

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日	金	麦ごはん 酢豚 おくら納豆 白菜スープ 果物	豚肉 納豆 ベーコン 牛乳	米 押麦 じゃが芋 砂糖 油 片栗粉 パター ごま コーンフレーク	人参 玉葱 たけのこ ピーマン 乾しいたけ オクラ のり 白菜 スイカ	保育乳 コーンフレークおこし
2日	土	肉うどん 昆布即席漬 果物	豚肉 しらす 牛乳	うどん 油 片栗粉 じゃが芋 砂糖	玉葱 人参 キャベツ 乾しいたけ ねぎ きゅうり 昆布 赤ピーマン 青のり パナナ	保育乳 カステラ(市販)
4日	月	あわごはん チキンケチャップ焼き ゴーヤーチャンプルー 冬瓜のみそ汁 果物	鶏肉 豆腐 ツナ缶 卵 牛乳	米 あわ 片栗粉 油 さつま芋 砂糖 ごま	にがり 人参 玉葱 冬瓜 わかめ ねぎ オレンジ	保育乳 大学芋
5日	火	ごはん さばの西京焼き 筑前煮 アーサ汁 果物	さば 鶏肉 豆腐 卵 脱脂粉乳 牛乳	米 砂糖 じゃが芋 油 バター 小麦粉	人参 れんこん たけのこ ごぼう 乾しいたけ いんげん こんにゃく あおさ スイカ	保育乳 スコーン
6日	水	夏野菜のカレー 切干大根サラダ ワカメスープ 果物	豚肉 煮干し 牛乳	米 押麦 じゃが芋 油 砂糖 ごま ふ パター	人参 玉葱 かぼちゃ なす 切干大根 きゅうり わかめ パナナ	保育乳 ふのラスク カリカリ煮干し
7日	木	(七タメニュー)ゆかりごはん 豆腐ハンバーグ ブロッコリー きんぴらごぼう そうめん汁 果物	豚ひき肉 豆腐 牛乳 チーズ	米 パン粉 片栗粉 ごま 砂糖 そうめん	ひじき 玉葱 ブロッコリー ごぼう 人参 オクラ スイカ	保育ミルク あんぱん
8日	金	黒米ごはん 魚の揚げ煮 フーイリチー なすのみそ汁 果物	キング ツナ缶 卵 豆腐 牛乳	米 黒米 片栗粉 油 砂糖 車ぶ 強力粉 黒糖	人参 もやし キャベツ ピーマン なす こまつな オレンジ	保育ミルク パナナ、せんべい
9日	土	野菜雑炊 (夏まつり) 果物	豚肉 卵・牛乳	米、油	人参 大根 しめじ 小松菜 ジャガ イモ ねぎ パナナ	保育乳 菓子パン
11日	月	ごはん 豚肉煮付け 春雨炒め へちま油揚げのみそ汁 果物	豚肉 油揚げ 豆腐 きな粉 牛乳	米 雑穀 砂糖 春雨 パター ごま 小麦粉	にんにく キャベツ 人参 もやし ピーマン へちま オレンジ	保育乳 サーターアンドギー
12日	火	ごはん さばの梅干し煮 豆腐チャンプルー 大根のみそ汁 果物	さば 豆腐 ツナ缶 油揚げ ヨーグルト	米 玄米 砂糖 黒糖 油 コーンフレーク	梅干し 人参 キャベツ もやし ピーマン 大根 わかめ ねぎ パナナ みかん缶 パイン缶	フルーツヨーグルト クラッカー
13日	水	野菜肉そば リョネーズポテト 果物	豚肉 卵 ベーコン ツナ缶 牛乳	沖繩そば 油ごま 片栗粉 砂糖 米 じゃが芋 マヨネーズ	人参 キャベツ きくらげ からし菜 わかめ オレンジ	保育乳 じゃこおにぎり
14日	木	お弁当会 (お弁当のしみだね!)				保育乳 もずくの天ぷら
15日	金	タコライス ゴボウサラダ チンゲン菜スープ 果物	豚ひき肉 チーズ ツナ缶 牛乳	米 油 マヨネーズ ふ 食パン パター 砂糖 ごま	セロリ 玉葱 人参 レタス トマト ごぼう きゅうり チンゲン菜 スイカ	保育乳 ジャムサンド
