

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	月	ごはん チキンケチャップ焼き ゴーヤーチャンプルー 大根のみそ汁 果物	鶏肉 豆腐 卵 ツナ缶 油揚げ 煮干し 牛乳	米 あわ 片栗粉 じゃが芋 砂糖 ごま	苦瓜 人参 玉葱 大根 わかめ ねぎ 青のり オレンジ	保育乳 フライドポテト カリカリ煮干し	
2	火	きのこごはん さばの西京焼き ナムル ゆし豆腐 果物	鶏肉 さば ゆし豆腐 牛乳	米 砂糖 ごま パン バター 砂糖	乾しいたけ しめじ えのき 人参 もやし こまつな ピーマン ねぎ スイカ	保育乳 ラスク	
3	水	カレーライス オクラとトマトのサラダ ワカメスープ 果物	豚肉 豆腐 牛乳	米 じゃが芋 ふ 小麦粉 バター 黒糖 ホットケーキMix 油	人参 玉葱 セロリー ピーマン オクラ トマト きゅうり わかめ バナナ	保育乳 黒糖ソフトクッキー	
4	木	黒米ごはん 魚天ぶら 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 豚肉 牛乳	米 黒米 小麦粉 油 焼きそば	青のり パパイア 人参 ひじき こまつな 長ねぎ キャベツ ピーマン オレンジ	保育乳 チンピン	
5	金	(七タメニュー)ゆかりごはん 豆腐ハンバーグ きんぴらごぼう そうめん汁 果物	豚ひき肉 豆腐	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	保育乳 くずもち	
6	土	夏まつり					保育乳 菓子パン
8	月	ごはん 肉豆腐 かぼちゃの煮物 ワカメのみそ汁 果物	豚肉 豆腐 卵 牛乳	米 あわ 砂糖 油 小麦粉	白菜 玉葱 人参 えのき 白滝 ほうれん草 かぼちゃ わかめ オレンジ レーズン	保育乳 マフィン	
9	火	ごはん きびなごのマリネ 千切りイリチー 中華コンスープ 果物	きびなご 豚肉 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 パン 小麦粉 バター	胡瓜 玉葱 トマト 切干大根 昆布 こんにゃく 人参 コーン缶 こまつな しめじ スイカ	保育乳 パンプディング	
10	水	野菜肉そば リヨネーズポテト もずくの酢の物 果物	豚肉 ベーコン 油揚げ 豆乳	沖縄そば 油 じゃが芋 砂糖 マヨネーズ 米	人参 キャベツ きくらげ もずく きゅうり ひじき バナナ	保育乳 鮭おにぎり	
11	木	おべんとう会					保育乳 芋天ぶら
12	金	タコライス ゴボウサラダ もずくスープ 果物	豚ひき肉 チーズ ツナ缶 豆腐 卵 脱脂粉乳 牛乳	米 油 小麦粉 マヨネーズ バター 砂糖	セロリー 玉葱 人参 レタス トマト ごぼう 胡瓜 もずく ねぎ スイカ	保育乳 卵サンド	
13	土	ガーリックチャーハン ホウレン草ごま和え ゆし豆腐 果物	豚肉 ちくわ ゆし豆腐 牛乳	米 押麦 油 砂糖 ごま	にんにく 人参 玉葱 ピーマン ほうれん草 もやし ねぎ バナナ	保育乳 スナックパン	
15	月	海の日(休園)					
16	火	生姜焼肉丼 おくら和え 豆腐とワカメのみそ汁 果物	豚肉 卵 豆腐 牛乳	米 砂糖 油 小麦粉	人参 玉葱 しめじ ピーマン 白滝 オクラ 胡瓜 わかめ ねぎ オレンジ	保育乳 砂糖天ぶら	
17	水	ごはん 鮭のレモンソース 筑前煮 冬瓜のみそ汁 果物	さけ 鶏肉 ヨーグルト	米 玄米 片栗粉 三温糖 じゃが芋 油 コーンフレーク	人参 れんこん たけのこ ごぼう 乾しいたけ いんげん 冬瓜 わかめ ねぎ バナナ フルーツ缶	フルーツヨーグルト クラッカー	
18	木	なすのミートスパゲティ チーズ ブロッコリーじゃこ和え アーサ汁 果物	豚ひき肉 チーズ しらす 豆腐 ツナ缶 牛乳	スパゲッティ 油 ごま 砂糖 米	人参 玉葱 トマト缶 なす しめじ ブロッコリー あおさ のり スイカ	保育乳 青菜おにぎり	
19	金	麦ごはん 鶏肉から揚げ 中華風野菜炒め 春雨スープ 果物	鶏肉 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 春雨 パン バター ジャム	人参 玉葱 もやし キャベツ ピーマン 白菜 わかめ オレンジ	保育乳 ジャムサンド	
20	土	セーフン、リヨネーズポテト 果物	鶏ささ身 卵 ベーコン 牛乳	米 油 ジャガイモ マヨネーズ	からしな 人参 乾シイタケ バナナ	保育乳 源氏パイ、ゼリー	
22	月	ハヤシライス 春雨の酢の物 チンゲン菜スープ 果物	牛肉 ちくわ 豆乳 牛乳 きな粉	米 じゃが芋 小麦 粉 油 春雨 砂糖	人参 玉葱 セロリー いんげん マッシュルーム缶 胡瓜 きくらげ チンゲン菜 オレンジ	アイスクリーム せんべい	
