) みかん	おじや 豆腐のみそ汁 みかん 	全がゆ(べたべた) ツナじゃが あおさ汁 バナナ <small>米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 あおさ ブロッコリー バナナ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが あおさ汁 バナナ
10 月	つぶしがゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト さつま芋ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 さつま芋 白身魚 人参 大根 ほうれん草 みかん</small>	芋がゆ(べたべた) 白身魚と人参のうま煮 大根スープ(みそ風味) みかん	芋がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と人参のうま煮 大根のみそ汁 みかん	鶏おじや あおさ汁 バナナ <small>米 ほうれん草 大根 ささみ あおさ 人参 バナナ</small>	鶏おじや あおさ汁 バナナ
11 火	つぶしがゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト 人参ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 ほうれん草 人参 大根 ツナ缶 そうめん バナナ</small>	全がゆ(べたべた) 野菜のツナ煮 たくたくそうめん汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のツナ煮 そうめん汁 バナナ	あおさがゆ(べたべた) さつま芋のきなこ風味 チキンスープ <small>米 あおさ さつま芋 きなこ ささみ 玉ねぎ 人参 コーン缶 ほうれん草</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋きな粉風味(手づかみ) チキンスープ
12 水	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃすり流し 野菜スープ <small>(主な材料) 米 青のり 白身魚 人参 かぼちゃ 玉ねぎ BFホワイトソース みかん</small>	のりがゆ(べたべた) 白身魚と人参のうま煮 かぼちゃスープ みかん	のりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と人参のうま煮 かぼちゃスープ みかん	全がゆ(べたべた) ツナじゃが ほうれん草スープ バナナ <small>米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 ほうれん草 コーン缶 バナナ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが ほうれん草スープ バナナ
13 木	つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し 野菜スープ <small>(主な材料) 米 ささみ じゃが芋 人参 ほうれん草 あおさ バナナ Pヨーグルト</small>	全がゆ(べたべた) ささみと根菜のだし煮 あおさ汁 バナナヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと根菜のだし煮 あおさ汁 バナナヨーグルト	みそおじや 白身魚のスープ みかん <small>米 キャベツ 人参 玉ねぎ 白身魚 ほうれん草 みかん</small>	みそおじや ⇒ 軟飯 白身魚のスープ みかん

※ 離乳食の進め方など気になることは、担任の先生へお気軽にお問合せください。





回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
月令	離乳初期 5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃
	なめらかにすりつぶした状態 プレーンヨーグルト状(ごっくん)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)
14 金	つぶしがゆ(とろとろ) ポテトすり流し ブロッコリーすり流し 人参ペースト すまし汁	コーンがゆ ささみと野菜のスープ みかん	コーンがゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜のスープ みかん 手づかみポテト	おじや 魚のスープ(みそ風味) バナナ寒天	おじや 魚のみそ汁 バナナ寒天
	(主な材料) 米 コーン缶 ささみ 大根 人参 ジャが芋 コーン缶 みかん			米 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 白身魚 ほうれん草 バナナ 粉寒天	
15 土	つぶしがゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参ペースト すまし汁	あおさがゆ(べたべた) 豆腐と野菜のスープ みかん	あおさがゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のスープ みかん 	魚入りおじや かぼちゃスープ みかん	魚入りおじや かぼちゃスープ みかん 
	(主な材料) 米 あおさ 絹ごし豆腐 人参 ほうれん草 ジャが芋 玉ねぎ みかん			米 白身魚 人参 ほうれん草 玉ねぎ かぼちゃ コーン缶 みかん	
17 月	つぶしがゆ(とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト 野菜スープ	納豆がゆ(べたべた) ポテトみどり煮 白菜スープ みかん	納豆がゆ ⇒ 軟飯 ポテトみどり煮 白菜スープ みかん	全がゆ(べたべた) ブロッコリーのささみあん ポテトスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリーのささみあん ポテトスープ バナナ
	(主な材料) 米 ひきわり納豆 ジャが芋 ほうれん草 白菜 人参 玉ねぎ BFホワイトソース みかん			米 ブロッコリー ささみ 白菜 人参 ジャが芋 バナナ	
