

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	あわごはん 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 チーズ 牛乳	米 あわ 片栗粉 砂糖 パン	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 かぼちゃ スイカ	牛乳 かぼちゃクリームサン ド
2	木	強化玄米ごはん 魚のマリネ クーブイリチー 大根ときのこのみそ汁 果物	白身魚 豚肉 豆腐 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 黒糖 ホットケーキMIX	きゅうり たまねぎ トマト こんぶ しいたけ にんじん こんにやく だいこん えのき ねぎ パナナ	牛乳 黒糖ソフトクッキー
3	金	チキンカレー じゃこサラダ ラッシー 果物	鶏肉 しらす 牛乳 ヨーグルト 金時豆 あずき	米 じゃが芋 油 小麦粉 はちみつ 押麦 砂糖 黒糖	にんじん たまねぎ セロリ ピーマン キャベツ きゅうり りんご	ぜんざい 塩せんべい
4	土	わかめうどん 厚揚げのみそ炒め さつま芋のバター煮 果物	生揚げ 豚肉 鶏肉 牛乳	うどん 油 砂糖 さつま芋 バター 米	わかめ ねぎ キャベツ にんじん たけのこ ピーマン しいたけ パナナ	牛乳 じゅうしいおにぎり
6	月	野菜肉そば 厚揚げの煮付け ブロッコリーみそマヨ和え 果物	豚肉 生揚げ さけ 牛乳	沖縄そば 油 マヨネーズ ごま 米	にんじん キャベツ きくらげ ブロッコリー のり パナナ	牛乳 鮭おにぎり
7	火	(七夕)ゆかりごはん 豆腐ハンバーグ ゆでブロッコリー きんぴらごぼう 七夕そうめん汁 果物	豚ひき肉 豆腐 アイスマルク	米 パン粉 片栗粉 ごま 砂糖 そうめん	ひじき たまねぎ ブロッコリー ごぼう にんじん オクラ スイカ	アイスクリーム 星せんべい
8	水	強化玄米ごはん さばの梅干し煮 ステック胡瓜 千切りイリチー チンゲン菜スープ 果物	さば 豚肉 きな粉 牛乳	米 玄米 砂糖 黒糖 油 ふ パン	うめぼし きゅうり きりぼしだいこん こんぶ にんじん こんにやく チンゲンサイ りんご	ヨーゴ 揚げパン
9	木	強化あわごはん チキンマーマレード 煮 ゴーヤーチャンプルー じゃが芋とキャベツのみそ汁 果物	鶏肉 豆腐 ツナ缶 卵 牛乳	米 あわ 油バター じゃが芋 ごま コーンフレーク	にがうり にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ オレンジ	牛乳 コーンフレークおこし
10	金	お 弁 当 会（お弁当たのしみだね！）				牛乳 ブラウニー
11	土	タコライス 切干大根サラダ もずくスープ 果物	豚ひき肉 チーズ 豆腐 牛乳 ヨーグルト 生クリーム	米 油 砂糖 ごま バター クラッカー	にんにく たまねぎ にんじん レタス トマト きりぼしだいこん きゅうり もずく ねぎ オレンジ	ヨーゴ ももマフィン
13	月	強化あわごはん ポークチャップ ゴボウサラダ 白菜コーンスープ 果物	豚肉 ツナ缶 牛乳	米 あわ 油 砂糖 マヨネーズ さつま芋 ごま	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 大学芋
14	火	雑穀ごはん 鮭のカレー焼き カリカリ胡瓜 人参シリシリ 冬瓜のみそ汁 果物	さけ 卵 牛乳	米 雑穀 片栗粉 油 小麦粉 黒糖 オートミールバター	きゅうり にんじん たまねぎ にら とうがん わかめ ねぎ りんご	牛乳 オートミールクッキー
15	水	もずく丼 小松菜みそマヨ和え ゆし豆腐 果物	豚ひき肉 卵 ゆし豆腐 ツナ缶 牛乳	米 砂糖 片栗粉 マヨネーズ ごま そうめん 油	もずく しょうが ピーマン こまつな もやし にんじん ねぎ キャベツ スイカ	牛乳 ソーメンチャンプルー
16	木	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 生クリーム	パン 小麦粉 パン粉 油 砂糖 バター マヨネーズ 米 ごま	キャベツ きゅうり コーン かぼちゃ セロリ たまねぎ わかめ パナナ	野菜ジュース ワカメおにぎり
17	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 ヨーグルト 卵 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 じゃが芋 マヨネーズ 小麦粉 砂糖 バター	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	牛乳 誕生ケーキ
