

4月

幼児食こんだて表

愛護保育園
園長 大城 淳

令和6年

※赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。

管理栄養士 植月 麻幹子

日曜	献立名	おやつ 午前(1・2歳児) 午後(1〜5歳児)	おもな材料(昼食・午後おやつ)			日曜	献立名	おやつ 午前(1・2歳児) 午後(1〜5歳児)	おもな材料(昼食・午後おやつ)		
			あか	きいろ	みどり				あか	きいろ	みどり
1月	カレーライス コーンサラダ わかめスープ バナナヨーグルト	ビスケット ココア蒸しパン 脱脂粉乳	鶏もも肉 わかめ ★Pヨーグルト	精白米 じゃが芋 白ゴマ	人参、玉ねぎ、ピーマン、Hコーン缶、キャベツ、ブロッコリー、みつば、バナナ、レーズン	16火	五目うどん ちくわの磯辺揚げ きゅうりのゴマあえ 果物	ネーブル 鮭おにぎり 麦茶	鶏もも肉 ●竹小町(卵不使用)	▲茹うどん ごま	玉ねぎ、人参、干しいたけ、小松菜、きゅうり、バナナ
2火	ごはん(強化米) 鶏肉のマーマレード焼き ツナじゃが みそ汁 果物	果物 みかんゼリー ビスケット	鶏もも肉 ツナ缶 ◇油揚げ	精白米 じゃが芋	玉ねぎ、人参、ピーマン、トマト、ほうれん草、しめじ、ネーブル	17水	ごはん(強化米) 豆腐ハンバーグ マロニエの甘酢あえ みそ汁 果物	チーズ 大学芋 脱脂粉乳	牛肉、豚肉、◇豆腐、わかめ、●ハム(卵不使用)、白身さつまいも	精白米 くずすり	玉ねぎ、きゅうり、大根、りんご
3水	もずくどんぶり マカロニサラダ 野菜スープ 果物	ウエハース むしむし 脱脂粉乳	もずく 豚ひき肉 鶏もも肉	精白米 ▲マカロニ	ピーマン、コーン缶、パイン缶、人参、りんご、レーズン、きゅうり、とうがんと、干しいたけ、みかん缶	18木	ごはん(強化米) 豚肉のケチャップ煮 ポテトサラダ みそ汁 果物	バナナ キャロット サンド 脱脂粉乳	豚薄切り肉 ツナ缶 ◇豆腐 わかめ	精白米 じゃが芋	玉ねぎ、マッシュルーム缶、人参、きゅうり、大根、ネーブル
4木	沖縄そば かぼちゃ天ぷら ほうれん草の白和え 果物	野菜スティック わかめおにぎり 麦茶	豚三枚肉 ●丸かまぼこ 刻み昆布 干ひじき ◇豆腐	▲沖縄そば(茹) 白ゴマ	白菜 かぼちゃ ほうれん草 人参 ネーブル	19金	ごはん(強化米) きびなごの磯辺揚げ しゃきしゃき炒め 鶏肉汁 果物	せんべい 黒糖 アガラサー 脱脂粉乳	きびなご、白身魚、豚肉、●竹小町(卵不使用)、鶏もも肉	精白米 白ゴマ	糸こんにやく、もやし、ごぼう、人参、ブロッコリー、とうがんと、干しいたけ、パイン缶
5金	ごはん(強化米) 鮭のみそマヨ焼き しゃきしゃき炒め かりかりきゅうり みそ汁 果物	チーズ ラスク 脱脂粉乳	鮭 豚肉 ●竹小町(卵不使用)	精白米 ごま油 白ゴマ ▲そうめん(乾)	糸こんにやく、もやし、ごぼう、人参、小松菜、きゅうり、カイワレ大根、パイン缶	20土	ハヤシライス 白菜の塩昆布あえ わかめスープ 果物	ウエハース パン	鶏もも肉 わかめ 塩昆布 ◇絹ごし豆腐	精白米 じゃが芋 ごま ごま油	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、マッシュルーム缶、トマト、白菜、きゅうり、バナナ
6土	鶏肉のあんかけ丼 ゴマじゃが みそ汁 果物	ウエハース パン	鶏もも肉 ◇豆腐 わかめ	精白米 じゃが芋 白すりごま	干しいたけ、玉ねぎ、人参、Hコーン缶、バナナ	22月	春雨あんかけ丼 スティックきゅうり みそ汁 果物	せんべい 黒糖焼き菓子 脱脂粉乳	豚ひき肉 ◇油揚げ	精白米 春雨(2cm) ごま油	人参、玉ねぎ、干しいたけ、きゅうり、かぼちゃ
