



幼児食こんだて表

愛護保育園
園長大城 淳

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5つのめだたさ(文部科学省)を基にしています。

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)			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)			
			あか 血や肉・骨 となる	きいろ 熱や力と なる	みどり 体の調子をよくす る				あか 血や肉・骨 となる	きいろ 熱や力と なる	みどり 体の調子をよくす る	
1 水	弁当会	チーズ マドレーヌ ミルク				16 木	タコライス マッシュポテト 白菜のスープ ヨーグルトサラダ	バナナ 黒ゴマポッキー	豚ひき肉 鶏もも肉 ★Pヨーグル ルト	精白米 じゃが芋	玉ねぎ、人参、レ タス、トマト、白 菜、ほうれん草、 干しいたけ、りん ご、桃缶	
2 木	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	バナナ ゴマきなこ トースト ミルク	白身魚 わかめ ★Pヨーグル ルト	精白米 じゃが芋	人参、玉ねぎ、 ピーマン、トマト、 レタス、きゅうり、 みつば、りんご、 桃缶	17 金	ごはん(強化米) 鶏のから揚げ ゴーヤーチャンプルー コーンスープ 桃缶	胚芽クラッカー バナナケーキ ミルク	鶏もも肉 豆腐 ●卵	精白米	にがうり、人参、も やし、玉ねぎ、し めじ、Hコーン缶、 Cコーン缶、キャ ベツ、桃缶	
3 金	ごはん(強化米) 豆腐ハンバーグ 昆布イリチー カリカリきゅうり そうめん汁 ネーブル	胚芽クラッカー カリカリ小魚 バナナ ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 豆腐 刻み昆布 豚肉	精白米 ▲そうめ ん(乾) ごま	玉ねぎ、かんぴよ う、人参、糸こん にやく、きゅうり、 ネーブル	18 土	ハヤシライス ブロッコリー わかめスープ バナナ	ウエハース せんべい りんご	鶏もも肉 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、 ブロッコリー、みつ ば、バナナ	
4 土	春雨のあんかけどん スライストマト みそ汁 バナナ	ウエハース カステラ	豚ひき肉 油揚げ わかめ	精白米 春雨 (2cm) じゃが芋	人参、玉ねぎ、干 しいたけ、トマト、 バナナ	20 月	麦ごはん(強化米) オクラ納豆 揚げ魚のケチャップあん 人参シリシリ みそ汁 りんご	クラッカー ホットケーキ ミルク	ひきわり 納豆 白身魚 鶏ひき肉 油揚げ わかめ	精白米 じゃが芋	オクラ、人参、玉 ねぎ、ニラ、りんご	
6月4日~10日 歯と口の健康週間												
6 月	麦ごはん(強化米) 鶏のBBQソース ひじきの五目煮 ブロッコリーのごまマヨあえ みそ汁 りんご	クラッカー サーター アンダギー ミルク	鶏もも肉 干ひじき ●竹小町 (卵不使用) 油揚げ	精白米	玉ねぎ、人参、糸 こんにやく、ニラ、 ブロッコリー、とう がん、えのきたけ りんご	21 火	ごはん(強化米) 豚肉のみそ焼き かぼちゃのそぼろ煮 すまし汁 パイン	りんご ピザトースト ミルク	豚もも肉 豚ひき肉 わかめ ●ハム(卵 不使用)	精白米	赤ピーマン、玉ね ぎ、かぼちゃ、とう がん、パイン	
7 火	ナポリタン ポテトサラダ コーンスープ ネーブル	りんご ひじきおにぎり	鶏もも肉 ★粉チーズ ツナ缶 わかめ	▲スパゲ ティ じゃが芋	玉ねぎ、人参、セ ロリ、しめじ、ピー マン、きゅうり、H コーン缶、Cコー ン缶、ネーブル	22 水	もずくどんぶり 白身魚の磯辺揚げ 野菜スープ ネーブル	チーズ カレーおにぎり	もずく(塩抜 き) 豚ひき肉 白身魚 ツナ缶	精白米 精白米	ピーマン、赤ピー マン、Hコーン缶、 白菜、ほうれん 草、えのきたけ、 ネーブル	
