



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金	ひなまつりランチ ハンダマ春ごはん 揚げ鶏の甘辛だれ ほうれん草のベーコン炒め 花麩の汁 果物	胚芽クラッカー	春のいちご 蒸しパン 脱脂粉乳	鶏ひき肉 鶏もも肉 ●ベーコン (卵不使用)	精白米 ごま ▲飾り麩	人参、Hコーン缶、 青しそ、ほうれん 草、キャベツ、大 根、みつば、パイン 缶、みかん	16土	お弁当 (卒園式)					
2土	なすのミートスパゲティ 温サラダ ポテトスープ 果物	ウエハース	パン	豚ひき肉 わかめ	▲スパゲ ティ じゃが芋	玉ねぎ、なす、人 参、しめじ、トマト、 キャベツ、ブロッコ リー、バナナ	18月	鶏肉のあんかけ ほうれん草のツナ和え ゆし豆腐 果物	ビスケット	キャロットサンド 脱脂粉乳	鶏もも肉 ツナ缶 ◇ゆし豆腐	精白米	干しシイタケ、玉ね ぎ、人参、Hコーン 缶、ほうれん草、赤 ピーマン
4月	マージンごはん 鮭の豆乳味噌マヨ焼き 春雨サラダ 野菜とベーコンのスープ 果物	ビスケット	蒸し芋 脱脂粉乳	鮭 ◇無調整豆 乳 ●竹小町 (卵不使用) ●(ベーコ ン・卵不使 用)	精白米 もちぎび 春雨 ごま油	もやし、きゅうり、赤 ピーマン、白菜、ほ うれん草、人参、C コーン缶、刻みパ セリ、みかん	19火	ロールパン ハンバーグ コーンサラダ 豆乳シチュー 果物	果物	みそおにぎり 麦茶	豚ひき肉 牛ひき肉 鶏もも肉 豚ひき肉	◎ロール パン	玉ねぎ、Hコーン 缶、キャベツ、ブ ロccoli、かぼ ちゃ、人参、ほうれ ん草、バナナ
5火	※麦ごはん(強化米) 鶏肉のみぞれ煮 しゃきしゃき炒め カリカリきゅうり みそ汁(油揚げ) 果物	野菜スティック	サーター アングギー 脱脂粉乳	鶏もも肉 豚肉 ●竹小町 (卵不使用) ◇油揚げ	精白米 ごま油 白ゴマ	大根、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 しめじ りんご	21木	ごはん(強化米) 麻婆豆腐 もやしとほうれん草のナ 春雨す 果物	チーズ	コーンフレーク おこし 脱脂粉乳	◇豆腐 豚ひき肉 豚薄切り肉	精白米 ごま油 白ごま 春雨	人参、玉ねぎ、生シ イタケ、たけのこ (水に)、ニラ、ほう れん草、もやし、人 参、白菜、長ネギ、 干しシイタケ
6水	弁当会	チーズ	お麩ラスク 脱脂粉乳				22金	春雨のあんかけ丼 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(2 cm) ごま油	人参、玉ねぎ、干し シイタケ、きゅうり、 かぼちゃ
7木	沖縄そば かぼちゃ天ぷら ほうれん草の白和え 果物	果物	いなり風おにぎり 麦茶	豚三枚肉 ●丸かまほ 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	23土	焼きそば ほうれん草のツナ和え もずくスープ 果物	ウエハース	おにぎり	豚薄切り肉 ●竹小町 (卵不使用) ツナ缶 もずく(塩抜 き)	▲焼きそ ばめん	キャベツ、玉ねぎ、 人参、ピーマン、ほ うれん草、もやし、 えのきたけ、パナ ナ
8金	※ごはん(強化米) 肉みそ豆腐 人参シリシリ きゅうりとみかんの甘酢 みそ汁 果物	せんべい	くずもち	◇厚揚げ 豚ひき肉 ツナ缶 わかめ	精白米	玉ねぎ、人参、きゅ うり、みかん缶、大 根、しめじ、りんご	25月	マージンごはん さばのゴマだれ焼き 昆布イリチー ブロッコリー(ドレ) そうめん汁 果物	クラッカー	ヒラヤーチー 脱脂粉乳	さば(生) 刻み昆布 豚三枚肉	精白米 もちぎび 白ゴマ ▲そうめ ん(乾)	切干大根 人参 糸こんにゃく ブロッコリー(冷) カイワレ大根 パイン
9土	鶏肉のあんかけ丼 キャベツのおかかあえ そうめん汁 果物	ウエハース	おにぎり	鶏もも肉	精白米 ▲そうめ ん	干しいたけ、玉ね ぎ、人参、Hコーン 缶、キャベツ、きゅ うり、カイワレ大 根、バナナ	26火	お別れバイキング ピラフ シチュー ミートボール チキンのから揚げ マカロニサラダ 果物	果物	クッキー 脱脂粉乳	白身魚 ●ベーコン (卵不使用) ◇油揚げ	精白米 ごま油	人参、玉ねぎ、ごほ う、ほうれん草、赤 ピーマン、キャベ ツ、きゅうり、かぼ ちゃ、りんご
11月	豚肉ビビンバ マカロニサラダ 鶏と白菜のスープ 果物	クラッカー	サブレ 脱脂粉乳	豚薄切り肉 鶏もも肉	精白米 ごま油 白ゴマ ▲マカロ ニ	Hコーン缶、ほうれ ん草、もやし、人 参、パイン缶、りん ご、レーズン、きゅ うり、白菜、えのき たけ、ネーブル	27水	※ごはん(強化米) 鮭の甘辛焼き 春雨の中華炒め スライスマト みそ汁 果物	チーズ	バナナケーキ 脱脂粉乳	鮭 豚もも肉 わかめ	精白米 春雨 ごま油	たけのこ、人参、 キャベツ、干しいた け、チンゲン菜、ト マト、大根、ネーブ ル
12火	※ごはん(強化米) 納豆みそ チキンのから揚げ ひじきの中華サラダ コーンスープ 果物	ネーブル	誕生日ケーキ	豚ひき肉 ◇ひきわり 納豆 手羽先 鶏もも肉 干ひじき	精白米 白ゴマ ごま油	もやし、きゅうり、赤 ピーマン、Hコーン 缶、Cコーン缶、ほ うれん草、りんご、 バナナ	28木	スパゲティミートソース 豆腐サラダ コーンスープ ヨーグルトサラダ	野菜スティック	わかめおにぎり 麦茶	牛ひき肉 豚ひき肉 ◇豆腐(湯 通し) ツナ缶 ★Pヨーグ ルト しらす汁	▲スパゲ ティ 白ゴマ	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、コーン缶、 ほうれん草、パナ ナ、みかん缶、レー ズン