18	土	沖縄風焼きそば からしな和え ワカメスープ 果物	豚肉 豆腐 ツナ缶 しらす 牛乳	沖縄そば 油 ふ 米	にんじん キャベツ もやし ピーマン しいたけ からしな わかめ あおのり パナナ	牛乳 じゃこおにぎり
20	月	海 の 日（休 園）				
21	火	牛丼 おくら和え 豆腐とワカメのみそ汁 果物	牛肉 卵 豆腐 煮干し 牛乳	米 押麦 砂糖 油 さつま芋 ごま	たまねぎ にんじん しめじ しらたき オクラ 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
22	水	強化玄米ごはん 鮭のレモンソース 筑前煮 冬瓜と小松菜のみそ汁 果物	さけ 鶏肉 牛乳	米 玄米 片栗粉 砂糖 じゃが芋 油 パン バター 黒糖	にんじん れんこん たけのこ ごぼう しいたけ こんにやく いんげん とうがん こまつなりんご	牛乳 黒糖トースト
23	木	なすのミートスパゲティ 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 ツナ缶 豆乳	スパゲッティ 油 マヨネーズ ごま 米 砂糖	たまねぎ にんじん トマト なす しめじ ブロッコリー コーン もずく ねぎ のり スイカ	豆乳 みそおにぎり
24	金	焼肉丼 ゆし豆腐 果物	豚肉 卵 ゆし豆腐 きな粉 牛乳	米 砂糖 油 ふ バター	にんじん たまねぎ しめじ ピーマン こんにやく もずく きゅうり パナナ	牛乳 ふのきなこラスク
25	土	お泊り保育				
27	月	中華丼 バンサンスー じゃが芋みそ汁 果物	豚肉 ハム 油揚げ 牛乳	米 片栗粉 春雨 砂糖 ごま 小麦粉 じゃが芋 黒糖 油	はくさい にんじん たまねぎ チンゲンサイ もやし きゅうり わかめ ねぎ オレンジ	牛乳 黒糖ちんすこう
28	火	【おにぎり会】精白米 さばの甘酢焼き 小松菜ごま和え ゆし豆腐 果物	豚肉 さば ちくわ ゆし豆腐 牛乳	米 押麦 油 砂糖 片栗粉 ごま パン バター はちみつ	ひじき しいたけ にんじん ねぎ こまつな はくさい りんご	牛乳 レモンラスク
29	水	お 弁 当 会（お弁当たのしみだね！）				牛乳 ふりかけおにぎり
30	木	黒米ごはん 豆腐の野菜あんかけ パパイアイリチー イナムドゥチ 果物	豆腐 ツナ缶 豚肉 かまぼこ 牛乳	米 黒米 片栗粉 油 さつま芋	えのき ピーマン パパイア にんじん ひじき しいたけ こんにやく ねぎ スイカ	牛乳 ふかし芋
31	金	ハヤシライス ひじきのマヨネーズサラダ チンゲン菜スープ 果物	牛肉 牛乳	米 じゃが芋 油 小麦粉 ふ マヨネーズ	にんじん たまねぎ セロリ ひじき ブロッコリーマッシュルーム コーン きゅうり チンゲンサイ パナナ	牛乳 ヨーグルトケーキ

☆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	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
	ヨーグルト状	絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位（荒みじん切り）	豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位（荒みじん切り）
1	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物 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	パンがゆ 小松菜スープ	食パンステック 小松菜スープ 人参ステック
水	（主な材料）米 鶏肉 人参 玉葱 小松菜			（主な材料）パン 小松菜	
2	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚トマト煮 人参大根つぶし煮 玉葱スープ	軟飯 白身魚トマト煮 手づかみ人参大根煮 玉葱みそ汁	大根おじや トマトスープ	大根おじや トマトスープ 胡瓜ステック
木	（主な材料）米 白身魚 トマト 人参 大根 玉葱			（主な材料）米 大根 トマト	
3	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 チキンキャベツ煮 手づかみ人参ポテト煮 玉葱スープ	しらすおじや キャベツスープ	しらすおじや キャベツスープ 胡瓜ステック
