

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	木	強化玄米ごはん 魚天ぶら 糸こんにゃくの野菜炒め 冬瓜のみそ汁 果物	キング 卵 豚肉 粉チーズ 牛乳	米 玄米 小麦粉 油 バター 砂糖	背のり キャベツ 人参 玉葱 にら 白滝 冬瓜 わかめ ねぎ 果物	保育乳 チーズサブレ	
2日	金	三枚肉そば ごまかぼちゃ コールスローサラダ 果物	三枚肉 かまぼこ ツナ缶 豆乳	神麹そば 砂糖 ごま マヨネーズ 米	ねぎ かぼちゃ キャベツ きゅうり コーン缶 のり 果物	保育乳 みそおにぎり	
3日	土	ひじきチャーハン 小松菜マヨネーズ和え 豆腐とワカメのみそ汁 果物	豚挽肉 ちくわ 豆腐 おから 卵 牛乳	米 押麦 黒糖 マヨネーズ 油 ホットケーキMix	ひじき 人参 玉葱 ビーマン 小松菜 もやし わかめ ねぎ 果物	保育乳 おから蒸しパン	
5日	月	強化あわごはん 豚肉洋風照焼 ゴーヤーチャンプルー 小松菜とふのみそ汁 果物	豚肉 豆腐 ツナ缶 卵 生クリーム 牛乳	米 あわ 砂糖 油 ふ さつま芋 バター	にんにく にがうり 人参 玉葱 小松菜 果物	保育乳 スイートポテト	
6日	火	強化玄米ごはん きびなごのカレー揚げ 昆布即席揚げ 冬瓜そぼろ煮 アーサ汁 果物	きびなご 鶏挽肉 豆腐 きな粉 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 パン バター	昆布 赤ビーマン 冬瓜 人参 玉葱 乾しいたけ ねぎ あおさ 果物	保育乳 きなこクリームサンド	
7日	水	(七タメニュー)冷やし中華 チキンマーレード煮 からしな和え 果物	ハム 卵 鶏肉 豆腐 ツナ缶 牛乳 チーズ	中華めん 油 砂糖	胡瓜 わかめ 人参 からしな 果物	杏仁豆腐 星せんべい	
8日	木	くふあじゅうしい 鮭のキャロット焼き ナムル 豆腐とワカメのみそ汁 果物	豚肉 さけ 豆腐 ウインナー チーズ 牛乳	米 押麦 油 マヨネーズ 砂糖 ごま ぎょうざの皮	ひじき 乾しいたけ 人参 ねぎ もやし こまつな 赤ビーマン わかめ ビーマン コーン缶 果物	保育乳 ぎょうざの皮ピザ	
9日	金	夏野菜のカレー じゃこサラダ ワカメスープ 果物	豚肉 しらす 卵 牛乳	米 押麦 油 ふ じゃが芋 小麦粉 バター 砂糖	人参 玉葱 かぼちゃ なす キャベツ 胡瓜 コーン缶 わかめ 果物	保育乳 プレーンドーナッツ	
10日	土	豚丼 おくら和え ゆし豆腐 果物	豚肉 卵 ゆし豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 油 さつま芋	玉葱 人参 白滝 しめじ オクラ きゅうり ねぎ 果物	保育乳 ふかし芋	
12日	月	強化あわごはん マーボーなす マカロニサラダ キャベツスープ 果物	豚挽肉 豆腐 ベーコン 卵 牛乳	米 あわ 油 マカロニ 小麦粉 マヨネーズ	なす 人参 ビーマン 長ねぎ 胡瓜 コーン缶 キャベツ えのき かぼちゃ 果物	保育乳 かぼちゃ天ぷら	
13日	火	菜飯 さばのカレー焼き 粉ふき芋 果物	鶏ささ身 卵 さば 豚肉 牛乳	米 油 小麦粉 じゃが芋 うどん	からしな 人参 乾しいたけ パセリ キャベツ ビーマン 生しいたけ 果物	保育乳 焼きうどん	
14日	水	麦ごはん 酢豚 おくら納豆 チンゲン菜のかき玉汁 果物	豚肉 納豆 卵 牛乳	米 押麦 じゃが芋 砂糖 油 片栗粉 小麦粉	人参 玉葱 たけのこ ビーマン 乾しいたけ オクラ のり チンゲン菜 果物	保育乳 ボーボー	
