



幼児食こんだて表

令和4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。

園長 大城 淳

日曜	献立名	おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おもな材料(昼食)				
		おやつ 午前(1・2歳児) 午後(1~5歳児)	あか	きいろ			みどり	おやつ 午前(1・2歳児) 午後(1~5歳児)	あか	きいろ	みどり
1 金	★入園・進級おめでとう★ チキンカレー きゅうりとみかんの甘酢 もずくスープ スティックチーズ りんご	せんべい ちんびん ミルク	鶏もも肉 ★スティック チーズ もずく(塩抜き) ◇絹ごし豆腐	精白米 じゃが芋	人参、玉ねぎ、G P、ピーマン、きゅう り、みかん缶、りん ご	16 土	鶏肉のあんかけ丼 ゴマじゃが ゆし豆腐 バナナ	ウエハース カステラ	鶏もも肉 ◇ゆし豆腐	精白米 じゃが芋	干しいたけ 玉ねぎ 人参 Hコーン缶 バナナ
2 土	きのこごはん キャベツのおかかあえ ゆし豆腐 バナナ	ウエハース スティックパン	◇油揚げ ツナ缶 ◇ゆし豆腐	精白米	しめじ、えのきた け、干しいたけ、 人参、キャベツ、 きゅうり、バナナ	18 月	麦ごはん(強化米) 豚肉のみそ焼き こんにゃくのソテー ごまかぼちゃ コーンスープ ネーブル	ビスケット 蒸し芋 ミルク	豚もも肉 鶏ささみ	精白米	赤ピーマン、玉ね ぎ、糸こんにゃく、 人参、Hコーン缶、 小松菜、かぼ ちゃ、Hコーン缶、 Cコーン缶、白菜、 ネーブル
4 月	スパゲティミートソース ポテトサラダ 豚肉とキャベツのスープ ネーブル	ビスケット ゆかりおにぎり	牛ひき肉 豚ひき肉 ★粉チーズ ツナ缶 豚肉	▲スパゲ ティ じゃが芋	人参、玉ねぎ、 マッシュルーム 缶、トマト、セロリ、 ピーマン、きゅう り、キャベツ、小松 菜、干しいたけ、 ネーブル	19 火	豚肉ビビンバ ポテトサラダ 春雨スープ(魚) りんご	ネーブル サブレ ミルク	豚薄切り肉 ツナ缶 白身魚 わかめ	精白米 じゃが芋 春雨	Hコーン缶、小松 菜、もやし、人参、 きゅうり、白菜、り んご
5 火	もずくどんぶり オーロラソースサラダ 魚のみそ汁 りんご	ネーブル 大学芋 ミルク	もずく(塩抜 き) 豚ひき肉 白身魚	精白米 さつま芋	ピーマン、赤ピー マン、Hコーン缶、 ブロッコリー、トマ ト、とうがん、りん ご	20 水	ロールパン ハンバーグ コーンサラダ 豆乳シチュー フルーツポンチ	チーズ カレーおにぎり	豚ひき肉 牛ひき肉 鶏もも肉	◎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、みかん缶、 パイナップル
6 水	タコライス パンプキンサラダ 鶏肉汁 ヨーグルトサラダ	チーズ ココア蒸しパン ミルク	豚ひき肉 鶏もも肉 ★Pヨー グルト	精白米 じゃが芋	玉ねぎ、人参、レ タス、トマト、かぼ ちゃ、大根、干し いたけ、バナナ、 みかん缶	21 木	青のりごはん レバーフライ しゃきしゃき炒め もずくの酢物 みそ汁 ネーブル	バナナ 黒糖 アガラサー ミルク	豚レバー、 ●卵、豚 肉、●竹小 町(卵不使 用)、もず く、◇油揚 げ	精白米	糸こんにゃく、もや し、ごぼう、人参、 きゅうり、とうが ん、えのきたけ、 ネーブル
7 木	ごはん(強化米) 揚げ魚のケチャップあん 春雨の中華炒め すまし汁 パン	バナナ マドレーヌ ミルク	白身魚 豚もも肉 ◇豆腐 わかめ	精白米 春雨	たけのこ、人参、 キャベツ、干しい たけ、小松菜、パ イン	22 金	麦ごはん(強化米) もずくシュウマイ 切干大根のイリチー きゅうりとみかんの甘酢 コーンスープ パイン	胚芽クラッカー アップルケ ーキ ミルク	豚ひき肉 もずく(塩抜 き) 豚肉	精白米	玉ねぎ、干しい たけ、人参、Hコー ン缶、切干大根、か んぴょう、糸こんに ゃく、きゅうり、 みかん缶、Cコー ン缶、白菜、パイ ナップル