金	（主な材料）米 じゃが芋 鶏肉 キャベツ 人参 玉葱			（主な材料）米 しらす キャベツ	
4	10倍がゆ さつま芋ペースト すまし汁	煮込み野菜うどん チキンさつま芋つぶし煮 すまし汁	煮込み野菜うどん チキンさつま芋煮 すまし汁	人参おじや	人参おじや
土	（主な材料）うどん さつま芋 鶏肉 人参 キャベツ			（主な材料）米 人参	
6	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	煮込み野菜うどん チキンつぶし煮 ブロッコリーつぶし煮 すまし汁	煮込み野菜うどん チキンつぶし煮 手づかみブロッコリー煮 すまし汁	ブロッコリーおじや キャベツスープ	ブロッコリーおじや キャベツスープ 人参ステック
月	（主な材料）うどん 鶏肉 人参 キャベツ ブロッコリー			（主な材料）米 ブロッコリー キャベツ	
7	10倍がゆ 豆腐ペースト 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 そうめん汁	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 そうめん汁	ブロッコリーおじや 人参スープ	ブロッコリーおじや 人参スープ 手づかみかぼちゃ煮
火	（主な材料）米 そうめん 鶏ひき肉 豆腐 人参 ブロッコリー			（主な材料）米 ブロッコリー 人参	
8	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 人参大根つぶし煮 チンゲン菜スープ	軟飯 白身魚胡瓜きざみ煮 手づかみ人参大根煮 チンゲン菜スープ	パンがゆ 人参スープ	食パンステック 人参スープ 胡瓜ステック
水	（主な材料）米 白身魚 胡瓜 人参 大根 チンゲン菜			（主な材料）パン 人参	
9	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 野菜つぶし煮 じゃが芋スープ	軟飯 チキンきざみ煮 野菜煮 じゃが芋みそ汁	玉葱おじや キャベツスープ	玉葱おじや キャベツスープ 人参ステック
木	（主な材料）米 じゃが芋 鶏肉 人参 玉葱 キャベツ			（主な材料）米 玉葱 キャベツ	
10	お弁当会			キャベツおじや 玉葱スープ	キャベツおじや 玉葱スープ 手づかみブロッコリー煮
金				（主な材料）米 キャベツ 玉葱	
11	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 胡瓜おろし煮 豆腐スープ	軟飯 チキン野菜トマト煮 胡瓜ステック 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 人参ステック
土	（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	
13	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	芋おじや 玉葱スープ	芋おじや 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 さつま芋 玉葱	
14	10倍がゆ 冬瓜すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚胡瓜おろし煮 野菜つぶし煮 冬瓜スープ	軟飯 白身魚胡瓜きざみ煮 野菜煮 冬瓜みそ汁	冬瓜おじや 人参スープ	冬瓜おじや 人参スープ 胡瓜ステック
火	（主な材料）米 白身魚 胡瓜 人参 玉葱 冬瓜			（主な材料）米 冬瓜 人参	
15	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 人参小松菜つぶし煮 ゆし豆腐	軟飯 チキンきざみ煮 人参小松菜きざみ煮 ゆし豆腐	煮込みそうめん 小松菜スープ	煮込みそうめん 小松菜スープ
水	（主な材料）米 鶏肉 ゆし豆腐 人参 小松菜			（主な材料）そうめん キャベツ 小松菜	

※ 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）	
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	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
	ヨーグルト状	絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位（荒みじん切り）	豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位（荒みじん切り）