15日	木	強化玄米ごはん 魚のピカタ 八宝菜 ホウレン草のみそ汁 果物	キング 卵 豚肉 豆腐 ウインナー 牛乳	米 玄米 小麦粉 油 片栗粉 パン マヨネーズ	パセリ 人参 白菜 玉葱 チンゲン菜 たけのこ 乾しいたけ ほうれん草 長葱 胡瓜 果物	保育乳 ホットドック	
16日	金	強化あわごはん きびなごのマリネ パパイアリチー ゆし豆腐 果物	きびなご ツナ缶 ゆし豆腐 チーズ 卵 牛乳	米 あわ 片栗粉 油 砂糖 小麦粉	胡瓜 玉葱 トマト パパイア 人参 ひじき ねぎ ほうれん草 果物	保育乳 ほうれん草お好み焼 き	
17日	土	お弁当会 (お弁当たのしみだね！)					
19日	月	お弁当会 (お弁当たのしみだね！)					アイスクリーム ビスコ
20日	火	強化玄米ごはん 鮭の甘酢焼き フーリチー なすのみそ汁 果物	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	人参 もやし キャベツ ビーマン なす ねぎ 果物	保育乳 ココアトースト	
21日	水	タコライス ゴボウサラダ ワカメスープ 果物	豚挽肉 チーズ ツナ缶 牛乳	米 油 マヨネーズ ふ さつま芋 砂糖 バター小麦粉ごま	セロリー 玉葱 人参 レタス トマト ごぼう 胡瓜 わかめ 果物	保育乳 さつま芋クッキー	
22日	木	海の日 (休園)					
23日	金	スポーツの日 (休園)					
24日	土	強化あわごはん かぼちゃのそぼろ煮 昆布即席揚げ ほうれん草スープ 果物	鶏挽肉 豆腐 牛乳	米 あわ 砂糖 油 片栗粉	かぼちゃ 玉葱 いんげん 昆布 赤ビーマン ほうれん草 果物	保育乳 ぶどうパン	
26日	月	雑穀ごはん 鶏肉のさっぱり煮 ゆでブロッコリー きんぴらごぼう へちまと豆腐のみそ汁 果物	鶏肉 豆腐 煮干し 牛乳	米 雑穀 油 砂糖 ごま さつま芋	しょうが にんにく ブロッコリー ごぼう 人参 へちま 果物	保育乳 フライドポテト カリカリ煮干し	
27日	火	(お誕生会)ケチャップライス チキン唐揚げ パパイアごま和え 春雨スープ ヨーグルト	ウインナー 鶏肉 牛乳 ヨーグルト	米 バター 油 片栗粉 ごま 春雨	人参 玉葱 マッシュルーム缶 ビーマン パパイア 胡瓜 えのき 赤ビーマン チンゲン菜 果物	保育乳 誕生ケーキ	
28日	水	ロールパン かみかみハンバーグ スタウトマト ポテトサラダ 野菜スープ 果物	豚挽肉 鶏挽肉 卵 ベーコン しらす 豆乳	パン パン粉 じゃが芋 砂糖 マヨネーズ 米	玉葱 ごぼう ねぎ ひじき トマト 人参 胡瓜 セロリ キャベツ 背のり 果物	豆乳 じゃこおにぎり	
29日	木	黒米ごはん さんまの蒲焼風煮 オクラおおか和え 人参シソ 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	さんま 卵 豆腐 ヨーグルト	米 黒米 片栗粉 油 砂糖 コーンフレーク	オクラ 人参 玉葱 にら 小松菜 長ねぎ 果物	フルーツヨーグルト ビスコ	
30日	金	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 卵 牛乳	米 押麦 油 ホットケーキMix 砂糖	人参 キャベツ もやし ビーマン もずく 胡瓜 こんにゃく 乾しいたけ ねぎ しょうが 果物	保育乳 小倉ホットケーキ	
31日	土	肉うどん かぼちゃチーズサラダ ハリハリ大根 果物	豚肉 チーズ 牛乳	うどん 油 片栗粉 じゃが芋 ごま マヨネーズ 米	玉葱 人参 キャベツ 乾しいたけ ねぎ かぼちゃ 胡瓜 切干大根 ひじき 梅干し 果物	保育乳 梅ひじきおにぎり	

