



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
1木	ごはん(強化米) 炒り豆腐②ひじき 白菜のごまあえ 魚のみそ汁 果物	バナナ	コーンフレーク おこし 脱脂粉乳	あか 血や肉・骨となる ◇豆腐 鶏ひき肉 干ひじき 白身魚	きいろ 熱や力となる 精白米 すりごま	みどり 体の調子をよくする 干しいたけ、人参、玉ねぎ、さやいんげん、白菜、ほうれん草、赤ピーマン、大根、りんご	17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	あか 豚ひき肉 ◇油揚げ	きいろ 精白米 春雨(2cm) ごま油	みどり 人参、玉ねぎ、干しいたけ、きゅうり、かぼちゃ、玉ねぎ、バナナ	
2金	焼きそば ささみの磯香り揚げ ブロッコリー(トレ) 白菜のスープ 果物	スティック人参	鬼さん 蒸しパン 脱脂粉乳	あか 豚薄切り肉 ●竹小町(卵不使用) 鶏ささみ ◇厚揚げ わかめ	きいろ ▲焼きそばめん	みどり キャベツ、玉ねぎ、人参、ニラ、ブロッコリー(冷)、白菜、えのきたけ、みかん	19月	麦ごはん(強化米) 豚肉しょうが焼き 切干大根のイリチー きゅうりの中華風 みそ汁 果物	ビスケット ホットケーキ 脱脂粉乳	あか 鶏もも肉 豚もも肉 もずく(塩抜き)	きいろ 精白米 もちきび ごま油	みどり 白菜 たけのこ(水煮) 生しいたけ トマト(湯むき) えのきたけ みかん	
3土	ハヤシライス きゅうりのゴまあえ もずくスープ(絹ごし) 果物	パン	節分	あか 鶏もも肉 もずく(塩抜き) ◇絹ごし豆腐	きいろ 精白米 じゃが芋 ごま	みどり 玉ねぎ、人参、ブロッコリー、マッシュルーム缶、トマト、きゅうり、バナナ	20火	ごはん(強化米) さばのりんごソース ひじきの炒め物 マッシュポテト 豚汁 果物	ネーブル ゴマきなこ トースト 脱脂粉乳	あか さば(生) 干ひじき ●ハム(卵不使用) 豚肉	きいろ 精白米 じゃが芋 白すりごま	みどり りんご、玉ねぎ、きゅうり、Hコーン缶、とうがんと、干しいたけ、いちご	
5月	マージンごはん 鶏のから揚げ(カレー風味) 八宝菜 もずくスープ 果物	ビスケット サーター アングー 脱脂粉乳		あか 豚薄切り肉 ツナ缶 ◇油揚げ わかめ	きいろ 精白米 ごま油 じゃが芋 白ゴマ	みどり 玉ねぎ、切干大根、かんぴょう、人参、糸こんにゃく、きゅうり、ニラ、みかん	21水	ごはん(強化米) チキン唐揚げ にんじんシリシリ ミートボール 玉子焼き みそ汁 果物	ビスケット ひじきおにぎり 麦茶	あか 豚肉、●竹小町(卵不使用)、しらす干し、わかめ、干ひじき、◇油揚げ	きいろ ◎中華めん(茹で) ごま油	みどり キャベツ、玉ねぎ、もやし、人参、きくらげ乾、Hコーン缶、きゅうり、バナナ	
6火	スパゲティミートソース ポテトサラダ コーンスープ 果物	チーズ 梅じゃこ おにぎり 麦茶		あか 牛ひき肉 豚ひき肉	きいろ ▲スパゲティ じゃが芋 白ごま	みどり 人参、玉ねぎ、マッシュルーム缶、トマト、セロリ、ピーマン、かぼちゃ、きゅうり、りんご、レーズン、Hコーン缶、Cコーン缶、ほうれん草、バナナ	22木	ちゃんぽんラーメン きゅうりとしらすの甘酢 ちくわ磯部揚げ 果物	チーズ フライドポテト 乳酸菌飲料	あか 豚肉、●竹小町(卵不使用)、しらす干し、わかめ、干ひじき、◇油揚げ	きいろ ◎中華めん(茹で) ごま油	みどり キャベツ、玉ねぎ、もやし、人参、きくらげ乾、Hコーン缶、きゅうり、バナナ	
7水	弁当会			ネーブル くずもち 脱脂粉乳			24土	カレーピラフ ポイルウィンナー ブロッコリー ポテトスープ 果物	おにぎり	あか 鶏もも肉 (●ウィンナー・スライス) わかめ	きいろ 精白米 じゃが芋	みどり 人参、マッシュルーム缶、さやいんげん、Hコーン缶、ブロッコリー、玉ねぎ、バナナ	
8木	ごはん(強化米) 麻婆豆腐 もやしとほうれん草のナムル 春雨スープ 果物	せんべい メロンパン風 トースト 脱脂粉乳		あか ◇豆腐 豚ひき肉 豚薄切り肉	きいろ 精白米 ごま油 ごま油 白ゴマ 春雨	みどり 人参、玉ねぎ、生しいたけ、たけのこ(水煮)、ニラ、ほうれん草、もやし、人参、白菜、長ねぎ、干しいたけ、ネーブル	26月	麦ごはん(強化米) 揚げ魚のケチャップがらめ ひじきの五目煮 カリカリきゅうり みそ汁 果物	クラッカー 人参ケーキ 脱脂粉乳	あか 白身魚 干ひじき ●竹小町(卵不使用) ◇油揚げ わかめ	きいろ 精白米 ごま油 白ゴマ	みどり 人参、糸こんにゃく、さやいんげん、きゅうり、大根、みかん、人参、レーズン	
9金	ごはん(強化米) きびなごの磯辺揚げ 人参シリシリ マロニーの甘酢あえ イナムルチ 果物	大根スティック ちんびん 脱脂粉乳		あか きびなご(1尾約10g) 白身魚 ツナ缶 わかめ ●ハム(卵不使用) 豚肉	きいろ 精白米 くずきり(マロニー可)	みどり 人参、玉ねぎ、きゅうり、大根、干しいたけ、いちご	27火	ロールパン チキン照り焼き ポテトサラダ 春雨スープ ヨーグルトサラダ	せんべい みそおにぎり	あか 鶏もも肉 ツナ缶 豚薄切り肉 ★Pヨーグルト ツナ缶	きいろ ◎ロールパン じゃが芋 春雨	みどり 玉ねぎ、人参、きゅうり、白菜、ほうれん草、Cコーン缶、バナナ、パイン缶、レーズン	
10土	五目うどん さつま芋の塩バター煮 果物	おにぎり		あか 鶏もも肉	きいろ ▲茹うどん さつま芋	みどり 玉ねぎ 人参 干しいたけ 小松菜 バナナ	28水	ごはん(強化米) プルコギ炒め マロニーの甘酢あえ 魚のみそ汁 果物	チーズ もずく ヒラヤーチー 脱脂粉乳	あか 牛肉 わかめ ●ハム(卵不使用) 白身魚	きいろ 精白米 白ゴマ ごま油 くずきり 黒ゴマ	みどり 玉ねぎ、人参、しめじ、ピーマン、ニラ、きゅうり、とうがんと、りんご	
13火	タコライス のり塩ポテト きゅうりとみかんの甘酢 わかめスープ 果物	ネーブル バナナケーキ 脱脂粉乳		あか 豚ひき肉	きいろ 精白米 じゃが芋	みどり 玉ねぎ、人参、レタス、トマト、きゅうり、みかん缶、りんご、レーズン	29木	カレー ごぼうサラダ わかめスープ 果物	バナナ 誕生日ケーキ 脱脂粉乳	あか 豚肉 ●竹小町(卵不使用) わかめ ●ハム(卵不使用)	きいろ 精白米 じゃが芋 ごま 白すりごま 白ゴマ	みどり 人参、玉ねぎ、ピーマン、きゅうり、ごぼう、赤ピーマン、みつば、バナナ	
