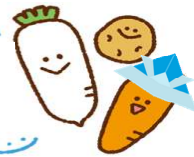


幼児食こんだて表



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 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	きいろ	みどり				あか	きいろ	みどり
1月	麦ごはん(強化米) 豚肉のみそ焼き 春雨の中華炒め きゅうりとみかんの甘酢 みそ汁 果物	ビスケット 黒糖アガラサー 脱脂粉乳	豚もも肉 豚もも肉 もずく(塩抜き)	精白米 春雨 ごま油 白ゴマ	赤ピーマン、玉ねぎ、たけのこ(水煮)、人参、キャベツ、しめじ、小松菜、きゅうり、みかん缶、えのきたけ、りんご	19日 金	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き ツナサラダ 豆乳カレースープ 果物	お菓子 おにぎり 19日は食育の日	鶏もも肉 ツナ缶 ●ベーコン(卵不使用) しらす干し	◎ロールパン(超熟) ごま油 じゃが芋	ブロッコリー、トマト、玉ねぎ、人参、しめじ、パイン
2日 火	こどもの日 お祝い給食 チキンライス ハンバーグ グラッセ フライドポテト 果物 豚肉と白菜のスープ	果物 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、G.P、ブロッコリー(冷)、白菜、ほうれん草、えのきたけ、パイン	20日 土	豚肉のみそどんぶり ごまかぼちゃ コーンスープ 果物	ウエハース パン	豚薄切り肉	精白米 白ゴマ	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
6日 土	五目うどん ゴマじゃが 果物	ウエハース おにぎり	鶏もも肉 ●竹小町(卵不使用)	▲茹うどん じゃが芋 白すりごま	玉ねぎ 人参 干しいたけ ほうれん草(冷) 桃缶	22日 月	三色ごはん マカロニサラダ 豚汁 果物	お菓子 蒸し芋 脱脂粉乳	鶏ひき肉 豚ひき肉 ●ハム(卵不使用) 豚肉	精白米 ごま油 ▲マカロニ(春雨変更可) さつま芋	人参、ほうれん草、きゅうり、Hコーン缶、とうがん、ごぼう、干しいたけ、りんご
8日 月	キーマカレー ツナサラダ わかめスープ 果物	クラッカー サブレ 脱脂粉乳	豚ひき肉 ツナ缶 わかめ	精白米 じゃが芋 ごま油 白ゴマ	人参、玉ねぎ、ピーマン、Hコーン缶、ホールトマト缶、きゅうり、トマト、みつば、りんご	23日 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 赤魚のみそ汁 バナナヨーグルト	果物 オートミール スナック 脱脂粉乳	鶏もも肉 豚肉 ◇豆腐 赤魚(骨抜き) ★Pヨーグルト	精白米 白ゴマ	にがり、人参、もやし、玉ねぎ、とうがん、バナナ
9日 火	ごはん(強化米) さばのかば焼き 揚げゴーヤ 人参シリシリ そうめん汁 果物	果物 スイートポテト 脱脂粉乳	さんま開き ツナ缶	精白米 白ゴマ 黒ゴマ ▲そうめん	にがり、人参、玉ねぎ、ニラ、大根、桃缶	24日 水	ごはん(強化米) 豚肉のケチャップ煮 春雨の中華炒め ブロッコリーのごまマヨあえ そうめん汁 果物	チーズ カリカリ小魚 バナナ	豚薄切り肉 豚もも肉 煮干し(小ぶり)	精白米 春雨 ごま油 白すりごま ▲そうめん	玉ねぎ、マッシュルーム缶、たけのこ、人参、キャベツ、干しいたけ、チンゲン菜、ブロッコリー、大根、桃缶
10日 水	弁当会	チーズ きなこラスク ミルク	豚肉 ●竹小町(卵不使用) ◇豆腐	精白米 ごま油 白ゴマ じゃが芋(蒸 or 茹)	長ねぎ ほうれん草 キャベツ へちま ネーブル	25日 木	ジュシーごはん サバのカレー揚げ もやしのごまあえ ゆし豆腐 果物	野菜スティック 誕生日ケーキ 脱脂粉乳	干ひじき 豚肉 さば(生) ◇ゆし豆腐	精白米 すりごま	干しいたけ、人参、ニラ、もやし、ほうれん草、赤ピーマン、ネーブル
11日 木	沖繩そば かぼちゃ天ぷら キャベツのツナあえ 果物	野菜スティック みそおにぎり	豚肉 ●丸かまぼこ 刻み昆布	▲沖繩そば(茹)	キャベツ かぼちゃ りんご	26日 金	ごはん(強化米) おさかなバーグ 人参シリシリ もずくの酢物 みそ汁 果物	果物 ちんびん 脱脂粉乳	魚すり身 鶏ひき肉 ツナ缶 もずく(塩抜き) ◇豆腐	精白米	玉ねぎ、赤ピーマン、さやいんげん、人参、玉ねぎ、ニラ、きゅうり、へちま、パイン
12日 金	ごはん(強化米) 麻婆なす(豆腐) きゅうりとささみの甘酢 すまし汁 ヨーグルトサラダ	果物 スコーン 脱脂粉乳	◇豆腐 豚ひき肉 鶏ささみ わかめ ★Pヨーグルト	精白米 ごま油	なす、人参、玉ねぎ、ニラ、きゅうり、もやし、白菜、えのきたけ、バナナ、みかん缶	27日 土	タコライス 粉ふき芋 すまし汁 果物	ウエハース パン	豚ひき肉 ◇絹ごし豆腐 わかめ	精白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 レタス トマト バナナ
13日 土	鮭ごはん ボイルウィンナー 温サラダ 豚汁 果物	ウエハース パン	※鮭フレーク ●ウィンナー(スライス) 豚肉	精白米 白ゴマ 黒ゴマ	レタス、トマト、ブロッコリー、大根、玉ねぎ、人参、干しいたけ、バナナ	29日 月	豚肉ビビンバ 芋スティック 中華スープ(ささみ) 果物	ビスケット ココア蒸しパン 脱脂粉乳	豚薄切り肉 鶏ささみ	精白米 ごま油 白ゴマ さつま芋 春雨 ごま油	Hコーン缶、ほうれん草、もやし、人参、オクラ、長ねぎ、干しいたけ、ネーブル
15日 月	納豆ごはん(強化米) ちくわの磯辺揚げ 肉じゃが マロニーの甘酢あえ すまし汁 果物	ビスケット くずもち 脱脂粉乳	◇ひきわり納豆、豚肉、わかめ、竹小町、●ハム(卵不使用)、もずく	精白米 白ゴマ じゃが芋 くずきり(マロニー)	玉ねぎ、糸こんにゃく、人参、さやいんげん、きゅうり、えのきたけ、ネーブル	30日 火	ごはん(強化米) さばのゴマだれ焼き かぼちゃの煮物(減) きゅうりとみかんの甘酢 鶏肉汁 果物	果物 サーター アンダギー 脱脂粉乳	さば(生) 鶏もも肉	精白米 白ゴマ	かぼちゃ、しめじ、ニラ、きゅうり、みかん缶、とうがん、干しいたけ、りんご
