

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	玄米ごはん 魚天ぷら 筑前煮 ほうれん草と油揚げのみそ汁 バナナ	キング 卵 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 玄米 小麦粉 油 じゃが芋 強力粉 黒糖	人参 れんこん たけのこ ごぼう 乾しいたけ いんげん こんにやく ほうれん草 えのき 果物	保育乳 ふかし芋	
2日	土	豚丼 もずくの酢の物 ゆし豆腐 バナナ	豚肉 卵 ゆし豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 油 バター ごま ホットケーキMix	玉葱 人参 白滝 しめじ もずく 胡瓜 ねぎ 果物	保育乳 チョコチップパン	
4日	月	みどりの日 (公休日)					
5日	火	子どもの日 (公休日)					
6日	水	振替休日 (公休日)					
7日	木	きのこカレー ひじきの中華和え ふのすまし汁 りんご	鶏肉 ハム ツナ缶 チーズ 牛乳	米 押麦 じゃが芋 油 小麦粉 ふ パン マヨネーズ	人参 玉葱 セロリ ブロッコリー しめじ えのき ひじき 胡瓜 もやし 赤ピーマン/チンゲン菜 果物	保育乳 ツナサンド	
8日	金	強化あわごはん 魚のケチャップ煮 ゴーヤーチャンプルー そうめん汁 オレンジ	キング 豆腐 ツナ缶 卵 粉チーズ 牛乳	米 あわ 片栗粉 油 そうめん 砂糖 バター 小麦粉	胡瓜 にがりり 人参 玉葱 乾しいたけ ねぎ 果物	保育乳 チーズサブレ	
9日	土	ナポリタンスパゲティ チーズ ステック胡瓜 アーサ汁 バナナ	豚肉 チーズ 豆腐 牛乳	スパゲッティ 油 米 ごま	人参 玉葱 キャベツ ビーマン マッシュルーム缶 胡瓜 あおさ ひじき 梅干し 果物	保育乳 わかめおにぎり	
11日	月	雑穀ごはん 豚肉生姜焼き パパイアイリチー 豆腐と小松菜のみそ汁 オレンジ	豚肉 ベーコン 豆腐 卵 牛乳	米 雑穀 砂糖 油 小麦粉	にんにく ブロッコリー パパイア 人参 ひじき こまつな 長ねぎ かぼちゃ 果物	保育乳 ツイギー	
12日	火	(お誕生会)ふりかけごはん ヒレカツ パパイアごま和え キャベツ スープ ヨーグルト	ぶたヒレ 卵 ベーコン 牛乳 ヨーグルト	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 ごま 砂糖	ブロッコリー パパイア 胡瓜 赤ピーマン キャベツ しめじ 人参 果物	保育乳 誕生ケーキ	
13日	水	タコライス コボウサラダ コーンスープ リンゴ	豚ひき肉 チーズ ちくわ 卵 牛乳	米 油 ごま マヨネーズ 黒糖 小麦粉	セロリ 玉葱 人参 レタス トマト ごぼう 胡瓜 コーン缶 キャベツ 果物	保育乳 ちんびん	
14日	木	強化玄米ごはん 鮭の甘酢焼き フーイリチー もずくスープ オレンジ	さけ ツナ缶 卵 豆腐 牛乳	米 玄米 砂糖 片栗粉 油 車ふ パンバター ジャム	人参 もやし キャベツ なら もずく ねぎ 果物	保育乳 ジャムサンド	
15日	金	麦ごはん 豆腐の野菜あんかけ かまぼこ入りケーブイリチー レバーのおつゆ シークワーサーゼリー	豆腐 かまぼこ 豚レバー 豚肉 ヨーグルト卵 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 バター ホットケーキMix	えのき 赤ピーマン ビーマン 昆布 乾しいたけ こんにやく 人参 大根 なら にんにく 果物	保育乳 パウンドケーキ	
