



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木	ごはん(強化米) 納豆みそ 鮭のタルタル焼き ツナじゃが すまし汁 果物	果物 ゴマ風味 焼き菓子 脱脂粉乳	豚ひき肉 ◇ひきわり 納豆 鮭 ツナ缶	精白米 白ゴマ じゃが芋 白すりごま 白ゴマ	玉ねぎ、人参、 ピーマン、白菜、 えのきたけ、ネー ブル	16金	青のりごはん レバー汁 しゃきしゃき炒め くずきりの甘酢あえ 果物	胚芽クラッカー カリカリ小魚 バナナ 脱脂粉乳	豚レバー、 卵、鶏もも肉、 ●竹小町(卵 不使用)、わ かめ、●ハム (卵不使用)、 ◇厚揚げ	精白米 くずきり(マ ロニー可)	糸こんにゃく、も やし、ごぼう、人 参、ブロッコリー、 きゅうり、とうが ん、パイン	
2金	フィッシュカツカレー トマトサラダ わかめスープ バナナのヨーグルト添え	胚芽クラッカー キャロットサンド 脱脂粉乳	白身魚 わかめ ★Pヨーグル ルト ツナ缶	精白米 じゃが芋 白ゴマ	人参、玉ねぎ、 ピーマン、トマト、 レタス、きゅうり、 みつば、バナナ、 みかん缶	17土	鮭ごはん ボイルウィンナー ブロッコリーツナ和え ミニうどん 果物	パン	※鮭フレーク ●ウィンナー (スライス) 鶏もも肉	精白米 白ゴマ 黒ゴマ ごま油 ▲茹うどん	レタス、ブロッコ リー、ほうれん 草、玉ねぎ、人 参、バナナ	
3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 おにぎり	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	19月	麦ごはん(強化米) 揚げ魚のケチャップあん 春雨の中華炒め きゅうりとしらすの甘酢 豚汁 果物	クラッカー くずもち 脱脂粉乳	白身魚 豚もも肉 しらす干し わかめ 豚肉	精白米 春雨 ごま油	たけのこ、人参、 キャベツ、干しい たけ、チンゲン 菜、きゅうり、大 根、ごぼう、しめ じ、りんご	
5月	タコライス かみかみごぼう マッシュポテト(乳) キャベツとベーコンのスープ 果物	果物 ウエハース 乳酸菌飲料	豚ひき肉 ●(ベーコ ン・卵不使 用)	精白米 白ゴマ じゃが芋 黒ゴマ	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、オクラ、パ イン	20火	クファジュシー 沖縄風煮つけ さつま芋のオレンジ煮 ゆし豆腐 果物	りんご サーター アングー 脱脂粉乳	もずく(塩抜 き) ツナ缶 豚肉 ◇厚揚げ 刻み昆布 ◇ゆし豆腐	精白米 さつま芋 白ゴマ	人参、干しいた け、ニラ、大根、 しめじ、オレンジ ジュース100%、 スイカ	
6火	麦ごはん(強化米) 鶏のくわ焼き 八宝菜 カリカリきゅうり みそ汁(油揚げ) 果物	果物 黒ゴマポッキー 脱脂粉乳	鶏もも肉 ごま油 ◇油揚げ	精白米 ごま油 ごま油 白ゴマ	キャベツ、白菜、 たけのこ(水煮)、 生しいたけ、きゅ うり、へちま、りん ご	21水	ごはん(強化米) 鶏のBBQソース ゴーヤーチャンプルー ごまかぼちゃ コーンスープ 果物	人参スティック いちごゼリー	鶏もも肉 ◇豆腐 ●卵	精白米 白ゴマ	りんご、玉ねぎ、 にがうり、人参、 もやし、玉ねぎ、 しめじ、かぼ ちゃ、Hコーン 缶、Cコーン缶、 キャベツ、桃缶	
7水	弁当会			※ひよこくみ(0歳児クラス) 1歳を迎える園児は、 弁当持参をとなります☆			22木	ごはん(強化米) 麻婆豆腐 白菜のおひたし もずくの中華スープ 果物	バナナ カリカリ小魚 バナナ 脱脂粉乳	◇豆腐 豚ひき肉 しらす干し もずく(塩抜 き)	精白米 ごま油 黒ゴマ	人参、玉ねぎ、生 しいたけ、たけの こ(水煮)、ニラ、 白菜、とうが ん、小松菜、りんご
8木	沖縄そば かぼちゃ天ぷら キャベツのツナあえ 果物	果物 いなり風おにぎり	豚肉 ●丸かまぼ こ 刻み昆布 ツナ缶 ◇油揚げ	▲沖縄そば むきごま	山東菜、かぼ ちゃ、キャベツ、 きゅうり、ネー ブル	24土	ハヤシライス きゅうりのゴマ酢あえ すまし汁(絹ごし豆腐) 果物	おにぎり	鶏もも肉 ◇絹ごし豆腐 わかめ	精白米 じゃが芋 白すりごま	玉ねぎ、人参、 マッシュルーム 缶、トマト、GP、 きゅうり、パナ ナ、りんご	
9金	ごはん(強化米) ちくわの磯辺揚げ 豆腐の五目煮 きゅうりとみかんの甘酢 みそ汁 果物	せんべい バナナケーキ 牛乳	●竹小町 (卵不使用) ◇豆腐 鶏ひき肉 干ひき もずく(塩抜 き)	精白米 さつま芋	人参、きゅうり、 みかん缶、えの きたけ、りんご	26月	へちまどんぶり 春雨サラダ 赤魚のみそ汁 果物	ビスケット 大学芋 脱脂粉乳	鶏ひき肉 ●ハム(卵不 使用) 赤魚(骨抜き)	精白米 春雨 さつま芋 黒ゴマ	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、スイカ	
