

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	水	強化あわごはん 納豆みそ 煮付け カリカリ胡瓜 ワカメスープ 果物 みかん	納豆 三枚肉 生揚げウインナー チーズ 牛乳	米 あわ 砂糖 油 ふ パン バター	しょうが ねぎ 大根 人参 チンゲン菜 胡瓜 わかめ 玉葱 ビーマン みかん	保育乳 ピザトースト	
2日	木	麦ごはん さばのカレー焼き ひじきの煮物 白菜の豚汁 果物 りんご	さば ちくわ 油揚げ 豚肉 生クリーム 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 パター さつま芋	ひじき 人参 にら こんにやく 玉葱 白菜 ねぎ りんご	保育乳 スイートポテト	
3日	金	(節分)赤鬼ライス チキンから揚げ お浸し アーサ汁 ヨーグルト	ウインナー 鶏肉 豆腐 おから 卵 牛乳	米 油 片栗粉 小麦粉 砂糖 バター ごま	人参 玉葱 ビーマン にんにく マッシュルーム ほうれん草 白菜 あおさ いちご	保育乳 おからクッキー	
4日	土	和風スパゲティ ブロッコリーおかか和え ゆし豆腐 果物 バナナ	豚肉 ゆし豆腐 しらす 牛乳	スパゲッティ 油 米	にんにく 玉葱 人参 ビーマン しめじ ブロッコリー ねぎ 青のり バナナ	保育乳 ふかし芋	
6日	月	強化あわごはん 豚肉しょうが焼 白菜春雨炒め 大根のみそ汁 果物 みかん	豚肉 油揚げ 卵 牛乳	米 あわ 砂糖 春雨 小麦粉 油	にんにく 白菜 人参 ビーマン 大根 わかめ ねぎ かぼちゃ いんげん みかん	保育乳 かぼちゃかき揚げ	
7日	火	野菜肉そば きびなご唐揚げ からしな和え 果物 バナナ	豚肉 きびなご 豆腐 ツナ缶 油揚げ 豆乳	沖繩そば 油 片栗粉 米 砂糖	人参 キャベツ きくらげ からしな ひじき バナナ	保育乳 いなり寿司	
8日	水	ふりかけごはん 豆腐チャンプルー もずくの酢の物 ソーキ汁 果物 りんご	豆腐 ツナ缶 豚ソーキ 卵 牛乳	米 押麦 油 砂糖 小麦粉 さつま芋	人参 キャベツ もやし ビーマン もずく 胡瓜 大根 レタス こんぶ りんご	保育乳 芋煮しカステラ	
9日	木	お弁当会 (お弁当たのしみだね!)					保育乳 チーズサブレ
10日	金	チキンカレー ひじきの中華和え チンゲン菜スープ 果物 りんご	鶏肉 ハム 卵 牛乳 チーズ	米 押麦 ジャが芋 油 小麦粉 ふ ホットケーキMix	人参 玉葱 ブロッコリー セロリ マッシュルーム ほうれん草 もやし ビーマン チンゲン菜 りんご	保育乳 ホウレン草ホットケ- キ	
11日	土	建国記念の日 (休園)					
13日	月	親子丼 春雨の酢の物 冬瓜のみそ汁 果物 みかん	鶏肉 卵 ちくわ 牛乳	米 押麦 油 砂糖 春雨 さつま芋	玉葱 人参 乾しいたけ チンゲン菜 胡瓜 きくらげ 冬瓜 わかめ ねぎ みかん	保育乳 人参ヒラヤーチー	
14日	火	鶏ごぼりめし 鮭のキャロット焼き ナムル ゆし豆腐 果物 りんご	鶏肉 さけ ゆし豆腐 牛乳	米 油 マヨネーズ 砂糖 ごま 小麦粉	ごぼう 人参 ひじき 乾しいたけ もやし こまつな 赤ビーマン ねぎ りんご	保育乳 鮭生ケーキ	