16日 火	ナポリタン パンプキンサラダ 鶏と野菜のスープ 果物	果物 おにぎり	●ベーコン(卵不使用) 鶏もも肉 豚ひき肉	▲スパゲティ じゃが芋	玉ねぎ、人参、セロリ、しめじ、Hコーン缶、ピーマン、かぼちゃ、ほうれん草、しめじ、バナナ	31日 水	へちまどんぶり 春雨サラダ 魚のみそ汁 果物	チーズ ヒラヤーチー 脱脂粉乳	鶏ひき肉 ●ハム(卵不使用) 白身魚 ツナ缶	精白米 春雨 ごま油	人参、玉ねぎ、しめじ、へちま、ニラ、もやし、きゅうり、人参、大根、パイン
17日 水	ごはん(強化米) 白身魚のマヨコーン焼 昆布イリチー きゅうりとしらすの甘酢 みそ汁 果物	チーズ ビスケット みかんゼリー	白身魚 刻み昆布 豚三枚肉 しらす干し わかめ ◇厚揚げ わかめ	精白米	玉ねぎ、しめじ、赤ピーマン、Cコーン缶、切干大根、人参、糸こんにゃく、きゅうり、とうがん、りんご	18日 木	青のりごはん レバーのかりん揚げ さつま芋の塩バター煮 ひじきの煮物 みそ汁 果物	果物 ジャムサンド 脱脂粉乳	豚レバー、スライス 干ひじき ●竹小町(卵不使用) ◇油揚げ	精白米 さつま芋	人参 小松菜 なす(皮なし) ネーブル

- ★ 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 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し キャベツ人参小松菜ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚の野菜ソース 麩のみそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の野菜ソース 麩のみそ汁 りんご	18 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し さつま芋人参小松菜ペースト 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 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のつぶし煮 みそ汁 ネーブル
主な材料米 白身魚 キャベツ 人参 小松菜 麩 玉ねぎ わかめ りんご				主な材料米 しらす干し さつま芋 人参 小松菜 なす 玉ねぎ わかめ ネーブル			
2 火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し じゃが芋ほうれん草ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) つぶし人参 すまし汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみのポテトソース すまし汁 バナナ	19 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し じゃが芋玉ねぎブロッコリーペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚と人参のつぶし煮 野菜のミルクポタージュ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と人参のつぶし煮 野菜のミルクポタージュ ネーブル
主な材料 しらす干し じゃが芋 ほうれん草 鶏ささみ 白菜 玉ねぎ 人参 バナナ				主な材料米 白身魚 人参 じゃが芋 玉ねぎ ブロッコリー ミルク ネーブル			
6 土	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し じゃが芋人参ペースト すまし汁	煮込みうどん つぶし人参 りんご	煮込みうどん つぶし人参 りんご	20 土	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 野菜スープ	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜の煮物 コンソープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜の煮物 コンソープ ネーブル
主な材料 米 絹ごし豆腐 じゃが芋 人参 うどん 鶏ささみ 人参 ほうれん草 りんご				主な材料絹ごし豆腐 かぼちゃ ほうれん草 人参 野菜スープ コンソープ ネーブル			
8 月	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 野菜スープ	全がゆ(べたべた) しらすと野菜のとろ煮 野菜スープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと野菜のとろ煮 野菜スープ りんご	22 月	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し さつま芋ペースト 野菜スープ	全がゆ(べたべた) ささみと野菜のつぶし煮 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜のつぶし煮 みそ汁 りんご
主な材料米 しらす干し じゃが芋 人参 玉ねぎ トマト コーン缶 りんご				主な材料しらす干し さつま芋 鶏ささみ 玉ねぎ ほうれん草 大根 人参 りんご			
9 火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 大根人参さつま芋ペースト 野菜スープ	全がゆ(べたべた) 人参のかか煮 そうめん汁 マッシュさつま芋 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 人参のかか煮 そうめん汁 コロコロさつま芋 りんご	23 火	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	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 麩の汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 麩の汁 りんご
主な材料米 白身魚 大根 人参 さつま芋 花かつお そうめん わかめ りんご				主な材料米 とうがん 人参 玉ねぎ 豆腐 花かつお 麩 わかめ りんご			
