



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、食のびのびのたからず(食部科学省)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(屋食)			日曜	献立名	おやつ		おもな材料(屋食)		
		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	ゆかりごはん(強化米) 元気レバーハンバーグ オーロラソースサラダ 春雨スープ パイナップル	胚芽クラッカー	ブルーベリー マフィン ミルク	豚ひき肉 牛ひき肉 豚レバー 豚薄切り肉	精白米 春雨	玉ねぎ、ブロッコリー、トマト、干しいたけ、人参、白菜、パイン	16土	ハヤシライス キャベツのツナあえ わかめスープ バナナ	ウエハース カステラ	鶏もも肉 ツナ缶 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、キャベツ、みつば、バナナ	
2土	タコライス マッシュポテト(青のり) わかめスープ バナナ	ウエハース はちや棒		豚ひき肉 わかめ	精白米 じゃが芋	玉ねぎ、人参、レタス、トマト、みつば、バナナ	19火	ロールパン ハンバーグ ポテトサラダ 豚肉とキャベツのスープ ネーブル	りんご ひじきおにぎり	豚ひき肉 牛ひき肉 ツナ缶 豚肉 干ひじき ◇油揚げ	◎ロールパン じゃが芋	玉ねぎ、人参、きゅうり、キャベツ、チンゲン菜、干しいたけ、ネーブル	
4月	麦ごはん(強化米) 納豆みそ 鶏肉のさっぱり煮 ひじきの煮物 すまし汁 りんご	クラッカー くずもち ミルク		豚ひき肉 ◇ひきわり納豆 鶏もも肉 干ひじき ●竹小町	精白米	人参 ニラ とうがんとしめじ りんご	20水	プルコギ丼 きゅうりとみかんの甘酢 赤魚のみそ汁 スイカ	チーズ 蒸し芋 ミルク	牛肉 赤魚	精白米	玉ねぎ、人参、しめじ、ピーマン、ニラ、きゅうり、みかん缶、とうがんとしめじ、スイカ	
5火	三色ごはん ちくわの磯辺揚げ きゅうりとしらすの甘酢 みそ汁 ネーブル	りんご レモンラスク ミルク		鶏ひき肉 豚ひき肉 ●竹小町 しらすの わかめ もずく	精白米	人参 小松菜 きゅうり えのきたけ パイン	21木	ごはん(強化米) 鮭の甘辛焼き 八宝菜 みそ汁 メロン	バナナ バナナケーキ ミルク	鮭 豚もも肉 わかめ	◎ロールパン	白菜 たけのこ 干しいたけ 大根 メロン	
6水	弁当会	チーズ コーンフレーク おこし ミルク		白身魚 刻み昆布 豚三枚肉 ◇油揚げ わかめ	精白米 じゃが芋	人参 赤うり 切干大根 人参 糸こんにゃく ネーブル	22金	ジャージャーうどん ささみフライ すまし汁 ヨーグルトサラダ	せんべい みそおにぎり	豚ひき肉 鶏ささみ わかめ ★Pヨーグルト	▲茹うどん	玉ねぎ、長ねぎ、えのきたけ、キャベツ、人参、トマト、とうがんとみかん缶	
7木	★たなばた給食★ 七夕そうめん 鶏のからあげ とうもろこし スイカ	バナナ お星さまクッキー 七夕ゼリー		●ハム(卵不使用) わかめ 鶏もも肉	▲そうめん	人参、角オクラ、トマト、とうもろこし、スイカ	23土	鮭レタスごはん ポイルウィンナー パンプキンサラダ そうめん汁 ネーブル	ウエハース せんべい	※鮭フレーク ●ウイナ	精白米 ▲そうめん	レタス ねぎ かぼちゃ バナナ	