15日	水	麦ごはん ヒレカツ 中華風野菜炒め そうめん汁 果物 バナナ	豚レバー ツナ缶 チーズ 牛乳	米 押麦 パン粉 油 砂糖 そうめん パン マヨネーズ	にんにく 人参 玉葱 もやし キャベツ ビーマン ねぎ コーン缶 バナナ	保育乳 ツナコーントースト	
16日	木	強化あわごはん 豆腐の野菜あんかけ きんぴらごぼう 豚汁 果物 りんご	豆腐 キング ハム 生クリーム チーズ 牛乳	米 あわ 片栗粉 油 ごま パター マカロニ 小麦粉	えのき ビーマン ごぼう 人参 大根 ねぎ 玉葱 しめじ いちご	保育乳 マカロニグラタン	
17日	金	なすのミートスパゲティ チーズ 切干大根サラダ コーンスープ ヨーグルト	豚ひき肉 チーズ 鶏肉 豆乳	スパゲッティ 油 砂糖 ごま 米	人参 玉葱 乾しいたけ なす しめじ トマト缶 切干大根 胡瓜 コーン缶 キャベツ もずく りんご	豆乳 もずく雑炊	
18日	土	菜飯 厚揚げの煮付け スライストマト 果物 バナナ	鶏肉 卵 生揚げ 牛乳	米 油 パン	からしな 人参 乾しいたけ しょうが トマト バナナ	保育乳 ぶどうパン	
20日	月	雑穀ごはん 肉じゃが 納豆和え もずくスープ 果物 みかん	豚肉 納豆 豆腐 粉チーズ 牛乳	米 雑穀 ジャが芋 油 砂糖 パター 小麦粉	人参 玉葱 乾しいたけ 白滝 いんげん こまつな のり もずく ねぎ みかん	保育乳 ごまクッキー	
21日	火	(お誕生会)あわごはん きのごハン バーグ ゆでブロッコリー ポテトサラ ダ 野菜スープ ヨーグルト	豚ひき肉 豆腐 ベーコン 牛乳 ヨーグルト	米 あわ パン粉 片栗粉 ジャが芋 マヨネーズ	玉葱 しめじ ブロッコリー 人参 胡瓜 セロリ キャベツ いちご	保育乳 パウンドケーキ	
22日	水	麦ごはん かぼちゃシチュー にらたま ホウレン草コーン 和え 果物 りんご	鶏肉 生クリーム 卵 豆腐 きな粉 牛乳	米 押麦 ジャが芋 バター 油 パン 砂糖	人参 玉葱 かぼちゃ セロリ にら いんげん ほうれん草 えのき コーン缶 りんご	保育乳 揚げパン	
23日	木	天皇誕生日 (休園)					
24日	金	玄米ごはん さばの甘酢焼き 白菜おかか和え クーピリチー 大根のみそ汁 果物 みかん	さば 豚肉 油揚げ 豆乳 牛乳 きな粉	米 玄米 砂糖 糖 片栗粉 油 芋くず タピオカ	白菜 昆布 乾しいたけ 人参 こんにやく 大根 わかめ ねぎ バナナ	保育乳 くずもち	
25日	土	ソース焼きそば からしな和え ワカメスープ 果物 バナナ	豚肉 豆腐 ツナ缶 さけ 牛乳	焼きそば 油 ふ 米	人参 玉葱 キャベツ もやし ビーマン 乾しいたけ からしな わかめ のり バナナ	保育乳 鮭おにぎり	
27日	月	ハヤシライス 白菜ツナサラダ チンゲン菜とえのきのスープ 果物 りんご	牛肉 ツナ缶 煮干し 牛乳	米 ジャが芋 油 小麦粉 ごま ふ マヨネーズ パター	人参 玉葱 セロリ いんげん マッシュルーム 白菜 えのき チンゲン菜 りんご	保育乳 フライドポテト カリカリ煮干し	
28日	火	強化玄米ごはん 鮭の香味焼き 大根そば煮 ほうれん草みそ汁 果物 みかん	さけ 鶏ひき肉 油揚げ 卵 牛乳	米 玄米 砂糖 油 片栗粉 小麦粉 パター	しょうが 大根 人参 にら ほうれん草 玉葱 みかん	保育乳 プレーンドーナツ	

