

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	火	強化玄米ごはん 魚の西京焼き フーイリチー アーサ汁 果物 バナナ	キング ツナ缶 卵 豆腐 きな粉 牛乳	米 玄米 砂糖 車ふ 油 パン バター	人参 もやし キャベツ ピーマン あ おさ 果物	保育乳 きなこクリームサンド	
2日	水	お弁当会 (お弁当のしみだね!)					保育乳 スイートポテト
3日	木	なすのミートスパゲティ チーズ ゴーヤーツナサラダ かき玉汁 梨 果物	豚肉 チーズ ツナ缶 卵 豆乳	スパゲティ 油 マ ヨネーズ 米 片栗粉 ごま	人参 玉葱 乾しいたけ なす しめじ トマト缶 にがり キャベツ コーン缶 えのき ねぎ ひじき 果物	豆乳 梅ひじきおにぎり	
4日	金	あわごはん さばのカレー焼き へちまのお浸し 豚汁 果物 セリ	さば 豚肉 豆腐 きな粉 牛乳	米 あわ 小麦粉 油 バター ごま ホットケーキ Mix	へちま 人参 玉葱 ごぼう 大根 ねぎ 果物	保育乳 豆腐ドーナツ	
5日	土	ケチャップライス 豆腐サラダ チンゲン菜とえのきのスープ 果物 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 ピーマン ほうれん草 コーン缶 チンゲン菜 えのき 果物	保育乳 ふかし芋	
7日	月	あわごはん マーボーへちま パンサンスー オレンジ 冬瓜と小松菜のスープ 果物	豚ひき肉 豆腐 ハ ム 卵 牛乳	米 あわ 砂糖 油 片栗粉 春雨 コーンフレーク	へちま 人参 長ねぎ にんにく しょう が もやし きゅうり 冬瓜 こ まつな 果物	保育乳 ザクザククッキー	
8日	火	野菜肉そば きびなご唐揚げ もずくの酢の物 果物 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	豆乳 みそおにぎり	
9日	水	夏野菜のカレー じゃこサラダ ふのすまし汁 果物 りんご	豚肉 しらす 金時豆	米 押麦 油 じゃが芋 ふ 黒糖 砂糖	人参 玉葱 かぼちゃ なす キャベツ 胡瓜 コーン缶 チンゲン菜 果物	ぜんざい せんべい	
10日	木	きのこごはん 鮭の甘酢焼き ナムル 大根のみそ汁 果物 セリ	鶏肉 さけ 揚げウインナー 牛乳	米 砂糖 片栗粉 油 ごま パン マヨネーズ	乾しいたけ しめじ えのき 人参 もやし こまつな 赤ピーマン 大根 わかめ ねぎ 胡瓜 果物	保育乳 ホットドック	
11日	金	玄米ごはん 豚レバーと鶏肉の南蛮漬 け クラブイリチー コーンスープ 果 物 すいか	豚レバー 鶏肉 豚 肉 卵 チーズ 牛 乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 小麦粉	玉葱 ピーマン 昆布 乾しいたけ 人参 こんにゃく コーン缶 キャベツ ほうれん草 果物	保育乳 ほうれん草お好み焼き	
12日	土	牛丼 からしな和え ワカメスープ 果物 バナナ	牛肉 卵 豆腐 ツナ缶 牛乳	米 押麦 砂糖 油 ふ	玉葱 人参 しめじ からしな わかめ 果物	保育乳 スナックパン	
14日	月	強化あわごはん 鶏肉のさっぱり煮 ゴーヤーチャンブルー そうめん汁 果物 オレンジ	鶏肉 豆腐 ツナ缶 卵 牛乳	米 あわ 油 砂糖 そうめん ごま	しょうが にんにく にがり 人参 玉 葱 乾しいたけ ねぎ かぼちゃ 果物	保育乳 大学かぼちゃ	
15日	火	お弁当会 (お弁当のしみだね!)					アイスクリーム クラッカー
