



幼児食こんだて表



愛護保育園
園長 大城 淳

令和5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)			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)		
			あか 血や肉・骨となる	きいろ 熱や力となる	みどり 体の調子をよくする				あか 血や肉・骨となる	きいろ 熱や力となる	みどり 体の調子をよくする
1 金	ごはん(強化米) 鶏のくわ焼き からし菜炒め すまし汁 果物	せんべい ココア蒸しパン 脱脂粉乳	鶏もも肉 ツナ缶 わかめ	精白米	からし菜、玉ねぎ、キャベツ、人参、トマト、とうがら、えのきたけ、みかん	16 土	クファージュシー ポイルウィンナー ゆし豆腐 果物	おにぎり	干ひじき ツナ缶 ●ウインナー ◇ゆし豆腐	精白米	干しいたけ 人参 ニラ バナナ
2 土	ハヤシライス キャベツのツナあえ すまし汁 果物	おにぎり	鶏もも肉 ツナ缶 ◇納ごし豆腐	精白米 じゃが芋	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、マッシュルーム缶、トマト、キャベツ、きゅうり、大根、バナナ	18 月	マージンごはん サバのカレー揚げ かぼちゃのそぼろ煮 マロニーの甘酢あえ みそ汁 果物	クラッカー ちんびん 脱脂粉乳	さば、豚ひき肉、わかめ ●ハム(卵不使用) ◇油揚げ	精白米 もちきび くずきり(マロニー可)	かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり なす(皮なし) みかん
4 月	マージンごはん 揚げ魚のケチャップがらめ ひじきの五目煮 ブロッコリー(トレ) そうめん汁 果物	クラッカー 黒糖 アガラサー 脱脂粉乳	白身魚 干ひじき ●竹小町(卵不使用)	精白米 もちきび ▲そうめん 白ゴマ	人参 糸こんにゃく さやいんげん ブロッコリー(冷) カイワレ大根 ネーブル	19 火	※ごはん(強化米) 豚肉しょうが焼き 昆布イリチー きゅうりのゴマ酢あえ 魚のみそ汁 果物	ネーブル スイートポテト 脱脂粉乳 19日は食育の日	豚薄切り肉 刻み昆布 ツナ缶 白身魚	精白米 白すりごま	玉ねぎ、かん ぶよう、人参、糸 こんにゃく、きゅ うり、大根、ほう れん草、りんご
5 火	チキンカレー コーンサラダ わかめスープ 果物	ネーブル ヨーグルト ブレッド 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、G.P.、ピーマン、H コーン缶、キャベ ツ、ブロッコリー (冷)、みつば、 バナナ、 レーズン	20 水	ロールパン 元気レバーハンバーグ ツナサラダ 豆乳カレースープ(ベーコン) ヨーグルトサラダ	野菜スティック いなり風 おにぎり 麦茶	豚肉、牛 豚、豚レ バー、ツナ 缶、●ペー ジー(卵不 使用)、★P ヨーグルト	◎ロールパ ン(超熟) ごま油 じゃが芋 むきごま	玉ねぎ、きゅう り、ブロッコリー、 トマト、人参、し めじ、バナナ、み かん缶
6 水	弁当会	チーズ ひじきおにぎり 麦茶				21 木	※クリスマスランチ ケチャップライス ローストチキン グラッセ キャベツのソテー コーンスープ フルーツ	胚芽クラッカー クリスマス ケーキ 脱脂粉乳	鶏ひき肉、 手羽元、鶏 もも肉、炒 かめ	精白米	玉ねぎ、人参、さ やいんげん、玉 ねぎ、ブロッコリー、 キャベツ、ほうれん 草、黄ピーマン、H コーン缶、コーン 缶、いちご、パン 缶
