



# 幼児食こんだて表



愛護保育  
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火	ごはん(強化米) 豚肉しょうが焼き 人参シリシリ モーウイのかりかり漬け そうめん汁 果物	果物 コーンフレーク おこし 脱脂粉乳	豚薄切り肉 ツナ缶	精白米 ▲そうめん ごま	玉ねぎ、人参、ニラ、カイワレ大根	17木	豚肉ビビンバ マカロニサラダ へちま汁 果物	ビスケット マドレーヌ 脱脂粉乳	豚薄切り肉 豆腐	精白米 ごま油 白ゴマ ▲マカロニ	ホコーン缶、ほうれん草、もやし、人参、パイン缶、りんご、レーズン、きゅうり、へちま
2水	<b>弁当会</b>						18金	沖縄そば 揚げゴーヤ(甘醤油) かりかりきゅうり 果物	果物 ツナマヨおにぎり 麦茶	豚三枚肉 ●丸かまぼこ 刻み昆布 ツナ缶	▲沖縄そば 白菜、ねぎ、にがうり
3木	ごはん(強化米) 鮭のみそマヨ焼き ほうれん草炒め 果物 きゅうりのゴマ酢あえ すまし汁	せんべい シナモントースト 脱脂粉乳	鮭 ●竹小町(卵不使用) ◇絹ごし豆腐 わかめ	精白米 白ゴマ 白すりごま	ほうれん草 キャベツ 人参 きゅうり	19土	クファージュシー ポイルウィンナー 白菜のごまあえ ゆし豆腐 果物	パン	干ひじき ツナ缶 ウィンナー(卵不使用) ◇ゆし豆腐	精白米 すりごま	干しいたけ、人参、ニラ、白菜、ほうれん草
4金	スパゲティミートソース ポテトサラダ わかめスープ 果物	野菜スティック ねぎじゃこ おにぎり 麦茶	牛ひき肉 豚ひき肉 ツナ缶	▲スパゲティ じゃが芋 白ゴマ 精白米	人参、玉ねぎ、マッシュルーム缶、トマト、セロリ、ピーマン、人参、きゅうり、みつば	21月	納豆ごはん 鶏肉の梅しそ焼き しゃきしゃき炒め もずくスープ 果物	ビスケット ココアクッキー 脱脂粉乳	◇ひきわり納豆 鶏もも肉 豚肉 ●竹小町(卵不使用) もずく	精白米 白ゴマ	オクラ、玉ねぎ、梅ひしお、青しそ、糸こんにゃく、もやし、ごぼう、人参、ブロッコリー(冷)、えのきたけ
5土	鶏肉の照り焼き丼 キャベツの塩昆布あえ みそ汁 果物	パン	鶏もも肉 豆腐	精白米 ごま ごま油	人参 さやいんげん キャベツ(茹) 塩昆布 大根	22火	ロールパン ハンバーグ コーンサラダ 豆乳シチュー フルーツポンチ	ウエハース おこわ風おにぎり 麦茶	豚ひき肉 牛ひき肉 鶏もも肉	◎ロールパン ごま油	玉ねぎ、ホコーン缶、キャベツ、ブロッコリー(冷)、かぼちゃ、人参、ほうれん草、りんご、みかん缶
7月	マージンごはん 魚の照り焼き 昆布イリチー かりかりきゅうり みそ汁 果物	ビスケット さつま芋 蒸しパン 脱脂粉乳	白身魚 刻み昆布 豚三枚肉 もずく(塩抜き)	精白米 白ゴマ ごま油	切干大根、人参、糸こんにゃく、きゅうり、えのきたけ	23水	ごはん(強化米) 豚の角煮風 春雨サラダ イナムルチ 果物	せんべい 大学芋 脱脂粉乳	豚三枚肉 ●ハム(卵不使用) 豚肉	精白米 じゃが芋 春雨 ごま油	レタス、もやし、きゅうり、赤ピーマン、大根、人参、干しいたけ
8火	冷やし中華 ちくわの磯辺揚げ とうもろこし(蒸) 果物	果物 みそおにぎり 麦茶	鶏ささみ ●ハム(卵不使用) ●竹小町(卵不使用) ツナ缶	◎中華めん ごま油 白すりごま	キャベツ、きゅうり、トマト、とうもろこし、キャベツ	24木	ごはん(強化米) 揚げ魚のケチャップがらめ とうがんのそぼろあん きゅうりとみかんの甘酢 みそ汁 果物	果物 ちんびん 牛乳	白身魚 豚ひき肉 豆腐揚げ わかめ	精白米	とうがん、玉ねぎ、人参、なす、ピーマン、干しいたけ、きゅうり、みかん缶、へちま
9水	ごはん(強化米) 豆腐ハンバーグ(和風あん) きんぴらごぼう スライスマト へちま汁 果物	野菜スティック Caせんべい アイスクリーム	豆腐 豚ひき肉 干ひじき 鶏もも肉 わかめ	精白米 もちきび 白ゴマ	玉ねぎ、干しいたけ、ごぼう、人参、糸こんにゃく、干しいたけ、ニラ、トマト、へちま	25金	和風スパゲティ ポテトサラダ 鶏と野菜のスープ 果物	野菜スティック シヤケおにぎり 麦茶	豚肉 鶏もも肉 ※鮭フレーク	▲スパゲティ じゃが芋	玉ねぎ、人参、干しいたけ、しめじ、マッシュルーム缶、ピーマン、かぼちゃ、きゅうり、りんご、レーズン、大根、小松菜、ホコーン缶
10木	じゃこ入り梅ごはん 揚げ鶏の甘辛だれ ひじきの中華サラダ みそ汁 果物	せんべい レモンラスク 牛乳	ちりめんじゃこ 鶏もも肉 干ひじき 豆腐	精白米 ごま油 白ゴマ	梅干、青しそ、もやし、きゅうり、赤ピーマン、とうがん	26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	メロンパン	鶏もも肉 ツナ缶 ◇ゆし豆腐	精白米	干しいたけ、玉ねぎ、人参、ホコーン缶、ほうれん草
12土	焼きそば きゅうりとささみの甘酢 みそ汁 果物	クラッカー スコーン 脱脂粉乳	豚薄切り肉 ●竹小町(卵不使用) 鶏ささみ わかめ ◇油揚げ	▲焼きそば めん じゃが芋	キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン、えのきたけ、きゅうり	28月	麦ごはん(強化米) さばのりんごソース 人参シリシリ スライスマト みそ汁 果物	クラッカー 黒糖アガラサー 脱脂粉乳	さば(生) ツナ缶 ◇厚揚げ	精白米 白ゴマ	りんご、玉ねぎ、人参、玉ねぎ、トマト、なす、カイワレ大根
14月	夏野菜カレー きゅうりとしらすの甘酢 コーンスープ ヨーグルトサラダ	ウエハース かりかり小魚 バナナ	鶏もも肉 しらす干し 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、ホコーン缶、Cコーン缶、キャベツ	29火	ごはん(強化米) 肉みそ豆腐 ゴーヤのごまあえ 鶏肉汁 果物	野菜スティック ヒラヤーチー ミルク	◇厚揚げ 豚ひき肉 鶏もも肉	精白米 すりごま	玉ねぎ、もやし、キャベツ、にがうり、赤ピーマン、とうがん、干しいたけ
15火	ゆかりごはん レバーの竜田揚げ キャベツのツナあえ 中華スープ 果物	クラッカー スコーン 脱脂粉乳	豚レバー ツナ缶 鶏ささみ	精白米 白ゴマ 春雨 ごま油	キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、チンゲン菜、長ねぎ、干しいたけ	30水	キーマカレー モーウイのかりかり漬け わかめスープ 果物	ウエハース ジャムサンド 脱脂粉乳	豚ひき肉 わかめ	精白米 じゃが芋 白ゴマ	人参、玉ねぎ、ピーマン、ホールトマト缶、みつば