16日	土	スープかけごはん ごまかぼちゃ 果物	豚肉 卵 牛乳	米 砂糖 油 ごま 小麦粉 バター	こまつな かぼちゃ パナナ	保育乳 丸ボーロ、ミニゼリー
18日	月	海の日 (休園)				
19日	火	焼肉丼 オクラとトマトのサラダ 豆腐とワカメのみそ汁 果物	豚肉 卵 豆腐 牛乳 つぶしあん	米 砂糖 油 ホットケーキMix	人参 玉葱 しめじ ピーマン 白滝 オクラ トマト きゅうり わかめ ねぎ オレンジ	保育乳 スイートポテト
20日	水	あわごはん 鮭のカレー焼き ひじきの煮物 レバーのおつゆ 果物	さけ ちくわ 油揚げ 豚レバー 豚肉 牛乳	米 あわ 小麦粉 油 砂糖 パン バター	ひじき 人参 なら こんにゃく 大根 にんにく スイカ	保育乳 シュガートースト
21日	木	ミートスパゲティ コールスローサラダ チンゲン菜のかき玉汁 果物	豚ひき肉 チーズ 卵 牛乳	スパゲティ 油 小麦粉 砂糖ごま マヨネーズ 米	セロリ 玉葱 人参 ピーマン マッシュルーム トマト缶 胡瓜 キャベツ コーン缶 チンゲン菜 パナナ	保育乳 ワカメおにぎり
22日	金	ごはん 魚のマリネ パパイアイリチー 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	キング ツナ缶 豆腐 ウィンナー 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 パン マヨネーズ	きゅうり 玉葱 トマト パパイア 人参 ひじき こまつな 長ねぎ オレンジ	保育乳 ホットドック
23日	土	カレーピラフ 豆腐サラダ 白菜スープ 果物	鶏肉 豆腐 ベーコン 牛乳	米 油 マヨネーズ さつま芋	人参 玉葱 ピーマン ホウレン草 コーン缶 白菜 パナナ	保育乳 ふかし芋
25日	月	あわごはん 鶏肉ごま風味焼き ベツのゆかり和え 人参シリシリ なす のみそ汁 果物	鶏肉 卵 豆腐 ヨーグルト 牛乳	米 あわ 砂糖 ごま 油 強力粉	キャベツ 人参 玉葱 なら なす ねぎ オレンジ	保育乳 ヨーグルトケーキ
26日	火	冷やし中華 きびなごのカレー揚げ からしな和え 果物	ハム 卵 きびなご 豆腐 ツナ缶 油揚げ 豆乳	中華めん 油 砂糖 片栗粉 米	きゅうり わかめ からしな ひじき 人参 パナナ	保育乳 ひじきおにぎり
27日	水	あわごはん 納豆みそ 煮付け ワカメスープ 果物	納豆 三枚肉 生揚げ 牛乳	米 押麦 砂糖 油 ふ 小麦粉	しょうが ねぎ 大根 人参 チンゲン菜 きゅうり わかめ スイカ	保育乳 アイスクリーム 玄米フレーク
28日	木	(お誕生会)ふりかけごはん 豚カツ ブロッコリー マカロニサラダ 野菜スープ ヨーグルト	豚肉 卵 ベーコン 牛乳 ヨーグルト	米 押麦 小麦粉 パン粉油 マカロニ マヨネーズ	ブロッコリー 人参 きゅうり コーン缶 セロリ 玉葱 キャベツ 桃缶	保育乳 誕生会ケーキ
29日	金	ハヤシライス じゃこサラダ ワカメスープ 果物	牛肉 しらす アイスミルク	米 じゃが芋 小麦粉 油 ふ	人参 玉葱 セロリ いんげん マッシュルーム缶 キャベツ 胡瓜 赤ピーマン わかめ スイカ	保育乳 紅芋ちんすこう
30日	土	もずく丼 ゆし豆腐 果物	豚ひき肉 卵 ゆし豆腐 牛乳	米 砂糖 片栗粉	もずく しょうが ピーマン 赤ピーマン ねぎ パナナ	保育乳 菓子パン

