



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		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
4木	キーマカレー ブロッコリーのごまマヨあえ コーンスープ 果物	ウエハース	チーズ蒸しパン 脱脂粉乳	豚ひき肉	精白米 じゃが芋 白すりごま	人参、玉ねぎ、 ピーマン、ホールト マト缶、ブロッコ リー、 Hコーン缶、Cコー ン缶、白菜、みか	20土	ハヤシライス キャベツのツナ和え すまし汁 果物	おにぎり	鶏もも肉 ツナ缶 ◇絹ごし豆腐	精白米 じゃが芋	たまねぎ、にんじ ん、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	
あけましておめでとうございます 素敵な一年になりますように...													
5金	新年お祝い膳 鮭寿司 祝カマボコ 田芋のから揚げ 人参シリシリ イナムルチ フルーツ	野菜スティック サブレ 脱脂粉乳	※鮭フレーク ●赤カマボコ ツナ缶 豚肉 刻み昆布	精白米 ごま 田芋(蒸)or 里芋・じゃが 芋	きゅうり、青しそ、 人参、玉ねぎ、大 根、干しいたけ、い ちご、パイン缶	22月	もずくどんぶり マカロニサラダ 鶏と白菜のスープ 果物	ビスケット サター アムダギー ミルク	もずく(塩抜き) 豚ひき肉 鶏もも肉	精白米 ▲マカロニ 白ゴマ	ピーマン、赤ピーマ ン、Hコーン缶、パ イン缶、人参、りん ご、レーズン、きゅ うり、白菜、えのき たけ、タンカン		
6土	鶏肉のあんかけ丼 ほうれん草のツナあえ ゆし豆腐 果物	ウエハース おにぎり	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 ン缶、ほうれん草、 赤ピーマン、パナ ナ	23火	納豆ごはん 鶏肉の梅し焼き しゃきしゃき炒め そうめん汁 果物	野菜スティック カリカリ小魚 バナナ ミルク	◇ひきわり 納豆 鶏もも肉 豚肉 ●竹小町 (卵不使用)	精白米 ▲そうめん ごま	玉ねぎ、梅びしお、 青しそ、糸こんにゃ く、もやし、ごぼう、 人参、ブロッ コリー、カイワレ大 根、りんご		
9火	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	クラッカー スイートポテト 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 さつま芋	人参、玉ねぎ、生 しいたけ、たけの こ、ニラ、もやし、ほ うれん草、赤ピーマ ン、白菜、 たけのこ、干しい たけ、みかん	24水	フィッシュカツカレー トマトサラダ わかめスープ ヨーグルトサラダ	チーズ ジャムサンド ミルク	白身魚 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、トマト、レ タス、きゅうり、み つば、パイン缶		
10水	弁当会	チーズ ホットケーキ 脱脂粉乳				25木	ごはん(強化米) 豆腐ハンバーグ 白菜のツナ炒め ブロッコリー みそ汁 果物	果物 黒糖アガラサー ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 ◇豆腐 ツナ缶 わかめ	精白米 ごま油 白ゴマ	玉ねぎ、白菜、人 参、小松菜、ブロッ コリー、大根、みか ん		