16水	ごはん(強化米) さばのみそ焼き ひじきの煮物 トマトときゅうりの酢みそあえ そうめん汁 果物	果物 ポテトの甘辛揚げ カルピス	さば(生) 干ひじき 鶏もも肉 ●竹小町(卵不使用) わかめ	精白米 白ゴマ ごま油 ▲そうめん	人参 小松菜 トマト きゅうり カイワレ大根	31木	へちまどんぶり 芋スティック 魚のみそ汁 果物	チーズ 誕生日ケーキ 脱脂粉乳	鶏ひき肉 白身魚	精白米 さつま芋	人参、玉ねぎ、しめじ、へちま、ニラ、とうがん

★ 材料、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、医師の診断書に基づき実施しています。  
★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。 ★ 幼児食移行期(1歳~1歳半頃)は、咀嚼能力にあわせて調理形態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 火	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 そうめん りんご	全がゆ(べたべた) 豆腐と人参のかか煮 そうめん汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と人参のかか煮 そうめん汁 りんご	17 木	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 花かつお 豆腐 玉ねぎ わかめ バナナ	全がゆ(べたべた) 豆腐とほうれん草のかか煮 麩のみそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐とほうれん草のかか煮 麩のみそ汁(へちま) バナナ
2 水	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し さつまいもほうれん草ペースト 野菜スープ 主な材料)米 しらす干し さつまいも ほうれん草 りんご ツナ 玉ねぎ 人参 トマト	全がゆ(べたべた) りんごとさつまいもの煮物 ツナ野菜スープ	全がゆ ⇒ 軟飯 りんごとさつまいもの煮物 ツナ野菜スープ	18 金	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 白菜キャベツ人参ペースト すまし汁 主な材料)米 絹ごし豆腐 白菜 キャベツ 人参 そうめん ツナ 玉ねぎ スイカ	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)
3 木	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し キャベツ人参ほうれん草ペースト すまし汁 主な材料)米 絹ごし豆腐 キャベツ 人参 ほうれん草 鮭 わかめ スイカ	全がゆ(べたべた) 鮭と野菜のトロ煮 みそ汁 スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 鮭と野菜の煮物 みそ汁 スイカ	19 土	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 白菜ほうれん草人参ペースト すまし汁 主な材料)米 絹ごし豆腐 白菜 ほうれん草 人参 ゆし豆腐 バナナ	全がゆ(べたべた) 野菜のトロ煮 ゆし豆腐 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のトロ煮 ゆし豆腐 バナナ
4 金	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し ポテト人参玉ねぎペースト 野菜スープ 主な材料)米 しらす干し じゃがいも 人参 玉ねぎ うどん わかめ ネーブル	煮込みうどん ネーブル	煮込みうどん ネーブル	21 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ブロッコリーペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 人参 ブロッコリー ひきわり納豆 麩 人参 (もずく) ネーブル	納豆がゆ(べたべた) 麩のみそ汁 ネーブル	納豆がゆ ⇒ 軟飯 麩のみそ汁(もずく) ネーブル
5 土	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 わかめ バナナ	全がゆ(べたべた) 野菜のトロ煮 魚汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のトロ煮 魚汁 バナナ	22 火	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 すまし汁 主な材料)米 絹ごし豆腐 かぼちゃ ほうれん草 麩 人参 玉ねぎ ネーブル	全がゆ(べたべた) 豆腐とかぼちゃの煮物 麩のみそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐とかぼちゃの煮物 麩のみそ汁 ネーブル
7 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し さつまいも人参ペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 さつまいも 人参 きゅうり 玉ねぎ ネーブル	全がゆ(べたべた) きゅうりのかか煮 魚スープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 きゅうりのかか煮 魚スープ ネーブル	23 水	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 大根人参さつまいもペースト 野菜スープ 主な材料)米 しらす干し 大根 人参 さつまいも じゃが芋 わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) しらすと根菜のつぶし煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと根菜のつぶし煮 みそ汁 ネーブル