7 木	三色ごはん 豆腐のかき揚げ もずくスープ 果物	バナナ はちみつ マフィン 脱脂粉乳	鶏肉、豚肉 ◇豆腐 ●竹小町 (卵不使用) もずく	精白米 ごま油	人参、小松菜、さ やいんげん、干 しいたけ、えのき たけ、りんご	22 金	トゥンジージュシー 西京焼き ほうれん草の白和え そうめん汁 果物	バナナ ポテトフライ 脱脂粉乳	豚三枚肉 白身魚 干ひじき ◇豆腐	精白米 里芋(冷凍) 白ゴマ ▲そうめん	玉ねぎ、人参、 島人参、ニラ、ほ うれん草、人参、 カイワレ大根、み かん
8 金	ごはん(強化米) 魚のもみじ焼き 果物 とうがらのそぼろあん きゅうりとみかんの甘酢 すまし汁	胚芽クラッカー 芋スティック 脱脂粉乳	鮭 豚ひき肉 ◇納ごし豆 わかめ	精白米	とうがら、玉ね ぎ、人参、なす、 ピーマン、干しい たけ、きゅうり、 みかん缶、みか ん	23 土	春雨のあんかけ丼 スティックきゅうり みそ汁 果物	パン	豚ひき肉	精白米、春 雨、ごま油、 ▲そうめん	人参 玉ねぎ 干しいたけ きゅうり バナナ
9 土	生活発表会					25 月	タコライス 里芋の甘辛揚げ 春雨スープ 果物	ビスケット クリスマス クッキー 脱脂粉乳	豚ひき肉 豚薄切り肉	精白米 里芋(冷凍) 春雨	玉ねぎ、人参、レ タス、トマト、ほ うれん草、しいた け、パイナップル
11 月	※麦ごはん(強化米) 納豆みそ 果物 魚のカレームニエル 人参シリシリー 白菜のスープ	ビスケット ココアクッキー 脱脂粉乳	豚肉、◇ひ きわり納 豆、白身 魚、ツナ 缶、◇油揚 げ、わかめ	精白米 白ゴマ	人参、玉ねぎ、 白菜、えのきた け、みかん	26 火	ゆかりごはん 鮭のマヨコーン焼 さつま芋の塩バター煮 もやしのごまあえ レバー汁 果物	ネーブル お麩ラスク (きなこ) バナナ 脱脂粉乳	鮭 豚レバー 豚肉	精白米 さつま芋 すりごま	玉ねぎ、しめじ、 赤ピーマン、C コーン缶、もやし 、ほうれん草、 人参、大根、み かん
12 火	※ごはん(強化米) 揚げ鶏の甘辛だれ しゃきしゃき炒め もずくの酢物 みそ汁 果物	ネーブル ヒラヤーチー 脱脂粉乳	鶏もも肉、 豚肉、●竹 小町(卵不 使用)、もず く、◇豆腐、 わかめ	精白米 白ゴマ	糸こんにゃく、も やし、ごぼう、人 参、小松菜、きゅ うり、大根	27 水	もずくどんぶり きびなごの磯辺揚げ きゅうりの中華風 白菜のスープ 果物	チーズ キャロット サンド 脱脂粉乳	もずく、豚ひ き肉、きび なご、白身 魚、◇厚揚 げ、わか め、ツナ缶	精白米 ごま油	ピーマン、赤ピー マン、Hコーン 缶、きゅうり、白 菜、えのきたけ、 りんご
13 水	※ごはん(強化米) おさかなバーグ マカロニサラダ 豚汁 果物	野菜スティック コーンフレック おこし 脱脂粉乳	魚すり身 鶏ひき肉 ●ハム(卵 不使用) 豚肉	精白米 ▲マカロニ (春雨変更 可) 黒ゴマ	玉ねぎ、赤ピー マン、さやいんげ ん、きゅうり、人 参、Hコーン缶、 トマト、とうがら、 干しいたけ、み かん	28 木	年納め沖縄そば かぼちゃ天 豆腐サラダ 果物	野菜スティック 誕生日ケーキ 脱脂粉乳	豚肉 ●丸かまぼ こ 刻み昆布 ◇豆腐 ツナ缶	▲沖縄そば	かぼちゃ ブロッコリー 人参 みかん
14 木	※ごはん(強化米) 豚の角煮風 こんにゃくのソテー さつま芋サラダ みそ汁 果物	バナナ ゴマきなこ トースト ミルク	豚三枚肉 (1cmスライ ス) 豚肉 ◇豆腐 わかめ	精白米 ごま油 紅芋(なけ ればさつま 芋) さつま芋 白すりごま	レタス、糸こん にゃく、人参、H コーン缶、小松 菜、りんご、大 根、柿	15 金	スパゲティミートソース 豆腐サラダ コーンスープ バナナヨーグルト	せんべい しらすおにぎり 麦茶	牛肉、豚 肉、◇豆腐 ツナ缶 ★Pヨー グルト	▲スパゲ ティ	人参、玉ねぎ、 マッシュルーム缶、ト マト、セロリ、ピーマ ン、ブロッコリー、人 参、コーン缶、ほうれ ん草、バナナ、レーズ ン