8月	スパゲティミートソース ツナサラダ コーンスープ 果物	クラッカー みそおにぎり 麦茶	牛ひき肉 豚ひき肉 ツナ缶	▲スパゲティ ごま油	人参、玉ねぎ、マッシュルーム缶、トマト、セロリ、ピーマン、きゅうり、ブロッコリー、コーン缶、キャベツ	23火	納豆ごはん 鶏肉のさっぱり煮 白菜のツナ炒め みそ汁 果物	ネーブル ジャムサンド 脱脂粉乳	◇ひきわり納豆、鶏肉、ツナ缶、◇油揚げ、わかめ	精白米	白菜、人参、小松菜、とうがんと、りんご
9火	ジュシー さばの塩焼き きゅうりとみかんの甘酢 ゆし豆腐 果物	果物 サターアランダキー 脱脂粉乳	干ひじき ツナ缶 さば(生) ◇ゆし豆腐	精白米	干しいたけ、人参、ニラ、きゅうり、みかん缶、りんご	24水	ロールパン ハンバーグ コーンサラダ 豆乳カレースープ(ペーコン) 果物	チーズ ツナマヨ おにぎり 麦茶	豚ひき肉 牛ひき肉 ●ペーコン(卵不使用) ツナ缶	◎ロールパン(超熱) じゃが芋	玉ねぎ、Hコーン缶、キャベツ、ブロッコリー、人参、しめじ、バナナ
10水	ごはん(強化米) 鶏のから揚げ 人参シリシリ ブロッコリー(ドレ) 果物 すまし汁	チーズ クッキー 脱脂粉乳	鶏もも肉 ツナ缶 もずく ◇絹ごし豆腐	精白米	人参、玉ねぎ、ブロッコリー、パイン缶	25木	たけのこごはん 鮭のタルタル焼き もずくの酢物 レタスのスープ 果物	果物 誕生日会 脱脂粉乳	鶏もも肉、◇油揚げ、鮭、もずく、◇絹ごし豆腐、わかめ	精白米 ▲麩	たけのこ、人参、玉ねぎ、きゅうり、レタス、えのきたけ、みかん缶、バナナ
11木	ごはん(強化米) 鮭のマヨコーン焼 とうがんのそぼろあん みそ汁 果物	果物 コーンツナパン 脱脂粉乳	鮭 豚ひき肉 わかめ	精白米	玉ねぎ、しめじ、ピーマン、コーン缶、とうがんと、人参、干しいたけ、白菜、みかん缶	26金	青のりごはん レバーのかりん揚げ 春雨サラダ とうがん汁 果物	胚芽クラッカー スコーン 脱脂粉乳	豚レバー ●ハム(卵不使用) ◇豆腐 わかめ	精白米 春雨	キャベツ、きゅうり、とがんと、ネーブル
12金	ごはん(強化米) 麻婆豆腐 もやしのごまあえ 春雨スープ 果物	胚芽クラッカー ちんびん 脱脂粉乳	◇豆腐 豚ひき肉 豚薄切り肉	精白米 ごま油 すりごま 春雨	人参、玉ねぎ、干しいたけ、たけのこ、ニラ、もやし、ほうれん草、ピーマン、白菜、長ねぎ、ネーブル	27土	ちゃんぽんラーメン さつま芋の塩バター煮 果物	ウエハース おにぎり	豚肉 ●竹小町(卵不使用)	▲中華めん(茹で) ごま油 さつま芋	キャベツ、玉ねぎ、もやし、人参、きくらげ、Hコーン缶、バナナ
13土	カレーピラフ ポイルウィンナー キャベツのツナあえ ポテトスープ 果物	ウエハース おにぎり	鶏もも肉 ●ウインナー ツナ缶 わかめ	精白米 じゃが芋	人参、マッシュルーム缶、さやいんげん、コーン缶、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、バナナ	30火	鶏肉のあんけん ほうれん草のツナ和え ゆし豆腐 果物	果物 くずもち	鶏もも肉 ツナ缶 ゆし豆腐	精白米	干しいたけ、玉ねぎ、人参、Hコーン、ほうれん草、赤ピーマン
15月	マージンごはん さばのみそ焼き 大根のきんぴら炒め 豚肉と白菜のスープ 果物	ビスケット ココアクッキー 脱脂粉乳	さば(生) ●竹小町(卵不使用) 豚肉	精白米 もちきび 白ゴマ ごま ごま油	大根、人参、糸こんにやく、ニラ、白菜、えのきたけ、ネーブル						