8金	夏野菜カレー カリカリきゅうり わかめスープ 桃缶	せんべい アップルケーキ ミルク		鶏もも肉 わかめ	精白米 じゃが芋	人参、玉ねぎ、マッシュルーム缶、へちま、なす、ピーマン、きゅうり、みつば、桃缶	25月	へちまどんぶり 春雨サラダ 豚汁 スイカ	ビスケット ヒラヤーチー ミルク	鶏ひき肉 ツナ缶 豚肉 刻み昆布	精白米 春雨	人参、玉ねぎ、しめじ、へちま、ニラ、キャベツ、人参、きゅうり、Hコーン缶、とうがんとしめじ、スイカ	
9土	豚肉のみそどんぶり ごまかぼちゃ コーンスープ バナナ	ウエハース どら焼き		豚薄切り肉	精白米	赤ピーマン、チンゲン菜、玉ねぎ、かぼちゃ、Hコーン缶、Cコーン缶、ほうれん草、バナナ	26火	ごはん(強化米) 揚げ鶏の甘辛だれ ゴーヤーチャンプルー スライスマト みそ汁 りんご	ネーブル カリカリ小魚 バナナ ミルク	鶏もも肉 豚肉 ●卵 ◇油揚げ わかめ	精白米 じゃが芋	にがうり、人参、もやし、玉ねぎ、トマト、りんご	
11月	麦ごはん(強化米) 豚肉のケチャップ煮 こんにゃくのソテー ブロッコリーのごまマヨあえ みそ汁 ぶどう	ビスケット 芋天ぷら ミルク		豚薄切り肉 鶏ささみ ◇油揚げ わかめ	精白米	玉ねぎ、マッシュルーム缶、糸こんにゃく、人参、Hコーン缶、小松菜、ブロッコリー、へちま、桃缶	27水	キーマカレー モーウイ 鶏肉とほうれん草のスープ 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	豚ひき肉 鶏もも肉 ★Pヨーグルト ツナ缶	精白米 じゃが芋	人参、玉ねぎ、Hコーン缶、さやいんげん、ホールトマト缶、赤うり、ほうれん草、えのきたけ、バナナ	
12火	沖縄そば モーウイ ゴマじゃがりんご	ネーブル カレーおにぎり		豚肉 ●丸かまぼこ 刻み昆布 ツナ缶	▲沖縄そば じゃが芋	ほうれん草、赤うり、りんご	28木	ごはん(強化米) 鮭のマヨコーン焼 人参シリシリ きゅうりの甘酢あえ そうめん汁 パイン	バナナ 大学芋 ミルク	鮭 鶏ひき肉 わかめ ●竹小町(卵不使用)	精白米 くずきり ▲そうめん	玉ねぎ、しめじ、赤ピーマン、Cコーン缶、人参、玉ねぎ、ニラ、きゅうり、パイン	
13水	わかめごはん きびなごの磯辺揚げ かぼちゃの煮物 豚汁 ネーブル	チーズ ざくざく ココアクッキー ミルク		わかめごはんの素、きびなご(2歳以下は白身魚)、鶏ひき肉、豚肉	精白米 ごま	切干大根、人参、かぼちゃ、しめじ、ニラ、ごぼう、大根、干しいたけ、ネーブル	29金	春雨のあんかけどん ブロッコリーのごまマヨあえ みそ汁 メロン	胚芽クラッカー 誕生ケーキ ミルク	豚ひき肉 もずく(塩抜き) ◇絹ごし豆腐	精白米 春雨	人参 玉ねぎ 干しいたけ ブロッコリー(冷) メロン	
14木	ごはん(強化米) 麻婆豆腐 春雨サラダ コーンスープ スイカ	バナナ 黒糖アガラサー ミルク		◇豆腐 豚ひき肉 鶏ささみ	精白米 春雨	人参、玉ねぎ、干しいたけ、たけのこ、ニラ、もやし、きゅうり、人参、Hコーン缶、Cコーン缶、白菜、スイカ	30土	焼きそば マヨカレーポテト コーンスープ バナナ	ウエハース パン	豚薄切り肉 ●竹小町(卵不使用) わかめ	▲焼きそば めん じゃが芋	人参、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン、Hコーン缶、Cコーン缶、バナナ	
15金	フーチーシュー さばの塩焼き もずくの酢物 ゆし豆腐 りんご	胚芽クラッカー ササキアンタ ギー ミルク		豚肉 さば もずく ◇ゆし豆腐	精白米	干しいたけ 人参 よもぎ きゅうり 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。
- ★ 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。



