

※ 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。

日曜	献立名	おやつ		おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おやつ		おもな材料(昼食)		
		午前(1・2歳児)	午後(1~5歳児)	あか	きいろ	みどり			午前(1・2歳児)	午後(1~5歳児)	あか	きいろ	みどり
1	ごはん(強化米) 豚肉しょうが焼き ひじきサラダ 魚のみそ汁 大根 ネーブル	チーズ	くずもち ミルク	豚薄切り肉 干ひじき 白身魚	精白米	玉ねぎ、赤ピーマン、キャベツ、きゅうり、人参、Hコーン缶、大根、ネーブル	16	タコライス さつま芋サラダ 春雨スープ(魚) スイカ	バナナ	バナナケーキ ミルク	豚ひき肉 白身魚 わかめ	精白米 紅芋(なけれど)さつま芋	玉ねぎ、人参、レタス、トマト、りんご、白菜、スイカ
2	へちまどんぶり かみかみごぼう くずきりの甘酢あえ すまし汁 パイン	バナナ	いちごジャム マフィン ミルク	鶏ひき肉 わかめ ●竹小町 (卵不使用) ◇絹ごし豆腐	精白米 くずきり	人参、玉ねぎ、しめじ、へちま、ニラ、ごぼう、きゅうり、えのきたけ、パイン	17	沖縄そば 魚のから揚げ カリカリきゅうり ネーブル	せんべい	みそおにぎり ミルク	豚肉 ●丸かまぼこ 刻み昆布 赤魚(骨抜き) ツナ缶	▲沖縄そば (茹) 精白米	ほうれん草 きゅうり ネーブル
3	麦ごはん(強化米) 厚揚げのケチャップ煮 ほうれん草のツナあえ みそ汁 ヨーグルトサラダ	せんべい	スイートポテト ミルク	◇厚揚げ 豚もも肉 ツナ缶 ◇油揚げ ★ヨーグルト	精白米	玉ねぎ、人参、Hコーン缶、パセリ、ほうれん草、白菜、バナナ、みかん缶	18	春雨のあんかけどん ブロッコリー みそ汁 バナナ	ウエハース	くろ棒 りんご ミルク	豚ひき肉 わかめ	精白米 春雨(2cm) じゃが芋	人参、玉ねぎ、干しいたけ、ブロッコリー、バナナ、りんご
4	焼きそば マヨカレーポテト コーンスープ バナナ	ウエハース	スティックパン ミルク	豚薄切り肉 ●竹小町 (卵不使用) わかめ	▲焼きそば めん じゃが芋	人参、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン、Hコーン缶、Cコーン缶、バナナ	21	夏野菜カレー カリカリきゅうり ヨーグルトサラダ コーンスープ	ネーブル	うさぎまんじゅう ミルク	鶏もも肉 ★Pヨーグルト こしあん(甘さ控えめ)	精白米 じゃが芋	人参、玉ねぎ、マッシュルーム缶、へちま、なす、ピーマン、きゅうり、りんご、桃缶、Hコーン缶、Cコーン缶、ほうれん草
6	麦ごはん(強化米) 揚げ魚のケチャップあん 春雨の中華炒め スティックきゅうり みそ汁 ネーブル	ビスケット	蒸し芋 ミルク	白身魚 豚もも肉 ◇油揚げ わかめ	精白米 春雨 さつま芋	たけのこ、人参、キャベツ、しめじ、小松菜、きゅうり、へちま、ネーブル	22	青のりごはん 元気バーハンバーグ グラッセ(添え) 昆布イリチー みそ汁 りんご	チーズ	ゴマきなこ トースト ミルク	豚ひき肉 牛ひき肉 豚レバー 刻み昆布 ツナ缶	精白米	玉ねぎ、ブロッコリー、人参、かんぴょう、さごめ、糸こんにゃく、大根、しめじ、りんご
7	ごはん(強化米) 肉みそ豆腐 ほうれん草のソテー かぼちゃのバター焼 すまし汁 りんご	ネーブル	青のりクラッカー バナナ ミルク	◇厚揚げ 豚ひき肉 ●ベーコン (卵不使用) もずく	精白米	玉ねぎ、ほうれん草、黄ピーマン、かぼちゃ、えのきたけ、りんご	24	麦ごはん(強化米) チキン照り焼き 切干大根のイリチー きゅうりの中華風 みそ汁 梨	胚芽クラッカー	大学芋 ミルク	鶏もも肉 豚肉 もずく(塩抜き) ◇絹ごし豆腐	精白米 さつま芋	玉ねぎ、切干大根、かんぴょう、人参、糸こんにゃく、きゅうり、梨
