

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	三枚肉そば かぼちゃの煮物 ナムル 果物 バナナ	三枚肉 かまぼこ しらす 豆乳	沖繩そば 砂糖 ごま 米	ねぎ かぼちゃ もやし こまつな 赤ピーマン 青のり バナナ	保育乳 じゃこおにぎり	
2日	木	強化あわごはん チキンマーマレード 煮 フーイリチー 豆腐と小松菜のみそ汁 果物 りんご	鶏肉 ツナ缶 卵 豆腐 牛乳	米 あわ 油 車ふ パン パター	人参 もやし キャベツ ピーマン こまつな 長ねぎ りんご	保育乳 ジャムサンド	
3日	金	(ひな祭り)ちらし寿司 魚天ぷら お浸し アーサ汁 ヨーグルト	油揚げ 卵 豆腐 白身魚 牛乳 ヨーグルト	米 油 小麦粉 バター 砂糖	人参 れんこん たけのこ 乾しいたけ 青のり ほうれん草 白菜 あおさ いちご	保育乳 誕生ケーキ	
4日	土	豚井 切干大根サラダ ゆし豆腐 果物 バナナ	豚肉 卵 ゆし豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 油 ごま さつま芋	玉葱 人参 白滝 しめじ 切干大根 胡瓜 ねぎ バナナ	保育乳 ふかし芋	
6日	月	強化あわごはん マーボーなす パンサンズー かき玉汁 果物 オレンジ	豚ひき肉 豆腐 ハム 卵 牛乳	米あわ 油 春雨 ごま 小麦粉 黒糖 オートミール パター	なす 人参 ピーマン 長ねぎ にんにく しょうが もやし 胡瓜 えのき ねぎ オレンジ	保育乳 オートミールクッキー	
7日	火	強化玄米ごはん 鮭のオーロラソース 焼き 八宝菜 ホウレン草のみそ汁 果物 バナナ	さけ 牛乳 豚肉 豆腐 豚ひき肉 卵	米 玄米 パター マヨネーズ 油 じゃが芋 パン粉	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 長ねぎ いちご	保育乳 パウンドケーキ	
8日	水	強化あわごはん 豚豚 からしな和え 春雨スープ 果物 りんご	豚肉 豆腐 ツナ缶 卵 牛乳	米 あわ じゃが芋 砂糖 油 片栗粉 春雨 パンバター	人参 玉葱 たけのこ ピーマン 乾しいたけ からしな 白菜 わかめ りんご	保育乳 フレンチトースト	
9日	木	玄米ごはん さばの梅干し煮 納豆和え 豚汁 ヨーグルト	さば 納豆 豚肉 小豆 金時豆 緑豆	米 玄米 砂糖 黒糖 油 押麦	梅干し こまつな のり 人参 玉葱 ごぼう 大根 ねぎ バナナ	三色ぜんざい	
10日	金	きのこカレー じゃこサラダ ワカメスープ 果物 オレンジ	鶏肉 しらす 卵 ツナ缶 牛乳	米 押麦 油 じゃが芋 小麦粉 ふ	人参 玉葱 セロリ ブロッコリー しめじ えのき マッシュルーム缶 キャベツ 胡瓜 赤ピーマン オレンジ	保育乳 もずくヒラヤーチー	
11日	土	卒園式					
13日	月	強化あわごはん 鶏すき風煮 さつま芋のパター煮 大根のみそ汁 果物 オレンジ	鶏肉 豆腐 卵 油揚げ 練乳 牛乳	米 あわ 砂糖 油 さつま芋 バター 小麦粉	白菜 玉葱 人参 生しいたけ こまつな 大根 わかめ ねぎ オレンジ	保育乳 マーラーカオ	
14日	火	お弁当会 (お弁当のしみだね!)					保育乳 チーズサブレ
15日	水	ロールパン クリームシチュー にらたま ホウレン草コーンと和え 果物 りんご	鶏肉 牛乳 卵 生クリーム 豆腐 ツナ缶 豆乳	パン じゃが芋 バター 油 米 砂糖	セロリー 人参 玉葱 ブロッコリー しめじ にら ほうれん草 えのき コーン缶 のり りんご	豆乳 みそおにぎり	