11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 みそおにぎり 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 白ゴマ	白菜、かぼちゃ、 ほうれん草、人 参、パイン	26金	ナポリタン ポテトサラダ レタスのスープ 果物	せんべい おこわ風 おにぎり 麦茶	●ベーコン (卵不使用) ◇絹ごし豆 腐 わかめ 豚ひき肉	▲スパゲ ティ じゃが芋 ごま油	玉ねぎ、人参、セロ リ、しめじ、Hコー ン缶、ピーマン、かぼ ちゃ、きゅうり、りん ご、レーズン、レタス、 えのきたけ、ネーブル		
12金	三色ごはん 切干大根のゴマ酢あえ 魚のみそ汁 果物	果物 ブラウニー ミルク	鶏ひき肉 豚ひき肉 鶏ささみ 白身魚	精白米 ごま油 白ゴマ ごま油	人参、小松菜、切 干大根、きゅうり、 ごぼう、とうがんと タンカン	27土	カレーピラフ ポイルウィンナー 温サラダ ポテトスープ 果物	ウエハース パン	鶏もも肉 (●ウイン ナー・スライ ス) わかめ	精白米 じゃが芋	人参、マッシュルー ム缶、Hコーン缶、 トマト、キャベツ、ブ ロッコリー、バナナ		
13土	中華丼 スティックきゅうり みそ汁 果物	ウエハース パン	豚薄切り肉 もずく(塩抜き) ◇絹ごし豆腐	精白米 ごま油	白菜、玉ねぎ、た けのこ、干しいた け、しめじ、きゅ うり、バナナ	29月	ごはん(強化米) さばのみそ焼き とうがんのそぼろあん もずくの酢物 みそ汁 果物	クラッカー ちんびん ミルク	さば(生) 豚ひき肉 もずく(塩抜き)	精白米 白ゴマ	とうがんと、玉ねぎ、 人参、なす、ピーマ ン、干しいたけ、 きゅうり、白菜、し めじ、パイン、りん ご		
15月	マージンごはん 揚げ魚の中華甘酢 昆布イリチー ブロッコリー そうめん汁 果物	クラッカー ヒラヤーチー ミルク	白身魚 刻み昆布 豚三枚肉	精白米 もちきび ごま油 ▲そうめん	しめじ、生しいた け、人参、長ねぎ、 切干大根、糸こんに ゃく、ブロッ コリー、カイワレ大 根、みかん	30火	ジュシー ちくわのもみじ揚げ カリカリきゅうり ゆし豆腐 果物	果物 誕生ケーキ 脱脂粉乳	豚肉 ●竹小町 (卵不使用) ◇ゆし豆腐	精白米 すりごま 黒ゴマ	干しいたけ、人参、 よもぎ、赤ピーマ ン、きゅうり、パ ナナ		
16火	ロールパン ミートローフ ポテトサラダ 豚肉と白菜のスープ 果物	果物 ひじきおにぎり 麦茶	豚ひき肉 牛ひき肉 ツナ缶 豚肉 干ひじき ◇油揚げ	◎ロールパ ンじゃが芋	玉ねぎ、トマト、赤 ピーマン、人参、 きゅうり、白菜、ほ うれん草、えのき たけ、パイン	31水	青のりごはん レバーのかりん揚げ 野菜チャンプルー アーサ汁 果物	チーズ レモンラスク ミルク	豚レバー・ス ライス ◇豆腐 豚三枚肉	精白米 ▲そうめん (乾)	キャベツ、人参、も やし、Hコーン缶、 ニラ、カイワレ大 根、ネーブル		
17水	小松菜ごはん 鶏のから揚げ こんにゃくのソテー なめこ汁 果物	チーズ ココアクッキー 脱脂粉乳	ちりめんじゃ こ 竹小町 ◇絹ごし豆 腐 わかめ	精白米 ごま油 ◎シスコ ン(コーンフ レーク)	小松菜、糸こんに ゃく、人参、H コーン缶、ほうれ ん草、なめこ水 煮、ネーブル								
18木	ごはん(強化米) 鮭のみそマヨ焼き 人参シリシリ 果物 きゅうりのゴマ酢あえ すまし汁	野菜スティック 蒸し芋 脱脂粉乳	鮭 ツナ缶 ◇絹ごし豆腐 わかめ	精白米 白ゴマ 白すりごま	人参、玉ねぎ、きゅ うり、りんご								
19金	ごはん(強化米) 花シュウマイ ほうれん草のベーコン炒め マロニーの甘酢あえ みそ汁 果物	胚芽クラッカー コーンフレーク おこし 脱脂粉乳 19日は食育の日	豚ひき肉 ●ベーコン (卵不使用) わかめ ●ハム(卵 不使用) ◇油揚げ	精白米 ごま油 ▲ぎょうざ の皮 くずきり 黒ゴマ	玉ねぎ、干しいた け、ほうれん草、 キャベツ、人参、 きゅうり、かぼ ちゃ、みかん								

