

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 さばの味噌煮 八宝菜 豆腐と小松菜のみそ汁 果物 りんご	さば 豚肉 豆腐 ツナ缶 チーズ 牛乳	米 玄米 片栗粉 砂糖 油 パン マヨネーズ	人参 白菜 玉葱 テンゲン菜 たけのこ 乾しいたけ こまつな 長ねぎ コーン缶 りんご	保育乳 ツナサンド	
2日	金	強化あわごはん 納豆みそ 煮付け かりかり胡瓜 ワカメスープ ヨーグルト	納豆 三枚肉 生揚げ 豆腐 きな粉 牛乳	米 あわ 砂糖 油 ふバター ごま ホットケーキMix	しょうが ねぎ 大根 人参 テンゲン菜 胡瓜 わかめ オレンジ	保育乳 豆腐ドーナツ	
3日	土	スープかけごはん ゴボウサラダ スライストマト パナナ	豚肉 卵 ツナ缶 牛乳	米 砂糖 油 ごま マヨネーズ 米	こまつな ごぼう 人参 胡瓜 トマト わかめ パナナ	保育乳 (研削)	
5日	月	あわごはん 肉じゃが 納豆和え もずくスープ 果物 オレンジ	豚肉 納豆 豆腐 卵 練乳 牛乳	米 あわ じゃが芋 油 砂糖 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 オレンジ	保育乳 マーラーカオ	
6日	火	強化玄米ごはん 魚のケチャップ煮 干切りイリチー なすのみそ汁 果物 バナナ	キング 豚肉 油揚げ 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 焼きそば	切干大根 昆布 人参 こんにやく なす 玉葱 ねぎ キャベツ ピーマン スイカ	保育乳 おやつ焼きそば	
7日	水	三色丼 ナムル 豆腐とワカメのみそ汁 果物 りんご	豚ひき肉 卵 豆腐 ウインナー 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま パン マヨネーズ	人参 いんげん もやし こまつな 赤ピーマン わかめ ねぎ 胡瓜 りんご	保育乳 ホットドック	
8日	木	野菜肉そば ゴーヤーチップス甘辛だれ かぼちゃの煮物 果物 バナナ	豚肉 卵 油揚げ 豆腐	沖繩そば 油 片栗粉 砂糖 ごま 米	人参 キャベツ きくらげ にがうり かぼちゃ ひじき パナナ	保育乳 いなり寿司	
9日	金	チキンカレー コールスローサラダ えのきスープ ヨーグルト	鶏肉 豆腐 卵 牛乳	米 押麦 じゃが芋 油 小麦粉 マヨネーズ 砂糖 オートミール パター	人参 玉葱 ブロッコリー セロリ マッシュルーム缶 キャベツ 胡瓜 コーン缶 えのき ねぎ りんご	保育乳 人参ヒラヤーチー	
10日	土	強化あわごはん 大根そばろ煮 からしな和え ワカメスープ 果物 バナナ	鶏ひき肉 豆腐 ツナ缶 牛乳	米 あわ 砂糖 油 片栗粉 ふパン	大根 人参 なら からしな わかめ パナナ	保育乳 チョコチップパン	
12日	月	強化あわごはん 豚肉生姜焼き ステック胡瓜 パパイアイリチー 白菜のみそ汁 果物 オレンジ	豚肉 ツナ缶 豆腐 煮干し 牛乳	米 あわ 片栗粉 油 じゃが芋 砂糖 ごま	しょうが 胡瓜 パパイア 人参 ひじき 白菜 ねぎ 青のり オレンジ	保育乳 フライドポテト かりかり煮干し	
13日	火	お弁当会 (お弁当のしみだね!)					保育乳 オートミールクッキー
14日	水	強化玄米ごはん さばのカレー焼き 中華風野菜炒め そうめん汁 果物 りんご	さば 豆乳 きな粉 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 そうめん 砂糖 芋くず タピオカ	人参 玉葱 もやし キャベツ ピーマン ねぎ スイカ	保育乳 くずもち	
15日	木	あわごはん ヒレカツ トマト ケーブイリチー 冬瓜と小松菜のみそ汁 ヨーグルト	豚レバー 豚肉 牛乳	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖 パン パター	にんにく トマト 昆布 乾しいたけ こんにやく 人参 冬瓜 こまつな パナナ	保育乳 シナモントースト	
16日	金	雑穀ごはん 鮭のみそ焼き ひじきの煮物 けんちん汁 果物 バナナ	さけ ちくわ 油揚げ 豚肉 ヨーグルト	米 雑穀 砂糖 ごま 油 コーンフレーク	ひじき 人参 こんにやく なら 玉葱 ごぼう 大根 ねぎ パナナ みかん缶 バイン詰	フルーツヨーグルト クラッカー	
17日	土	うんどう会					
19日	月	強化あわごはん 鶏肉のさっぱり煮 ゴーヤーと麩の炒め煮 キャベツみそ汁 果物 オレンジ	鶏肉 ツナ缶 卵 油揚げ 牛乳 生クリーム	米 あわ 油 砂糖 ふ さつま芋 パター	しょうが にんにく 人参 玉葱 にがうり キャベツ えのき ねぎ オレンジ	保育乳 スイートポテト	
20日	火	ハヤシライス 春雨の酢の物 テンゲン菜スープ 果物 バナナ	牛肉 ちくわ 牛乳	米 じゃが芋 油 小麦粉 春雨 ふパン パター ごま	人参 玉葱 セロリ いんげん マッシュルーム缶 胡瓜 きくらげ テンゲン菜 パナナ	保育乳 ゴマクリームサンド	
21日	水	(ハーリー)黒米ごはん 揚げ出し豆腐 人参シリシリ イナムドゥチ 果物 オレンジ	豆腐 卵 豚肉 かまぼこ 牛乳	米 黒米 片栗粉 油 小麦粉 黒糖	大根 人参 玉葱 なら 乾しいたけ こんにやく ねぎ スイカ	保育乳 ちんびん	