16日	木	くふあじゅうしい 鮭の梅マヨ焼き 小松菜お浸し そうめん汁 果物 オレンジ	豚肉 さけ 牛乳	米 押麦 油 パター マヨネーズ そうめん ごま コーンフレーク	人参 ひじき 乾しいたけ ねぎ こまつな 白菜 オレンジ	保育乳 人参ホットケーキ	
17日	金	ふりかけごはんヒレカツ かぼちゃサラダ スープ ヨーグルト ブロッコリー チンゲン菜	ぶたヒレ チーズ 牛乳 ヨーグルト	米 押麦 小麦粉 パン粉 じゃが芋 油 マヨネーズ	ブロッコリー かぼちゃ 胡瓜 チンゲン菜 えのき いちご	保育乳 ハムチーズサンド	
18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 果物 バナナ	豚肉 チーズ 豆腐 さけ 牛乳	スパゲッティ 油 米	人参 玉葱 キャベツ ピーマン マッシュルーム缶 胡瓜 あおさ のり バナナ	保育乳 鮭おにぎり	
20日	月	雑穀ごはん チキン照り焼き キャベツ のゆかり和え 人参シリ シリ 大根のみそ汁 果物 オレンジ	鶏肉 卵 油揚げ 牛乳	米 雑穀 油 コーンフレーク マヨネーズ ごま	キャベツ 人参 玉葱 にら 大根 わかめ ねぎ かぼちゃ オレンジ	保育乳 大学かぼちゃ	
21日	火	春分の日 (休園)					
22日	水	タコライス コボウサラダ もずくスープ 果物 バナナ	豚ひき肉 チーズ ツナ缶 豆腐 きな粉 牛乳	米 油 マヨネーズ 芋くず 黒糖	セロリ 玉葱 人参 レタス トマト ごぼう 胡瓜 もずく ねぎ バナナ	保育乳 くずもち	
23日	木	強化あわごはん さばの西京焼き 糸こんにゃくの野菜炒め ゆし豆腐 果物 りんご	さば 豚肉 ゆし豆腐 ウインナー 牛乳	米 あわ 砂糖 油 パン マヨネーズ	キャベツ 人参 玉葱 こんにゃく にら ねぎ 胡瓜 りんご	保育乳 ホットドック	
24日	金	栗ごはん 豚レバーと鶏肉のカレー風味 揚げ 白菜おかつ和え クープイリ チー 冬瓜のみそ汁 ヨーグルト	豚レバー 鶏肉 豚肉 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 さつま芋 砂糖 バター 小麦粉 ごま	白菜 昆布 乾しいたけ 人参 こんにゃく 冬瓜 わかめ ねぎ いちご	保育乳 さつま芋クッキー	
25日	土	新年度準備					
27日	月	ピピンバ ごまかぼちゃ キャベツのみそ汁 果物 りんご	豚肉 卵 豆腐 牛乳	米 砂糖 ごま 油 小麦粉	もやし こまつな にんにく しょうが かぼちゃ キャベツ ねぎ りんご	保育乳 砂糖天ぷら	
28日	火	強化玄米ごはん 鮭の照り焼き 厚揚げ のみそ炒め チンゲン菜スープ 果物 バナナ	さけ 生揚げ 豚肉 ウインナー チーズ 牛乳	米 玄米 片栗粉 砂糖 油 ふ ぎょうざの皮	キャベツ 人参 たけのこ ピーマン チンゲン菜 コーン缶 バナナ	保育乳 お好み焼き	
29日	水	強化あわごはん かみかみハンバー グ ホウレン草ときのこのソテー パンパキンスープ 果物 りんご	豚ひき肉 ベーコン 生クリーム 牛乳	米 あわ じゃが芋 パン粉 油 黒糖 バター パン	人参 玉葱 ごぼう ねぎ ひじき ほうれん草 えのき しめじ かぼちゃ セロリ りんご	保育乳 ごまクリームサンド	
30日	木	黒米ごはん 揚げ出し豆腐 三色きんぴらごぼう イナムドゥッチ ヨーグルト	豆腐 豚肉 かまぼこ 卵 牛乳	米 黒米 片栗粉 油 ごま 砂糖 ホットケーキMix	大根 ごぼう 人参 ピーマン 乾しいたけ こんにゃく ねぎ いちご	保育乳 小倉ホットケーキ	
31日	金	新年度準備					