今年もありがとうございました

楽しいお正月をお迎えください



★ 材料、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。
★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。 ★ 幼児食移行期(1歳~1歳半頃)は、咀嚼能力にあわせて調理形態や食材を替える場合があります。



離乳食こんだて表



愛護保育園
園長 大城 淳

【令和5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。

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 金	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 冬瓜キャベツ人参ペースト すまし汁 主な材料)米 しらす干し とうがん キャベツ 人参 トマト 麩 わかめ みかん	全がゆ(べたべた) しらすとトマトのつぶしあ 麩のみそ汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすのトマトあえ 麩のみそ汁 みかん	15 金	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 人参玉ねぎ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 玉ねぎ ほうれん草 そうめん 鶏ささみ トマト Cコーン缶 みかん	くたくたそうめん コーンスープ みかん	くたくたそうめん コーンスープ みかん
2 土	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し じゃが芋大根人参ペースト すまし汁 主な材料)米 絹ごし豆腐 じゃが芋 大根 人参 トマト ブロッコリー 花かつお わかめ パナナ	全がゆ(べたべた) 根菜つぶし煮 豆腐の汁 つぶしバナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜つぶし煮 豆腐の汁 バナナ	16 土	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し さつま芋人参ペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 さつま芋 人参 玉ねぎ (ひじき) ゆし豆腐 みかん	全がゆ(べたべた) さつま芋と人参のつぶし ゆし豆腐 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋とひじきの煮物 ゆし豆腐 みかん
4 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ブロッコリーペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 人参 ブロッコリー そうめん わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のくずし煮 そうめん汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のくずし煮 そうめん汁 ネーブル	18 月	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 昆布だし 主な材料)米 しらす干し かぼちゃ 玉ねぎ 麩 なす わかめ みかん	全がゆ(べたべた) しらすとかぼちゃの煮物 麩のみそ汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃと玉ねぎの煮物 魚汁 みかん
5 火	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し じゃが芋キャベツ人参ペースト すまし汁 主な材料)米 絹ごし豆腐 じゃが芋 キャベツ 人参 玉ねぎ 花かつお わかめ パナナ Pヨーグルト	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 みそ汁 バナナヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 みそ汁 バナナヨーグルト	19 火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し さつま芋人参ほうれん草ペースト 野菜スープ 主な材料)米 白身魚 さつま芋 人参 ほうれん草 りんご 大根	全がゆ(べたべた) さつま芋とりんごのつぶし煮 魚汁	全がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋とりんごのつぶし煮 魚汁
6 水	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 人参玉ねぎ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 玉ねぎ ほうれん草 うどん ツナ缶 人参 パナナ	煮込みうどん 人参とバナナのつぶしあ	煮込みうどん ボイル人参 バナナ	20 水	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 じゃが芋 人参 ブロッコリー トマト 花かつお ミルク パナナ Pヨーグルト	全がゆ(べたべた) 豆腐とトマトのおかか煮 野菜のミルクポタージュ バナナヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐とトマトのおかか煮 野菜のミルクポタージュ バナナヨーグルト
7 木	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 そうめん わかめ りんご	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のくずし煮 そうめん汁 とろとろ煮りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜の煮物 そうめん汁 とろとろ煮りんご	21 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参玉ねぎほうれん草ペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 人参 玉ねぎ ほうれん草 そうめん みかん	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のほぐし煮 そうめん汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 魚ムニエル 野菜あん そうめん汁 みかん