14水	ごはん(強化米) 納豆あえ 鮭のみそマヨ焼き 大根のきんぴら炒め そうめん汁 果物	チーズ クッキー 脱脂粉乳		あか ◇ひきわり納豆 鮭 ●竹小町(卵不使用)	きいろ 精白米 白ゴマ ごま油 ▲そうめん	みどり 小松菜、人参、大根、人参、糸こんにゃく、ニラ、カイワレ大根、みかん							
15木	沖縄そば かぼちゃ天ぷら ほうれん草ツナ和え 果物	クラッカー かかわおにぎり 麦茶		あか 豚肉 ●丸かまぼこ 刻み昆布 ◇豆腐(湯通し) ツナ缶	きいろ ▲沖縄そば 白ゴマ ごま油	みどり かぼちゃ、ブロッコリー、人参、ネーブル							
16金	ゆかりごはん レバーフライ しゃきしゃき炒め もずくの酢物 とうがんと汁	蒸し芋 ジャムサンド 脱脂粉乳		あか 豚レバー、 ●卵、豚肉、 ●竹小町(卵不使用)、 もずく、 ◇厚揚げ、わかめ	きいろ 精白米	みどり 糸こんにゃく、もやし、ごぼう、人参、小松菜、きゅうり、とうがんと、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



愛護保育園
園長 大城 淳

【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。

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 木	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 大根白菜人参ペースト すまし汁 主な材料)米 絹ごし豆腐 大根 白菜 人参 玉ねぎ (ひじき) 花かつお ほうれん草 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 野菜とひじきのかか煮 豆腐のみそ汁 バナナ	16 金	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し とうがん人参小松菜ペースト すまし汁 主な材料)米 絹ごし豆腐 とうがん 人参 小松菜 (豚レバー) 麩 わかめ みかん	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 麩のみそ汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐(レバー) 麩のみそ汁 みかん
2 金	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 ブロッコリー 白菜 コーン缶 玉ねぎ みかん	全がゆ(べたべた) しらすと野菜のとろ煮 野菜スープ みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと野菜の煮物 野菜スープ みかん	17 土	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃ玉ねぎペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 わかめ バナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のくずし煮 みそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 魚のやさいあん みそ汁 バナナ
3 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 じゃが芋 人参 ブロッコリー 鶏ささみ トマト 麩 わかめ バナナ	全がゆ(べたべた) 肉じゃが風 わかめスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 肉じゃが風 わかめスープ バナナ	19 月	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 トマト 花かつお わかめ みかん	全がゆ(べたべた) トマトのかか煮 豆腐のみそ汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 トマトのかか煮 豆腐のみそ汁 みかん
5 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し じゃが芋人参玉ねぎペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 じゃが芋 人参 玉ねぎ りんご	全がゆ(べたべた) りんごと人参のつぶし煮 魚汁	全がゆ ⇒ 軟飯 りんごと人参のつぶし煮 魚汁	20 火	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 りんご じゃが芋 玉ねぎ	全がゆ(べたべた) りんごとポテトのマッシュ 魚汁	全がゆ ⇒ 軟飯 りんごとポテトのマッシュ 魚汁
6 火	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 大根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 大根 人参 ほうれん草 トマト 花かつお わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) 豆腐とトマトのうま煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐バーグ みそ汁 ネーブル	21 水	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し キャベツ玉ねぎ人参ペースト すまし汁 主な材料)米 しらす干し キャベツ 玉ねぎ 人参 そうめん ツナ缶 わかめ バナナ	くたくたツナそうめん 人参スープ バナナ	くたくたツナそうめん すまし汁 バナナ