☆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。

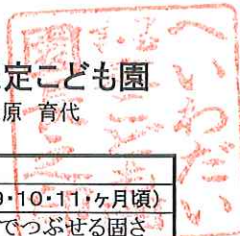
☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施しています。

2/23 (木) さばの西京焼き さば → キンファイル

ちゅうりっぷ組、ゆり組 (変更)

2/27 (火) 鮭のオーロラソース焼き 鮭 → キンファイル

2/29 (木) さばの梅干し煮 さば → キンフ



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 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 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 小松菜つぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキンかぼちゃ煮 小松菜さざみ煮 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
水	(主な材料)米 鶏肉 かぼちゃ 小松菜 バナナ			(主な材料)うどん 人参 小松菜	
2	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 豆腐小松菜スープ 果物	軟飯 チキンさざみ煮 野菜煮 豆腐小松菜みそ汁 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
木	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 キャベツ 小松菜 りんご			(主な材料)パン ヨーグルト トマト	
3	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	人参おじや 白身魚煮 白菜ほうれん草つぶし煮 豆腐スープ 果物	人参おじや 白身魚煮 白菜ほうれん草さざみ煮 豆腐スープ 果物	全がゆ 大根つぶし煮 ほうれん草スープ	軟飯 大根煮 ほうれん草スープ
金	(主な材料)米 白身魚 豆腐 人参 白菜 ほうれん草 いちご			(主な材料)米 大根 ほうれん草	
4	10倍がゆ 人参ペースト 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 胡瓜さざみ煮 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 胡瓜 バナナ			(主な材料)米 さつま芋	
6	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 豆腐なす人参つぶし煮 胡瓜おろし煮 すまし汁 果物	軟飯 豆腐なす人参煮 胡瓜さざみ煮 すまし汁 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 豆腐 なす 人参 胡瓜 オレンジ			(主な材料)米 かぼちゃ 玉葱	
7	10倍がゆ ほうれん草ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 野菜つぶし煮 ほうれん草スープ 果物	軟飯 白身魚煮 野菜煮 ほうれん草みそ汁 果物	全がゆ ポテトほうれん草つぶし煮 白菜スープ	軟飯 ポテトほうれん草煮 白菜スープ
火	(主な材料)米 白身魚 豆腐 人参 玉葱 白菜 チンゲン菜 ほうれん草 いちご			(主な材料)米 ジャガ芋 ほうれん草 白菜	
8	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 白菜スープ 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 豆腐ほうれん草煮 白菜スープ 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 ジャガ芋 鶏肉 人参 玉葱 ほうれん草 白菜 りんご			(主な材料)パン ヨーグルト トマト	
9	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 小松菜つぶし煮 根菜スープ 果物	軟飯 白身魚煮 小松菜さざみ煮 根菜みそ汁 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
木	(主な材料)米 白身魚 小松菜 人参 玉葱 大根 バナナ			(主な材料)うどん 人参 小松菜	
10	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 キャベツつぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 キャベツさざみ煮 すまし汁 果物	全がゆ 人参ブロッコリーつぶし煮 キャベツスープ	軟飯 人参ブロッコリー煮 キャベツスープ
金	(主な材料)米 ジャガ芋 鶏肉 人参 玉葱 キャベツ オレンジ			(主な材料)米 人参 ブロッコリー キャベツ	
11	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	煮込み野菜うどん 豆腐つぶし煮 ブロッコリースープ 果物	煮込み野菜うどん 豆腐煮 ブロッコリースープ 果物	ブロッコリーおじや	ブロッコリーおじや
土	(主な材料)うどん 豆腐 人参 玉葱 キャベツ ブロッコリー バナナ			(主な材料)米 ブロッコリー	
13	10倍がゆ さつま芋ペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 さつま芋つぶし煮 大根すまし汁 果物	軟飯 チキン野菜煮 さつま芋煮 大根みそ汁 果物	全がゆ 人参大根つぶし煮 白菜スープ	軟飯 人参大根煮 白菜スープ
月	(主な材料)米 さつま芋 鶏肉 人参 玉葱 白菜 小松菜 大根 オレンジ			(主な材料)米 人参 大根 白菜	
14	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚トマト煮 人参大根つぶし煮 小松菜スープ 果物	軟飯 白身魚トマト煮 人参大根煮 小松菜スープ 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 トマト 人参 大根 小松菜 バナナ			(主な材料)うどん 人参 キャベツ	
15	10倍がゆ ほうれん草ペースト すまし汁	パンがゆ チキン野菜ポテトつぶし煮 ほうれん草つぶし煮 豆腐スープ 果物	パン チキン野菜ポテト煮 ほうれん草さざみ煮 豆腐スープ 果物	全がゆ 人参ブロッコリーつぶし煮 玉葱スープ	軟飯 人参ブロッコリー煮 玉葱スープ
水	(主な材料)パン ジャガ芋 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 ほうれん草 りんご			(主な材料)米 人参 ブロッコリー 玉葱	