16日	水	ロールパン 豆乳と豚肉のシチュー チーズ入り卵焼き おくら和え 果物 りんご	豚肉 豆乳 卵 チーズ 牛乳	パン じゃが芋 バター マカロニ 油 米 ごま	人参 玉葱 セロリー ブロッコリー コーン缶 ひじき オクラ 胡瓜 りんご わかめ 果物	保育乳 ワカメおにぎり	
17日	木	黒米ごはん 揚げ出し豆腐 人参シリシリ イナムドッチ 果物 バナナ	豆腐 卵 豚肉 かまぼこ	米 黒米 片栗粉 油 クラッカー アイスクリーム	大根 人参 玉葱 たら ねぎ こんにゃく 果物	保育乳 ちんびん	
18日	金	玄米ごはん かみかみハンバーグ ゆでブロッコリー ポテトサラダ ミネストローネ 果物 セリ	豚ひき肉ベーコン 鶏ひき肉 卵 きな粉 牛乳	米 玄米 パン粉 じゃが芋マカロニ マヨネーズ 芋くず	玉葱 ごぼう ねぎ ひじき 人参 ブロッコリー トマト缶 キャベツ 果物	保育乳 くずもち	
19日	土	焼うどん チーズ 胡瓜とワカメの和え物 ゆし豆腐 果物 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 ピーマン 胡瓜 わかめ ねぎ のり 果物		
21日	月	敬老の日 (休園)					
22日	火	秋分の日 (休園)					
23日	水	肉みそ丼 春雨の酢の物 チンゲン菜スープ 果物 梨	豚ひき肉 ちくわ 卵 牛乳	米 油 砂糖 春雨 ふ さつま芋 小麦粉	しょうが 玉葱 人参 しめじ ピーマン 胡瓜 きくらげ チンゲン菜 果物	保育乳 芋天ぷら	
24日	木	強化玄米ごはん さんまの梅干し煮 糸こんにゃくの野菜炒め 豆腐とワカメのみそ汁 果物 りんご	さんま 豚肉 豆腐 チーズ	米 玄米 砂糖 黒糖 油 そうめん	梅干し キャベツ 人参 玉葱 たら こんにゃく わかめ ねぎ 果物	冷やしソーメン チーズ	
25日	金	強化玄米ごはん魚のオーロラソース焼 き ステック胡瓜 野菜ときのこのソ テー ゆし豆腐 果物 セリ	キング 牛乳 豚肉 ゆし豆腐	米 玄米 バター マヨネーズ 油 さつま芋	パセリ 胡瓜 人参 玉葱 ピーマン しめじ えのき もやし ねぎ 果物	保育乳 クッキー	
26日	土	あわごはん なすと豚肉の炒め物 カリカリ胡瓜 冬瓜とワカメのスープ 果物 バナナ	豚肉 豆腐 しらす 牛乳	米 あわ 油 砂糖	人参 玉葱 なす きゅうり 冬瓜 わかめ 青のり 果物	保育乳 じゃこおにぎり	
28日	月	あわごはん 肉じゃが おくら納豆 白菜のみそ汁 果物 オレンジ	豚肉 納豆 卵 加糖練乳 牛乳	米 あわ じゃが芋 油 砂糖 小麦粉	人参 玉葱 白滝 乾しいたけ い んげん オクラ のり 白菜 しめじ ねぎ 果物	保育乳 マーラーカオ	
29日	火	(お誕生会)ふりかけごはん ヒレカツ ブロッコリー パパイアごま和 え レタススープ ヨーグルト	ぶたヒレ 卵 ヨーグルト 牛乳	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 ごま 砂糖	人参 ブロッコリー パパイア 胡瓜 赤ピーマン レタス 玉葱 えのき わかめ 果物	保育乳 誕生ケーキ	
30日	水	ドライカレー 粉ふき芋 ブロッコリーじゃこ和え アーサ汁 果物 りんご	豚ひき肉 しらす 豆腐 牛乳 ヨーグルトゼラチン	米 押麦 じゃが芋 ごま 砂糖	人参 玉葱 ピーマン にんにく マッ シュルーム缶 パセリ ブ ロッコリー あおさ 果物	牛乳ババロア ビスコ	