8 金	麦ごはん(強化米) チキン照り焼き マカロニサラダ 白菜とベーコンのスープ ネーブル	胚芽クラッカー ゴマきなこ トースト ミルク	鶏もも肉 ●ベー コン (卵不使用)	精白米 ▲マカロ ニ	玉ねぎ、パイン 缶、人参、りんご、 レーズン、きゅう り、白菜、Cコー ン缶、刻みパセリ、 ネーブル	23 土	ハヤシライス ブロッコリーのごまマヨあえ わかめスープ バナナ	ウエハース 亀の甲 せんべい りんご ミルク	豚肉 わかめ	精白米 じゃが芋	玉ねぎ、人参、 マッシュルーム 缶、トマト、GP、ブ ロccoli、みつ ば、バナナ
9 土	豚肉のみそどんぶり ごまかぼちゃ そうめん汁 バナナ	ウエハース くろ棒 りんご	豚薄切り肉	精白米 ▲そうめん	赤ピーマン、チン ゲン菜、玉ねぎ、 かぼちゃ、バナナ	25 月	麦ごはん(強化米) ちくわの磯辺揚げ かぼちゃのそぼろ煮 カリカリきゅうり 鶏肉汁 りんご	クラッカー コーンツナ パン ミルク	●竹小町 (卵不使用) 豚ひき肉 鶏もも肉 ツナ缶	精白米	かぼちゃ、玉ね ぎ、きゅうり、大 根、干しいたけ、り んご
11 月	麦ごはん(強化米) 麻婆豆腐 大根とツナのナムル コーンスープ りんご	クラッカー くずもち	◇豆腐 豚ひき肉 ツナ缶	精白米	生しいたけ、人 参、玉ねぎ、たけ のこ、ニラ、大根、 チンゲン菜、H コーン缶、Cコー ン缶、ほうれん草、 りんご	26 火	和風スパゲティ ポテトサラダ わかめスープ パン	りんご ひじきおにぎり	豚肉 ツナ缶 わかめ	▲スパゲ ティ じゃが芋	玉ねぎ、人参、干 しいたけ、しめじ、 マッシュルーム 缶、ピーマン、きゅ うり、みつば、パイ ナップル
12 火	ごはん(強化米) 鶏のから揚げ 千切大根のナポリタン きゅうりとしらすの甘酢 みそ汁 パイン	りんご ゴマクッキー ミルク	鶏もも肉 ●ベー コン (卵不使用) しらす干し わかめ	精白米	切干大根、人参、 生しいたけ、ピー マン、きゅうり、とう がん、えのきた け、パイン	27 水	ごはん(強化米) 肉みそ豆腐 人参シリシリー ごまかぼちゃ すまし汁 ネーブル	チーズ ココアムース ビスケット ミルク	◇厚揚げ 豚ひき肉 ツナ缶 もずく(塩抜 き)	精白米	玉ねぎ、人参、ブ ロccoli、もや し、かぼちゃ、えの きたけ、ネーブル
13 水	ごはん(強化米) 豆腐ハンバーグ ひじきの煮物 春雨スープ(魚) バナナのヨーグルト添え	チーズ キャロットサンド ミルク	牛肉、豚 肉、◇豆 腐、干ひ じき、●竹 小町、白 身魚、わか め、★ヨー グルト	精白米 春雨	玉ねぎ 人参 小松菜 白菜 バナナ 人参	28 木	キーマカレー きゅうりとみかんの甘酢 コーンスープ ヨーグルトサラダ	バナナ 誕生日ケーキ ミルク	豚ひき肉 ★Pヨー グルト	精白米 じゃが芋 さつま芋	人参、玉ねぎ、H コーン缶、GP、 ピーマン、ホールト マト缶、きゅうり、みか ん缶、Cコーン缶、 ほうれん草、バナ ナ、パイン缶
14 木	沖縄そば かぼちゃ天ぷら きゅうりの中華風 ネーブル	バナナ みそおにぎり	豚肉 ●丸かまほ こ 刻み昆布 ツナ缶	▲沖縄そば	ほうれん草 かぼちゃ きゅうり ネーブル	30 土	五目うどん きゅうりとささみの甘酢 バナナ	ウエハース あんパン	豚肉 ●竹小町 (卵不使用) 鶏ささみ わかめ	▲茹うどん	玉ねぎ 人参 干しいたけ 小松菜 きゅうり バナナ
15 金	たけのこごはん 鮭のみそマヨ焼き 春雨サラダ 豚汁 りんご	せんべい いちごマフィン ミルク	鶏もも肉 ◇油揚げ 鮭 ●ハム(卵 不使用) 豚肉	精白米 春雨	たけのこ、もやし、 きゅうり、人参、とう がん、干しい たけ、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。 ★ 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、該当者へのおお配りしています。 ★ 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、鮭など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。					