13水	※ごはん(強化米) 沖縄風煮つけ さつま芋の塩バター煮 きゅうりとしらすの甘酢 みそ汁 果物	チーズ	ちんぴん 脱脂粉乳	豚肉 ◇厚揚げ 刻み昆布 しらす干し わかめ もずく	精白米 さつま芋	大根、しめじ、人 参、きゅうり、えの きたけ、パイン、 レーズン	29金	タコライス フライドポテト 春雨スープ 果物	胚芽クラッカー	ジャムサンド 脱脂粉乳	豚ひき肉 豚薄切り肉	精白米 じゃが芋 春雨	玉ねぎ、人参、レタ ス、トマト、ほうれ ん草、干しいたけ、 パイン
14木	卒園おめでとう 大好きカレー給食 ハンバーグカレー いろどりサラダ わかめスープ 果物	バナナ	ゼリーアラモード 脱脂粉乳	豚ひき肉 牛ひき肉 ツナ缶 わかめ	精白米 じゃが芋 ごま油 白ゴマ	人参、玉ねぎ、ピー マン、玉ねぎ、トマ ト、ブロッコリー、レ タス、赤ピーマン、 Hコーン缶、みつ ば、いちご	30土	お弁当					
15金	肉野菜うどん 野菜天ぷら マロニー甘酢和え 果物	胚芽クラッカー	ツナマヨおにぎり 麦茶	豚肉 わかめ ●竹小町 (卵不使用) ツナ缶	▲茹うど ん さつま芋	人参、ほうれん草、 長ねぎ、玉ねぎ、ト マト、ネーブル							

★ 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 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 大根人参ホウレン草ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のつぶし煮 麩と野菜のスープ みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚ソテー 野菜あん 麩と野菜のスープ みかん	16 土	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	全がゆ(べたべた) 白身魚の磯煮 みそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の磯煮 みそ汁 バナナ
2 土	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し じゃが芋キャベツブロッコリーペースト すまし汁	くたくたツナそうめん 野菜スープ バナナ	ツナそうめん 野菜スープ バナナ	18 月	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し とうがん人参小松菜ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) しらすと野菜のとろ煮 麩のみそ汁 とろとろ煮りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと野菜のとろ煮 麩のみそ汁 煮りんご
4 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 白菜ほうれん草ホトトギスペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 鮭と野菜のミルクシチュー マッシュさつま芋 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 鮭と野菜のミルクシチュー つぶし~コロコロ芋 みかん	19 火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃ玉ねぎほうれん草ペースト 野菜スープ	全がゆ(べたべた) 白身魚とかぼちゃの煮物 麩のみそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とかぼちゃの煮物 麩のみそ汁 ネーブル
5 火	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	全がゆ(べたべた) 磯ポテトペースト 豆腐のみそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 磯ポテトペースト 豆腐のみそ汁 ネーブル	21 木	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 大根人参キャベツペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) しらすポテト 麩のみそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすポテト 麩のみそ汁 バナナ
6 水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し さつま芋ほうれん草ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 煮魚 みそ汁 りんごと芋のつぶし煮	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 みそ汁 りんごと芋の重ね煮	22 金	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	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 みそ汁 いちご	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 みそ汁 いちご
7 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 野菜スープ	煮込みうどん 豆腐の白和え ネーブル	煮込みうどん 豆腐の白和え(ひじき) ネーブル	23 土	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し キャベツ人参ホウレン草ペースト すまし汁	くたくたツナそうめん わかめのスープ みかん	くたくたツナそうめん わかめのスープ みかん