●食べたことのない食材がある場合は、ご自宅にて2回以上摂取していただき、アレルギー等の症状が出ないか事前に確認をお願いします。

(主なアレルギー表示) ●卵、★乳製品、▲小麦、◇大豆製品 ※加工食品・市販品は都度確認し提供します。調味料は記載しておりません。
★食材、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。
★食物アレルギー対応食は、生活管理指導表に基づき実施しています。
★「離乳食献立表」は、該当者へのみお配りしています。
★幼児食移行期(1〜1歳半頃)は、個人の咀嚼能力に合わせて提供します。



離乳食こんだて



【令和6年】

- ★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ヶ月頃です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

愛護保育園
園長 大城 淳

管理栄養士 植月 麻幹子

月令	離乳初期 5~6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	離乳中期 7~8ヶ月頃	離乳後期 9~11ヶ月頃	月令	離乳初期 5~6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	離乳中期 7~8ヶ月頃	離乳後期 9~11ヶ月頃
形態 固さ	なめらかにすりつぶした状態 プレーンヨーグルト状(ごっくん)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)	形態 固さ	なめらかにすりつぶした状態 プレーンヨーグルト状(ごっくん)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)
1 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し じゃが芋玉ねぎ人参ペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ほうれん草 ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のくずし煮 麩のみそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のくずし煮 麩のみそ汁 果物	16 火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 玉ねぎ人参小松菜ペースト すまし汁 主な材料)米 しらす干し 玉ねぎ 人参 小松菜 うどん パナナ	煮込みしらすうどん 果物	煮込みしらすうどん 果物
2 火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し キャベツ人参玉ねぎペースト すまし汁 主な材料)米 絹ごし豆腐 キャベツ 人参 玉ねぎ ツナ缶 じゃが芋 ブロccoli パナナ Pヨーグルト	全がゆ(べたべた) ツナと野菜のスープ煮 バナナヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナと野菜のスープ煮 バナナヨーグルト	17 水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 大根玉ねぎさつま芋ペースト 野菜スープ 主な材料)米 白身魚 大根 玉ねぎ さつま芋 りんご 人参	全がゆ(べたべた) りんごとさつま芋の甘煮 魚汁	全がゆ ⇒ 軟飯 りんごとさつま芋の甘煮 魚汁
3 水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参玉ねぎ小松菜ペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 人参 玉ねぎ 小松菜 鮭 そうめん パナナ	全がゆ(べたべた) 鮭と野菜のくずし煮 そうめん汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 鮭と野菜のくずし煮 そうめん汁 果物	18 木	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し じゃが芋人参玉ねぎペースト すまし汁 主な材料)米 絹ごし豆腐 大根 人参 玉ねぎ じゃが芋 青のり パナナ	全がゆ(べたべた) 磯マッシュポテト 豆腐のみそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 磯マッシュポテト 豆腐のみそ汁 果物
4 木	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し かぼちゃほうれん草ペースト すまし汁 主な材料)米 絹ごし豆腐 かぼちゃ ほうれん草 玉ねぎ 人参 ネーブル	全がゆ(べたべた) かぼちゃのマッシュ 豆腐のみそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃの煮物 豆腐のみそ汁 果物	19 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し とうがん人参ブロッコリーペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 とうがん 人参 ブロccoli 青のり わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚の磯煮 みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の磯煮 みそ汁 果物
5 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 冬瓜人参さつま芋ペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 とうがん 人参 さつま芋 わかめ りんご	全がゆ(べたべた) マッシュさつま芋 魚汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 ココロロスティック蒸し芋 魚汁 果物	20 土	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し じゃが芋人参ブロッコリーペースト すまし汁 主な材料)米 絹ごし豆腐 人参 じゃが芋 ブロccoli 鶏ささみ 玉ねぎ パナナ	全がゆ(べたべた) チキンスープ 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 チキンスープ 果物
6 土	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し じゃが芋玉ねぎ人参ペースト すまし汁 主な材料)米 絹ごし豆腐 じゃが芋 玉ねぎ 人参 わかめ パナナ	全がゆ(べたべた) 絹ごし豆腐と野菜の みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 絹ごし豆腐と野菜の みそ汁 果物	22 月	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し じゃが芋人参ほうれん草ペースト すまし汁 主な材料)米 しらす干し 人参 ほうれん草 トマト 玉ねぎ ネーブル	全がゆ(べたべた) しらすとトマトの みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすとトマトの みそ汁 果物