10土	春雨のあんかけ丼 白菜の塩昆布あえ そうめん汁 果物	スティックパン	豚ひき肉	精白米 春雨 ごま油 ごま ▲そうめん	人参、玉ねぎ、干 しいたけ、白菜、 塩昆布、バナナ	27火	ごはん(強化米) 豆腐ハンバーグ 人参シリシリ もずくの酢物 鶏肉汁 果物	ネーブル ココアクッキー 牛乳	牛ひき肉 豚ひき肉 ◇豆腐 ツナ缶 もずく(塩抜 き) 鶏もも肉	精白米 白ゴマ	玉ねぎ、人参、ブ ロccoli、きゅう り、オクラ、大 根、干しいたけ、パ イン	
12月	もずくどんぶり 赤魚のから揚げ きゅうりの中華風 みそ汁 果物	ビスケット 蒸し芋 ミルク	もずく(塩抜 き) 豚ひき肉 赤魚(骨抜 き) わかめ	精白米 ごま油	ピーマン、赤ピー マン、Hコーン 缶、きゅうり、白 菜、ネーブル	28水	カレーライス いろどりサラダ わかめスープ ヨーグルトサラダ	チーズ ヒラヤーチー 脱脂粉乳	豚ひき肉 ツナ缶 わかめ ★Pヨーグル ト	精白米 じゃが芋 ごま油 白ゴマ	人参、玉ねぎ、 ピーマン、ホル トトマト缶、ブロッ コリー、レタス、赤 ピーマン、Hコー ン缶、みつば、パ ナナ、みかん缶	
13火	ロールパン ハンバーグ オーロラソースサラダ 豆乳ツナチャウダー 果物	ネーブル かしわおにぎり 脱脂粉乳	豚ひき肉 牛ひき肉 ツナ缶(汁も 使用) ★Pヨーグル ルト	◎ロールパ ン じゃが芋 ごま油	玉ねぎ、ブロッ コリー、トマト、人 参、しめじ、Cコー ン缶、Hコーン 缶、バナナ	29木	ごはん(強化米) きびなごの磯辺揚げ 昆布イリチー スライストマト みそ汁 果物	大根スティック ゴマきなこ トースト 脱脂粉乳	きびなご(1尾 約10g) 白身魚 刻み昆布 豚三枚肉	精白米 ごま油 白ゴマ 白すりごま	切干大根、人参、 糸こんにゃく、 きゅうり、白菜、 小松菜、ネー ブル	
14水	ごはん(強化米) 鮭のバタームニエル とうがんのそぼろあん もやしのごまあえ みそ汁(油揚げ) 果物	チーズ ポテトフライ 脱脂粉乳	鮭 豚ひき肉 ◇油揚げ	精白米 すりごま じゃがいも	とうがん、玉ね ぎ、人参、なす、 ピーマン、干しい たけ、もやし、ほ うれん草、赤ピー マン、へちま、りん ご	30金	ごはん(強化米) 厚揚げのきのこソース ほうれん草炒め そうめん汁 果物	せんべい 誕生日ケーキ 脱脂粉乳	◇厚揚げ 鶏ひき肉 ●竹小町(卵 不使用) 煮干し(小ぶ り)	精白米 ▲そうめん ごま	えのきたけ、しめ じ、ほうれん草、 キャベツ、人参、 大根、りんご	
15木	スパゲティミートソース ポテトサラダ 豚肉と白菜のスープ 果物	人参スティック みそおにぎり	牛ひき肉 豚ひき肉 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、 セロリ、ピーマン、 きゅうり、白菜、ほ うれん草、オクラ、干 しいたけ、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。						





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 木	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し じゃが芋人参白菜ペースト すまし汁 主な材料)米 絹ごし豆腐 じゃが芋	全がゆ(べたべた) ポテトの納豆あえ 麩の汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトの納豆あえ 麩の汁 ネーブル	16 金	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 冬瓜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 冬瓜 人参 ブロッコリー 鶏ささみ(豚レバー) とうがん わかめ りんご	全がゆ(べたべた) ささみと野菜のとろ煮 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 レバーと野菜のとろ煮 みそ汁 りんご
2 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し じゃが芋人参玉ねぎペースト 野菜スープ 主な材料)米 白身魚 じゃが芋 人参 玉ねぎ トマト わかめ バナナ Pヨーグルト	全がゆ(べたべた) 白身魚のトマト煮 野菜スープ バナナヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト煮 野菜スープ バナナヨーグルト	17 土	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ほうれん草玉ねぎペースト すまし汁 主な材料)米 人参 ほうれん草 玉ねぎ うどん 鶏ささみ ほうれん草 玉ねぎ 人参 バナナ	煮込みうどん バナナ	煮込みうどん バナナ