☆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)	
	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
目安	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 ポタトペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜ポタトつぶし煮 オクラつぶし煮 白菜スープ 果物	軟飯 チキン野菜ポタト煮 オクラさざみ煮 白菜スープ 果物	全がゆ かぼちゃつぶし煮 オクラスープ	軟飯 かぼちゃ煮 オクラスープ
金	(主な材料)米 ジャガ芋 鶏肉 人参 玉葱 オクラ 白菜 スイカ			(主な材料)米 かぼちゃ オクラ	
2	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 すまし汁 果物	煮込み野菜うどん チキンかぼちゃ煮 すまし汁 果物	しらすおじや	しらすおじや
土	(主な材料)うどん 鶏肉 人参 玉葱 キヤベツ かぼちゃ パナナ			(主な材料)米 しらす	
4	10倍がゆ 冬瓜ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 野菜豆腐つぶし煮 冬瓜スープ 果物	軟飯 チキンさざみ煮 野菜豆腐煮 冬瓜みそ汁 果物	全がゆ 人参さつま芋つぶし煮 玉葱スープ	軟飯 人参さつま芋煮 玉葱スープ
月	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 冬瓜 オレンジ			(主な材料)米 さつま芋 人参 玉葱	
5	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参ポタトつぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 白身魚煮 人参ポタト煮 豆腐スープ 果物	全がゆ 冬瓜つぶし煮 ホウレン草スープ	軟飯 冬瓜煮 ホウレン草スープ
火	(主な材料)米 ジャガ芋 白身魚 豆腐 人参 スイカ			(主な材料)米 冬瓜 ホウレン草	
6	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜かぼちゃつぶし煮 胡瓜おろし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキン野菜かぼちゃ煮 胡瓜さざみ煮 すまし汁 果物	全がゆ なすポタトつぶし煮 人参スープ	軟飯 なすポタト煮 人参スープ
水	(主な材料)米 鶏肉 人参 玉葱 かぼちゃ 胡瓜 パナナ			(主な材料)米 ジャガ芋 なす 人参	
7	10倍がゆ 人参ペースト 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 果物	軟飯 煮込み豆腐ハンバーグ 人参ブロッコリー煮 そうめん汁 果物	全がゆ かぼちゃつぶし煮 玉葱スープ	軟飯 かぼちゃ煮 玉葱スープ
木	(主な材料)米 そうめん 鶏ひき肉 豆腐 人参 ブロッコリー スイカ			(主な材料)米 かぼちゃ 玉葱	
8	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 なすスープ 果物	軟飯 白身魚煮 野菜煮 なすみそ汁 果物	煮込み野菜うどん すまし汁	煮込み野菜うどん すまし汁
金	(主な材料)米 白身魚 人参 キヤベツ なす オレンジ			(主な材料)うどん 人参 キヤベツ 小松菜	
9	10倍がゆ 人参ペースト 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 ゆし豆腐 果物	煮込み野菜スパゲティー ブロッコリー煮 ゆし豆腐 果物	ブロッコリーおじや	ブロッコリーおじや
土	(主な材料)スパゲティー ゆし豆腐 人参 玉葱 ブロッコリー パナナ			(主な材料)米 ブロッコリー	
11	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 野菜つぶし煮 へちまスープ 果物	軟飯 チキンさざみ煮 野菜煮 へちまみそ汁 果物	全がゆ 人参豆腐つぶし煮 キャベツスープ	軟飯 人参豆腐煮 キャベツスープ
月	(主な材料)米 鶏肉 人参 キヤベツ へちま オレンジ			(主な材料)米 豆腐 人参 キヤベツ	
12	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	人参おじや 白身魚煮 小松菜つぶし煮 ゆし豆腐 果物	人参おじや 白身魚煮 小松菜さざみ煮 ゆし豆腐 果物	全がゆ 人参大根つぶし煮 小松菜スープ	軟飯 人参大根煮 小松菜スープ
火	(主な材料)米 白身魚 ゆし豆腐 人参 小松菜 スイカ			(主な材料)	
13	10倍がゆ ポタトペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 ポタト野菜つぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキンさざみ煮 ポタト野菜煮 すまし汁 果物	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 ジャガ芋 鶏肉 人参 キヤベツ オレンジ			(主な材料)うどん 人参 キヤベツ	
14	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 豆腐野菜つぶし煮 大根スープ 果物	軟飯 白身魚煮 豆腐野菜煮 大根みそ汁 果物	全がゆ 大根つぶし煮 キャベツスープ	軟飯 大根煮 キャベツスープ
木	(主な材料)米 白身魚 豆腐 人参 キヤベツ 大根 パナナ			(主な材料)米 大根 キヤベツ	
15	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキンマトつぶし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 チキンマト煮 人参ブロッコリー煮 チンゲン菜スープ 果物	パンがゆ 胡瓜おろし煮 プレーンヨーグルト	パン 胡瓜さざみ煮 プレーンヨーグルト
