



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 土	豚肉のみそどんぶり きゅうりの中華風 ポテトスープ 果物	ウエハース メロンパン	豚薄切り肉 わかめ	精白米 ごま油 じゃが芋	赤ピーマン チンゲン菜 玉ねぎ きゅうり バナナ	18 火	タコライス 里芋の甘辛揚げ キャベツとベーコンのスープ バナナのヨーグルト添え	果物 ジャムサンド 牛乳	豚ひき肉 ●(ベーコン・卵不使用) ★Pヨーグルト	精白米 里芋(冷凍)	玉ねぎ、人参、レタス、トマト、キャベツ、Cコーン缶、赤ピーマン、刻みパセリ、バナナ
3 月	納豆ごはん 鶏肉のみぞれ煮 ひじきの中華サラダ みそ汁 果物	クラッカー ホットケーキ 脱脂粉乳	◇ひきわり納豆 鶏もも肉 干ひじき わかめ	精白米 ごま油 白ゴマ	大根、もやし きゅうり 赤ピーマン 白菜 カイワレ大根 りんご	19 水	ロールパン ハンバーグ ポテトサラダ 鶏と野菜のスープ 果物	チーズ わかめおにぎり 麦茶	豚ひき肉 牛ひき肉 ツナ缶 鶏もも肉	◎ロールパン じゃが芋 ごま	玉ねぎ、人参、きゅうり、小松菜、しめじ、Hコーン缶、パイン、切干大根、
4 火	沖縄そば 芋天ぷら モーウイのかりかり漬け 果物	果物 いなり風おにぎり 麦茶	豚三枚肉 ●丸かまぼこ 刻み昆布 ◇油揚げ	▲沖縄そば さつまいも むぎごま	白菜 ねぎ りんご	20 木	青のりごはん 鶏のから揚げ ゴーヤーチャンプルー(卵) レバー汁 果物	果物 ヒラヤーチー 脱脂粉乳	鶏もも肉 ◇豆腐 ●卵 豚レバー 豚肉	精白米 じゃが芋	にがうり、人参、もやし、玉ねぎ、しめじ、人参、玉ねぎ、スイカ
5 水	弁当会		※ひよこぐみ(0歳児クラス) 1歳を迎える園児は、 弁当持参となります。			21 金	ゆかりごはん 元気レバーハンバーグ 大根のきんぴら炒め マッシュポテト(乳) レタスのスープ 果物	果物 いなり風おにぎり 脱脂粉乳	豚ひき肉 牛ひき肉 豚レバー ●竹小町(卵不使用) わかめ	精白米 ごま油 じゃが芋 ▲麩	玉ねぎ、大根、人参、糸こんにゃく、ニラ、レタス、えのきたけ、Cコーン缶、刻みパセリ、スイカ
6 木	もずくどんぶり 揚げゴーヤ(甘醤油) パンプキンサラダ みそ汁 果物	果物 キャロットサンド 牛乳	もずく(塩抜き) 豚ひき肉 ◇厚揚げ ツナ缶	精白米 白ゴマ 黒ゴマ じゃが芋	ピーマン、赤ピーマン、Hコーン缶、にがうり、かぼちゃ、なす、りんご	22 土	ごぼうピラフ キャベツのツナあえ 鶏とわかめのスープ 果物	ウエハース スティックパン	●ベーコン(卵不使用) ツナ缶 鶏もも肉 わかめ	精白米 ごま	ごぼう、人参、玉ねぎ、ピーマン、キャベツ、きゅうり、えのきたけ、バナナ
7 金	★たなばたランチ★ 七夕そうめん 手羽先のから揚げ とうもろこし(蒸) 果物	野菜スティック お星さまクッキー フルーツゼリー	●ハム(卵不使用) 手羽先 鶏もも肉(1-2歳)	▲そうめん ★	人参、角オクラ、トマト、とうもろこし、パイン	24 月	麦ごはん(強化米) 豚肉の香り焼き モーウイのツナ炒め マロニーの甘酢あえ そうめん汁 果物	ビスケット ヨーグルトブレッド 脱脂粉乳	豚肉 ツナ缶 わかめ ●ハム(卵不使用) ▲そうめん	精白米 ごま油 白ゴマ くずきり(マロニー) ▲そうめん	長ねぎ、人参、小松菜、キャベツ、とうがんと、カイワレ大根、桃缶
8 土	ごはん(強化米) 麻婆豆腐 かりかりきゅうり すまし汁 果物	ウエハース おにぎり	◇豆腐 豚ひき肉 ◇絹ごし豆腐 わかめ	精白米 ごま油 白ゴマ	人参、玉ねぎ、生しいたけ、たけのこ、ニラ、きゅうり、バナナ	25 火	ごはん(強化米) 豆腐ナゲット 昆布イリチー かりかりきゅうり みそ汁 果物	果物 かりかり小魚 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 白ゴマ ごま	玉ねぎ、赤ピーマン、かんぴょう、人参、糸こんにゃく、きゅうり、大根、パイン
10 月	麦ごはん(強化米) 豚肉のケチャップ煮 しゃきしゃき炒め 赤魚のみそ汁 果物	ビスケット ちんびん 脱脂粉乳	豚薄切り肉 鶏もも肉 ●竹小町(卵不使用) 赤魚(骨抜き)	精白米	玉ねぎ、マッシュルーム缶、糸こんにゃく、もやし、ごぼう、人参、ブロッコリー、トマト、とうがんと、桃缶	26 水	ジャージャーうどん ローストチキン ほうれん草のスープ 果物	チーズ カレーおにぎり 麦茶	豚ひき肉 手羽元 鶏もも肉(1-2歳児) わかめ	▲茹うどん	玉ねぎ、長ねぎ、えのきたけ、キャベツ、人参、トマト、玉ねぎ、ほうれん草、生しいたけ、Cコーン缶、メロン
11 火	夏野菜カレー モーウイのかりかり漬け わかめスープ ヨーグルトサラダ	果物 メロンパン風トースト 脱脂粉乳	鶏もも肉 わかめ ★Pヨーグルト	精白米 じゃが芋 白ゴマ	人参、玉ねぎ、マッシュルーム缶、へちま、なす、ピーマン、カイワレ大根、バナナ、みかん缶	27 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	果物 ピザトースト 脱脂粉乳	干ひじき 豚肉 さば(生) ◇ゆし豆腐 ●ハム(卵不使用)	精白米 すりごま	干しいたけ、人参、ニラ、もやし、キャベツ、赤ピーマン、ネーブル
12 水	ごはん(強化米) さばのゴマだれ焼き かぼちゃのそぼろ煮 もずくの酢物 鶏肉汁 果物	チーズ サブレ	さば(生) 豚ひき肉 もずく(塩抜き) 鶏もも肉	精白米 白ゴマ	かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり 大根 干しいたけ ネーブル	28 金	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	野菜スティック ゴマクッキー 脱脂粉乳	白身魚 豚肉 ツナ缶 ◇油揚げ	精白米 ごま油 じゃが芋 白すりごま 黒ゴマ	糸こんにゃく、人参、Hコーン缶、小松菜、きゅうり、へちま、りんご
13 木	ごはん(強化米) プルコギ炒め きゅうりとみかんの甘酢 中華スープ 果物	果物 ポテトフライ	牛肉 鶏ささみ	精白米 白ゴマ ごま油 春雨	玉ねぎ、人参、しめじ、ピーマン、ニラ、きゅうり、みかん缶、オクラ、長ねぎ、干しいたけ、スイカ	29 土	ハヤシライス きゅうりとしらすの甘酢 コーンスープ 果物	ウエハース パン りんご	鶏もも肉 しらす干し 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、きゅうり、Hコーン缶、Cコーン缶、キャベツ、バナナ、りんご
