



幼児食こんだて表

愛護保育園
園長 大城 淳

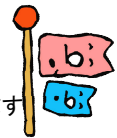
令和6年

※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 午前(1・2歳児) 午後(1~5歳児)	おもな材料(昼食・午後おやつ)			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・午後おやつ)		
			あか	きいろ	みどり				あか	きいろ	みどり
1水	弁当会	チーズ バナナケーキ 脱脂粉乳	豚もも肉 油揚げ わかめ	精白米 すりごま	玉ねぎ、赤ピーマン、もやし、ほうれん草、人参、かぼちゃ、りんご	20月	ごはん(強化米) チキン照り焼き じゃが芋とベーコンの炒め煮 みそ汁(油揚げ) 果物	クラッカー 黒糖アガラサー 脱脂粉乳	鶏もも肉 ベーコン(卵不使用) 油揚げ	精白米 じゃが芋	玉ねぎ、玉ねぎ、人参、パセリ、ほうれん草、しめじ、ネーブル
2木	♪こどもの日ランチ♪ チキンライス ハンバーグ フライドポテト 果物 豚肉と白菜のスープ	ビスケット こいのぼり クッキー 乳飲料	鶏もも肉 豚ひき肉 牛ひき肉 豚肉	精白米 じゃが芋	玉ねぎ、人参、さやいんげん、玉ねぎ、白菜、小松菜、えのきたけ、パイン	21火	ジュシーごはん サバのカレー揚げ 白菜のごまあえ ゆし豆腐 果物	チーズ カリカリ小魚 バナナ	干ひじき 豚肉 さば(生) ゆし豆腐 煮干し(小ぶり)	精白米 すりごま ごま	干しいたけ、人参、ニラ、白菜、ほうれん草、人参、パイン、バナナ
7火	カレーライス キャベツのツナあえ すまし汁 果物	チーズ ちんびん 脱脂粉乳	鶏もも肉 ツナ缶 絹ごし豆腐 わかめ	精白米 じゃが芋	人参、玉ねぎ、ピーマン、キャベツ、きゅうり、トマト、りんご	22水	肉うどん 野菜天ぷら スライスマト 果物	果物 かしわおにぎり 麦茶	豚肉 わかめ 竹小町(卵不使用) 鶏もも肉	茹うどん さつま芋 精白米 ごま油	人参、小松菜、長ねぎ、玉ねぎ、人参、トマト、りんご、ごぼう、人参、干しいたけ
8水	ごはん(強化米) 豚の角煮風 揚げゴーヤ(甘醤油) ほうれん草のベーコン炒め みそ汁 果物	果物 蒸し芋 ミルク	豚三枚肉 ベーコン(卵不使用) わかめ	精白米 白ゴマ 黒ゴマ	レタス、にがうり、ほうれん草、キャベツ、とうがん、バナナ	23木	ごはん(強化米) 豚肉の香り焼き ポテトサラダ 野菜スープ 果物	野菜スティック サブレ 脱脂粉乳	豚肉 絹ごし豆腐 わかめ	精白米 ごま油 白ゴマ じゃが芋	長ねぎ、人参、きゅうり、りんご、レーズン、レタス、えのきたけ、ネーブル
9木	ミートスパゲティ ポテトサラダ コーンスープ 果物	野菜スティック 鮭おにぎり 麦茶	豚ひき肉	▲スパゲティ じゃが芋	玉ねぎ、なす、人参、しめじ、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、キャベツ、パイン	24金	ロールパン 鶏の豆乳クリーム煮 キャベツとハムのスープ ヨーグルトサラダ	胚芽クラッカー わかめおにぎり	鶏もも肉 ハム(卵不使用) ★ヨーグルト	◎ロールパン(超熟)	じゃが芋、玉ねぎ、人参、マッシュルーム缶、ブロッコリー、キャベツ、小松菜、Hコーン缶、バナナ、みかん缶
10金	ごはん(強化米) きびなごの磯辺揚げ 昆布イリチー カリカリ大根 イナムルチ 果物	胚芽クラッカー ちんびん 脱脂粉乳	きびなご(1-2歳児:白身魚) 刻み昆布 豚肉	精白米 ごま油 白ゴマ	切干大根、人参、糸こんにゃく、きゅうり、大根、干しいたけ、ネーブル	25土	豚肉のみそどんぶり きゅうりの中華風 そうめん汁 果物	ウエハース パン	豚薄切り肉	精白米 ごま油 ▲そうめん(乾)	赤ピーマン、チンゲン菜、玉ねぎ、きゅうり、カイワレ大根、バナナ
