

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	月	あわごはん 大根と豚肉のみそ煮 納豆和え そうめん汁 果物	豚肉 納豆 チーズ 牛乳	米 あわ 油 砂糖 そうめん 小麦粉 バター	だいこん にんじん ブロッコリー こまつな しらたき ねぎ オレ	牛乳 チーズクッキー	
2	Tue	強化玄米ごはん 鮭のコーンマヨ焼き 白菜うま煮 豆腐とワカメのみそ汁	さけ 豚肉 豆腐 きな粉 牛乳	米 玄米 片栗粉 マヨネーズ 油 さつま芋 砂糖	コーン パセリ はくさい にんじん たまねぎ チンゲンサイ わかめ	牛乳 さつまきなこ	
3	Wed	沖縄そば ゴーヤーチップス甘辛だれ かぼちゃチーズサラダ 果物	豚肉 かまぼこ チーズ ツナ缶 豆乳	沖縄そば砂糖 油 片栗粉 ごま 米	ねぎ にがうり かぼちゃ きゅうり のり パナナ	豆乳 みそおにぎり	
4	Thu	玄米ごはん 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 牛乳	米 玄米 片栗粉 砂糖 油 強力粉 黒糖	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	牛乳 黒糖アガラサー	
5	Fri	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	キャベツ ブロッコリー にんじん たまねぎ にら わかめ ねぎ	牛乳 フライドポテト カリカリ煮干し	
6	Sat	ケチャップライス チーズ ブロッコリーじゃこ和え コーンスープ 果物	鶏肉 チーズ しらす 牛乳	米 油 ごま 砂糖 パン	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム ブロッコリー コーン キャベツ パナナ	牛乳 ぶどうパン	
8	Mon	夏野菜のカレー 切干大根サラダ ワカメスープ 果物	豚肉 牛乳	米 押麦 じゃが芋 油 砂糖 ごま ふ	にんじん たまねぎ かぼちゃ なす にんにく しょうが きゅうり わかめ	牛乳 芋くず天ぷら	
9	Tue	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	きびなご ゆし豆腐 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 ごま	きゅうり たまねぎ トマト ごぼう にんじん ねぎ パナナ	牛乳 ジャムサンド	
10	Wed	強化あわご飯 チキンケチャップ焼き からしな和え 春雨と小松菜のみそ汁 果物	鶏肉 豆腐 豆乳 牛乳	米 あわ 片栗粉 油 はるさめ 小麦粉 砂糖	キャベツ にんじん もやし ピーマン こまつな オレンジ	ヨーゴ 人参オイルケーキ	
11	Thu	お弁当会 (お弁当のしみだね!)					牛乳 ほうれん草お好み焼き
12	Fri	レバー入りミートソース チーズ ブロッコリーみそマヨ和え もずくスープ 果物	豚ひき肉 チーズ 豚レバー 豆腐 さけ 豆乳	スパゲティ 油 マヨネーズ ごま	たまねぎ にんじん トマト ピーマン マッシュルーム ブロッコリー	豆乳 鮭おにぎり	
13	Sat	くふあじゅうしい からしな和え かぼちゃみそ汁 果物	豚肉 豆腐ツナ缶 油揚げ おから	米 押麦 油 ホットケーキMIX 黒糖	ひじき しいたけ にんじん ねぎ からしな かぼちゃ パナナ	牛乳 おから蒸しパン	
15	Mon	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 小麦粉	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン にんにく きゅうり コーン えのき ねぎ オレンジ	牛乳 ロシアンクッキー	
16	Tue	ロールパン クリームシチュー スクランブルエッグ ホウレン草コーン和え 果物	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 卵 チーズ しらす	パン じゃが芋 油 マヨネーズ 米	セロリ にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー ほうれんそう え	野菜ジュース じゃこおにぎり	
17	Wed	ドライカレー 小松菜ツナ和え 春雨スープ 果物	豚ひき肉 ツナ缶 煮干し 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま はるさめ じゃが芋 油	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんにく こまつな はくさい わかめ あおの	牛乳 ココアトースト	
18	Thu	黒米ごはん 魚の甘辛ソース ブロッコリーマヨネーズ炒め 冬瓜のみそ汁 果物	白身魚 ベーコン 卵 牛乳	米 黒米 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ 小麦	ブロッコリー にんじん とうが ん わかめ ねぎ オレンジ	牛乳 ふかし芋	
19	Fri	ふりかけごはん ささみフライ ブロッコリー パパイアごま和え 野菜スープ ヨーグルト	鶏肉 卵 牛乳 ヨーグルト	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 ごま ホットケーキMIX	ブロッコリー パパイア きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ	ヨーゴ 誕生ケーキ	
20	Sat	ソース焼きそば チーズ 胡瓜梅あえ ゆし豆腐 果物	豚肉 チーズ ゆし豆腐 牛乳	焼きそば 油 米 ごま	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン きゅうり ねぎ のり	牛乳 おほかおにぎり	
22	Mon	雑穀ごはん 鶏肉ごま風味焼き 千切りイリチー キャベツみそ汁 果物	鶏肉 豚肉 牛乳	米 雑穀 砂糖 ごま 油 さつま芋	きりぼしだいこん こんぶ にんじん こんにやく キャベツ えのき ねぎ	牛乳 ちんぴん	
23	Tue	慰霊の日 (休園)					
24	Wed	スープかけごはん 厚揚げの煮付け コールスローサラダ 果物	豚肉 卵 生揚げ きなこ 牛乳	米 砂糖 油 ごま マヨネーズ 芋くず 黒糖	こまつな キャベツ きゅうり コーン パナナ	牛乳 くずもち	
25	Thu	強化あわごはん さばのバーベキュー ソース焼き ゴーヤーと麩の炒め煮	さば ツナ缶 卵 豆腐 脱脂粉乳	米 あわ 砂糖 ふ 油 パン バター	にんじん たまねぎ にがうり だいこん ねぎ スイカ	牛乳 ミルクトースト	
26	Fri	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 だいこん にんじん チンゲンサイ きゅうり わかめ	牛乳 マシマロサンド	
27	Sat	マーボー豆腐丼 白菜おほか和え チンゲン菜スープ 果物	豆腐 豚ひき肉 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 ふ	たまねぎ にんじん にら にんにく しょうが はくさい チンゲンサイ	牛乳 キャロットおにぎり	
29	Mon	ハヤシライス キャベツツナサラダ えのきスープ	牛肉 ツナ缶 油揚げ 牛乳 生クリーム	米 じゃが芋 油 小麦粉 マヨネーズ ごま さつま芋 砂糖 バター	にんじん たまねぎ セロリ ブロッコリー マッシュルーム キャベツ えのき ねぎ りんご	牛乳 スイートポテト	
30	Tue	お弁当会 (お弁当のしみだね!)					ヨーゴ プレーンドーナツ