3 土	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 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 人参 ほうれん草 玉ねぎ 花かつお ゆし豆腐 バナナ	全がゆ(べたべた) ほうれん草のかか煮 ゆし豆腐 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ほうれん草のかか煮 ゆし豆腐 バナナ	19 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 大根キャベツ人参ペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 大根 キャベツ 人参 きゅうり 花かつお チンゲン菜 わかめ りんご	全がゆ(べたべた) きゅうりのかか煮 魚と野菜のスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 きゅうりのかか煮 魚と野菜のスープ りんご
5 月	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 麩 わかめ りんご	全がゆ(べたべた) しらすと野菜のとろ煮 麩の汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと野菜のとろ煮 麩の汁(へちま) りんご	20 火	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐・人参すり流し さつま芋ペースト すまし汁 主な材料)米 絹ごし豆腐 人参 さつま芋 大根 玉ねぎ ゆし豆腐 スイカ	全がゆ(べたべた) 根菜つぶし煮 ゆし豆腐 スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜煮物 ゆし豆腐 スイカ
6 火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し じゃが芋人参キャベツペースト 野菜スープ 主な材料)米 白身魚 じゃが芋 人参 キャベツ トマト 玉ねぎ Cコーン缶 りんご	全がゆ(べたべた) 白身魚のトマト煮 野菜スープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト煮 野菜スープ りんご	21 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 野菜スープ 主な材料)米 しらす干し かぼちゃ 玉ねぎ 鶏ささみ キャベツ 人参 玉ねぎ Cコーン缶 りんご	全がゆ(べたべた) ささみと野菜の煮物 コーンスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜の煮物 コーンスープ りんご
7 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 主な材料)米 絹ごし豆腐 とうがん 人参(ひじき) わかめ バナナ	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜の煮物 みそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐とひじきの煮物 みそ汁 バナナ	22 木	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し とうがん人参白菜ペースト すまし汁 主な材料)米 絹ごし豆腐 とうがん 人参 白菜 玉ねぎ 豆腐 小松菜 りんご	全がゆ(べたべた) 野菜のとろ煮 豆腐の汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のとろ煮 豆腐の汁 りんご
8 木	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 たまねぎ うどん ツナ缶 キャベツ ネーブル	煮込みうどん マッシュかぼちゃ ネーブル	煮込みうどん ポイルかぼちゃ ネーブル	24 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 すまし汁 主な材料)米 絹ごし豆腐 じゃが芋 人参 玉ねぎ 鶏ささみ トマト そうめん バナナ	全がゆ(べたべた) ささみ肉じゃが そうめん汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみ肉じゃが そうめん汁 バナナ