16	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	食パンステック 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 胡瓜ステック
木	（主な材料）パン 白身魚 かぼちゃ キャベツ			（主な材料）米 キャベツ 玉葱	
17	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 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 人参	
18	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	煮込み野菜うどん 豆腐ほうれん草つぶし煮 すまし汁	煮込み野菜うどん 豆腐ほうれん草煮 すまし汁	しらすおじや	しらすおじや
土	（主な材料）うどん 豆腐 人参 キャベツ ほうれん草			（主な材料）米 しらす	
20月	海 の 日（休 園）				
21	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物 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	芋おじや おくらスープ	芋おじや おくらスープ 人参ステック
火	（主な材料）米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 胡瓜			（主な材料）米 さつま芋 おくら	
22	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参冬瓜つぶし煮 小松菜スープ	軟飯 白身魚煮 手づかみ人参冬瓜煮 小松菜みそ汁	パンがゆ 冬瓜スープ	食パンステック 冬瓜スープ 手づかみポテト煮
水	（主な材料）米 白身魚 人参 冬瓜 小松菜			（主な材料）パン 冬瓜	
23	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 手づかブロッコリー煮 豆腐スープ	ブロッコリーおじや なすスープ	ブロッコリーおじや なすスープ 人参ステック
木	（主な材料）スパゲティー 鶏ひき肉 豆腐 人参 玉葱 なす ブロッコリー			（主な材料）	
24金	お泊り保育				
25	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	煮込み野菜うどん チキン胡瓜おろし煮 かぼちゃつぶし煮 すまし汁	煮込み野菜うどん チキン胡瓜おろし煮 手づかみかぼちゃ煮 すまし汁	人参おじや ブロッコリースープ	人参おじや ブロッコリースープ 胡瓜ステック
土	（主な材料）うどん 鶏肉 人参 ブロッコリー 胡瓜 かぼちゃ			（主な材料）米 人参 ブロッコリー	
27	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物 胡瓜おろし煮 じゃが芋スープ	軟飯 チキン野菜煮 ステック胡瓜 じゃが芋みそ汁	白菜おじや チンゲン菜スープ	白菜おじや チンゲン菜スープ 人参ステック
月	（主な材料）米 じゃが芋 鶏肉 人参 玉葱 白菜 チンゲン菜 胡瓜			（主な材料）米 白菜 チンゲン菜	
28	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	パンがゆ 白菜スープ	食パンステック 白菜スープ 人参ステック
火	（主な材料）米 白身魚 ゆし豆腐 人参 小松菜 白菜			（主な材料）食パン 白菜	
29水	お弁当会			人参おじや	人参おじや
30	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 豆腐スープ	軟飯 チキンきざみ煮 手づかみ人参ブロッコリー煮 豆腐みそ汁	芋おじや 人参スープ	芋おじや 人参スープ 胡瓜ステック
木	（主な材料）米 鶏肉 豆腐 人参 ブロッコリー			（主な材料）米 さつま芋 人参	
31	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 人参ポテトつぶし煮 チンゲン菜スープ	軟飯 チキン胡瓜きざみ煮 手づかみ人参ポテト煮 チンゲン菜スープ	チンゲン菜おじや	チンゲン菜おじや
金	（主な材料）米 じゃが芋 鶏肉 胡瓜 人参 チンゲン菜			（主な材料）米 チンゲン菜	

※ 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。