☆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	網ごし豆腐位(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 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 野菜つぶし煮 冬瓜みそ汁 果物	軟飯 白身魚煮 野菜煮 冬瓜みそ汁 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 白身魚 人参 玉葱 キャベツ 冬瓜			(主な材料)米 かぼちゃ 玉葱	
2	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ チキンかぼちゃつぶし煮 キャベツつぶし煮 そば汁 果物	軟飯 チキンかぼちゃ煮 キャベツきざみ煮 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
金	(主な材料)米 沖繩そば 鶏肉 かぼちゃ キャベツ			(主な材料)米 ブロッコリー キャベツ	
3	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	人参おじや チキンつぶし煮 小松菜つぶし煮 豆腐みそ汁 果物	人参おじや チキンきざみ煮 小松菜きざみ煮 豆腐みそ汁 果物	小松菜おじや	小松菜おじや
土	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 小松菜			(主な材料)米 小松菜	
5	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 小松菜みそ汁 果物	軟飯 チキンきざみ煮 豆腐野菜煮 小松菜みそ汁 果物	全がゆ さつま芋小松菜つぶし煮 人参スープ	軟飯 さつま芋小松菜煮 人参スープ
月	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 小松菜			(主な材料)米 さつま芋 小松菜 人参	
6	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 冬瓜そぼろつぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 白身魚煮 冬瓜そぼろ煮 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 鶏ひき肉 豆腐 冬瓜 人参 玉葱			(主な材料)パン ヨーグルト トマト	
7	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキン胡瓜つぶし煮 豆腐ほうれん草つぶし煮 人参スープ 果物	軟飯 チキン胡瓜きざみ煮 豆腐ほうれん草煮 人参スープ 果物	野菜煮込みそうめん すまし汁	野菜煮込みそうめん すまし汁
水	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 胡瓜 ほうれん草 人参			(主な材料)そうめん 人参 ほうれん草	
8	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	人参おじや 白身魚煮 小松菜つぶし煮 豆腐みそ汁 果物	人参おじや 白身魚煮 小松菜きざみ煮 豆腐みそ汁 果物	全がゆ 冬瓜つぶし煮 小松菜スープ	軟飯 冬瓜煮 小松菜スープ
木	(主な材料)米 白身魚 豆腐 人参 小松菜			(主な材料)米 冬瓜 小松菜	
9	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ チキンかぼちゃつぶし煮 人参キャベツつぶし煮 玉葱スープ 果物	軟飯 チキンかぼちゃ煮 人参キャベツ煮 玉葱スープ 果物	全がゆ なすポテトつぶし煮 キャベツスープ	軟飯 なすポテト煮 キャベツスープ
金	(主な材料)米 鶏肉 かぼちゃ 人参 キャベツ 玉葱			(主な材料)米 じゃが芋 なす キャベツ	
10	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 オクラつぶし煮 ゆし豆腐 果物	軟飯 チキン野菜煮 オクラきざみ煮 ゆし豆腐 果物	芋おじや	芋おじや
土	(主な材料)米 鶏肉 ゆし豆腐 人参 玉葱 オクラ			(主な材料)米 さつま芋	
12	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 豆腐なす人参つぶし煮 マカロニ胡瓜つぶし煮 キャベツスープ 果物	軟飯 豆腐なす人参煮 マカロニ胡瓜きざみ煮 キャベツスープ 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 マカロニ 豆腐 なす 人参 胡瓜 キャベツ			(主な材料)米 かぼちゃ 人参	
13	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキンほうれん草つぶし煮 人参ポテトつぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキンほうれん草きざみ煮 人参ポテト煮 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
火	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 ほうれん草 人参			(主な材料)うどん 人参 キャベツ	
14	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキン人参ポテトつぶし煮 オクラつぶし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 チキン人参ポテト煮 オクラきざみ煮 チンゲン菜スープ 果物	全がゆ 冬瓜つぶし煮 オクラスープ	軟飯 冬瓜煮 オクラスープ
水	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 人参 オクラ チンゲン菜			(主な材料)米 冬瓜 オクラ	
15	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 ほうれん草みそ汁 果物	軟飯 白身魚煮 野菜煮 ほうれん草みそ汁 果物	パンがゆ 胡瓜おろし煮 プレーンヨーグルト	パン 胡瓜きざみ煮 プレーンヨーグルト
木	(主な材料)米 白身魚 豆腐 人参 玉葱 白菜 ほうれん草			(主な材料)パン ヨーグルト 胡瓜	
16	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	人参おじや チキン胡瓜おろし煮 キャベツつぶし煮 チンゲン菜スープ 果物	人参おじや チキン胡瓜きざみ煮 キャベツ煮 チンゲン菜スープ 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 胡瓜 キャベツ チンゲン菜			(主な材料)米 かぼちゃ 玉葱	
17	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	煮込みスパゲティー チキンつぶし煮 ブロッコリーつぶし煮 豆腐スープ 果物	煮込みスパゲティー チキンきざみ煮 ブロッコリー煮 豆腐スープ 果物	人参おじや	人参おじや
土	(主な材料)スパゲティー 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 ブロッコリー			(主な材料)米 人参	