金	(主な材料)米 鶏肉 トマト 人参 ブロッコリー チンゲン菜 スイカ			(主な材料)パン ヨーグルト 胡瓜	
16	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ チキン小松菜つぶし煮 かぼちゃつぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキン小松菜さざみ煮 かぼちゃ煮 すまし汁 果物	青菜おじや	青菜おじや
土	(主な材料)米 鶏肉 小松菜 かぼちゃ パナナ			(主な材料)米 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)
18	海の日(休園)				
19	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 オクラトマトつぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 チキン野菜煮 オクラトマト煮 豆腐みそ汁 果物	全がゆ 大根つぶし煮 オクラスープ	軟飯 大根煮 オクラスープ
火	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 オクラ トマト オレンジ			(主な材料)米 大根 オクラ	
20	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 果物	軟飯 白身魚煮 人参大根煮 みそ汁 果物	パンがゆ トマトつぶし煮 プレーンヨーグルト	パン トマト煮 プレーンヨーグルト
水	(主な材料)米 白身魚 人参 大根 スイカ			(主な材料)パン ヨーグルト トマト	
21	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	煮込みスパゲティ キャベツつぶし煮 チンゲン菜スープ 果物	煮込みスパゲティ キャベツきざみ煮 チンゲン菜スープ 果物	全がゆ 冬瓜つぶし煮 キャベツスープ	軟飯 冬瓜煮 キャベツスープ
木	(主な材料)スパゲティ 鶏ひき肉 人参 玉葱 キャベツ チンゲン菜 バナナ			(主な材料)米 冬瓜 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 人参ブロッコリーつぶし煮 キャベツスープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 人参ブロッコリー煮 キャベツスープ 果物	全がゆ かぼちゃつぶし煮 玉葱スープ	軟飯 かぼちゃ煮 玉葱スープ
金	(主な材料)米 鶏肉 人参 ブロッコリー キャベツ りんご			(主な材料)米 かぼちゃ 玉葱	
23	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	人参おじや 豆腐ホウレン草つぶし煮 白菜スープ 果物	人参おじや 豆腐ホウレン草煮 白菜スープ 果物	芋おじや	芋おじや
土	(主な材料)米 豆腐 人参 ホウレン草 白菜 バナナ			(主な材料)米 さつま芋	
25	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 なすスープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 人参キャベツ煮 なすみそ汁 果物	全がゆ なすポテトつぶし煮 人参スープ	全がゆ なすポテト煮 人参スープ
月	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 キャベツ なす オレンジ			(主な材料)米 じゃが芋 なす 人参	
26	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 豆腐ホウレン草つぶし煮 人参スープ 果物	軟飯 白身魚煮 豆腐ホウレン草煮 人参スープ 果物	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 ホウレン草 人参 バナナ			(主な材料)うどん 人参 ホウレン草	
27	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ チキン人参大根つぶし煮 胡瓜おろし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 チキン人参大根煮 胡瓜きざみ煮 チンゲン菜スープ 果物	全がゆ かぼちゃつぶし煮 大根スープ	軟飯 かぼちゃ煮 大根スープ
水	(主な材料)米 鶏肉 人参 大根 胡瓜 チンゲン菜 スイカ			(主な材料)米 かぼちゃ 大根	
28	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚トマト煮 人参ブロッコリーつぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 白身魚トマト煮 人参ブロッコリー煮 豆腐みそ汁 果物	パンがゆ 胡瓜つぶし煮 プレーンヨーグルト	パン 胡瓜きざみ煮 プレーンヨーグルト
木	(主な材料)米 白身魚 豆腐 トマト 人参 ブロッコリー オレンジ			(主な材料)パン ヨーグルト 胡瓜	
29	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜ポテトつぶし煮 キャベツつぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 キャベツきざみ煮 すまし汁 果物	全がゆ 冬瓜つぶし煮 キャベツスープ	軟飯 冬瓜煮 キャベツスープ
金	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 人参 玉葱 キャベツ スイカ			(主な材料)米 冬瓜 キャベツ	
30	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 小松菜白菜つぶし煮 ゆし豆腐 果物	軟飯 チキンきざみ煮 小松菜白菜きざみ煮 ゆし豆腐 果物	白菜おじや	白菜おじや
土	(主な材料)米 鶏肉 ゆし豆腐 小松菜 白菜 バナナ			(主な材料)米 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。