離乳食こんだて表

☆7月6日(水)弁当会☆
※1歳を迎えたお子様は、
弁当持参をお願いします。

愛護保育園
園長 大城 淳

管理栄養士 植月 麻幹子

【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。

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 白菜人参ペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 白菜 人参 鶏ささみ(豚レバー) ブロッコリー トマト わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) ささみと野菜のとろ煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 レバーと野菜のとろ煮 みそ汁 ネーブル	16 土	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 野菜スープ 主な材料)米 しらす干し キャベツ 玉ねぎ 人参 きゅうり トマト バナナ	全がゆ(べたべた) しらすときゅうりのだし煮 野菜スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすときゅうりのだし煮 野菜スープ バナナ
2 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 主な材料)米 しらす干し じゃが芋 人参 玉ねぎ 麩 わかめ バナナ	全がゆ(べたべた) しらすポテト 麩のすまし汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすポテト 麩のすまし汁 バナナ	19 火	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し ポテト人参キャベツペースト 野菜スープ 主な材料)米 しらす干し じゃが芋 人参 キャベツ チンゲン菜 わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) しらすと野菜のつぶし煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと野菜のつぶし煮 みそ汁 ネーブル
4 月	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し とうがん人参ペースト すまし汁 主な材料)米 絹ごし豆腐 とうがん 人参 ひきわり納豆 わかめ 麩 りんご	全がゆ(べたべた) ひきわり納豆 麩のみそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ひきわり納豆 麩のみそ汁 りんご	20 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 玉ねぎ 人参 わかめ スイカ	全がゆ(べたべた) 芋と野菜のつぶし煮 魚汁 スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 芋と野菜のつぶし煮 魚汁 スイカ
5 火	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 小松菜人参ペースト すまし汁 主な材料)米 しらす干し 小松菜 人参 青のり きゅうり 麩 わかめ(もずく) りんご	磯がゆ(べたべた) しらすときゅうりのだし煮 麩のすまし汁 りんご	磯がゆ ⇒ 軟飯 しらすときゅうりのだし煮 麩のすまし汁(もずく) りんご	21 木	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 大根白菜ペースト すまし汁 主な材料)米 絹ごし豆腐 大根 白菜 鮭 人参 わかめ バナナ	全がゆ(べたべた) 鮭と野菜のとろ煮 みそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 鮭の野菜の煮物 みそ汁 バナナ
6 水	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 主な材料)米 白身魚 じゃが芋 人参 わかめ りんご ☆弁当会☆	全がゆ(べたべた) りんごと人参の甘煮 魚汁	全がゆ ⇒ 軟飯 りんごと人参の甘煮 魚汁	22 金	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 主な材料)米 しらす干し キャベツ 人参 うどん たまねぎ トマト りんご	煮込みうどん つぶしトマト りんご	煮込みうどん トマト りんご
7 木	10倍がゆ(とろとろ) コーンペースト 人参ペースト すまし汁 主な材料)米 とうもろこし 人参 そうめん ツナ缶 トマト おくら 玉ねぎ わかめ スイカ	くたくたツナそうめん すまし汁 スイカ	ツナそうめん すまし汁 スイカ	23 土	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 主な材料)米 絹ごし豆腐 かぼちゃ レタス 花かつお じゃが芋 玉ねぎ バナナ	レタスおかかおじや(べた) 野菜のミルクポタージュ バナナ	レタスおかかおじや ⇒ 軟飯 野菜のミルクポタージュ バナナ
8 金	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し ポテト人参玉ねぎペースト すまし汁 主な材料)米 絹ごし豆腐 じゃが芋 人参 玉ねぎ なす わかめ りんご	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のとろ煮 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のとろ煮 みそ汁 りんご	25 月	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し とうがんキャベツ人参ペースト すまし汁 主な材料)米 しらす干し とうがん キャベツ 人参 鶏ささみ 玉ねぎ わかめ スイカ	全がゆ(べたべた) ささみと野菜のとろ煮 みそ汁 スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜のとろ煮(へちま) みそ汁 スイカ
9 土	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 麩 たまねぎ バナナ	しらすがゆ(べたべた) かぼちゃの煮物 麩のみそ汁 バナナ	しらすがゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃの煮物 麩のみそ汁 バナナ	26 火	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参玉ねぎポテトペースト すまし汁 主な材料)米 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ じゃが芋 花かつお 麩 わかめ りんご	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のつぶし煮 麩のみそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のつぶし煮 麩のみそ汁 りんご
11 月	10倍がゆ(とろとろ) さつま芋ペースト 人参ブロッコリーペースト 野菜スープ 主な材料)米 さつま芋 人参 ブロッコリー 鶏ささみ 小松菜 わかめ(へちま) りんご	全がゆ(べたべた) ささみとブロッコリーのとろ煮 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみとブロッコリーのとろ煮 みそ汁(へちま) りんご	27 水	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し ほうれん草人参ペースト すまし汁 主な材料)米 しらす干し ほうれん草 人参 玉ねぎ じゃが芋 わかめ バナナ Pヨーグルト	全がゆ(べたべた) しらすと野菜のとろ煮 みそ汁 バナナヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと野菜のとろ煮 みそ汁 バナナヨーグルト
12 火	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し ポテトほうれん草ペースト すまし汁 主な材料)米 しらす干し じゃが芋 ほうれん草 そうめん たまねぎ ネーブル	全がゆ(べたべた) しらすポテト そうめん汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすポテト そうめん汁 ネーブル	28 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し さつま芋玉ねぎペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 さつま芋 玉ねぎ 鮭 コーン缶 そうめん わかめ バナナ	全がゆ(べたべた) 鮭のコーン煮 そうめん汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 鮭のコーン煮 そうめん汁 バナナ
13 水	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 大根 人参 玉ねぎ ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚とかぼちゃの煮物 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とかぼちゃの煮物 みそ汁 ネーブル	29 金	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し ブロッコリー人参ペースト すまし汁 主な材料)米 絹ごし豆腐 ブロッコリー 人参 花かつお 玉ねぎ わかめ りんご ☆誕生ケーキ☆	全がゆ(べたべた) 野菜のおかか煮 豆腐のすまし汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のおかか煮 豆腐のすまし汁 りんご
14 木	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 主な材料)米 絹ごし豆腐 白菜 人参 玉ねぎ コーン缶 白菜 スイカ	全がゆ(べたべた) 豆腐と人参のつぶし煮 コーンスープ スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と人参の煮物 コーンスープ スイカ	30 土	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し ポテト人参キャベツペースト すまし汁 主な材料)米 しらす干し じゃが芋 人参 キャベツ 青のり わかめ 麩 バナナ	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
15 金	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 主な材料)米 白身魚 じゃが芋 人参 ゆし豆腐 わかめ りんご	全がゆ(べたべた) 根菜とりんごの甘煮 ゆし豆腐	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜とりんごの甘煮 ゆし豆腐	※ 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。			