23	火	(お誕生会)ふりかけごはん 豚カツ ブロッコリー パパイアごま和え 野菜スープ ヨーグルト	豚肉 ベーコン ヨーグルト 卵 牛乳	米 押麦 小麦粉 油 パン粉 ごま バター ホットケーキMix 砂糖	ブロッコリー パパイア 胡瓜 ピーマン セロリ 人参 玉葱 キャベツ みかん缶	保育乳 誕生ケーキ	
24	水	もずく丼 小松菜お浸し なすのみそ汁 果物	豚ひき肉 卵 豆腐 粉チーズ 牛乳	米 砂糖 片栗粉 バター 小麦粉	もずくしょうが ピーマン こまつな 白菜 なす ねぎ スイカ	保育乳 チーズサブレ	
25	木	ごはん さばのカレー焼き クーブイリチー 冬瓜と小松菜のみそ汁 果物	さば 豚肉 卵 牛乳	米 雑穀 片栗粉 油 小麦粉	昆布 乾しいたけ 人参 冬瓜 こんにゃく こまつな 苦瓜 かぼちゃ 玉葱 バナナ	保育乳 ゴーヤーかき揚げ	
26	金	和風スパゲティ チーズ キャベツのゆかり和え ゆし豆腐 果物	豚肉 チーズ ゆし豆腐 鶏肉 牛乳	スパゲッティ 油 米	にんにく 人参 玉葱 ピーマン しめじ キャベツ ねぎ 乾しいたけ バナナ	保育乳 じゅうじいおにぎり	
27	土	ロールパン クリームシチュー おくら和え 果物	鶏肉 牛乳 生クリーム 牛乳	パン じゃが芋 バター	セロリー 人参 玉葱 しめじ ブロッコリー オクラ 胡瓜 オレンジ	保育乳 菓子、チーズ	
29	月	ごはん マーボーへちま かぼちゃチーズサラダ チンゲン菜スープ 果物	豚ひき肉 豆腐 チーズ 卵 牛乳	米 あわ 砂糖 油 片栗粉 じゃが芋 マヨネーズ ふ 小麦 粉	へちま 人参 長ねぎ にんにく しょうが かぼちゃ 胡瓜 チンゲン菜 オレンジ	保育乳 ココア蒸しパン	
30	火	ケチャップライス 鮭の香味焼き ブロッコリーおかか和え コンスープ 果物	鶏肉 さけ 牛乳	米 油 さつま芋	人参 玉葱 ピーマン マッシュルーム缶 ブロッコリー コーン缶 キャベツ バナナ	保育乳 ふかし芋	
31	水	ふりかけごはん 豆腐チャンプルー もずくの酢の物 なかみ汁 果物	豆腐 ツナ缶 豚なかみ 豚肉 きな粉 牛乳	米 押麦 油 砂糖 パン	人参 キャベツ もやし ピーマン もずく 胡瓜 乾しいたけ ねぎ しょうが スイカ	保育乳 鮭のラスク	

☆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。

回数 月齢 固さの 目安	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)
	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 大根すり流し すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 豆腐野菜つぶし煮 大根スープ	軟飯 チキンきざみ煮 豆腐野菜煮 大根みそ汁	全がゆ 人参大根つぶし煮 ポテトスープ	軟飯 人参大根煮 ポテトスープ
月	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 大根			(主な材料) 米 じゃが芋 人参 大根	
2	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	人参おじや 白身魚煮 小松菜きざみ煮 ゆし豆腐	パンがゆ トマトつぶし煮 人参スープ	パン トマト煮 人参スープ
火	(主な材料) 米 白身魚 ゆし豆腐 人参 小松菜			(主な材料) パン トマト 人参	
3	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 トマトつぶし煮 すまし汁	軟飯 チキン野菜ポテト煮 トマト煮 すまし汁	全がゆ おくら胡瓜つぶし煮 豆腐スープ	軟飯 おくら胡瓜きざみ煮 豆腐スープ
水	(主な材料) 米 じゃが芋 鶏肉 人参 玉葱 トマト			(主な材料) 米 豆腐 おくら 胡瓜	
4	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参小松菜つぶし煮 豆腐スープ	軟飯 白身魚煮 人参小松菜きざみ煮 豆腐みそ汁	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 白身魚 豆腐 人参 小松菜			(主な材料) うどん 人参 キャベツ	
5	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 もつめん汁	軟飯 煮込み豆腐ハンバーグ 人参ブロッコリー煮 もつめん汁	全がゆ かぼちゃつぶし煮 おくらスープ	軟飯 かぼちゃ煮 おくらスープ
金	(主な材料) 米 そろめん 豆腐 鶏ひき肉 人参 ブロッコリー			(主な材料) 米 かぼちゃ おくら	