8 水	ごはん(強化米) おさかなバーグ ごまかぼちゃ ほうれん草のソテー みそ汁 パイン	チーズ キャロットサンド ミルク	魚すり身 鶏ひき肉 ●ベーコン (卵不使用) もずく ◇絹ごし豆 腐	精白米	玉ねぎ、かぼ ちゃ、ほうれん 草、黄ピーマン、 パイン	24 金	へちまどんぶり ポテトサラダ 豚汁 スイカ	せんべい ゴマ風味 焼き菓子 ミルク	鶏ひき肉 豚肉	精白米 じゃが芋	人参、玉ねぎ、し めじ、へちま、ニ ラ、かぼちゃ、き ゅうり、りんご、レ ーズン、ごぼう、大 根、 干しいたけ、スイ カ	
9 木	青のりごはん レバーフライ 野菜チャンプルー みそ汁 りんご	バナナ ちんびん ミルク	豚レバー ●卵 豆腐 ※ポーク缶 わかめ	精白米	キャベツ、人参、 もやし、Hコーン 缶、ニラ、大根、り んご	25 土	鶏肉のあんかけ丼 ほうれん草のツナあえ ゆし豆腐 バナナ	ウエハース スティックパン	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、 バナナ	
10 金	ロールパン ローストチキン コーンサラダ 豆乳シチュー ヨーグルトサラダ	せんべい レタスと鮭の おにぎり	鶏もも肉 豚肉 ★Pヨーグル ルト	◎ロール パン	玉ねぎ、Hコー ン缶、キャベツ、き ゅうり、かぼちゃ、人 参、玉ねぎ、ブ ロccoli、バナ ナ、パイン缶	27 月	麦ごはん(強化米) さんまのかば焼き とうがんのそぼろ煮 スライストマト みそ汁 ネーブル	ビスケット 大学芋 ミルク	さんま開き 鶏ひき肉	精白米 さつま芋	とうがん、GP、ト マト、白菜、しめ じ、ネーブル	
11 土	きのこごはん きゅうりとささみの甘酢 ゆし豆腐 バナナ	ウエハース メロンパン	◇油揚げ ツナ缶 鶏ささみ わかめ ◇ゆし豆腐	精白米	しめじ えのきたけ 干しいたけ 人参 きゅうり バナナ	28 火	スパゲティミートソース ポテトサラダ 野菜とベーコンのスープ 桃缶	ネーブル 昆布おにぎり	牛ひき肉 豚ひき肉 ★粉チーズ ツナ缶 ●ベーコン (卵不使用)	▲スパゲ ティ じゃが芋 精白米	人参、玉ねぎ、マ ッシュルーム缶、ト マト、セ ロリ、ピーマン、人 参、 きゅうり、小松菜、 えのきたけ、C コーン缶、パセリ、 桃缶	
13 月	麦ごはん(強化米) さばのみそ焼き 春雨の中華炒め スライストマト みそ汁 ネーブル	ビスケット アップルケーキ ミルク	さば(生) 豚もも肉 ◇油揚げ 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、ト マト、へちま、ネ ーブル	29 水	ジューシーごはん 沖縄風煮つけ カリカリきゅうり そうめん汁 スイカ	チーズ ゴマクッキー ミルク	干ひじき ※ポーク缶 豚肉 ◇厚揚げ 刻み昆布	精白米 ▲そうめ ん	干しいたけ、人 参、ニラ、大根、し めじ、きゅうり、ス イカ	
14 火	沖縄そば かぼちゃ天ぷら きゅうりの中華風 りんご	ネーブル みそおにぎり	豚肉 ●丸かまぼ こ 刻み昆布 ツナ缶	▲沖縄そ ば(茹) 精白米	ネーブル ほうれん草 かぼちゃ きゅうり りんご	30 木	ごはん(強化米) 揚げ鶏の甘辛だれ しゃきしゃき炒め ごまかぼちゃ みそ汁 りんご	バナナ 誕生日ケーキ ミルク	鶏もも肉 豚薄切り肉 ●竹小町 (卵不使用) もずく ◇絹ごし豆 腐	精白米	糸こんにやく もやし ごぼう 人参 かぼちゃ りんご	
15 水	ごはん(強化米) 麻婆豆腐 大根とツナのナムル 赤魚のみそ汁 パイン	チーズ コーンフレーク おこし ミルク	◇豆腐 豚ひき肉 ツナ缶 赤魚(骨抜 き)	精白米 ◎シス コーン(コ ンフレーク)	人参、玉ねぎ、生 しいたけ、たけの こ(水煮)、ニラ、 大根、チンゲン 菜、とうがん、パ イン							