☆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 ⇒ ペタペタ 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 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	
2	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 豆腐すまし汁	軟飯 白身魚煮 野菜煮 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 白身魚 豆腐 人参 玉葱 白菜 チンゲン菜			(主な材料) 米 さつまい芋 白菜	
3	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ チキン胡瓜おろし煮 かぼちゃつぶし煮 すまし汁	軟飯 チキン胡瓜きざみ煮 手づかみかぼちゃ煮 すまし汁	煮込み野菜うどん すまし汁	煮込み野菜うどん すまし汁
水	(主な材料) 米 鶏肉 胡瓜 かぼちゃ			(主な材料) うどん 人参 玉葱	
4	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 手づかみブロッコリー煮
木	(主な材料) 米 白身魚 人参 大根 玉葱			(主な材料) 米 玉葱 人参	
5	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	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 手づかみポテト煮
金	(主な材料) 米 じゃが芋 鶏ひき肉 豆腐 人参 ブロッコリー			(主な材料) パン キャベツ	
6	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	野菜おじや チキンブロッコリーつぶし煮 キャベツスープ	野菜おじや チキンブロッコリー煮 キャベツスープ	キャベツおじや	キャベツおじや
土	(主な材料) 米 鶏肉 人参 玉葱 ブロッコリー キャベツ			(主な材料) 米 キャベツ	
8	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 なすスープ	軟飯 チキン野菜煮 胡瓜ステーキ なすスープ	芋おじや 玉葱スープ	芋おじや 玉葱スープ 人参ステーキ
月	(主な材料) 米 鶏肉 人参 玉葱 かぼちゃ 胡瓜 なす			(主な材料) 米 さつまい芋 玉葱	
9	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 白身魚胡瓜きざみ煮 人参玉葱トマト煮 ゆし豆腐	パンがゆ トマトスープ	食パンステーキ トマトスープ 胡瓜ステーキ
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) パン トマト	
10	10倍がゆ 小松菜ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参キャベツつぶし煮 豆腐小松菜スープ	軟飯 チキンきざみ煮 人参キャベツ煮 豆腐小松菜みそ汁	煮込み野菜うどん すまし汁	煮込み野菜うどん すまし汁
水	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 キャベツ 小松菜			(主な材料) うどん 人参 小松菜	
11	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 すまし汁	大根おじや ほうれん草スープ	大根おじや ほうれん草スープ 手づかみかぼちゃ煮
木	(主な材料) 米 白身魚 人参 大根			(主な材料) 米 大根 ほうれん草	
12	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 ブロッコリーつぶし煮 豆腐スープ	煮込み野菜スパゲティー 手づかみブロッコリー煮 豆腐スープ	玉葱おじや ブロッコリースープ	玉葱おじや ブロッコリースープ 人参ステーキ
金	(主な材料) スパゲティー 鶏ひき肉 豆腐 人参 玉葱 トマト缶 ブロッコリー			(主な材料) 米 玉葱 ブロッコリー	
13	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 かぼちゃスープ	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	