9 金	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し さつま芋ペースト すまし汁 主な材料)米 絹ごし豆腐 さつま芋 人参(ひじき) 麩 玉ねぎ わかめ りんご	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜の煮物 麩のみそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐とひじきの煮物 麩のみそ汁 りんご	26 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚とうがんすり流し さつま芋ペースト 野菜スープ 主な材料)米 白身魚 とうがん さつま芋 キャベツ 玉ねぎ 人参 わかめ スイカ	全がゆ(べたべた) 野菜のとろ煮 魚汁 スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のとろ煮 魚汁 スイカ
10 土	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 そうめん 白菜 わかめ バナナ	くたくたしらすそうめん すまし汁 バナナ	くたくたしらすそうめん すまし汁 バナナ	27 火	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 大根玉ねぎブロッコリーペースト すまし汁 主な材料)米 しらす干し 大根 玉ねぎ ブロッコリー 鶏ささみ 人参 麩 オクラ ネーブル	全がゆ(べたべた) ささみと野菜のとろ煮 麩とオクラの汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐ささみハンバーグ 麩とオクラの汁 ネーブル
12 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 主な材料)米 白身魚 さつま芋 玉ねぎ そうめん 白菜 わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) 煮魚 そうめん汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 そうめん汁 ネーブル	28 水	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 玉ねぎ 花かつお Cコーン缶 ネーブル	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜の煮物 野菜ポタージュ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜の煮物 野菜ポタージュ ネーブル
13 火	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 トマト 花かつお 鶏ささみ Cコーン缶 ミルク ネーブル	全がゆ(べたべた) トマトのかかあえ ささみのミルクスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 トマトのかかあえ ささみのミルクスープ ネーブル	29 木	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 トマト 麩 小松菜 ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚のトマト煮 麩のみそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のムニエル 麩のみそ汁 ネーブル
14 水	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し とうがん人参ほうれん草ペースト すまし汁 主な材料)米 絹ごし豆腐 とうがん 人参 ほうれん草 鮭 なす 玉ねぎ ほうれん草 りんご	全がゆ(べたべた) 鮭と野菜のとろ煮 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 鮭と野菜のとろ煮 みそ汁 りんご	30 金	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し さつま芋ほうれん草ペースト すまし汁 主な材料)米 しらす干し さつま芋 ほうれん草 キャベツ 人参 そうめん りんご	しらすがゆ(べたべた) 野菜のつぶし煮 そうめん汁 りんご	しらすがゆ ⇒ 軟飯 野菜のつぶし煮 そうめん汁 りんご
15 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し じゃが芋玉ねぎほうれん草 野菜スープ 主な材料)米 白身魚 じゃが芋 玉ねぎ ほうれん草 うどん ツナ缶 人参 トマト ネーブル	煮込みうどん つぶしトマト ネーブル	煮込みうどん トマト 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合せ下さい。			