- ★ 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、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。
- ★ 仕入れの関係上、一部の食品が変更となる場合があります。
- ★ 季節の果物は、天候等の理由により変更となる場合があります。





離乳食こんだて表



【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)
4 木	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し じゃが芋玉ねぎブロッコリーペースト すまし汁 主な材料)米 しらす干し ジャガイモ	全がゆ(べたべた) しらすと野菜のつぶし煮 コーンスープ みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと野菜のつぶし煮 コーンスープ みかん	19 金	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し かぼちゃキャベツ人参ペースト すまし汁 主な材料)米 しらす干し かぼちゃ キャベツ 人参 玉ねぎ みかん	全がゆ(べたべた) しらすと野菜のとろ煮 みそ汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと野菜のとろ煮 みそ汁 みかん
5 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 大根人参玉ねぎペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 大根 人参 玉ねぎ 麩 わかめ いちご	全がゆ(べたべた) 煮魚 麩のすまし汁 いちご	全がゆ ⇒ 軟飯 魚のムニエル 麩のすまし汁 いちご	20 土	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し さつま芋キャベツ人参ペースト すまし汁 主な材料)米 しらす干し さつま芋 キャベツ 人参 うどん 鶏ささみ りんご	煮込みうどん りんごとさつま芋のつぶし煮 りんごとさつま芋のつぶし煮	煮込みうどん りんごとさつま芋のつぶし煮
6 土	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 玉ねぎ人参ホウレン草ペースト すまし汁 主な材料)米 絹ごし豆腐 玉ねぎ 人参 ほうれん草 花かつお ゆし豆腐 バナナ	全がゆ(べたべた) 野菜のかか煮 ゆし豆腐 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のかか煮 ゆし豆腐 バナナ	22 月	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 人参白菜ペースト すまし汁 主な材料)米 しらす干し 人参 白菜 玉ねぎ 麩 わかめ タンカン	全がゆ(べたべた) しらすと野菜のとろ煮 麩の汁 タンカン	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと野菜のとろ煮 麩の汁 タンカン
9 火	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し さつま芋人参ホウレン草ペースト すまし汁 主な材料)米 しらす干し さつま芋 人参 ほうれん草 豆腐 玉ねぎ 白菜 わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) 豆腐のくずし煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のくずし煮 みそ汁 ネーブル	23 火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 玉ねぎ人参ブロッコリーペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 玉ねぎ 人参 わかめ バナナ	納豆がゆ(べたべた) みそ汁 バナナ	納豆がゆ ⇒ 軟飯 みそ汁 バナナ
10 水	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 大根玉ねぎ人参ペースト すまし汁 主な材料)米 絹ごし豆腐 大根 玉ねぎ 人参 ツナ缶 ジャガイモ わかめ りんご	全がゆ(べたべた) ツナポテト みそ汁 トトロコ煮りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナポテト みそ汁 トトロコ煮りんご	24 水	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 トマト レタス わかめ バナナ Pヨーグルト	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のくずし煮 みそ汁	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のくずし煮 みそ汁
11 木	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し かぼちゃほうれん草ペースト すまし汁 主な材料)米 しらす干し かぼちゃ ほうれん草 うどん 玉ねぎ 人参 豆腐 (ひじき) みかん	煮込みうどん 白和え みかん	煮込みうどん 白和え(ひじき) みかん	25 木	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 大根白菜ほうれん草ペースト すまし汁 主な材料)米 絹ごし豆腐 大根 白菜 ほうれん草 人参 わかめ 小松菜 バナナ	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のかか煮 みそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のかか煮 みそ汁 バナナ
12 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し とうがん人参小松菜ペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 とうがん 人参 小松菜 玉ねぎ タンカン	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のとろ煮 みそ汁 タンカン	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のとろ煮 みそ汁 タンカン	26 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃじゃが芋玉ねぎペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 かぼちゃ じゃが芋 玉ねぎ そうめん 人参 絹ごし豆腐 レタス わかめ ネーブル	くたくたそうめん 豆腐のスープ ネーブル	くたくたそうめん 豆腐のスープ ネーブル
13 土	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 白菜玉ねぎ人参ペースト すまし汁 主な材料)米 絹ごし豆腐 白菜 玉ねぎ 人参 絹ごし豆腐 わかめ バナナ	全がゆ(べたべた) 野菜のかか煮 豆腐のみそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のかか煮 豆腐のみそ汁 バナナ	27 土	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し じゃが芋キャベツ人参ペースト すまし汁 主な材料)米 しらす干し じゃが芋 キャベツ 人参 ツナ缶 トマト ブロッコリー バナナ	野菜おじや(べたべた) ツナ野菜スープ バナナ	野菜おじや ⇒ 軟飯 ツナ野菜スープ バナナ
15 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 みかん	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のくずし煮 そうめん汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のくずし煮 そうめん汁 みかん	29 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し とうがん人参玉ねぎペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 とうがん 人参 玉ねぎ 花かつお 白身魚 わかめ みかん	全がゆ(べたべた) 野菜のうま煮 魚汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のうま煮 魚汁 みかん
16 火	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し じゃが芋人参ホウレン草ペースト すまし汁 主な材料)米 しらす干し じゃがいも 人参 ほうれん草 ツナ缶 トマト 麩 白菜 ネーブル	全がゆ(べたべた) ツナと野菜のうま煮 麩のみそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナと野菜のうま煮 麩のみそ汁 ネーブル	30 火	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 ゆし豆腐 わかめ ネーブル	野菜おじや(べたべた) ゆし豆腐 ネーブル	野菜おじや ⇒ 軟飯 ゆし豆腐 ネーブル
17 水	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参小松菜ペースト すまし汁 主な材料)米 絹ごし豆腐 人参 小松菜 麩 玉ねぎ ほうれん草 ネーブル	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 麩のみそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 麩のみそ汁 ネーブル	31 水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参キャベツ玉ねぎペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 人参 キャベツ 玉ねぎ 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 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のムニエル みそ汁 ネーブル
18 木	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 わかめ りんご	全がゆ(べたべた) マッシュさつま芋 魚汁	全がゆ ⇒ 軟飯 コロコロポテト 魚汁				

※ 使用食材をご確認頂き、まだ食べたことない食材は 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。