16日	土	ケチャップライス 豆腐サラダ レタススープ バナナ	ウインナー 豆腐 牛乳	米 バター マヨネーズ さつま芋	人参 玉葱 マッシュルーム缶 ビーマン ほうれん草 コーン缶 レタス えのき わかめ 果物	保育乳 ぶどうパン	
18日	月	あわごはん 肉じゃが 納豆和え 大根のみそ汁 果物 オレンジ	豚肉 納豆 油揚げ おから 卵 牛乳	米 あわ じゃが芋 油 砂糖 小麦粉 バター ごま	人参 玉葱 乾しいたけ いんげん 白滝 こまつな のり 大根 わかめ ねぎ 果物	保育乳 おからクッキー	
19日	火	お弁当会 (お弁当のしみだね!)					保育乳 チョコチップパン
20日	水	きのこスパゲティ チーズ 小松菜マヨネーズ和え トマトと卵のスープ バナナ	豚肉 チーズ ちくわ 卵 しらす 豆乳	スパゲッティ 油 マヨネーズ 米 砂糖	人参 玉葱 ビーマン 赤ピーマン しめじ えのき マッシュルーム缶 こまつな もやし トマト 果物	保育乳 じゃこおにぎり	
21日	木	雑穀ごはん さばの塩焼き 厚揚げのみそ炒め チンゲン菜スープ ぶどうゼリー	さば 生揚げ 豚肉 牛乳	米 雑穀 砂糖 油 ふ さつま芋 バター 砂糖	玉葱 にんにく キャベツ 人参 たけのこ ビーマン チンゲン菜 果物	保育乳 チーズケーキ	
22日	金	野菜肉そば きびなごのカレー揚げ もずくの酢の物 バナナ	豚肉 きびなご ツナ缶 豆乳	沖縄そば 油 片栗粉 砂糖 米	人参 キャベツ きくらげ もずく 胡瓜 のり 果物	乳 みそおにぎり	
23日	土	ハヤシライス 切干大根サラダ ワカメスープ バナナ	牛肉 牛乳	米 押麦じゃが芋 小麦粉 バター油 砂糖 ごま ふ	人参 玉葱 セロリ いんげん マッシュルーム缶 切干大根 胡瓜 わかめ 果物	保育乳 タンナファクルー	
25日	月	黒米ごはん 鶏肉のさっぱり煮 豆腐チャンプルー なすのみそ汁 オレンジ	鶏肉 豆腐 ツナ缶 油揚げ きな粉 牛乳	米 黒米 油 砂糖 芋くず 黒糖	しょうが にんにく 人参 もやし キャベツ ビーマン なす 玉葱 ねぎ 果物	保育乳 くずもち	
26日	火	玄米ごはん さんまのカルパッチョ きんぴらごぼう イナムドッチ バナナ	さんま 豚肉 かまぼこ あずき 金時豆 りょうとう	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 ごま 押麦 黒糖	パプリカ 胡瓜 玉葱 ごぼう 人参 こんにやく 乾しいたけ ねぎ 果物	三色ぜんざい クランチカー	
27日	水	ロールパン ハンバーグ スライストマト ブロッコリーサラダ 野菜スープ オレンジゼリー	豚ひき肉 卵 鶏ひき肉ベーコン 牛乳 豆乳	パン パン粉 マヨネーズ バター 米 ごま	玉葱 ごぼう ねぎ ひじき トマト ブロッコリー マッシュルーム缶 コーン缶 かぼちゃ セロリ 果物	保育乳 ワカメおにぎり	
28日	木	くふあじゅうしい 鮭の梅マヨ焼き ホウレン草ごま和え へちま豆腐のみそ汁 オレンジ	豚肉 さけ ちくわ 豆腐 ベーコン チーズ 牛乳	米 押麦 油 砂糖 マヨネーズ ごま じゃが芋	ひじき 乾しいたけ 人参 ねぎ ほうれん草 もやし へちま 玉葱 果物	保育乳 ポテトグラタン	
29日	金	強化あわごはん 酢豚 からしな和え 春雨ワカメスープ りんご	豚肉 豆腐 ツナ缶 加糖練乳 牛乳	米 あわ じゃが芋 砂糖 油 片栗粉 春雨 小麦粉	人参 玉葱 たけのこ ビーマン 乾しいたけ からしな わかめ 生しいたけ 果物	保育乳 マラーカオ	
30日	土	焼きうどん チーズ 胡瓜とワカメの和え物 ゆし豆腐 バナナ	豚肉 チーズ しらす ゆし豆腐 さけ 牛乳	うどん 油 砂糖 米	人参 玉葱 キャベツ 乾しいたけ パプリカ きゅうり わかめ ねぎ のり 果物	保育乳 ツイギー	