6	10倍がゆ ほうれん草ペースト 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 胡瓜きざみ煮 ほうれん草スープ	かぼちゃおじや	かぼちゃおじや
土	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 胡瓜 ほうれん草			(主な材料) 米 かぼちゃ	
8	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ 豆腐野菜つぶし煮 かぼちゃつぶし煮 すまし汁	軟飯 豆腐野菜煮 かぼちゃ煮 すまし汁	全がゆ 人参ブロッコリーつぶし煮 白菜スープ	軟飯 人参ブロッコリー煮 白菜スープ
月	(主な材料) 米 豆腐 人参 白菜 ほうれん草 かぼちゃ			(主な材料) 米 人参 ブロッコリー 白菜	
9	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚トマトおろし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 小松菜スープ	軟飯 白身魚トマトきざみ煮 人参ブロッコリー煮 小松菜スープ	パンがゆ 胡瓜おろし煮 玉葱スープ	パン 胡瓜きざみ煮 玉葱スープ
火	(主な材料) 米 白身魚 トマト 人参 ブロッコリー 小松菜			(主な材料) パン 胡瓜 玉葱	
10	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 人参キャベツつぶし煮 すまし汁	軟飯 チキンポテト煮 人参キャベツ煮 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 じゃが芋 鶏肉 人参 キャベツ			(主な材料) うどん 人参 キャベツ	
11	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 野菜つぶし煮 大根スープ	軟飯 白身魚煮 野菜煮 大根みそ汁	芋おじや 大根つぶし煮 人参スープ	芋おじや 大根煮 人参スープ
木	(主な材料) 米 白身魚 人参 玉葱 大根			(主な材料) 米 さつま芋 大根 人参	
12	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 豆腐スープ	軟飯 チキン野菜煮 胡瓜きざみ煮 豆腐スープ	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 豆腐 人参 玉葱 胡瓜			(主な材料) 米 かぼちゃ 玉葱	
13	10倍がゆ ほうれん草ペースト すまし汁	人参おじや ほうれん草玉葱つぶし煮 ゆし豆腐	人参おじや ほうれん草玉葱煮 ゆし豆腐	ほうれん草おじや	ほうれん草おじや
土	(主な材料) 米 ゆし豆腐 人参 玉葱 ほうれん草			(主な材料) 米 ほうれん草	
15 月	海の日 (休園)				

※ 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 月齢 固さの 目安	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)
	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 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 おくら胡瓜つぶし煮 豆腐スープ	軟飯 チキン野菜煮 おくら胡瓜きざみ煮 豆腐みそ汁	全がゆ ブロッコリーつぶし煮 玉葱スープ	軟飯 ブロッコリー煮 玉葱スープ
火	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 おくら 胡瓜			(主な材料) 米 かぼちゃ 玉葱	
17	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参ポテトつぶし煮 冬瓜スープ	軟飯 白身魚煮 人参ポテト煮 冬瓜みそ汁	冬瓜おじや 人参スープ ブレンヨーグルト	冬瓜おじや 人参スープ ブレンヨーグルト
水	(主な材料) 米 じゃが芋 白身魚 人参 冬瓜			(主な材料) 米 ヨーグルト 冬瓜 人参	
18	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	なす煮込みスパゲティ- ブロッコリーつぶし煮 豆腐スープ	なす煮込みスパゲティ- ブロッコリー煮 豆腐スープ	全がゆ かぼちゃつぶし煮 ブロッコリースープ	軟飯 かぼちゃ煮 ブロッコリースープ
木	(主な材料) スパゲティ- 鶏ひき肉 豆腐 人参 玉葱 なす トマト ブロッコリー			(主な材料) 米 かぼちゃ ブロッコリー	