18 火	つぶしがゆ(とろとろ) かぼちゃすり流し ほうれん草ペースト すまし汁	くたくた野菜うどん ツナかぼちゃ バナナ	やわらか野菜うどん ツナかぼちゃ バナナ	鶏おじや ポテトスープ かぼちゃ寒天	鶏おじや ポテトスープ かぼちゃ寒天
	(主な材料) うどん 人参 ほうれん草 かぼちゃ 玉ねぎ ツナ缶 バナナ			米 ささみ 人参 ほうれん草 ジャが芋 コーン缶 かぼちゃ 粉寒天	
19 水	つぶしがゆ(とろとろ) ブロッコリーすり流し ポテトすり流し 野菜スープ	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 ポテトスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 ポテトスープ バナナ 手づかみポテト	全がゆ(べたべた) かぼちゃと梨のおろし煮 白身魚と野菜のスープ	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃと梨のおろし煮 白身魚と野菜のスープ
	(主な材料) 米 豆腐 ブロッコリー 人参 ジャが芋 きゅうり コーン缶 バナナ			米 かぼちゃ 梨 白身魚 ジャが芋 玉ねぎ 人参	
20 木	つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト 大根すりつぶし すまし汁	あおさがゆ(べたべた) 根菜ツナ煮 くたくたそうめん汁 みかん	レバーがゆ ⇒ 軟飯 根菜ツナ煮 そうめん汁 みかん	みどりがゆ ささみと野菜のスープ バナナ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜のスープ バナナ
	(主な材料) 米 あおさ 人参 大根 ツナ缶 そうめん ほうれん草 みかん			米 ほうれん草 ささみ ジャが芋 人参 ブロッコリー BFホワイトソース バナナ	
21 金	♪カレーパーティー♪			全がゆ(べたべた) さつま芋とりんごのきんとん チキンスープ	全がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋とりんごのきんとん チキンスープ
				米 さつま芋 りんご 鶏肉 キャベツ 人参 コーン缶 ほうれん草	
22 土	つぶしがゆ(とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト すまし汁	鶏おじや あおさ汁 みかん	鶏おじや あおさ汁 みかん 	12時までの保育 	
	(主な材料) 米 ささみ 人参 ジャが芋 玉ねぎ 豆腐 あおさ みかん				
25 火	つぶしがゆ(とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト 野菜スープ	全がゆ(べたべた) 根菜おかか煮 魚と野菜のスープ ヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜おかか煮 魚と野菜のスープ ヨーグルト	コーンがゆ(べたべた) かぼちゃスープ バナナ	コーンがゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃスープ バナナ
	(主な材料) 米 ジャが芋 人参 白身魚 レタス 白菜 Pヨーグルト			米 コーン缶 青のり かぼちゃ 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 バナナ	
26 水	つぶしがゆ(とろとろ) ブロッコリーのすり流し 大根すりつぶし すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 大根スープ(みそ風味) バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 大根のみそ汁 バナナ 手づかみ大根	人参がゆ(べたべた) ブロッコリー鶏ささみあん ポテトスープ みかん	人参がゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリー鶏ささみあん ポテトスープ みかん
	(主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ ブロッコリー 大根 人参 バナナ			米 人参 ブロッコリー ささみ 玉ねぎ ジャが芋 みかん	
27 木	つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト 大根すりつぶし すまし汁	みどりがゆ(べたべた) 根菜のだし煮 ゆし豆腐(薄) みかん	みどりがゆ ⇒ 軟飯 根菜のだし煮 ゆし豆腐(薄) みかん	全がゆ(べたべた) ポテトそぼろ煮 あおさスープ(みそ風味) バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトそぼろ煮 あおさのみそ汁 バナナ
	(主な材料) 米 ブロッコリー 大根 人参 ゆし豆腐 ほうれん草 みかん			米 ジャが芋 人参 玉ねぎ 鶏ひき肉 あおさ バナナ	
28 金	つぶしがゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し かぼちゃすり流し 野菜スープ	全がゆ(べたべた) かぼちゃのだし煮 くたくたそうめん汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのだし煮 そうめん汁 バナナ	みどりがゆ 魚と野菜のスープ みかん	みどりがゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ みかん 手づかみポテト
	(主な材料) 米 かぼちゃ 人参 そうめん あおさ 絹ごし豆腐 バナナ			米 ほうれん草 白身魚 ジャが芋 玉ねぎ 人参 きゅうり みかん	
29 土	つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト キャベツのすりつぶし すまし汁	あおさがゆ(べたべた) ささみと野菜のスープ みかん	あおさがゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜のスープ みかん 	ツナ入りみそおじや ほうれん草スープ バナナ	ツナ入りみそおじや ほうれん草スープ バナナ 
	(主な材料) 米 あおさ ささみ ジャが芋 人参 玉ねぎ ブロッコリー BFホワイトソース みかん			米 ツナ缶 人参 キャベツ ほうれん草 コーン缶 バナナ	