14 金	スパゲティミートソース 白身魚のマヨコーン焼 ほうれん草のツナあえ すまし汁 果物	野菜スティック みそおにぎり 麦茶	牛ひき肉 豚ひき肉 白身魚 ◇絹ごし豆腐 わかめ ツナ缶	▲スパゲティ	人参、玉ねぎ、マッシュルーム缶、トマト、セロリ、ピーマン、しめじ、赤ピーマン、Cコーン缶、ほうれん草、りんご	31 月	三色ごはん マカロニサラダ 赤魚のみそ汁 果物	クラッカー 誕生日ケーキ 牛乳	鶏ひき肉 豚ひき肉 ハム(卵不使用) 赤魚(骨抜き)	精白米 マカロニ ごま油 黒ゴマ	人参、小松菜、きゅうり、人参、とうがんと、ねぎ、りんご
15 土	へちまどんぶり ブロッコリーとささみの甘酢 みそ汁 果物	ウエハース ぶどうパン	鶏ひき肉 鶏ささみ わかめ ◇豆腐	精白米	人参、玉ねぎ、しめじ、へちま、ニラ、ブロッコリー、とうがんと、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。





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	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し じゃが芋人参ペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 じゃが芋 人参 麩 玉ねぎ わかめ パナ	全がゆ(べたべた) 白身魚とポテの煮物 麩のすまし汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテの煮物 麩のすまし汁 バナナ	18 火	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 トマト 麩 りんご	全がゆ(べたべた) しらすのトマト煮 麩のみそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすのトマト煮 麩のみそ汁 りんご
3 月	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 大根白菜ペースト すまし汁 主な材料)米 しらす干し 大根 白菜 ひきわり納豆 花かつお わかめ りんご	納豆がゆ(べたべた) みそ汁 りんご	納豆がゆ ⇒ 軟飯 みそ汁 りんご	19 水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し じゃが芋人参小松菜ペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 人参 小松菜 鶏ささみ 玉ねぎ じゃが芋 わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) 鶏ささみと野菜のとろ煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみと野菜のとろ煮 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 さつま芋人参白菜ペースト 野菜スープ 主な材料)米 白身魚 さつま芋 人参 白菜 うどん 玉ねぎ ネーブル	煮込みうどん 白身魚のとろ煮 ネーブル	煮込みうどん 白身魚の煮物 ネーブル	20 木	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参玉ねぎじゃが芋ペースト すまし汁 主な材料)米 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ じゃが芋 青のり 鶏ささみ(豚レバー) わかめ スイカ	全がゆ(べたべた) ポテトペースト 鶏肉汁 スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 つぶしポテト 鶏肉汁(豚レバー) スイカ
5 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 きゅうり 花かつお 豆腐 ネーブル	全がゆ(べたべた) きゅうりのかか煮 豆腐のみそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 きゅうりのかか煮 豆腐のみそ汁 ネーブル	21 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 大根人参じゃが芋ペースト 野菜スープ 主な材料)米 白身魚 大根 人参 じゃが芋 鶏ささみ Cコーン缶 麩 玉ねぎ レタス スイカ	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 レバーと野菜のとろ煮 麩のみそ汁 スイカ
6 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃじゃが芋ペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 かぼちゃ じゃが芋 なす 玉ねぎ わかめ りんご	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のとろ煮 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚ともずくのとろ煮 みそ汁 りんご	22 土	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 ツナ缶 麩 わかめ パナ	全がゆ(べたべた) キャベツとツナのとろ煮 麩のみそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 キャベツとツナのとろ煮 麩のみそ汁 バナナ
7 金	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 人参ペースト すまし汁 主な材料)米 しらす干し 人参 そうめん ツナ缶 人参 オクラ トマト りんご	くたくたツナそうめん トマトとりんごのつぶし煮	くたくたツナそうめん トマト りんご	24 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し とうがんキャベツ小松菜ペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 とうがん キャベツ 小松菜 人参 そうめん ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のつぶし煮 そうめん汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のムニエル そうめん汁 ネーブル