11土	鮭ごはん 白菜のツナ炒め ゆし豆腐 果物	ウエハース パン	※鮭フレーク ツナ缶 ゆし豆腐	精白米 白ゴマ 黒ゴマ	白菜 人参 小松菜 バナナ	27月	もずくどんぶり 白身魚のから揚げ ごまかぼちゃ みそ汁 果物	ビスケット ホットケーキ 脱脂粉乳	もずく 豚ひき肉 白身魚 油揚げ	精白米 白ゴマ	ピーマン、赤ピーマン、Hコーン缶、かぼちゃ、なす、ネーブル
13月	麦ごはん(強化米) 鶏のから揚げ ひじきとちくわのサラダ みそ汁 果物	ビスケット アップルケーキ 脱脂粉乳	鶏もも肉 竹小町(卵不使用) 干ひじき 油揚げ	精白米	レタス、きゅうり、トマト、かぼちゃ、玉ねぎ、ネーブル	28火	スパゲティミートソース ツナサラダ コーンスープ 果物	ネーブル 大学芋 脱脂粉乳	牛ひき肉 豚ひき肉 ツナ缶	▲スパゲティ ごま油	人参、玉ねぎ、マッシュルーム缶、トマト、セリ、ピーマン、きゅうり、ブロッコリー、トマト、Hコーン缶、Cコーン缶、ほうれん草、りんご
14火	納豆ご飯 魚のカレーニエル 人参シリシリー みそ汁 果物	果物 お麩ラスク 脱脂粉乳	ゆきわり納豆 白身魚 ツナ缶	精白米 ▲麩	人参、玉ねぎ、とうがん、ほうれん草、しめじ、パイン、バナナ	29水	ごはん(強化米) 揚げ鶏の甘辛ごまだれ ゴーヤ豆腐チャンプルー 魚のみそ汁 果物	チーズ くずもち 脱脂粉乳	鶏もも肉 豚肉 豆腐 白身魚	精白米 白ゴマ	にがうり、人参、もやし、玉ねぎ、大根、バナナ
15水	沖縄そば かぼちゃ天ぷら キャベツのおかかあえ 果物	チーズ みそおにぎり 麦茶	豚三枚肉 丸かまぼこ	▲沖縄そば	かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、ネーブル	30木	タコライス(チーズ) 粉ふき芋 春雨スープ 果物	果物 誕生会 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、人参、干しいたけ、パイン
16木	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 鶏肉汁 果物	バナナ アイスクリーム ウエハース	白身魚 干ひじき 竹小町(卵不使用) 鶏もも肉	精白米	人参、糸こんにゃく、さやいんげん、大根、人参、りんご	31金	青のりごはん レバーフライ(卵、小麦) しゃきしゃき炒め もずくスープ(絹ごし) バナナのヨーグルト添え	せんべい ジャムサンド 脱脂粉乳	豚レバー、卵、竹小町(卵不使用)、もずく、豆腐、★ヨーグルト	精白米	糸こんにゃく、もやし、ごぼう、人参、小松菜、バナナ
17金	ごはん(強化米) 麻婆豆腐 きゅうりとしらすの甘酢 春雨スープ 果物	せんべい シナモントースト 脱脂粉乳	豆腐 豚肉 しらす干し わかめ	精白米 ごま油 春雨	人参、玉ねぎ、生しいたけ、たけのこ、ニラ、きゅうり、白菜、干しいたけ、長ねぎ、バナナ	★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。 ・主なアレルゲン表示・・・●卵、★乳製品、▲小麦、◇大豆製品、(※加工食品・市販品は都度確認し提供します。) ・調味料等の表示は除いています。(詳細は担任へご確認ください) ・パン、ちくわ、ハム、ウィンナー、ベーコン、マヨネーズ等、一部卵不使用商品を使用しています。また、えび・かに・いか・落花生・蕎麦の食材は使用していません。					
18土	ちゃんぽんラーメン さつま芋とりんごの甘煮 果物	ウエハース おにぎり 麦茶	豚肉 竹小町(卵不使用)	▲中華めん ごま油 さつま芋	キャベツ、玉ねぎ、もやし、人参、きくらげ乾、Hコーン缶、りんご	★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。 ★「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、個人の咀嚼能力に合わせて提供します					