※ 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 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)
16	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	人参おじや 白身魚煮 小松菜白菜つぶし煮 そうめん汁 果物	人参おじや 白身魚煮 小松菜白菜きざみ煮 そうめん汁 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 そうめん 白身魚 人参 小松菜 白菜 オレンジ			(主な材料)米 冬瓜 小松菜	
17	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ チキン胡瓜おろし煮 かぼちゃブロッコリーつぶし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 チキン胡瓜きざみ煮 かぼちゃブロッコリー煮 チンゲン菜スープ 果物	全がゆ 人参ポテトつぶし煮 ブロッコリースープ	軟飯 人参ポテト煮 ブロッコリースープ
金	(主な材料)米 鶏肉 胡瓜 かぼちゃ ブロッコリー チンゲン菜 りんご			(主な材料)米 じゃが芋 人参 ブロッコリー	
18	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	煮込み野菜スパゲティ- チキン胡瓜おろし煮 豆腐スープ 果物	煮込み野菜スパゲティ- チキン胡瓜きざみ煮 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- 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 キャベツ 胡瓜 バナナ			(主な材料)米 キャベツ	
20	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参キャベツつぶし煮 大根スープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 人参キャベツ煮 大根みそ汁 果物	全がゆ かぼちゃつぶし煮 キャベツスープ	軟飯 かぼちゃ煮 キャベツスープ
月	(主な材料)米 鶏肉 人参 キャベツ 大根 オレンジ			(主な材料)米 かぼちゃ キャベツ	
21	春分の日(休園)				
22	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキンマトつぶし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 チキンマト煮 人参ブロッコリー煮 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
水	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 トマト 人参 ブロッコリー バナナ			(主な材料)うどん 人参 玉葱 ブロッコリー	
23	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 ゆし豆腐 果物	軟飯 白身魚煮 野菜煮 ゆし豆腐 果物	パンがゆ 胡瓜おろし煮 野菜煮 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 ゆし豆腐 人参 玉葱 キャベツ りんご			(主な材料)パン ヨーグルト 胡瓜	
24	10倍がゆ 冬瓜すり流し すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参白菜つぶし煮 冬瓜スープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 人参白菜煮 冬瓜みそ汁 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
金	(主な材料)米 鶏肉 人参 白菜 冬瓜 いちご			(主な材料)米 さつま芋 人参 白菜	
25	10倍がゆ ほうれん草ペースト すまし汁	人参おじや 豆腐ほうれん草つぶし煮 キャベツスープ 果物	人参おじや 豆腐ほうれん草煮 キャベツスープ 果物	ほうれん草おじや	ほうれん草おじや
土	(主な材料)米 豆腐 人参 ほうれん草 キャベツ バナナ			(主な材料)米 ほうれん草	
27	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 人参大根つぶし煮 ほうれん草スープ 果物	軟飯 チキン胡瓜きざみ煮 人参大根煮 ほうれん草みそ汁 果物	全がゆ ほうれん草さつま芋つぶし煮 玉葱スープ	軟飯 ほうれん草さつま芋煮 玉葱スープ
月	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 胡瓜 人参 大根 ほうれん草 オレンジ			(主な材料)米 さつま芋 ほうれん草 玉葱	
28	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	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 キャベツ チンゲン菜 バナナ			(主な材料)うどん 人参 キャベツ チンゲン菜	
29	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ 煮込みハンバーグ ほうれん草つぶし煮 パンキンスープ 果物	軟飯 煮込みハンバーグ ほうれん草煮 パンキンスープ 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 鶏ひき肉 玉葱 ほうれん草 かぼちゃ りんご			(主な材料)パン ヨーグルト トマト	
30	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参大根つぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 人参大根煮 豆腐みそ汁 果物	全がゆ ブロッコリーつぶし煮 大根スープ	軟飯 ブロッコリー煮 大根スープ
木	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 大根 いちご			(主な材料)米 ブロッコリー 大根	
31	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ チキン小松菜つぶし煮 かぼちゃつぶし煮 キャベツスープ 果物	軟飯 チキン小松菜きざみ似 かぼちゃ煮 キャベツみそ汁 果物	全がゆ 人参キャベツつぶし煮 小松菜スープ	軟飯 人参キャベツ煮 小松菜スープ
金	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 小松菜 かぼちゃ キャベツ りんご			(主な材料)米 人参 キャベツ 小松菜	

※ 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。