☆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。

(E)30日(入マイ) (5月)月商
(変更)

24(木) 鮭の梅マヨ焼き → カラスカイ
 25(金) さけの梅マヨ焼き → カラスカイ
 26(土) きびなごの厚揚げ → カラスカイ
 26(土) さんまのカルパッチョ → カラスカイ

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 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参がゆつぶし煮 ほうれん草みそ汁 果物	軟飯 白身魚煮 人参がゆつぶし煮 ほうれん草みそ汁 果物	ほうれん草煮込みうどん すまし汁	ほうれん草煮込みうどん すまし汁
金	(主な材料)米 ジャガイモ 白身魚 人参 ほうれん草			(主な材料)うどん ほうれん草	
2	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 ゆし豆腐 果物	軟飯 チキン野菜煮 胡瓜きざみ煮 ゆし豆腐 果物	人参おじや	人参おじや
土	(主な材料)米 鶏肉 ゆし豆腐 人参 玉葱 胡瓜			(主な材料)米 人参	
4	みどりの日(公休日)				
5	子供の日(公休日)				
6	振替休日(公休日)				
7	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	10倍がゆ 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 果物	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 果物	パンがゆ ブロッコリーつぶし煮 プレーンヨーグルト	パン ブロッコリー煮 プレーンヨーグルト
木	(主な材料)米 ジャガイモ 鶏肉 人参 玉葱 胡瓜 チンゲン菜			(主な材料)パン ヨーグルト ブロッコリー	
8	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 豆腐野菜つぶし煮 そうめん汁 果物	軟飯 白身魚胡瓜きざみ煮 豆腐野菜煮 そうめん汁 果物	全がゆ 大根つぶし煮 人参スープ	軟飯 大根やわか煮 人参スープ
金	(主な材料)米 そうめん 白身魚 豆腐 胡瓜 人参 玉葱			(主な材料)米 大根 人参	
9	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	煮込みスパゲティ 胡瓜おろし煮 豆腐スープ 果物	煮込みスパゲティ 胡瓜きざみ煮 豆腐スープ 果物	キャベツおじや	キャベツおじや
土	(主な材料)スパゲティ 豆腐 人参 玉葱 キャベツ 胡瓜			(主な材料)米 キャベツ	
11	10倍がゆ 豆腐ペースト 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 豆腐小松菜みそ汁 果物	軟飯 チキンきざみ煮 人参ブロッコリー煮 豆腐小松菜みそ汁 果物	全がゆ かぼちゃつぶし煮 人参スープ	軟飯 かぼちゃ煮 人参スープ
月	(主な材料)米 白身魚 人参 キャベツ チンゲン菜			(主な材料)米 さつま芋 ほうれん草 キャベツ	
12	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	キャベツ煮込みうどん すまし汁	キャベツ煮込みうどん すまし汁
火	(主な材料)米 沖繩そば 白身魚 胡瓜 人参 キャベツ			(主な材料)米 大根 キャベツ	
13	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 胡瓜おろし煮 キャベツスープ 果物	軟飯 チキンマト煮 胡瓜きざみ煮 キャベツスープ 果物	全がゆ 人参キャベツつぶし煮 玉葱スープ	軟飯 人参キャベツ煮 玉葱スープ
水	(主な材料)米 鶏肉 トマト 胡瓜 キャベツ			(主な材料)米 人参 キャベツ 玉葱	
14	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参キャベツつぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 白身魚煮 人参キャベツ煮 豆腐スープ 果物	パンがゆ ほうれん草つぶし煮 プレーンヨーグルト	パン ほうれん草煮 プレーンヨーグルト
木	(主な材料)米 白身魚 豆腐 人参 キャベツ			(主な材料)パン ヨーグルト ほうれん草	
15	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 豆腐煮 ブロッコリーつぶし煮 根菜みそ汁 果物	軟飯 豆腐煮 ブロッコリー煮 根菜みそ汁 果物	人参煮込みうどん すまし汁	人参煮込みうどん すまし汁
金	(主な材料)米 豆腐 ブロッコリー 人参 大根			(主な材料)うどん 人参	
16	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	人参おじや 豆腐ほうれん草つぶし煮 玉葱スープ 果物	人参おじや 豆腐ほうれん草煮 玉葱スープ 果物	芋おじや	芋おじや
土	(主な材料)米 豆腐 ほうれん草 人参 玉葱			(主な材料)米 さつま芋	