※ 食べたことのない食品は、ご家庭にて2回以上食べてみて、アレルギー等の問題が無
くことをご確認ください。食べられる食品が増えた場合は担任までご報告ください。

4月

離乳食こんだて表

【令和4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。

園長 大城淳

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) 絹ごし豆腐のすり流し 人参玉ねぎペースト 野菜スープ	全がゆ(べたべた) ささみと玉ねぎのつぶし煮 野菜スープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと玉ねぎの煮物 野菜スープ りんご	16 土	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し じゃが芋人参玉ねぎペースト 野菜スープ	全がゆ(べたべた) 野菜のコーン煮 ゆし豆腐 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のコーン煮 ゆし豆腐 バナナ 
2 土	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し キャベツ人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 野菜のおかか煮 ゆし豆腐 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のおかか煮 ゆし豆腐 バナナ	18 月	10倍がゆ(とろとろ) さつま芋ペースト 白菜人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) ささみとかぼちゃの煮物 麩のすまし汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみとかぼちゃの煮物 麩のすまし汁 ネーブル
4 月	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し じゃが芋小松菜ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) みどりのマッシュポテト ツナマトスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 つぶしポテト(バター風味) ツナマトスープ ネーブル	19 火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し じゃが芋小松菜ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) リンゴとポテトの甘煮 魚汁	全がゆ ⇒ 軟飯 リンゴとポテトの甘煮 魚汁
5 火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し さつま芋ペースト 野菜スープ	全がゆ(べたべた) ツナと野菜のつぶし煮 野菜スープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナと野菜の煮物 野菜スープ りんご	20 水	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 すまし汁	全がゆ(べたべた) しらすとブロッコリーのとろ煮 パンプキンスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすとブロッコリーのとろ煮 パンプキンスープ ネーブル
6 水	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し かぼちゃペースト 野菜スープ	全がゆ(べたべた) 豆腐とかぼちゃの煮物 野菜スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐とかぼちゃの煮物 野菜スープ バナナ	21 木	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し とうがん人参ペースト すまし汁	磯がゆ(べたべた) 人参とバナナのつぶしあえ 豆腐のすまし汁	磯がゆ ⇒ 軟飯 人参とバナナのつぶしあえ 豆腐のすまし汁
7 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し キャベツ人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のつぶし煮 麩のすまし汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜煮物 麩のすまし汁 バナナ	22 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 玉ねぎ人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 煮魚・つぶし人参 麩のすまし汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚・スティック人参 麩のすまし汁 バナナ
8 金	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 白菜玉ねぎ人参ペースト すまし汁	きなこがゆ(べたべた) コーンスープ ネーブル	きなこがゆ ⇒ 軟飯 コーンスープ ネーブル	23 土	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し じゃが芋玉ねぎ人参ペースト 野菜スープ	全がゆ(べたべた) しらすと野菜のつぶし煮 みそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと野菜の煮物 みそ汁 バナナ 
9 土	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し かぼちゃ玉ねぎペースト すまし汁	くたくたツナそうめん すまし汁 バナナ 0%	そうめんのツナ野菜煮 すまし汁 バナナ 	25 月	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト 大根玉ねぎ人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) かぼちゃの煮物 チキンスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃの煮物 チキンスープ りんご
11 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 大根ほうれん草すり流し すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚のコーン煮 麩のすまし汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のコーン煮 麩のすまし汁 りんご	26 火	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し じゃが芋人参ペースト 野菜スープ	くたくたツナそうめん すまし汁 りんご	くたくたツナそうめん すまし汁 りんご
12 火	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し とうがん人参すり流し すまし汁	全がゆ(べたべた) しらすと野菜の煮物 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと野菜の煮物 みそ汁 りんご	27 水	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参ブロッコリーペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 豆腐とかぼちゃの煮物 麩のみそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 緑のマッシュポテト(バター) 麩のみそ汁 ネーブル
13 水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 白菜小松菜人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 野菜のつぶし煮 魚汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のつぶし煮 魚汁 りんご	28 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し さつま芋ペースト 野菜スープ	全がゆ(べたべた) 白身魚のコーン煮 麩のみそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のコーン煮 麩のみそ汁 バナナ
14 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 すまし汁	煮込みうどん 南瓜と豆腐の煮物 ネーブル	煮込みうどん 南瓜と豆腐の煮物 ネーブル	30 土	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 人参小松菜ペースト すまし汁	ささみの煮込みうどん バナナ	ささみうどん バナナ 
15 金	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し とうがん人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 鮭と人参のつぶし煮 麩のみそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 鮭と人参の煮物 麩のみそ汁 りんご	<p>※ 仕入れの関係上、季節の果物・一部の食品(鮭など)が変更となる場合があります。</p> <p>※ 食べたことのない食品は、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ことをご確認ください。</p> <p>※ 食べられる食品が増えた際は、担任までご報告ください。</p>			

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。