☆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。

(ちゅうりっぷ、エンジョイ、スマイルクラス)(低中)月替
(変更)

9月4日(金)
9月8日(火)
9月10日(木)
9月24日(木)

さばのカレー焼き
きびなご唐揚げ
鮭の甘酢焼き
さんまの梅干し煮

さば → カラスカレイ
きびなご → カラスカレイ
鮭 → カラスカレイ
さんま → カラスカレイ

回食 月齢	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	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
	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	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	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 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	
火	(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 トマト	
2	全がゆ チキンつぶし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 豆腐みそ汁 果物	軟飯 チキンさざみ煮 人参ブロッコリー煮 豆腐みそ汁 果物	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	
水	(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 大根 人参	
3	なす煮込みスパゲティ キャベツつぶし煮 すまし汁 果物	なす煮込みスパゲティ キャベツ煮 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	
木	(主な材料)スパゲティ 鶏ひき肉 人参 玉葱 なす キャベツ			(主な材料)米 冬瓜 キャベツ	
4	全がゆ 白身魚煮 へちまつぶし煮 野菜みそ汁 果物	軟飯 白身魚煮 へちま煮 野菜みそ汁 果物	全がゆ 人参大根つぶし煮 豆腐スープ	軟飯 人参大根煮 豆腐スープ	
金	(主な材料)米 白身魚 へちま 人参 玉葱 大根			(主な材料)米 豆腐 人参 大根	
5	人参おじや 豆腐ほうれん草つぶし煮 チンゲン菜スープ 果物	人参おじや 豆腐ほうれん草煮 チンゲン菜スープ 果物	芋おじや	芋おじや	
土	(主な材料)米 豆腐 人参 ほうれん草 チンゲン菜			(主な材料)米 さつま芋	
7	全がゆ へちま豆腐つぶし煮 胡瓜おろし煮 冬瓜スープ 果物	軟飯 へちま豆腐煮 胡瓜さざみ煮 冬瓜スープ 果物	全がゆ おくらつぶし煮 人参スープ	軟飯 おくらさざみ煮 人参スープ	
月	(主な材料)米 豆腐 へちま 人参 胡瓜 冬瓜 小松菜			(主な材料)米 おくら 人参	
8	全がゆ 白身魚煮 人参キャベツつぶし煮 そば汁 果物	軟飯 白身魚煮 人参キャベツ煮 そば汁 果物	全がゆ ブロッコリーつぶし煮 キャベツスープ	軟飯 ブロッコリー煮 キャベツスープ	
火	(主な材料)米 沖縄そば 白身魚 人参 キャベツ			(主な材料)米 ブロッコリー キャベツ	
9	全がゆ チキンかぼちゃなすつぶし煮 キャベツつぶし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 チキンかぼちゃなす煮 キャベツ煮 チンゲン菜スープ 果物	全がゆ 人参ポテつぶし煮 なすスープ	軟飯 人参ポテト煮 なすスープ	
水	(主な材料)米 鶏肉 かぼちゃ なす キャベツ チンゲン菜			(主な材料)米 じゃが芋 人参 なす	
10	人参おじや 白身魚煮 小松菜つぶし煮 大根みそ汁 果物	人参おじや 白身魚煮 小松菜さざみ煮 大根みそ汁 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	
木	(主な材料)米 白身魚 人参 小松菜 大根			(主な材料)パン ヨーグルト 胡瓜	
11	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 チキンさざみ煮 人参ブロッコリー煮 キャベツスープ 果物	全がゆ ほうれん草つぶし煮 玉葱スープ	軟飯 ほうれん草煮 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			(主な材料)米 ほうれん草 玉葱	
12	全がゆ チキン野菜つぶし煮 豆腐ほうれん草つぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキン野菜煮 豆腐ほうれん草煮 すまし汁 果物	青菜おじや	青菜おじや	
土	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 ほうれん草			(主な材料)米 ほうれん草	