22日	木	カンダバーじゅうしい きびなごカレー揚げ 小松菜お浸し ゆし豆腐 果物 りんご	豚肉 油揚げ きびなごゆし豆腐 卵 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 小麦粉 砂糖 さつま芋	人参 乾しいたけ えのき こまつな 白菜 ねぎ りんご レーズン	保育乳 芋蒸しカステラ	
23日	金	慰霊の日 (休園)					
24日	土	豚丼 切干大根サラダ 豆腐とワカメのみそ汁 果物 バナナ	豚肉 卵 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 わかめ ねぎ パナナ	保育乳 ふかし芋	
26日	月	強化あわごはん チキン照り焼き 三色きんぴらごぼう 豆腐と小松菜のみそ汁 果物 オレンジ	鶏肉 豆腐 卵 牛乳	米 あわ 片栗粉 油 ごま 砂糖 小麦粉	ごぼう 人参 ピーマン こまつな 長ねぎ かぼちゃ いんげん オレンジ	保育乳 かぼちゃかき揚げ	
27日	火	(お誕生会)あわごはん かみかみハンバーグ ブロッコリー かぼちゃサラダ コーンスープ ヨーグルト	豚ひき肉 チーズ ヨーグルト 牛乳	米 あわ じゃが芋 パン粉 マヨネーズ	玉葱 ごぼう ねぎ ひじき ブロッコリー かぼちゃ 胡瓜 コーン缶 こまつな	保育乳 誕生ケーキ	
28日	水	ピピンバ 粉ふき芋 なすのみそ汁 果物 りんご	豚肉 卵 油揚げ 牛乳	米 砂糖 ごま 油 じゃが芋 パン パター はちみつ	もやし こまつな にんにく パセリ なす 玉葱 ねぎ りんご	保育乳 レモンラスク	
29日	木	強化玄米ごはん 魚のフライタルタルソース 白菜春雨炒め 大根のみそ汁 果物 バナナ	キング 油揚げ 卵 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 春雨 小麦粉 砂糖 パター	白菜 人参 ピーマン 大根 わかめ ねぎ スイカ バイン缶	保育乳 バインケーキ	
30日	金	ミートスパゲティー チーズ 小松菜 じゃこ和え アーサ汁 果物 オレンジ	豚ひき肉 チーズ しらす 豆腐 ツナ缶 豆乳	スパゲッティ 小麦粉 油 米 砂糖	セロリ 玉葱 人参 ピーマン マッシュルーム缶 トマト缶 こまつな もやし あおさ オレンジ	豆乳 みそおにぎり	

☆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。

ちゅうりっぷ組、ゆり組 (変更)  
 5/1(木) さばのみそ煮 さば→キングFILE  
 5/4(水) さばのカレー焼き さば→  
 5/6(金) 慰霊のみそ焼き 慰霊→シ

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)
1	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 豆腐スープ 果物	軟飯 白身魚煮 野菜煮 豆腐みそ汁 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 白身魚 豆腐 人参 白菜 玉葱 チンゲン菜 小松菜 りんご			(主な材料)パン ヨーグルト トマト	
2	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	軟飯 チキン人参大根煮 胡瓜きざみ煮 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
金	(主な材料)米 鶏肉 人参 大根 胡瓜 チンゲン菜 オレンジ			(主な材料)うどん 人参 チンゲン菜	
3	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 人参小松菜つぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキントマト煮 人参小松菜きざみ煮 すまし汁 果物	青菜おじや	青菜おじや
土	(主な材料)米 鶏肉 トマト 人参 小松菜 バナナ			(主な材料)米 小松菜	
5	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 小松菜つぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 小松菜きざみ煮 豆腐スープ 果物	全がゆ 大根青菜つぶし煮 人参スープ	軟飯 大根青菜煮 人参スープ
月	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 小松菜 オレンジ			(主な材料)米 大根 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 人参大根つぶし煮 なすスープ 果物	軟飯 白身魚煮 人参大根煮 なすみそ汁 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 大根 なす 玉葱 スイカ			(主な材料)うどん 人参 キャベツ	