8 金	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 大根玉ねぎ人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) きゅうりとしらすのだし煮 麩のみそ汁 とろとろ煮りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 きゅうりとしらすのだし煮 麩のみそ汁 とろとろ煮りんご	25 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	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のとろ煮 そうめん汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 魚ソテー 野菜あん そうめん汁 ネーブル
9 土	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し キャベツ玉ねぎ人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のとろ煮 そうめん汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のとろ煮 そうめん汁 バナナ	26 火	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し かぼちゃキャベツほうれん草ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) しらすと野菜のとろ煮 麩のみそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと野菜のとろ煮 麩のみそ汁 ネーブル
11 月	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 白菜人参ホウレン草ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) りんごと人参の甘煮 鶏肉汁	全がゆ ⇒ 軟飯 りんごと人参の甘煮 鶏肉汁	27 水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 大根人参キャベツペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 鮭とトマトのとろ煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鮭のムニエル トマトソース みそ汁 ネーブル
12 火	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	全がゆ(べたべた) 納豆と野菜のだし煮 コーンスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 納豆と野菜のだし煮 コーンスープ ネーブル	28 木	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参玉ねぎほうれん草ペースト すまし汁	くたくた煮そうめん 豆腐のスープ バナナヨーグルト	煮そうめん 豆腐のスープ バナナヨーグルト
13 水	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し さつま芋人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) マッシュさつま芋 豆腐のみそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋のつぶし煮 豆腐のみそ汁 ネーブル	29 金	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 玉ねぎ人参じゃが芋ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) しらすポテト 野菜スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすポテト 野菜スープ バナナ
14 木	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し じゃが芋人参ブロッコリーペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 肉と野菜のつぶし煮 麩のみそ汁 いちご	全がゆ ⇒ 軟飯 肉じゃが風 麩の汁 いちご	30 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	全がゆ(べたべた) きゅうりとトマトのかか煮 豆腐のみそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 きゅうりとトマトのかか煮 豆腐のみそ汁 バナナ
15 金	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し さつま芋キャベツ人参ペースト 野菜スープ	煮込み豆腐うどん つぶしトマト バナナ	煮込み豆腐うどん トマト バナナ	※ 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。			