※ 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	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)
14	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 そうめん汁 果物	軟飯 チキンさきみ煮 豆腐野菜煮 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
月	(主な材料)米 そうめん 鶏肉 豆腐 人参 玉葱			オレンジ	(主な材料)米 かぼちゃ 玉葱
15	10倍がゆ 冬瓜すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参さつま芋つぶし煮 冬瓜みそ汁 果物	軟飯 白身魚煮 人参さつま芋煮 冬瓜みそ汁 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
火	(主な材料)米 さつま芋 白身魚 人参 冬瓜			バナナ	(主な材料)米 トマト キャベツ
16	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 胡瓜おろし煮 オクラスープ 果物	パン チキン野菜ポテト煮 胡瓜さきみ煮 オクラスープ 果物	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
水	(主な材料)パン ジャガ芋 鶏肉 人参 玉葱 胡瓜 おくら			りんご	(主な材料)米 ブロッコリー 玉葱
17	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参大根つぶし煮 豆腐みそ汁 果物	軟飯 チキンさきみ煮 人参大根煮 豆腐みそ汁 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
木	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 大根			バナナ	(主な材料)うどん 人参 キャベツ
18	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ 煮込みハンバーグ 人参ポテトつぶし煮 ミネステローネ 果物	軟飯 煮込みハンバーグ 人参ポテト煮 ミネステローネ 果物	全がゆ キャベツブロッコリーつぶし煮 玉葱スープ	軟飯 キャベツブロッコリー煮 玉葱スープ
金	(主な材料)米 ジャガ芋 マカロニ 鶏ひき肉 玉葱 人参 トマト キャベツ			バナナ	(主な材料)米 キャベツ ブロッコリー 玉葱
19	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 しらす胡瓜さきみ煮 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			バナナ	(主な材料)米 キャベツ
21	敬老の日(休園)				
22	秋分の日(休園)				
23	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 野菜つぶし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 チキン胡瓜さきみ煮 野菜煮 チンゲン菜スープ 果物	芋おじや 人参大根つぶし煮 玉葱スープ	芋おじや 人参大根煮 玉葱スープ
水	(主な材料)米 鶏肉 人参 玉葱 胡瓜 チンゲン菜			梨	(主な材料)米 さつま芋 人参 大根 玉葱
24	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 豆腐みそ汁 果物	軟飯 白身魚煮 野菜煮 豆腐みそ汁 果物	煮込みそうめん すまし汁	煮込みそうめん すまし汁
木	(主な材料)米 白身魚 豆腐 人参 玉葱 キャベツ			りんご	(主な材料)そうめん キャベツ
25	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 ブロッコリーつぶし煮 玉葱スープ 果物	軟飯 チキン胡瓜さきみ煮 ブロッコリー煮 玉葱スープ 果物	全がゆ 人参おくらつぶし煮 キャベツスープ	軟飯 人参おくら煮 キャベツスープ
金	(主な材料)米 鶏肉 胡瓜 ブロッコリー 玉葱			バナナ	(主な材料)米 人参 おくら キャベツ
26	10倍がゆ 冬瓜すり流し すまし汁	全がゆ なす豆腐つぶし煮 胡瓜おろし煮 冬瓜スープ 果物	軟飯 なす豆腐煮 胡瓜さきみ煮 冬瓜スープ 果物	人参おじや	人参おじや
土	(主な材料)米 豆腐 人参 玉葱 なす 胡瓜 冬瓜			バナナ	(主な材料)米 人参
28	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキン人参ポテトつぶし煮 おくらつぶし煮 白菜みそ汁 果物	軟飯 チキン人参ポテト煮 おくらさきみ煮 白菜みそ汁 果物	全がゆ 白菜つぶし煮 オクラスープ	軟飯 白菜煮 オクラスープ
月	(主な材料)米 ジャガ芋 鶏肉 人参 おくら 白菜			オレンジ	(主な材料)米 白菜 おくら
29	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 野菜つぶし煮 ゆし豆腐 果物	軟飯 白身魚胡瓜さきみ煮 野菜煮 ゆし豆腐 果物	芋おじや なすつぶし煮 人参スープ	芋おじや なす煮 人参スープ
火	(主な材料)米 白身魚 ゆし豆腐 胡瓜 人参 玉葱			バナナ	(主な材料)米 さつま芋 なす 人参
30	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキン人参ポテトつぶし煮 ブロッコリーつぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 チキン人参ポテト煮 ブロッコリー煮 豆腐スープ 果物	しらすおじや バナナヨーグルト	しらすおじや バナナヨーグルト
水	(主な材料)米 ジャガ芋 鶏肉 豆腐 人参 ブロッコリー			りんご	(主な材料)米 しらす ヨーグルト バナナ