7	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参小松菜つぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 人参小松菜きざみ煮 豆腐みそ汁 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
水	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 小松菜 りんご			(主な材料)パン ヨーグルト 胡瓜	
8	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 すまし汁 果物	軟飯 チキンかぼちゃ煮 人参キャベツきざみ煮 すまし汁 果物	人参おじや ブロッコリーつぶし煮 キャベツスープ	人参おじや ブロッコリー煮 キャベツスープ
木	(主な材料)米 鶏肉 かぼちゃ 人参 キャベツ バナナ			(主な材料)米 人参 ブロッコリー キャベツ	
9	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 豆腐スープ 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 キャベツきざみ煮 豆腐スープ 果物	全がゆ 人参大根つぶし煮 ブロッコリースープ	軟飯 人参大根煮 ブロッコリースープ
金	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 キャベツ オレンジ			(主な材料)米 人参 大根 ブロッコリー	
10	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 大根そぼろつぶし煮 豆腐ほうれん草つぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 大根そぼろ煮 豆腐ほうれん草煮 すまし汁 果物	大根おじや	大根おじや
土	(主な材料)米 鶏ひき肉 豆腐 大根 人参 ほうれん草 バナナ			(主な材料)米 大根	
12	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 人参大根つぶし煮 白菜スープ 果物	軟飯 チキン胡瓜きざみ煮 人参大根煮 白菜みそ汁 果物	全がゆ 白菜ポテトつぶし煮 人参スープ	軟飯 白菜ポテト煮 人参スープ
月	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 胡瓜 人参 大根 白菜 オレンジ			(主な材料)米 じゃが芋 白菜 人参	
13	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	人参おじや 白身魚煮 玉葱ブロッコリーつぶし煮 チンゲン菜スープ 果物	人参おじや 白身魚煮 玉葱ブロッコリー煮 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
火	(主な材料)米 白身魚 人参 玉葱 ブロッコリー チンゲン菜 りんご			(主な材料)米 かぼちゃ 玉葱	
14	10倍がゆ 小松菜ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参小松菜つぶし煮 冬瓜スープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 人参小松菜きざみ煮 冬瓜みそ汁 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
水	(主な材料)米 鶏肉 人参 小松菜 冬瓜 バナナ			(主な材料)パン ヨーグルト トマト	
15	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 そうめん汁 果物	軟飯 白身魚煮 野菜煮 そうめん汁 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
木	(主な材料)米 そうめん 白身魚 人参 玉葱 キャベツ スイカ			(主な材料)米 人参 ブロッコリー キャベツ	
16	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 かぼちゃブロッコリーつぶし煮 小松菜スープ 果物	軟飯 煮込みハンバーグ かぼちゃブロッコリー煮 小松菜スープ 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
金	(主な材料)米 豚ひき肉 玉葱 かぼちゃ ブロッコリー 小松菜 りんご			(主な材料)米 じゃが芋 人参 玉葱	
17	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	煮込み野菜うどん 胡瓜おろし煮 ゆし豆腐 果物	煮込み野菜うどん 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 ゆし豆腐 人参 玉葱 キャベツ 胡瓜 バナナ			(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。