8 土	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参玉ねぎペースト すまし汁 主な材料)米 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ 花かつお 麩 わかめ パナ	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のとろ煮 麩のみそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のとろ煮 麩のみそ汁 バナナ	25 火	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 大根人参ペースト すまし汁 主な材料)米 絹ごし豆腐 大根 人参 豆腐 玉ねぎ 麩 わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のつぶし煮 麩のすまし汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐おかかハンバーグ 麩のすまし汁 ネーブル
10 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し とうがん人参ブロッコリーペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 とうがん 人参 ブロッコリー トマト 花かつお ネーブル	全がゆ(べたべた) トマトとブロッコリーのかか煮 魚汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 トマトとブロッコリーのかか煮 魚汁 ネーブル	26 水	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し キャベツ人参ほうれん草ペースト すまし汁 主な材料)米 しらす干し キャベツ 人参 ほうれん草 うどん トマト パナ	煮込みうどん つぶしトマト バナナ	煮込みうどん トマト バナナ
11 火	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 野菜スープ 主な材料)米 絹ごし豆腐 じゃが芋 人参 玉ねぎ 鶏ささみ 麩 わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) ささみ肉じゃが 麩のすまし汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみ肉じゃが 麩のすまし汁 ネーブル	27 木	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 花かつお ゆし豆腐 ネーブル	全がゆ(べたべた) 野菜のかか煮 ゆし豆腐 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のかか煮 ゆし豆腐 ネーブル
12 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 麩 大根 わかめ パナ	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のつぶし煮 麩のみそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜の煮物 麩のみそ汁 バナナ	28 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し じゃが芋人参小松菜ペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 じゃが芋 人参 小松菜 (バター) 麩 玉ねぎ わかめ りんご	全がゆ(べたべた) 白身魚のポテト煮 麩のみそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚バタームニエル 麩のみそ汁 りんご
13 木	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 人参玉ねぎペースト すまし汁 主な材料)米 しらす干し 人参 玉ねぎ 麩 昆布 わかめ スイカ	全がゆ(べたべた) しらすと野菜の煮物 麩のみそ汁 スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと野菜の煮物 麩のみそ汁 スイカ	29 土	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し キャベツ人参じゃが芋ペースト すまし汁 主な材料)米 しらす干し キャベツ 人参 じゃが芋 トマト 玉ねぎ Cコーン缶 パナ	全がゆ(べたべた) しらすと野菜のつぶし煮 コーンスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと野菜のつぶし煮 コーンスープ バナナ
14 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参玉ねぎほうれん草ペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 人参 玉ねぎ ほうれん草 そうめん トマト 絹ごし豆腐 わかめ りんご	くたくたそうめん 豆腐のすまし汁 りんご	くたくたそうめん 豆腐のすまし汁 りんご	31 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し さつま芋とうがん小松菜ペースト 野菜スープ 主な材料)米 白身魚 さつま芋 とうがん 小松菜 人参 ネーブル	人参がゆ(べたべた) 魚汁 ネーブル	人参がゆ ⇒ 軟飯 魚汁 ネーブル
15 土	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し とうがん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 とうがん 人参 ブロッコリー 豆腐 麩 玉ねぎ パナ	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のつぶし煮 麩のみそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐とへちまの煮物 麩のみそ汁 バナナ	<p>※ 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。</p>			