10 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	全がゆ(べたべた) 豆腐の人参ソース ポタージュスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の人参ソース ポタージュスープ ネーブル	24 水	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 大根ブロッコリー人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のとろ煮 そうめん汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のとろ煮 そうめん汁 ネーブル
※1歳を迎えたお子様は弁当の特参をよろしくお願ひします。				主な材料米 絹ごし豆腐 大根 ブロッコリー 人参 花かつお そうめん わかめ ネーブル			
11 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	煮込みうどん 豆腐の磯煮 りんご	煮込みうどん 豆腐の磯煮 りんご	25 木	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	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
主な材料絹ごし豆腐 かぼちゃ うどん 玉ねぎ わかめ 青のり りんご				主な材料米 しらす干し 人参 玉ねぎ ほうれん草 ゆし豆腐 バナナ 誕生会♪			
12 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 白身魚人参玉ねぎペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚の野菜あん すまし汁 バナナヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の野菜あん すまし汁 バナナヨーグルト	26 金	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	全がゆ(べたべた) 白身魚のくずし煮 麩のみそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のムニエル へちまのみそ汁 ネーブル
主な材料米 白身魚 白菜 人参 玉ねぎ なす 白菜 わかめ バナナ Pヨーグルト				主な材料米 白身魚 人参 玉ねぎ 麩(へちま) 玉ねぎ 人参 ネーブル			
13 土	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 大根ブロッコリーペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) しらすと野菜のとろ煮 麩のみそ汁 きなこバナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと野菜のとろ煮 麩のみそ汁 きなこバナナ	27 土	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	しらすがゆ(べたべた) 根菜つぶし煮 そうめん汁 バナナ	しらすがゆ ⇒ 軟飯 根菜煮物 そうめん汁 バナナ
主な材料米 しらす干し 大根 ブロッコリー 人参 トマト レタス 麩 玉ねぎ バナナ きなこ				主な材料米 しらす干し じゃが芋 人参 玉ねぎ 青のり そうめん ばなな			
15 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し じゃが芋玉ねぎ人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) ひきわり納豆 麩のすまし汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ひきわり納豆 麩のすまし汁(もずく) ネーブル	29 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し さつま芋ほうれん草ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) さつま芋と人参の甘煮 魚と野菜のスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋と人参の甘煮 魚と野菜のスープ ネーブル
主な材料 白身魚 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ひきわり納豆 青のり 麩 わかめ ネーブル				主な材料米 白身魚 さつま芋 ほうれん草 人参 鶏ささみ 玉ねぎ オクラ ネーブル			
16 火	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 野菜スープ	たくたくツナそうめん 野菜のミルクポタージュ ネーブル	たくたくツナそうめん 野菜のミルクポタージュ ネーブル	30 火	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) ささみとかぼちゃの煮物 麩のみそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみとかぼちゃの煮物 麩のみそ汁 りんご
主な材料米 絹ごし豆腐 かぼちゃ 玉ねぎ そうめん ツナ缶 人参 じゃが芋 ほうれん草 ミルク ネーブル				主な材料しらす干し かぼちゃ 玉ねぎ 鶏ささみ 麩 とうがん 人参 りんご			
17 水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し とうがん人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚のコーン煮 麩のみそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のコーン煮 麩のみそ汁 りんご	31 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	全がゆ(べたべた) 煮魚 みそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 みそ汁 バナナ
主な材料白身魚 とうがん 人参 玉ねぎ コーン缶 麩 とうがん りんご				主な材料米 白身魚 大根 人参 わかめ バナナ			

※ 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。