8	弁当会	チーズ	マドレーヌ ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 ★粉チーズ ●ベーコン (卵不使用)	▲スパゲティ じゃが芋	人参、玉ねぎ、マッシュルーム缶、トマト、セロリ、ピーマン、トマト、レタス、きゅうり、ほうれん草、Cコーン缶、パセリ、パイン	25	豚肉のみそどんぶり パンプキンサラダ そうめん汁 バナナ	ウエハース	カステラ ミルク	豚薄切り肉	精白米 じゃが芋 ▲そうめん	赤ピーマン チンゲン菜 玉ねぎ かぼちゃ バナナ
9	スパゲティミートソース トマトサラダ ポテトとベーコンのスープ パイン	バナナ	レタスとおにぎり ミルク	鶏ひき肉 豚ひき肉 さば(生) もずく ◇豆腐 わかめ	精白米	人参、小松菜、きゅうり、梨	27	麦ごはん(強化米) さばのみそ焼き ひじきの煮物 スライストマト 豚汁 ネーブル	クラッカー	カリカリ小魚 バナナ ミルク	さば(生) 干ひじき ◇油揚げ 豚肉	精白米 ごま	人参、小松菜、トマト、とうがんと、ごぼう、干しいたけ、ネーブル、バナナ
10	麦ごはん(強化米) 納豆みそ 鶏肉のさっぱり煮 人参シリシリ すまし汁 スイカ	胚芽クラッカー	フライドポテト 乳飲料	豚ひき肉 ◇ひきわり 納豆 鶏もも肉 ツナ缶	精白米 じゃが芋	人参、ブロッコリー、もやし、とうがんと、しめじ、スイカ	28	ジャージャーうどん ささみのコンフレック揚げ コーンスープ りんご	梨	ねぎじゃこ おにぎり ミルク	豚ひき肉 鶏ささみ しらす干し	▲茹うどん ◎コーンフ レーク(砕) 精白米	キャベツ、人参、玉ねぎ、長ねぎ、えのきたけ、トマト、Hコーン缶、Cコーン缶、ほうれん草、りんご
11	きのこごはん キャベツのおかかあえ ゆし豆腐 バナナ	ウエハース	メロンパン ミルク	◇油揚げ ツナ缶 ◇ゆし豆腐	精白米	しめじ、えのきたけ、干しいたけ、人参、キャベツ、きゅうり、バナナ	29	ごはん(強化米) 豆腐ハンバーグ こんにゃくのソテー きゅうりとしらすの甘酢 みそ汁 パイン	チーズ	ジャムサンド ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 ◇豆腐 鶏ささみ しらす干し わかめ	精白米	玉ねぎ、糸こんにゃく、人参、Hコーン缶、小松菜、きゅうり、大根、しめじ、パイン
13	もずくどんぶり ポテトサラダ スライストマト 魚のみそ汁 ネーブル	クラッカー	黒糖アガラサー ミルク	もずく(塩抜き) 豚ひき肉 白身魚	精白米 じゃが芋	ピーマン、赤ピーマン、Hコーン缶、かぼちゃ、きゅうり、りんご、レーズン、トマト、とうがんと、ネーブル	30	ごはん(強化米) 豚肉のケチャップ煮 かぼちゃの煮物 もずくの酢物 なめこ汁 梨	バナナ	誕生日ケーキ ミルク	豚薄切り肉 もずく(塩抜き) ◇絹ごし豆腐 わかめ	精白米	玉ねぎ、マッシュルーム缶、かぼちゃ、しめじ、ニラ、きゅうり、なめこ水、煮、梨
14	ロールパン ハンバーグ2 コーンサラダ 豆乳シチュー ヨーグルトサラダ	梨	ひじきおにぎり ミルク	豚ひき肉 牛ひき肉 鶏もも肉 ★Pヨーグルト	◎ロールパン	玉ねぎ、Hコーン缶、キャベツ、ブロッコリー、かぼちゃ、人参、玉ねぎ、ほうれん草、バナナ、みかん缶	15	ごはん(強化米) 鮭のマヨコーン焼 しゃきしゃき炒め きゅうりとみかんの甘酢 みそ汁 梨	チーズ	揚げパン ミルク	鮭 豚薄切り肉 ●竹小町 (卵不使用) わかめ	精白米 ◎ロールパン	玉ねぎ、しめじ、赤ピーマン、Cコーン缶、糸こんにゃく、もやし、ごぼう、人参、きゅうり、みかん缶、大根、梨