※
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。

※
この献立は、あくまで参考です。子どもの成長や体調に合わせて調整してください。

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)
15	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 胡瓜ステーキ すまし汁	キャベツおじや 玉葱スープ	キャベツおじや 玉葱スープ 人参ステーキ
月	(主な材料) 米 鶏肉 人参 玉葱 キャベツ 胡瓜			(主な材料) 米 キャベツ 玉葱	
16	10倍がゆ ほうれん草ペースト すまし汁	パンがゆ チキンポテつぶし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 ほうれん草スープ	食パンステーキ チキンポテト煮 手づかみ人参ブロッコリー煮 ほうれん草スープ	しらすおじや 人参スープ	しらすおじや 人参スープ 手づかみポテト煮
火	(主な材料) パン じゃが芋 鶏肉 人参 ブロッコリー ほうれん草			(主な材料) 米 しらす 人参	
17	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 小松菜つぶし煮 白菜スープ	軟飯 チキン野菜つぶし煮 小松菜きざみ煮 白菜スープ	小松菜おじや ポテトスープ	小松菜おじや ポテトスープ 人参ステーキ
水	(主な材料) 米 鶏肉 人参 玉葱 小松菜 白菜			(主な材料) 米 じゃが芋 小松菜	
18	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参ポテトブロッコリーつぶし煮 冬瓜スープ	軟飯 白身魚煮 手づかみ人参ポテトブロッコリー煮 冬瓜みそ汁	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 ブロッコリー 冬瓜			(主な材料) うどん 人参 ブロッコリー	
19	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 胡瓜ステーキ
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	
20	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	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	
22	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参キャベツつぶし煮 すまし汁	軟飯 チキンきざみ煮 人参キャベツきざみ煮 みそ汁	芋おじや キャベツスープ	芋おじや キャベツスープ 人参ステーキ
月	(主な材料) 米 鶏肉 人参 キャベツ			(主な材料) 米 さつまい 芋 キャベツ	
23	慰霊の日 (休園)				
火					
24	10倍がゆ 小松菜ペースト すまし汁	全がゆ チキン胡瓜おろし煮 キャベツ小松菜つぶし煮 すまし汁	軟飯 チキン胡瓜きざみ煮 キャベツ小松菜きざみ煮 すまし汁	小松菜おじや キャベツスープ	小松菜おじや キャベツスープ 胡瓜ステーキ
水	(主な材料) 米 鶏肉 胡瓜 キャベツ 小松菜			(主な材料) 米 小松菜 キャベツ	
25	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 豆腐スープ	軟飯 白身魚煮 手づかみ人参大根煮 豆腐みそ汁	パンがゆ 玉葱スープ	食パンステーキ 玉葱スープ 手づかみかぼちゃ煮
木	(主な材料) 米 白身魚 豆腐 人参 大根			(主な材料) パン 玉葱	
26	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 チキン胡瓜きざみ煮 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 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
金	(主な材料)			(主な材料) うどん 人参 キャベツ ブロッコリー	
27	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 白菜つぶし煮 チンゲン菜スープ	軟飯 豆腐野菜煮 白菜きざみ煮 チンゲン菜スープ	人参おじや	人参おじや
土	(主な材料) 米 豆腐 人参 玉葱 白菜 チンゲン菜			(主な材料) 米 人参	
29	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 人参ブロッコリーつぶし煮 ポテトスープ	軟飯 チキンキャベツきざみ煮 手づかみ人参ブロッコリー煮 ポテトスープ	芋おじや キャベツスープ	芋おじや キャベツスープ 人参ステーキ
月	(主な材料) 米 じゃが芋 鶏肉 キャベツ 人参 ブロッコリー			(主な材料) 米 さつまい 芋 キャベツ	
30	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	人参おじや 白身魚煮 小松菜かぼちゃつぶし煮 ゆし豆腐	人参おじや 白身魚煮 小松菜かぼちゃ煮 ゆし豆腐	小松菜おじや かぼちゃスープ	小松菜おじや かぼちゃスープ 手づかみブロッコリー煮
火	(主な材料) 米 白身魚 ゆし豆腐 人参 小松菜 かぼちゃ			(主な材料) 米 小松菜 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。

※