8 月	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し キャベツ人参ブロッコリーペースト すまし汁 主な材料)米 しらす干し キャベツ 人参 ブロccoli そうめん トマト ネーブル	くたくたしらす 野菜スープ 果物 0%	しらすの煮 野菜スープ 果物	23 火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 白菜人参小松菜ペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 白菜 人参 小松菜 ひきわり納豆 花かつお 麩 りんご	納豆がゆ(べたべた) 麩のみそ汁 果物	納豆がゆ ⇒ 軟飯 麩のみそ汁 果物
9 火	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参玉ねぎブロッコリーペースト すまし汁 主な材料)米 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ ブロccoli 花かつお わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) 野菜のかか煮 豆腐のみそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のかか煮 豆腐のみそ汁 果物	24 水	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し じゃが芋キャベツブロッコリーペースト すまし汁 主な材料)米 しらす干し じゃが芋 キャベツ ブロccoli パナナ 人参	しらすがゆ(べたべた) 野菜とバナナの みそ汁 果物	しらすがゆ ⇒ 軟飯 野菜とバナナの みそ汁 果物
10 水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参玉ねぎペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 人参 玉ねぎ きゅうり 人参 花かつお ゆし豆腐 りんご	全がゆ(べたべた) きゅうりのだし煮 ゆし豆腐 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 きゅうりのだし煮 ゆし豆腐 果物	25 木	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参玉ねぎペースト すまし汁 主な材料)米 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ そうめん レタス ネーブル	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜の そうめん汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜の そうめん汁 果物
11 木	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し とうがん人参白菜ペースト すまし汁 主な材料)米 しらす干し とうがん 人参 白菜 鮭 わかめ パナナ	全がゆ(べたべた) 鮭と野菜の みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 鮭と野菜の みそ汁 果物	26 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し とうがん人参キャベツペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 とうがん 人参 キャベツ わかめ パナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚の みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の みそ汁 果物
12 金	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 白菜人参ほうれん草ペースト すまし汁 主な材料)米 絹ごし豆腐 白菜 人参 ほうれん草 花かつお ネーブル	全がゆ(べたべた) 煮込み豆腐 みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 煮込み豆腐 みそ汁 果物	27 土	10倍がゆ(とろとろ) さつま芋ペースト キャベツ玉ねぎ人参ペースト すまし汁 主な材料)米 さつま芋 キャベツ 玉ねぎ 人参 そうめん 鶏ささみ パナナ	くたくた煮 果物	煮そうめん 果物
13 土	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し じゃが芋キャベツ人参ペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 じゃが芋 キャベツ 人参 玉ねぎ ミルク パナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚の 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の 果物	30 月	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参玉ねぎ小松菜ペースト すまし汁 主な材料)米 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ 小松菜 花かつお りんご	全がゆ(べたべた) 野菜のかか煮 豆腐のみそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のかか煮 豆腐のみそ汁 果物
15 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 大根人参白菜ペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 大根 人参 白菜 わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚の みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 みそ汁 果物	<p>~離乳食の進め方など気になることは、お気軽にお問い合わせください~</p> <p>※まだ食べたことのない食材は、ご家庭にて2回以上食べてみてアレルギー等の問題が様子をみてください。食べられる食材が増えた場合は、担任へご報告ください。</p> <p>※果物は摂取機能に応じて果汁、おろし煮、つぶし、トロミ付けなどし提供しています。</p> <p>※使用食材・季節の果物は仕入れの関係で変更となる場合があります。</p>			