8 火	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し きゃべつ人参ペースト すまし汁 主な材料)米 しらす干し キャベツ 人参 そうめん 玉ねぎ ツナ トマト バナナ	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)	24 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し とうがん玉ねぎ人参ペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 とうがん 玉ねぎ 人参 なす バナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のトロ煮 みそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 魚ムニエル(野菜あん) みそ汁 バナナ
9 水	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 トマト (へちま) りんご	全がゆ(べたべた) 豆腐とトマトのつぶしあえ みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐とトマトのつぶしあえ みそ汁(へちま) りんご	25 金	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し かぼちゃ玉ねぎ小松菜ペースト 野菜スープ 主な材料)米 しらす干し かぼちゃ 玉ねぎ 小松菜 うどん 鶏ささみ 大根 人参 りんご	煮込みうどん りんご	煮込みうどん りんご
10 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚と冬瓜のすり流し さつまいもペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 とうがん さつまいも 豆腐 人参 スイカ	全がゆ(べたべた) さつまいもペースト 豆腐と野菜のスープ スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 コロコロ〜スティック芋 豆腐と野菜のスープ スイカ	26 土	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参玉ねぎほうれん草ペースト すまし汁 主な材料)米 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ ほうれん草 花かつお ゆし豆腐 バナナ	全がゆ(べたべた) 野菜のトロ煮 ゆし豆腐 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のトロ煮 ゆし豆腐 バナナ
12 土	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し じゃがいもキャベツ人参ペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 じゃが芋 キャベツ 人参 うどん 玉ねぎ バナナ	煮込みうどん バナナ	煮込みうどん バナナ	28 月	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 トマト 麩 なす わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚のトマト煮 麩のすまし汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト煮 麩のすまし汁 ネーブル
14 月	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し じゃが芋キャベツ人参ペースト 野菜スープ 主な材料)米 しらす干し じゃが芋 キャベツ 人参 鶏ささみ なす 玉ねぎ コーン缶 りんご	全がゆ(べたべた) ささみと野菜のトロ煮 ポタージュスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜のトロ煮 ポタージュスープ りんご	29 火	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 わかめ スイカ	全がゆ(べたべた) しらすと野菜のつぶし煮 とうがん汁 スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと野菜のつぶし煮 とうがん汁 スイカ
15 火	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 人参キャベツペースト すまし汁 主な材料)米 しらす干し 人参 キャベツ 鶏ささみ (豚レバー) 麩 玉ねぎ わかめ りんご	全がゆ(べたべた) ささみと野菜のトロ煮 麩のすまし汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 レバーと野菜のトロ煮 麩のすまし汁 りんご	30 水	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し じゃがいも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 鶏ささみ トマト缶 麩 わかめ りんご	全がゆ(べたべた) 肉じゃが風 麩のすまし汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 肉じゃが風 麩のすまし汁 りんご
16 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 じゃが芋 人参 小松菜 トマト そうめん ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のトロ煮 そうめん汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のトロ煮 そうめん汁 ネーブル	31 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し さつまいも玉ねぎペースト 野菜スープ 主な材料)米 白身魚 さつまいも 玉ねぎ 人参 (へちま) 花かつお とうがん ネーブル	全がゆ(べたべた) 野菜のかか煮 魚汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のかか煮(へちま) 魚汁 ネーブル

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