☆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。

2/4 (金) さばの甘酢焼き
2/5 (土) 鮭の香味焼き

さば → キングファイル
さば → キングファイル
魚き → キングファイル

さゆり組、ゆり組 (変更)

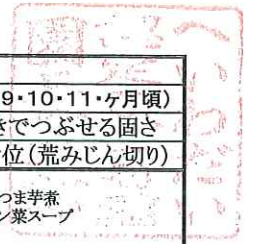
2/2 (木) さばのカレー焼き さば → キングファイル
2/3 (水) きびなご唐揚げ きびなご → キングファイル
2/4 (金) さばの甘酢焼き さば → キングファイル
2/5 (土) 鮭の香味焼き 鮭 → キングファイル

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	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
1	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	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)
水	(主な材料)米 鶏肉 人参 大根 胡瓜 チンゲン菜 みかん			(主な材料)パン ヨーグルト トマト	
2	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参ブロッコリーつぶし煮 白菜スープ 果物	軟飯 白身魚煮 人参ブロッコリー煮 白菜みそ汁 果物	全がゆ 白菜さつま芋つぶし煮 玉葱スープ	軟飯 白菜さつま芋煮 玉葱スープ
木	(主な材料)米 白身魚 人参 ブロッコリー 白菜 りんご			(主な材料)米 さつま芋 白菜 玉葱	
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 ほうれん草白菜つぶし煮 豆腐スープ 果物	人参おじや チキンさざみ煮 ほうれん草白菜さざみ煮 豆腐スープ 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
金	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 ほうれん草 白菜 いちご			(主な材料)うどん 人参 白菜 ほうれん草	
4	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	しらすおじや	しらすおじや
土	(主な材料)スパゲティー ゆし豆腐 人参 玉ねぎ ブロッコリー パナナ			(主な材料)米 しらす	
日	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参白菜つぶし煮 大根スープ 果物	軟飯 チキンさざみ煮 人参白菜煮 大根みそ汁 果物	全がゆ かぼちゃつぶし煮 白菜スープ	軟飯 かぼちゃ煮 白菜スープ
月	(主な材料)米 鶏肉 人参 白菜 大根 みかん			(主な材料)米 かぼちゃ ブロッコリー	
7	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 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	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 人参 キャベツ パナナ			(主な材料)うどん 人参 キャベツ	
8	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ チキン胡瓜おろし煮 豆腐野菜つぶし煮 大根スープ 果物	軟飯 チキン胡瓜おろし煮 豆腐野菜煮 大根スープ 果物	全がゆ 人参さつま芋つぶし煮 キャベツスープ	軟飯 人参さつま芋煮 キャベツスープ
水	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 胡瓜 人参 キャベツ 大根 りんご			(主な材料)米 さつま芋 人参 キャベツ	
9	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 白菜スープ 果物	軟飯 白身魚煮 人参ポテト煮 白菜みそ汁 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 ジャガイモ 白身魚 人参 白菜 いちご			(主な材料)パン ヨーグルト トマト	
10	10倍がゆ 人参ペースト 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 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 胡瓜さざみ煮 チンゲン菜スープ 果物	全がゆ 玉葱ほうれん草つぶし煮 人参スープ	軟飯 玉葱ほうれん草煮 人参スープ
金	(主な材料)米 ジャガイモ 鶏肉 人参 玉葱 胡瓜 チンゲン菜 りんご			(主な材料)米 玉葱 ほうれん草 人参	
11	建国記念の日(休園)				
土					

