



# 幼児食こんだて表



愛護保育園  
園長 大城 淳

令和5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土	入園・進級おめでとう♪ <b>入園式</b>	ウエハース メロンパン		あか	きいろ	みどり	17月	麦ごはん(強化米) 豚肉しょうが焼き 春雨の中華炒め みそ汁(厚揚げ) 果物	ビスケット ホットケーキ 脱脂粉乳	豚薄切り肉 豚もも肉 厚揚げ	精白米 春雨 ごま油	玉ねぎ、たけのこ(水煮)、人参、キャベツ、干しいたけ、チンゲン菜、かぼちゃ、ニラ、ネーブル	
3月	チキンカレー ツナサラダ わかめスープ 果物	ビスケット ココアクッキー 牛乳	鶏もも肉 ツナ缶 わかめ	精白米 じゃが芋 ごま油 白ゴマ	人参、玉ねぎ、G.P、ピーマン、Hコーン缶、きゅうり、ブロッコリー、トマト、みつば、ネーブル	18火	たけのこごはん 鮭のタルタル焼き 白菜のツナ炒め 大根汁(豆腐) 果物	ネーブル コーンフレーク おこし 脱脂粉乳	鶏もも肉 油揚げ 鮭 ツナ缶 豆腐 わかめ	精白米 白すりごま 黒ゴマ	たけのこ(水煮)、玉ねぎ、白菜、人参、小松菜、大根、りんご		
4火	ごはん(強化米) 揚げ魚のケチャップあん しゃきしゃき炒め さつま芋の塩バター煮 みそ汁(油揚げ) 果物	ネーブル ジャムサンド 牛乳	白身魚 鶏もも肉 ●竹小町(卵不使用) 油揚げ	精白米 さつま芋	糸こんにゃく、もやし、ごぼう、人参、ブロッコリー、大根、りんご	19水	タコライス かみかみごぼう キャベツとベーコンのスープ ヨーグルトサラダ	大根スティック キャロットゼリー ビスケット	豚ひき肉 ●(ベーコン・卵不使用) ★Pヨーグルト	精白米 白ゴマ	玉ねぎ、人参、レタス、トマト、ごぼう、キャベツ、Cコーン缶、赤ピーマン、刻みパセリ、バナナ、みかん缶		
5水	スパゲティミートソース マッシュポテト(乳) コーンサラダ 豚肉と白菜のスープ 果物	スティック人参 いなり風おにぎり	牛ひき肉 豚ひき肉 わかめ 豚肉 油揚げ	▲スパゲティ じゃが芋 むきごま	人参、玉ねぎ、マッシュルーム缶、トマト、セロリ、ピーマン、コーン缶、キャベツ、きゅうり、白菜、ほうれん草、干しいたけ、パイン	20木	ちゃんぽんラーメン きゅうりとみかんの甘酢 かき揚げ天ぷら 果物	バナナ カレーおにぎり	豚肉 ●竹小町(卵不使用) ツナ缶	◎中華めん(茹で) ごま油	キャベツ、玉ねぎ、もやし、人参、きくらげ乾、Hコーン缶、きゅうり、みかん缶、バナナ		
6木	ごはん(強化米) 豚肉のみそ焼き ひじきの五目煮 もずくの酢物 みそ汁(厚揚げ) 果物	バナナ ちんびん 牛乳	豚もも肉 干ひじき ●竹小町(卵不使用) もずく 油揚げ	精白米	赤ピーマン、玉ねぎ、人参、糸こんにゃく、ニラ、きゅうり、とうがん、ネーブル	21金	ごはん(強化米) きびなごの磯辺揚げ とうがんのそぼろあん もずくの酢物 すまし汁 果物	胚芽クラッカー ゴマ風味焼き菓子 脱脂粉乳	きびなご(1尾約10g) 白身魚 豚ひき肉 もずく(塩抜き)	精白米 白すりごま 白ゴマ	とうがん、玉ねぎ、人参、なす、ピーマン、干しいたけ、きゅうり、白菜、えのきたけ、パイン		
7金	ごはん(強化米) 豆腐ナゲット 昆布イリチー きゅうりの中華風 果物 コーンスープ	胚芽クラッカー カリカリ小魚 バナナ	◇豆腐 鶏ひき肉 干ひじき 刻み昆布 豚三枚肉 わかめ	精白米 ごま油 ごま	玉ねぎ、赤ピーマン、切干大根、人参、糸こんにゃく、きゅうり、白菜、パイン	22土	ハヤシライス キャベツのツナあえ コーンスープ 果物	ウエハース おにぎり	鶏もも肉 ツナ缶	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、きゅうり、Hコーン缶、Cコーン缶、ほうれん草、バナナ		