●食べたことのない食材がある場合は、ご自宅にて2回以上摂取していただき、アレルギー等の症状が出ないか事前に確認をお願いします。





【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)
1 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	全がゆ(べたべた) しらすと野菜のつぶし煮 みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと野菜の煮物 麩のみそ汁 果物	20 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し じゃが芋人参ほうれん草ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 煮魚 麩のみそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 麩のみそ汁 果物
2 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し じゃが芋小松菜人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のとろ煮 みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚ムニエル・野菜ソース みそ汁 果物	21 火	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 白菜人参ほうれん草ペースト すまし汁	野菜おじや(べたべた) ゆし豆腐 果物	野菜おじや ⇒ 軟飯 ゆし豆腐 果物
7 火	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し キャベツ人参玉ねぎペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) ささみと野菜のつぶし煮 みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜の煮物 みそ汁 果物	22 水	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し さつま芋小松菜ペースト すまし汁	ささみ煮込みうどん つぶしトマト 果物	ささみ煮込みうどん トマト 果物
8 水	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し とうがんさつま芋ペースト 野菜スープ	しらすがゆ(べたべた) 麩と野菜のスープ 果物	しらすがゆ ⇒ 軟飯 麩と野菜のスープ 果物	23 木	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し じゃが芋人参玉ねぎペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) りんごのマッシュポテト 豆腐のみそ汁	全がゆ ⇒ 軟飯 りんごポテト煮 豆腐のみそ汁
9 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃキャベツペースト すまし汁	くたくたツナそうめん コーンスープ 果物	ツナの煮そうめん コーンスープ 果物	24 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し キャベツ人参ブロッコリーペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ バナナヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ バナナヨーグルト
10 金	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	全がゆ(べたべた) 白身魚の磯煮 みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の磯煮 みそ汁 果物	25 土	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 人参玉ねぎチンゲン菜ペースト すまし汁	くたくたしらすそうめん 人参ポタージュスープ 果物	くたくたしらすそうめん 人参ポタージュスープ 果物
11 土	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 白菜人参小松菜ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 野菜のつぶし煮 ゆし豆腐 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜の煮物 ゆし豆腐 果物	27 月	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	全がゆ(べたべた) 煮魚 麩のみそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のムニエル 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 かぼちゃ玉ねぎペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) かぼちゃの煮物 魚汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃの煮物 魚汁 果物	28 火	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 玉ねぎ人参ほうれん草ペースト すまし汁	くたくた野菜そうめん 豆腐のスープ 果物	煮そうめん 豆腐のスープ 果物
14 火	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し とうがんほうれん草ペースト すまし汁	納豆おじや(べたべた) みそ汁 果物	納豆おじや ⇒ 軟飯 みそ汁 果物	29 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	人参がゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ 果物	人参がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ 果物
15 水	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し かぼちゃキャベツペースト すまし汁	豆腐入り煮込みうどん 果物	豆腐入り煮込みうどん 果物	30 木	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し じゃが芋人参ほうれん草ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) しらす磯ポテト みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 しらす磯ポテト みそ汁 果物
16 木	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	全がゆ(べたべた) 白身魚のつぶし煮 みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のムニエル みそ汁 果物	31 金	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	全がゆ(べたべた) 野菜のかか煮 豆腐のみそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のかか煮 豆腐のみそ汁 ネーブル
17 金	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 白菜人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) ささみと野菜のとろ煮 麩のみそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜のとろ煮 麩のみそ汁 果物	※ 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覧ください。 ※ 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、お気軽にお問い合わせください。 ※ 使用食材・季節の果物は仕入れの関係で変更となる場合があります。 ※ りんご(梨)は、ペースト煮(中期)・スライス煮(後期)の形態で提供し、他果物も必要に応じて果汁、つぶし、トロミ付けなどで提供しています。			
18 土	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し さつま芋キャベツペースト すまし汁	くたくたしらすそうめん さつま芋とりんごの煮物	しらす入り煮そうめん さつま芋とりんごの煮物				