8 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 野菜スープ 主な材料)米 白身魚 とうがん 人参 さつま芋 鮭 玉ねぎ なす 麩 わかめ みかん	全がゆ(べたべた) 鮭と野菜のうま煮 麩のすまし汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 鮭と野菜のうま煮 麩のすまし汁 みかん	22 金	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し キャベツ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 キャベツ 人参 ほうれん草 ブロッコリー Cコーン缶 いちご	全がゆ(べたべた) しらすと野菜のとろ煮 野菜スープ つぶしいちご	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと野菜のとろ煮 野菜スープ いちご
9 土	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し じゃが芋白菜人参ペースト すまし汁 主な材料)米 しらす干し じゃが芋 白菜 人参 そうめん パナナ	全がゆ(べたべた) しらすと野菜のつぶし煮 そうめん汁 つぶしバナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと野菜の煮物 そうめん汁 バナナ	23 土	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参玉ねぎじゃが芋ペースト すまし汁 主な材料)米 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ じゃが芋 そうめん 花かつお わかめ パナナ	くたくたそうめん 豆腐の汁 つぶしバナナ	煮そうめん 豆腐の汁 つぶしバナナ
11 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参玉ねぎ白菜ペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 人参 玉ねぎ 白菜 ひきわり納豆 花かつお 麩 みかん	納豆がゆ(べたべた) 麩のみそ汁 みかん	納豆がゆ ⇒ 軟飯 麩のみそ汁 みかん	25 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参玉ねぎほうれん草ペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 人参 玉ねぎ ほうれん草 トマト みかん	全がゆ(べたべた) つぶしトマト 魚汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 つぶしトマト 魚汁 みかん
12 火	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐 人参大根小松菜ペースト すまし汁 主な材料)米 絹ごし豆腐 人参 大根 小松菜 鶏ささみ 玉ねぎ 小松菜 Cコーン缶 ミルク ネー	全がゆ(べたべた) ささみと野菜のとろ煮 大根ミルクスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜のとろ煮 大根ミルクスープ ネーブル	26 火	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し さつま芋ほうれん草ペースト すまし汁 主な材料)米 しらす干し さつま芋 ほうれん草 人参 鶏ささみ(豚レバー) 大根 玉ねぎ ネーブル	全がゆ(べたべた) さつま芋と人参の甘煮 鶏肉汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋と人参の甘煮 レバー汁 ネーブル
13 水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 冬瓜玉ねぎ人参ペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 とうがん 玉ねぎ 人参 トマト わかめ みかん	全がゆ(べたべた) 白身魚とトマトつぶし煮 みそ汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚ソテー トマト添え みそ汁 みかん	27 水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 白菜人参ペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 白菜 人参 青のり わかめ りんご	全がゆ(べたべた) 白身魚の磯煮 みそ汁 とろとろ煮りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の磯煮 みそ汁 煮りんご
14 木	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し さつま芋小松菜ペースト 野菜スープ 主な材料)米 絹ごし豆腐 さつま芋 小松菜 りんご 大根 人参 小松菜	全がゆ(べたべた) りんごとさつま芋のつぶし 豆腐のみそ汁	全がゆ ⇒ 軟飯 りんごとさつま芋の甘煮 豆腐のみそ汁	28 木	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し かぼちゃ人参ペースト すまし汁 主な材料)米 絹ごし豆腐 かぼちゃ 人参 そうめん ブロッコリー 花かつお 玉ねぎ わかめ パナナ ※ 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見てください。食べられる食材が増えた場合は、担任へご報告ください。 ※ 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。	くたくたそうめん 豆腐のみそ汁 つぶしバナナ	煮そうめん 豆腐のみそ汁 つぶしバナナ
15 金	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 人参玉ねぎ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 玉ねぎ ほうれん草 そうめん 鶏ささみ トマト Cコーン缶 みかん	くたくたそうめん コーンスープ みかん	くたくたそうめん コーンスープ みかん				