梅雨も明け、いよいよ夏の到来ですね。栄養、運動、睡眠をしっかりと、毎日の体調に気をつけながら、暑さに負けない元気な体で夏を迎えましょう。

食べよう朝ごはん、朝こそだいじなたんぱく質

1日の食事の中で朝食は1番軽く位置づけられているのですが、実は朝食は、夜間に下がっていた体温を上げて、からだや脳が活動しやすいようにしたり、集中力を高める大切な役割があるのです。

体を動かす運動エネルギーを出すための食べものはご飯やパンなどの炭水化物ですが、体を内側から温め、体温を一定温度に高めるのは、魚、肉、大豆製品など、たんぱく質の多い食べものです。

トーストにチーズやハム、卵を。ごはんには鮭フレークやしらすを加えておにぎりにすると手軽にたんぱく質を取ることができます。

バランスの良い朝ご飯をしっかりと食べて、登園しましょうね。

～朝食におすすめの食材～

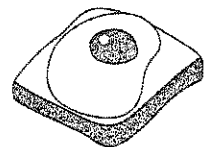
エネルギー源になる炭水化物の食材・・・パンやごはんなど

体温を上昇させてくれるたんぱく質の食材・・・肉・魚・卵など

不足しがちなビタミンやミネラルが豊富に含まれる野菜類や果物も一緒にとるとよいです。

・目玉焼きトースト

食パンに卵を落として周りにマヨネーズとチーズを乗せ、塩コショウを軽く振って焼くだけで出来上がり！あつあつチーズと卵のとろーり感がたまりません。



・オニオンマヨチーズトースト

薄切り玉ねぎとマヨネーズ、チーズを食パンに乗せて焼くだけで出来上がり！トーストされた玉ねぎが甘くて美味しいですよ。

・照り焼きチキンマヨトースト

缶詰の焼き鳥を食パンに乗せてマヨネーズをかけて焼くだけで出来上がり！焼けたらきざみのりやかいわれを乗せるとさらに美味しく見栄えも良くなりますよ。

・鮭枝豆おにぎり

〈材料〉ご飯・鮭フレーク・枝豆

・おなかチーズおにぎり

〈材料〉ご飯・チーズ（小さく切る）・かつお節

・しらすおにぎり

〈材料〉ご飯・しらす・醤油