※ 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。

※

5月

離乳食献立表 <その2>

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)
18	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ チキン人参ポテトつぶし煮 小松菜つぶし煮 大根みそ汁 果物	軟飯 チキン人参ポテト煮 小松菜きざみ煮 大根みそ汁 果物	全がゆ 大根つぶし煮 小松菜スープ	軟飯 大根煮 小松菜スープ
月	(主な材料)米 ジャガイモ 鶏肉 人参 小松菜 大根			(主な材料)米 大根 小松菜	
19	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 かぼちゃそばろつぶし煮 そうめん汁 果物	軟飯 白身魚煮 かぼちゃそばろ煮 そうめん汁 果物	パンがゆ ブロッコリーつぶし煮 プレーンヨーグルト	パン ブロッコリー煮 プレーンヨーグルト
火	(主な材料)米 そうめん 白身魚 鶏ひき肉 かぼちゃ 玉葱			(主な材料)パン ヨーグルト ブロッコリー	
20	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	煮込みスパゲティ チキンつぶし煮 小松菜つぶし煮 トマトスープ 果物	煮込みスパゲティ チキンきざみ煮 小松菜きざみ煮 トマトスープ 果物	しらすおじや 冬瓜つぶし煮 小松菜スープ	しらすおじや 冬瓜煮 小松菜スープ
水	(主な材料)スパゲティ 鶏肉 人参 玉葱 小松菜 トマト			(主な材料)米 しらす 冬瓜 小松菜	
21	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参キャベツつぶし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 白身魚煮 人参キャベツ煮 チンゲン菜スープ 果物	芋おじや ほうれん草つぶし煮 キャベツスープ	芋おじや ほうれん草煮 キャベツスープ
木	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 ブロッコリー 小松菜			(主な材料)米 かぼちゃ 人参	
22	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参キャベツつぶし煮 そば汁 果物	軟飯 白身魚胡瓜きざみ煮 人参キャベツ煮 そば汁 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
金	(主な材料)米 鶏肉 人参 ブロッコリー キャベツ			(主な材料)うどん キャベツ	
23	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 すまし汁 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 胡瓜きざみ煮 すまし汁 果物	人参おじや	人参おじや
土	(主な材料)米 ジャガイモ 鶏肉 人参 玉葱 胡瓜			(主な材料)米 人参	
25	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 豆腐野菜つぶし煮 なすのみそ汁 果物	軟飯 チキンきざみ煮 豆腐野菜煮 なすのみそ汁 果物	全がゆ トマトつぶし煮 キャベツスープ	軟飯 トマト煮 キャベツスープ
月	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 キャベツ なす 玉葱			(主な材料)米 トマト キャベツ	
26	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 人参白菜つぶし煮 みそスープ 果物	軟飯 白身魚胡瓜きざみ煮 人参白菜煮 みそスープ 果物	全がゆ 冬瓜つぶし煮 人参スープ	軟飯 冬瓜煮 人参スープ
火	(主な材料)米 白身魚 胡瓜 人参 白菜			(主な材料)米 冬瓜 人参	
27	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	パンがゆ 煮込みハンバーグ トマトブロッコリーつぶし煮 パンパキンスープ 果物	パン 煮込みハンバーグ トマトブロッコリー煮 パンパキンスープ 果物	全がゆ キャベツつぶし煮 玉葱スープ	軟飯 キャベツ煮 玉葱スープ
水	(主な材料)パン 鶏ひき肉 玉葱 トマト ブロッコリー かぼちゃ			(主な材料)米 キャベツ 玉葱	
28	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	人参おじや 白身魚煮 ほうれん草つぶし煮 へちま豆腐のみそ汁 果物	人参おじや 白身魚煮 ほうれん草煮 へちま豆腐のみそ汁 果物	野菜煮込みうどん ポテトスープ	野菜煮込みうどん ポテトスープ
木	(主な材料)米 白身魚 豆腐 人参 ほうれん草 へちま			(主な材料)うどん ジャガイモ 玉葱 ほうれん草	
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 豆腐ほうれん草つぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 豆腐ほうれん草煮 すまし汁 果物	全がゆ かぼちゃつぶし煮 ほうれん草スープ	軟飯 かぼちゃ煮 ほうれん草スープ
金	(主な材料)米 ジャガイモ 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 ほうれん草			(主な材料)米 かぼちゃ ほうれん草	
30	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	煮込みうどん しらす胡瓜おろし煮 ゆし豆腐 果物	煮込みうどん しらす胡瓜きざみ煮 ゆし豆腐 果物	キャベツおじや	キャベツおじや
土	(主な材料)うどん しらす ゆし豆腐 人参 玉葱 キャベツ 胡瓜			(主な材料)米 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。