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	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)
19	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 キャベツスープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 野菜煮 キャベツみそ汁 果物	全がゆ さつまいもキャベツつぶし煮 人参スープ	軟飯 さつまいもキャベツ煮 人参スープ
月	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 キャベツ オレンジ			(主な材料)米 さつまいも キャベツ 人参	
20	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 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 じゃが芋 鶏肉 人参 玉葱 胡瓜 チンゲン菜 パナナ			(主な材料)パン ヨーグルト トマト	
21	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	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 人参 大根 スイカ			(主な材料)うどん 人参 玉葱	
22	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	人参おじや 白身魚煮 小松菜白菜つぶし煮 ゆし豆腐 果物	人参おじや 白身魚煮 小松菜白菜煮 ゆし豆腐 果物	全がゆ さつまいも人参つぶし煮 白菜スープ	軟飯 さつまいも人参きざみ煮 白菜スープ
木	(主な材料)米 白身魚 ゆし豆腐 人参 小松菜 白菜 りんご			(主な材料)米 さつまいも 人参 白菜	
23	慰霊の日(休園)				
金					
24	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 豆腐スープ 果物	軟飯 チキン野菜煮 胡瓜きざみ煮 豆腐みそ汁 果物	芋おじや	芋おじや
土	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 胡瓜 パナナ			(主な材料)米 さつまいも	
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 人参小松菜つぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 人参小松菜きざみ煮 豆腐みそ汁 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
月	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 小松菜 オレンジ			(主な材料)米 かぼちゃ 小松菜	
27	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 玉葱スープ 果物	軟飯 白身魚煮 人参大根煮 玉葱スープ 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 大根 玉葱 パナナ			(主な材料)うどん 人参 玉葱	
28	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキン小松菜つぶし煮 マッシュポテト なすスープ 果物	軟飯 チキン小松菜きざみ煮 マッシュポテト 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
水	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 小松菜 なす 玉葱 りんご			(主な材料)パン ヨーグルト トマト	
29	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 野菜つぶし煮 大根スープ 果物	軟飯 白身魚煮 野菜煮 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
木	(主な材料)米 白身魚 人参 白菜 大根 スイカ			(主な材料)米 人参 大根 白菜	
30	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	煮込みスパゲティー 小松菜じゃこつぶし煮 豆腐スープ 果物	煮込みスパゲティー 小松菜じゃこ煮 豆腐スープ 果物	全がゆ 玉葱ブロッコリーつぶし煮 人参スープ	軟飯 玉葱ブロッコリー煮 人参スープ
金	(主な材料)スパゲティー 鶏ひき肉 しらす 豆腐 人参 玉葱 トマト 小松菜 オレンジ			(主な材料)米 玉葱 ブロッコリー 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。