8土	鶏肉のあんかけ丼 ほうれん草のツナあえ ゆし豆腐 果物	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	24月	麦ごはん(強化米) 魚のカレームニエル こんにゃくのソテー ポテトサラダ みそ汁 果物	クラッカー ヨーグルトブレッド 脱脂粉乳	白身魚 豚肉 ツナ缶 わかめ	精白米 ごま油 じゃが芋	糸こんにゃく、人参、Hコーン缶、ほうれん草、人参、きゅうり、白菜、りんご		
10月	麦ごはん(強化米) 鶏のから揚げ 人参シリシリ マカロニサラダ みそ汁 果物	クラッカー 蒸し芋 脱脂粉乳	鶏もも肉 ツナ缶 ●ハム(卵不使用) わかめ	精白米 ▲マカロニ	人参、玉ねぎ、ニラ、きゅうり、Hコーン缶、とうがん、えのきたけ、りんご	25火	青のりごはん 炒り豆腐 白菜のごまあえ レバー汁 果物	りんご 大学芋 脱脂粉乳	◇豆腐 鶏ひき肉 豚レバー 豚肉	精白米 すりごま さつま芋 黒ゴマ	人参、玉ねぎ、ピーマン、白菜、ほうれん草、大根、赤ピーマン、玉ねぎ、パイン		
11火	沖縄そば かぼちゃ天ぷら 豆腐サラダ 果物	りんご みそおにぎり	豚三枚肉 ●丸かまぼこ 刻み昆布 ◇豆腐(湯通し) ツナ缶	▲沖縄そば 白菜 かぼちゃ きゅうり パイン	26水	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼 トマトサラダ 豆乳ツナチャウダー バナナのヨーグルト添え	チーズ ひじきおにぎり	鶏もも肉 ツナ缶(汁も使用) ★Pヨーグルト	◎ロールパン(超熟) じゃが芋	トマト、レタス、きゅうり、玉ねぎ、人参、しめじ、Cコーン缶、Hコーン缶、バナナ			
12水	納豆ごはん 野菜たっぷりさつま揚げ きゅうりとみかんの甘酢 レタスのスープ 果物	チーズ レモンラスク 牛乳	◇ひきわり 納豆 白身魚 わかめ	精白米 ▲ほうれん草	人参、玉ねぎ、ごぼう、きゅうり、みかん缶、レタス、えのきたけ、Cコーン缶、刻みパセリ	27木	ごはん(強化米) もずくシュウマイ ほうれん草炒め マカロニの甘酢あえ 赤魚のみそ汁 果物	バナナ 誕生ケーキ 脱脂粉乳	豚ひき肉 もずく ●竹小町(卵不使用) わかめ ●ハム(卵不使用) 赤魚(塩抜き)	精白米 ごま油 くずり(マロニー)	玉ねぎ、干しいたけ、人参、Hコーン缶、ほうれん草、キャベツ、きゅうり、とうがん、ネーブル		
13木	ゆかりごはん 元気レバーハンバーグ 切干大根のイリチー オーロラソースサラダ そうめん汁 果物	バナナ 黒糖アガラサー 牛乳	豚ひき肉 牛ひき肉 豚レバー・ミンチ 豚肉	精白米 ▲そうめん 白ゴマ	玉ねぎ、切干大根、かんぴょう、人参、糸こんにゃく、ブロッコリー、トマト、大根、ネーブル	28金	三色ごはん ちくわの磯辺揚げ ごまかぼちゃ みそ汁(豆腐) 果物	せんべい ココア蒸しパン 脱脂粉乳	鶏ひき肉 豚ひき肉 ●竹小町(卵不使用) もずく ◇絹ごし豆腐	精白米 ごま油 白ゴマ	人参 ほうれん草 かぼちゃ りんご		
14金	ごはん(強化米) 鶏の豆乳クリーム煮 春雨サラダ みそ汁(豆腐) 果物	せんべい ヒラヤーチー 牛乳	鶏もも肉 ●ハム(卵不使用) ◇豆腐 わかめ	精白米 じゃが芋 春雨 ごま油	玉ねぎ、人参、マッシュルーム缶、ブロッコリー(冷)、もやし、きゅうり、大根、りんご	15土	もずくどんぶり きゅうりのゴマ酢あえ 鶏肉汁 果物	ウエハース おにぎり	もずく(塩抜き) 豚ひき肉 鶏もも肉	精白米 白すりごま	ピーマン、赤ピーマン、Hコーン缶、きゅうり、とうがん、干しいたけ、バナナ		