- ★ 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。
- ★ 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。

★ 6月は『食育月間』、毎月19日は『食育の日』です ★



離乳食こんだて表

愛護保育園
園長 大城 淳

【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。

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) さつま芋 とうがんほうれん草すり流し すまし汁	全がゆ(べたべた) ささみとさつま芋のつぶし煮 麩のみそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみとさつま芋の煮物 麩のみそ汁 ネーブル	16 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ポテトほうれん草ペースト 野菜スープ	全がゆ(べたべた) マッシュミルクポテト ツナ野菜スープ りんごヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 マッシュミルクポテト ツナ野菜スープ りんごヨーグルト
★1歳を迎えたお子様は、弁当持参★				主な材料)米 白身魚 じゃが芋 ほうれん草 ミルク 青のり 白菜 ツナ缶 りんご Pヨーグルト			
2 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ポテト人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) つぶし煮魚 トマトスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のムニエル(バター) トマトスープ バナナ	17 金	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し キャベツ玉ねぎ人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 絹ごし豆腐のみそ煮 コーンスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 絹ごし豆腐のみそ煮 コーンスープ バナナ
主な材料)米 白身魚 じゃが芋 人参 玉ねぎ トマト バナナ				主な材料)米 絹ごし豆腐 キャベツ 玉ねぎ 人参 コーン缶 バナナ			
3 金	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のみそ煮 そうめん汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐ハンバーグ そうめん汁 ネーブル	18 土	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し ポテト人参ブロッコリーペースト 野菜スープ	全がゆ(べたべた) しらすポテトのとろ煮 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
主な材料)米 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ 豆腐 そうめん ネーブル				主な材料)米 しらす干し じゃが芋 人参 ブロッコリー 玉ねぎ 麩 わかめ バナナ			
4 土	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し ポテト人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) トマトとしらすのつぶし和え ポテトミルクポターージュ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 トマトのしらす和え ポテトミルクポターージュ バナナ	20 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ポテト玉ねぎ人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 納豆おくら みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 納豆おくら みそ汁 りんご
主な材料)米 しらす干し じゃが芋 人参 トマト ミルク バナナ				主な材料)米 白身魚 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ひきわり納豆 おくら わかめ りんご			
6 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し とうがんブロッコリーペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) ブロッコリーのミルク煮 魚汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリーのミルク煮 魚汁 りんご	21 火	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト とうがん人参ペースト すまし汁	かぼちゃおじや(べたべた) 鶏肉汁 ネーブル	かぼちゃおじや ⇒ 軟飯 鶏肉汁 ネーブル
主な材料)米 白身魚 とうがん ブロッコリー 玉ねぎ ミルク わかめ りんご				主な材料)米 かぼちゃ とうがん 人参 鶏ささみ わかめ ネーブル			
7 火	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し ポテト人参玉ねぎペースト 野菜スープ	くたくたそうめん コーンスープ りんご	煮そうめん コーンスープ りんご	22 水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 白菜人参ほうれん草ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のとろ煮 麩のみそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のもずくあん みそ汁 ネーブル
主な材料)米 しらす干し じゃが芋 人参 玉ねぎ そうめん 花かつお コーン缶 りんご				主な材料)米 白身魚 白菜 人参 ほうれん草 玉ねぎ わかめ 麩 ネーブル			
8 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 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 豆腐とかぼちゃの煮物 麩のみそ汁(もずく) ネーブル	24 金	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 大根人参玉ねぎペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) ささみと野菜のとろ煮 麩のみそ汁 スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみとへちまのとろ煮 麩のみそ汁 スイカ
主な材料)米 絹ごし豆腐 かぼちゃ 玉ねぎ 麩 わかめ(もずく) ネーブル				主な材料)米 しらす干し 大根 人参 玉ねぎ 鶏ささみ わかめ 麩 スイカ			
9 木	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し キャベツ大根ペースト 野菜スープ	全がゆ(べたべた) しらすと野菜のとろ煮 みそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと野菜のとろ煮 みそ汁 バナナ	25 土	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	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
主な材料)米 しらす干し キャベツ 大根 玉ねぎ わかめ バナナ				主な材料)米 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ ほうれん草 花かつお ゆし豆腐 バナナ			
10 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参玉ねぎブロッコリーペースト 野菜スープ	全がゆ(べたべた) ささみのミルクシチュー バナナヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみのミルクシチュー バナナヨーグルト	27 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し さつま芋ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚のトマト煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト煮 みそ汁 ネーブル
主な材料)米 白身魚 人参 玉ねぎ ブロッコリー 鶏ささみ かぼちゃ ミルク バナナ Pヨーグルト				主な材料)米 白身魚 さつま芋 トマト 白菜 わかめ ネーブル			
11 土	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参ペースト すまし汁	野菜おじや(べたべた) ゆし豆腐 バナナ	野菜おじや ⇒ 軟飯 ゆし豆腐 バナナ	28 火	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し じゃが芋人参小松菜ペースト すまし汁	くたくたしらすそうめん 野菜スープ ネーブル	くたくたしらすそうめん 野菜スープ ネーブル
主な材料)米 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ ゆし豆腐 バナナ				主な材料)米 しらす干し じゃが芋 人参 小松菜 そうめん 玉ねぎ コーン缶 ネーブル			
13 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参小松菜キャベツペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚とトマトのつぶし煮 麩のみそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とトマトのつぶし煮 麩のみそ汁 ネーブル	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	ツナ野菜おじや(べたべた) 麩と野菜のスープ スイカ	ツナ野菜おじや ⇒ 軟飯 麩と野菜のスープ スイカ
主な材料)米 白身魚 人参 小松菜 キャベツ トマト 麩 ネーブル				主な材料)米 白身魚 大根 人参 ツナ缶 わかめ 麩 スイカ			
14 火	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	煮込みうどん ささみとかぼちゃのつぶし煮 りんご	煮込みうどん ささみとかぼちゃの煮物 りんご	30 木	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 すまし汁	全がゆ(べたべた) 豆腐とかぼちゃのつぶし 麩のみそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐とかぼちゃのつぶし煮 麩のみそ汁(もずく) バナナ
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 鶏ささみ りんご				主な材料)米 絹ごし豆腐 かぼちゃ 玉ねぎ 麩 わかめ バナナ			
15 水	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	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のとろ煮 麩のすまし汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のとろ煮 麩のすまし汁 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い合わせ下さい。			
主な材料)米 絹ごし豆腐 とうがん 人参 豆腐 玉ねぎ チンゲン菜 大根 わかめ 麩 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い合わせ下さい。			