※ 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)
13	10倍がゆ 冬瓜すり流し すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 胡瓜おろし煮 冬瓜スープ 果物	軟飯 チキン野菜煮 胡瓜きざみ煮 冬瓜みそ汁 果物	全がゆ 人参さつま芋つぶし煮 チンゲン菜スープ	軟飯 人参さつま芋煮 チンゲン菜スープ
月	(主な材料)米 鶏肉 人参 玉葱 チンゲン菜 胡瓜 冬瓜 みかん			(主な材料)米 さつま芋 人参 チンゲン菜	
14	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 小松菜きざみ煮 ゆし豆腐 果物	全がゆ かぼちゃつぶし煮 小松菜スープ	軟飯 かぼちゃ煮 小松菜スープ
火	(主な材料)米 白身魚 ゆし豆腐 人参 小松菜 りんご			(主な材料)米 かぼちゃ 小松菜	
15	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 そうめん汁 果物	軟飯 チキンきざみ煮 野菜煮 そうめん汁 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 そうめん 鶏肉 人参 キャベツ パナナ			(主な材料)パン ヨーグルト トマト	
16	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 豆腐スープ 果物	軟飯 白身魚煮 人参大根煮 豆腐スープ 果物	マカロニ野菜つぶし煮 すまし汁	マカロニ野菜煮 すまし汁
木	(主な材料)米 白身魚 豆腐 人参 大根 いちご			(主な材料)マカロニ 人参 玉葱	
17	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	なす煮込みスパゲティー 胡瓜おろし煮 キャベツスープ 果物	なす煮込みスパゲティー 胡瓜きざみ煮 キャベツスープ 果物	人参おじや キャベツつぶし煮 玉葱スープ	人参おじや キャベツ煮 玉葱スープ
金	(主な材料)スパゲティー 鶏ひき肉 人参 玉葱 なす 胡瓜 キャベツ りんご			(主な材料)米 人参 キャベツ 玉葱	
18	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキン人参つぶし煮 トマトつぶし煮 すまし汁	軟飯 チキン人参きざみ煮 トマト煮 すまし汁	トマトおじや	トマトおじや
土	(主な材料)米 鶏肉 人参 トマト パナナ			(主な材料)米 トマト	
20	10倍がゆ ポテペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜ポテつぶし煮 小松菜つぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 チキン野菜ポテ煮 小松菜きざみ煮 豆腐スープ 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
月	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 小松菜 みかん			(主な材料)米 人参 大根 小松菜	
21	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参白菜つぶし煮 大根スープ 果物	軟飯 白身魚煮 人参白菜煮 大根みそ汁 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
火	(主な材料)米 白身魚 人参 白菜 大根 パナナ			(主な材料)うどん 人参 白菜	
22	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 豆腐ほうれん草つぶし煮 玉葱スープ 果物	軟飯 チキンかぼちゃ煮 豆腐ほうれん草きざみ煮 玉葱スープ 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
水	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 かぼちゃ ほうれん草 玉葱 りんご			(主な材料)パン ヨーグルト トマト	
23	天皇誕生日(休園)				
木					
24	10倍がゆ ポテペースト すまし汁	全がゆ 煮込みハンバーグ ポテブロック一つぶし煮 野菜スープ 果物	軟飯 煮込みハンバーグ ポテブロック一つぶし煮 野菜スープ 果物	全がゆ 人参キャベツつぶし煮 ブロックスープ	軟飯 人参キャベツ煮 ブロックスープ
金	(主な材料)米 じゃが芋 鶏ひき肉 豆腐 ブロッコリー 人参 玉葱 キャベツ りんご			(主な材料)米 人参 キャベツ ブロッコリー	
25	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	煮込み野菜うどん 豆腐ほうれん草つぶし煮 すまし汁 果物	煮込み野菜うどん 豆腐ほうれん草煮 すまし汁 果物	キャベツおじや	キャベツおじや
土	(主な材料)うどん 豆腐 人参 玉葱 キャベツ ほうれん草 パナナ			(主な材料)米 キャベツ	
27	10倍がゆ ポテペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜ポテつぶし煮 白菜つぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキン野菜ポテ煮 白菜きざみ煮 すまし汁 果物	全がゆ かぼちゃつぶし煮 白菜スープ	軟飯 かぼちゃ煮 白菜スープ
月	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 人参 玉葱 白菜 りんご			(主な材料)米 かぼちゃ 白菜	
28	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 大根そぼろつぶし煮 ほうれん草スープ 果物	軟飯 白身魚煮 大根そぼろ煮 ほうれん草みそ汁 果物	全がゆ 人参ほうれん草つぶし煮 大根スープ	軟飯 人参ほうれん草煮 大根スープ
火	(主な材料)米 白身魚 鶏ひき肉 大根 人参 ほうれん草 玉葱 みかん			(主な材料)米 人参 ほうれん草 大根	

※ 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。