- ★ 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、該当者へのみお配りしています。
- ★ 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、一部の食品が変更となる場合があります。
- ★ 季節の果物は、仕入れ、天候等の理由により変更となる場合があります。





# 離乳食こんだて表



愛護保育園  
園長 大城 淳

【令和5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 土	<b>入園式</b>			15 土	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 冬瓜人参ペースト すまし汁 	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のつぶし煮 みそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜の煮物 みそ汁 バナナ
3 月	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 主な材料)米 しらす干し じゃが芋 人参 ブロッコリー 鶏ささみ トマト 麩 わかめ 玉ねぎ ネーブル	全がゆ(べたべた) トマト肉じゃが 麩のすまし汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 トマト肉じゃが 麩のすまし汁 ネーブル	17 月	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し キャベツ人参かぼちゃペースト すまし汁 主な材料)米 しらす干し キャベツ 人参 かぼちゃ 麩 テンゲン菜 ネーブル	しらすがゆ(べたべた) かぼちゃの煮物 麩のみそ汁 ネーブル	しらすがゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃの煮物 麩のみそ汁 ネーブル
4 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 主な材料)米 白身魚 さつま芋 ブロッコリー 人参 大根 わかめ りんご	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	18 火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 大根人参小松菜ペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 大根 人参 小松菜 鮭 白菜 (バター) わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) 鮭と野菜のとろ煮 大根汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鮭のバタームニエル 大根汁 ネーブル
5 水	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し じゃが芋キャベツ人参ペースト すまし汁 主な材料)米 絹ごし豆腐 じゃが芋 キャベツ 人参 そうめん ツナ缶 玉ねぎ 白菜 ほうれん草 りんご	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	19 水	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し キャベツ人参ペースト すまし汁 主な材料)米 絹ごし豆腐 キャベツ 人参 豆腐 トマト コーン缶 パナナ Pヨーグルト	全がゆ(べたべた) 豆腐とトマトのつぶし和え 野菜スープ バナナヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐とトマトのつぶし和え 野菜スープ バナナヨーグルト
6 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し とうがん人参のすり流し すまし汁 主な材料)米 白身魚 とうがん 人参 玉ねぎ わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のとろ煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のとろ煮 みそ汁 ネーブル	20 木	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し キャベツ人参玉ねぎペースト すまし汁 主な材料)米 しらす干し キャベツ 人参 玉ねぎ うどん 鶏ささみ パナナ	煮込みうどん バナナ	煮込みうどん バナナ
7 金	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 白菜人参玉ねぎペースト すまし汁 主な材料)米 しらす干し 白菜 人参 玉ねぎ 白菜 わかめ りんご	全がゆ(べたべた) しらすと野菜のとろ煮 麩のすまし汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと野菜のとろ煮 麩のすまし汁 りんご	21 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し とうがん人参玉ねぎペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 とうがん 人参 玉ねぎ 青のり わかめ りんご	全がゆ(べたべた) 白身魚の磯煮 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のムニエル みそ汁 りんご