- ★ 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、医師の診断書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、咀嚼能力に合わせて調理法や食材を替える場合があります。
- ★ 季節の果物は、変更となる場合があります。





# 離乳食こんだて



【令和3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

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 水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 大根・人参ペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 大根 人参 玉ねぎ 麩 ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のとろ煮 大根と麩のすまし汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のとろ煮 大根と麩のすまし汁 ネーブル	16 木	10倍がゆ(とろとろ) さつまいもペースト 白菜・人参すり流し すまし汁 主な材料)米 さつまいも 白菜 人参 わかめ りんご	全がゆ(べたべた) さつまいもとりんごのつぶし煮 魚汁	全がゆ ⇒ 軟飯 さつまいもとりんごのつぶし煮 魚汁
2 木	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参と玉ねぎのペースト すまし汁 主な材料)米 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ わかめ(へちま) 麩 ネーブル	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のつぶし煮 わかめと麩のみそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のつぶし煮 へちまと麩のみそ汁 ネーブル	17 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ほうれん草・玉ねぎペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 ほうれん草 玉ねぎ うどん 玉ねぎ 青のり ネーブル	煮込みうどん 魚のほぐし煮 ネーブル	煮込みうどん 魚のほぐし煮 ネーブル
3 金	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し ほうれん草・さつまいもペースト 野菜スープ 主な材料)米 しらす干し ほうれん草 さつまいも 白菜 玉ねぎ 人参 りんご	全がゆ(べたべた) しらすと白菜のとろ煮 野菜スープ つぶし芋 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと白菜のとろ煮 野菜スープ コロコロ〜スティック りんご	18 土	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し じゃが芋・人参ペースト すまし汁 主な材料)米 絹ごし豆腐 じゃが芋 人参 ブロッコリー パナナ	全がゆ(べたべた) 絹ごし豆腐と野菜のとろ煮 みそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 絹ごし豆腐と野菜のとろ煮 みそ汁 バナナ
4 土	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し ポテト・人参ペースト 野菜スープ 主な材料)米 絹ごし豆腐 じゃが芋 人参 そうめん 玉ねぎ ツナ缶 キャベツ コーン缶 パナナ	くたくたツナそうめん コーンスープ バナナ	くたくたツナそうめん コーンスープ バナナ	21 火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ほうれん草・人参ペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 ほうれん草 人参 なす じゃが芋 わかめ りんご Pヨーグルト	全がゆ(べたべた) 白身魚の野菜あん みそ汁 りんごヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の野菜あん みそ汁 りんごヨーグルト
6 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し さつまいも・小松菜ペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 さつまいも 小松菜 キャベツ 人参 ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のとろ煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のとろ煮 みそ汁 ネーブル	22 水	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 大根・ブロッコリーすり流し すまし汁 主な材料)米 しらす干し 大根 ブロッコリー 玉ねぎ わかめ 麩 りんご	全がゆ(べたべた) しらすと野菜のつぶし煮 麩のすまし汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと野菜のつぶし煮 麩のすまし汁 りんご