※ 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。

# 7月

## 離乳食献立表②

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 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)
19	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキントマトつぶし煮 人参大根つぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキントマト煮 人参大根煮 すまし汁 果物	全がゆ さつま芋キャベツつぶし煮 大根スープ	軟飯 さつま芋キャベツ煮 大根スープ
月	(主な材料)米 鶏肉 トマト 人参 大根			(主な材料)米 さつま芋 キャベツ 大根	
20	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 なすみそ汁 果物	軟飯 白身魚煮 野菜煮 なすみそ汁 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
火	(主な材料)米 白身魚 豆腐 人参 キャベツ なす			(主な材料)パン ヨーグルト トマト	
21	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 人参ブロッコリーつぶし煮 冬瓜みそ汁 果物	軟飯 チキンさきみ煮 人参ブロッコリー煮 冬瓜みそ汁 果物	全がゆ 人参ポテトつぶし煮 玉葱スープ	軟飯 人参ポテト煮 玉葱スープ
水	(主な材料)米 鶏肉 人参 ブロッコリー 冬瓜			(主な材料)米 じゃが芋 人参 玉葱	
22	海の日(休園)				
木	スポーツの日(休園)				
23	スポーツの日(休園)				
金	スポーツの日(休園)				
24	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ かぼちゃそぼろつぶし煮 ほうれん草スープ 果物	軟飯 かぼちゃそぼろ煮 ほうれん草スープ 果物	ほうれん草おじや	ほうれん草おじや
土	(主な材料)米 鶏ひき肉 豆腐 かぼちゃ 玉葱 ほうれん草			(主な材料)米 ほうれん草	
26	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 へちまみそ汁 果物	軟飯 チキンさきみ煮 人参ブロッコリー煮 へちまみそ汁 果物	全がゆ 人参さつま芋つぶし煮 白菜スープ	軟飯 人参さつま芋煮 白菜スープ
月	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 ブロッコリー へちま			(主な材料)米 さつま芋 人参 白菜	
27	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚トマトつぶし煮 人参大根つぶし煮 ゆし豆腐 果物	軟飯 白身魚トマト煮 人参大根煮 ゆし豆腐 果物	全がゆ 玉葱ほうれん草つぶし煮 大根スープ	軟飯 玉葱ほうれん草煮 大根スープ
火	(主な材料)米 白身魚 ゆし豆腐 トマト 人参 大根			(主な材料)米 玉葱 ほうれん草 大根	
28	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	パンがゆ 煮込みハンバーグ 人参ポテトつぶし煮 野菜スープ 果物	パン 煮込みハンバーグ 人参ポテト煮 野菜スープ 果物	しらすおじや キャベツつぶし煮 トマトスープ	しらすおじや キャベツ煮 トマトスープ
水	(主な材料)パン じゃが芋 鶏ひき肉 人参 玉葱 キャベツ			(主な材料)米 しらす キャベツ トマト	
29	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参オクラつぶし煮 小松菜みそ汁 果物	軟飯 白身魚煮 人参オクラさきみ煮 小松菜みそ汁 果物	野菜煮込みうどん すまし汁	野菜煮込みうどん すまし汁
木	(主な材料)米 白身魚 豆腐 人参 オクラ 小松菜			(主な材料)うどん 人参 玉葱 ほうれん草	
30	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキン胡瓜おろし煮 野菜つぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 チキン胡瓜さきみ煮 野菜煮 豆腐スープ 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
金	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 胡瓜 人参 キャベツ			(主な材料)米 冬瓜 キャベツ	
31	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	ポテトおじや	ポテトおじや
土	(主な材料)うどん 鶏肉 人参 玉葱 キャベツ かぼちゃ			(主な材料)米 じゃが芋	

※ 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。