8 土	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ほうれん草人参玉ねぎペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 ほうれん草 人参 玉ねぎ ゆし豆腐 ほうれん草 パナナ	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	22 土	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し じゃが芋人参ほうれん草ペースト すまし汁 主な材料)米 絹ごし豆腐 じゃが芋 人参 ほうれん草 トマト キャベツ コーン缶 りんご	全がゆ(べたべた) トマト肉じゃが 野菜スープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 トマト肉じゃが 野菜スープ りんご
10 月	10倍がゆ(とろとろ) さつま芋ペースト とうがん人参ペースト 野菜スープ 主な材料)米 さつま芋 とうがん 人参 麩 (マカロ) ツナ缶 玉ねぎ ネーブル	全がゆ(べたべた) マッシュさつま芋 ツナと野菜のスープ(麩) ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 蒸し芋(ココロ〜スティック) ツナと野菜のスープ(マカロ) ネーブル	24 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 白菜人参小松菜ペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 白菜 人参 小松菜 じゃが芋 玉ねぎ わかめ りんご Pヨーグルト	全がゆ(べたべた) 根菜つぶし煮 魚汁 りんごヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜煮物 魚汁 りんごヨーグルト
11 火	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 うどん 豆腐 白菜 人参 玉ねぎ りんご	煮込みうどん りんご	煮込みうどん りんご	25 火	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し さつま芋人参ほうれん草ペースト 野菜スープ 主な材料)米 絹ごし豆腐 さつま芋 人参 ほうれん草 豆腐 玉ねぎ 大根 わかめ (豚レバー) ネーブル	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 みそ汁(レバー) ネーブル
12 水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参玉ねぎペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 人参 玉ねぎ ひきわり納豆 レタス 麩 パナナ	納豆おじや(べたべた) 麩のみそ汁 バナナ	納豆おじや ⇒ 軟飯 麩のみそ汁 バナナ	26 水	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し じゃが芋人参玉ねぎペースト すまし汁 主な材料)米 しらす干し じゃが芋 人参 玉ねぎ トマト 鶏ささみ コーン缶 パナナ	全がゆ(べたべた) つぶしトマト ささみと野菜のスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 トマト ささみと野菜のスープ バナナ
13 木	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し ブロッコリー人参大根ペースト 野菜スープ 主な材料)米 しらす干し トマト 麩 大根 玉ねぎ 人参 ネーブル	全がゆ(べたべた) 野菜とささみのとろ煮 そうめん汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜とささみ(レバー)のとろ煮 そうめん汁 バナナ	27 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し とうがん人参ほうれん草ペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 とうがん 人参 ほうれん草 きゅうり キャベツ パナナ	全がゆ(べたべた) きゅうりのだし煮 魚汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 きゅうりのだし煮 魚汁 バナナ
14 金	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 主な材料)米 絹ごし豆腐 じゃが芋 人参 ブロッコリー ミルク 豆腐 大根 わかめ りんご	全がゆ(べたべた) 野菜のミルク煮 豆腐の汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のミルク煮 豆腐の汁 りんご	28 金	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 主な材料)米 絹ごし豆腐 かぼちゃ 玉ねぎ りんご 人参 ほうれん草	全がゆ(べたべた) かぼちゃとりんごの甘煮 豆腐のみそ汁	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃとりんごの甘煮 豆腐のみそ汁

- ※ 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。
- ※ 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。
- ※ 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ください。