7 水	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 みかん	煮込みうどん マッシュかぼちゃ みかん	煮込みうどん コロコロかぼちゃ みかん	22 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し じゃが芋人参小松菜ペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 じゃが芋 人参 小松菜 花かつお ゆし豆腐 みかん	全がゆ(べたべた) 野菜のかか煮 ゆし豆腐 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のかか煮 ゆし豆腐 みかん
8 木	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 白菜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 白菜 人参 ほうれん草 玉ねぎ 花かつお 麩 ネーブル	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 みそ汁 ネーブル	24 土	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 人参ブロッコリーペースト すまし汁 主な材料)米 しらす干し 人参 ブロッコリー じゃが芋 そうめん みかん	全がゆ(べたべた) しらすポテト そうめん汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすポテト そうめん汁 みかん
9 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 大根玉ねぎ人参ペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 大根 玉ねぎ 人参 青のり 麩 わかめ いちご	全がゆ(べたべた) 白身魚の磯煮 麩のみそ汁 いちご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のソテー 麩のみそ汁 いちご	26 月	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 白菜 大根 人参 白身魚 わかめ みかん	全がゆ(べたべた) 白身魚と人参のつぶし煮 みそ汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のあけぼの煮 みそ汁 みかん
10 土	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し さつま芋ペースト すまし汁 主な材料)米 絹ごし豆腐 さつま芋 うどん 玉ねぎ 人参 小松菜 わかめ バナナ	煮込み豆腐うどん バナナ	煮込み豆腐うどん バナナ	27 火	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し じゃが芋人参ホウレン草ペースト すまし汁 主な材料)米 絹ごし豆腐 じゃが芋 人参 ほうれん草 青のり 鶏ささみ 玉ねぎ わかめ バナナ P	全がゆ(べたべた) マッシュポテト 鶏肉汁 バナナヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 マッシュポテト 鶏肉汁 バナナヨーグルト
13 火	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し さつま芋人参ペースト すまし汁 主な材料)米 しらす干し さつま芋 人参 じゃが芋 青のり 玉ねぎ トマト わかめ りんご	全がゆ(べたべた) マッシュポテト しらす野菜スープ とろとろ煮りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 コロコロ磯ポテト しらす野菜スープ とろとろ煮りんご	28 水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し さつま芋とうがんペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 さつま芋 とうがん りんご 玉ねぎ 人参 わかめ	全がゆ(べたべた) さつま芋とりんごのつぶし 魚汁	全がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋とりんごの重ね煮 魚汁
14 水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 大根人参小松菜ペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 大根 人参 小松菜 ひきわり納豆 花かつお そうめん みかん	納豆おじや(べたべた) そうめん汁 みかん	納豆おじや ⇒ 軟飯 そうめん汁 みかん	29 木	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し じゃが芋人参玉ねぎペースト すまし汁 主な材料)米 しらす干し じゃが芋 人参 玉ねぎ きゅうり 麩 わかめ バナナ	全がゆ(べたべた) しらすときゅうりのだし煮 麩のすまし汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすときゅうりのだし煮 麩のすまし汁 バナナ
15 木	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し かぼちゃブロッコリーペースト すまし汁 主な材料)米 しらす干し かぼちゃ ブロッコリー うどん 玉ねぎ ネーブル	しらすうどん かぼちゃの煮物 ネーブル	しらすうどん かぼちゃの煮物 ネーブル	※ 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。