7 火	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト 玉ねぎ・ほうれん草ペースト すまし汁 主な材料)米 かぼちゃ 玉ねぎ ほうれん草 鶏ささみ りんご	全がゆ(べたべた) かぼちゃとささみの煮物 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃとささみの煮物 みそ汁 りんご	24 金	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し さつまいもペースト 野菜スープ 主な材料)米 絹ごし豆腐 さつまいも 玉ねぎ わかめ 梨	全がゆ(べたべた) 根菜つぶし煮 豆腐のみそ汁 梨	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜つぶし煮 豆腐のみそ汁 梨
8 水	★弁当会★  ※1歳を迎えたお子様は弁当持参	くたくたトマトしらすそうめん ポテトスープ りんご	くたくたトマトしらすそうめん ポテトスープ りんご	25 土	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し かぼちゃ・ポテトペースト すまし汁 主な材料)米 しらす干し かぼちゃ じゃが芋 そうめん チンゲン菜 パナナ	全がゆ(べたべた) しらすポテト そうめん汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすポテト そうめん汁 バナナ
9 木	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し ポテト・人参・玉ねぎペースト 野菜スープ 主な材料)米 しらす干し じゃが芋 人参 玉ねぎ そうめん トマト ほうれん草 コーン缶 りんご	くたくたトマトしらすそうめん ポテトスープ りんご	くたくたトマトしらすそうめん ポテトスープ りんご	27 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し とうがん、小松菜すり流し すまし汁 主な材料)米 白身魚 とうがん 小松菜 トマト 人参 ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚とトマトのつぶし煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とトマトのつぶし煮 みそ汁 ネーブル
10 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し とうがん・人参すり流し すまし汁 主な材料)米 白身魚 とうがん 人参 分六個r 麩 わかめ スイカ	全がゆ(べたべた) 白身魚とブロッコリーのとろ煮 麩と野菜のみそ汁	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とブロッコリーのとろ煮 麩と野菜のみそ汁	28 火	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し キャベツ人参ペースト 野菜スープ 主な材料)米 しらす干し キャベツ 人参 うどん 玉ねぎ ほうれん草 りんご	やわらかしらすうどん汁 つぶし人参 りんご	やわらかしらすうどん汁 スティック〜コロコロ人参 りんご
11 土	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参・キャベツペースト すまし汁 主な材料)米 絹ごし豆腐 人参 キャベツ ゆし豆腐 りんご	全がゆ(べたべた) 人参とりんごのつぶし煮 ゆし豆腐	全がゆ ⇒ 軟飯 人参とりんごのつぶし煮 ゆし豆腐	29 水	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 大根・人参ペースト すまし汁 主な材料)米 絹ごし豆腐 大根 人参 豆腐 玉ねぎ 小松菜 麩 ネーブル	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のとろ煮 麩のみそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のとろ煮 麩のみそ汁 ネーブル
13 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し とうがん・人参ペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 とうがん 人参 じゃが芋 トマト ネーブル	全がゆ(べたべた) トマトのマッシュポテト 魚汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 トマトのマッシュポテト 魚汁 ネーブル	30 木	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し かぼちゃ・玉ねぎペースト 野菜スープ 主な材料)米 しらす干し かぼちゃ 玉ねぎ 麩 わかめ 梨	しらすがゆ(べたべた) かぼちゃの煮物 麩のみそ汁 バナナ	しらすがゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃの煮物 麩のみそ汁 バナナ
14 火	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト ほうれん草人参ペースト 野菜スープ 主な材料)米 かぼちゃ ほうれん草 人参 鶏ささみ キャベツ コーン缶 玉ねぎ パナナ	全がゆ(べたべた) ささみとかぼちゃの煮物 野菜のミルクスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみとかぼちゃの煮物 野菜のミルクスープ バナナ	15 水	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 大根と人参のすり流し すまし汁 主な材料)米 しらす干し 大根 人参 鮭 玉ねぎ コーン缶 わかめ 梨	全がゆ(べたべた) 鮭のコーン煮 みそ汁 梨	全がゆ ⇒ 軟飯 鮭のムニエル・コーンソース みそ汁 梨

※ 使用食材をご確認頂き、まだ摂取されていない食材はご家庭にて2回以上食べてみて、アレルギー等問題がないか様子をご確認ください。食べられる食材が増えた場合は、担任へご報告ください。

※ 離乳食の進め方など気になることは、担任の先生へお気軽にお問合せ下さい。