19	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 白菜スープ	軟飯 チキンきざみ煮 野菜つぶし煮 白菜スープ	パンがゆ トマトつぶし煮 キャベツスープ	パン トマト煮 キャベツスープ
金	(主な材料) 米 鶏肉 人参 玉葱 キャベツ 白菜			(主な材料) パン トマト キャベツ	
20	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ かぼちゃもろろつぶし煮 豆腐つぶし煮 大根スープ	軟飯 かぼちゃもろろ煮 豆腐煮 大根みそ汁	大根おじや	大根おじや
土	(主な材料) 米 鶏ひき肉 豆腐 かぼちゃ 玉葱 大根			(主な材料) 米 大根	
22	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 胡瓜おろし煮 チンゲン菜スープ	軟飯 チキン野菜ポテト煮 胡瓜きざみ煮 チンゲン菜スープ	全がゆ 冬瓜つぶし煮 人参スープ	軟飯 冬瓜煮 人参スープ
月	(主な材料) 米 じゃが芋 鶏肉 人参 玉葱 胡瓜 チンゲン菜			(主な材料) 米 冬瓜 人参	
23	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参小松菜つぶし煮 冬瓜スープ	軟飯 白身魚煮 人参小松菜煮 冬瓜みそ汁	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
火	(主な材料) 米 白身魚 人参 小松菜 冬瓜			(主な材料) 米 かぼちゃ 玉葱	
24	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 なすスープ	軟飯 チキンきざみ煮 小松菜白菜きざみ煮 なすみそ汁	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 小松菜 白菜 なす			(主な材料) うどん 小松菜 白菜	
25	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	パンがゆ チキン野菜ポテトつぶし煮 おくら胡瓜つぶし煮 すまし汁	パン チキン野菜ポテト煮 おくら胡瓜きざみ煮 すまし汁	全がゆ 人参ブロッコリーつぶし煮 おくらスープ	軟飯 人参ブロッコリー煮 おくらスープ
木	(主な材料) パン じゃが芋 鶏肉 人参 玉葱 おくら 胡瓜			(主な材料) 米 人参 ブロッコリー おくら	
26	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 野菜スープ	軟飯 チキンきざみ煮 人参ブロッコリー煮 野菜スープ	全がゆ キャベツつぶし煮 人参スープ	軟飯 キャベツきざみ煮 人参スープ
金	(主な材料) 米 鶏肉 人参 ブロッコリー 玉葱 キャベツ			(主な材料) 米 キャベツ 人参	
27	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	煮込み野菜スパゲティ- キャベツつぶし煮 ゆし豆腐	煮込み野菜スパゲティ- キャベツきざみ煮 ゆし豆腐	人参おじや	人参おじや
土	(主な材料) 米 ゆし豆腐 人参 玉葱 キャベツ			(主な材料) 米 人参	
29	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ マーボー豆腐つぶし煮 かぼちゃつぶし煮 チンゲン菜スープ	軟飯 マーボー豆腐煮 かぼちゃ煮 チンゲン菜スープ	全がゆ チンゲン菜ポテトつぶし煮 人参スープ	軟飯 チンゲン菜ポテト煮 人参スープ
月	(主な材料) 米 豆腐 鶏ひき肉 人参 かぼちゃ チンゲン菜			(主な材料) 米 じゃが芋 チンゲン菜 人参	
30	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	人参おじや 白身魚煮 玉葱ブロッコリーつぶし煮 キャベツスープ	人参おじや 白身魚煮 玉葱ブロッコリー煮 キャベツスープ	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
火	(主な材料) 米 白身魚 人参 玉葱 ブロッコリー キャベツ			(主な材料) 米 さつま芋 人参 玉葱	
31	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 豆腐スープ	軟飯 チキン野菜煮 胡瓜きざみ煮 豆腐スープ	パンがゆ トマトつぶし煮 キャベツスープ	パン トマト煮 キャベツスープ
水	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 キャベツ 胡瓜			(主な材料) パン トマト キャベツ	

※ 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。