



# 幼児食こんだて表



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(屋食)			日曜	献立名	おやつ		おもな材料(屋食)		
		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金	ごはん(強化米) 厚揚げのきのこソース ほうれん草炒め 春雨スープ 果物	野菜スティック	人参蒸しパン 脱脂粉乳	鶏もも肉 厚揚げ 鶏ひき肉 ●ベーコン(卵不使用) 豚薄切り肉	精白米 春雨	えのきたけ、しめじ、ほうれん草、もやし、人参、たけのこ(水煮)、キャベツ、梨	16土	<b>運動会</b> 					
2土	五目うどん ゴマじゃが 果物	ウエハース	パン	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 小松菜 バナナ	19火	ごはん(強化米) 魚と野菜の甘酢あん ごまかぼちゃ きゅうりとみかんの甘酢 みそ汁 果物	ビスケット ヨーグルトブレッド 脱脂粉乳	白身魚 ◇豆腐 ★Pヨーグルト	精白米 白ゴマ	玉ねぎ、人参、ピーマン、たけのこ(水煮)、かぼちゃ、きゅうり、みかん缶、とうがらん、梨	
4月	マーজনごはん きびなごの磯辺揚げ 人参シリシリ そうめん汁 果物	ビスケット	蒸し芋	豚ひき肉 ◇ひきわり納豆 きびなご 白身魚 ツナ缶	精白米 もちぎび 白ゴマ ▲そうめん(乾) さつま芋	人参、玉ねぎ カイワレ大根 ネーブル	20水	チキンライス 白身魚のマヨコーン焼 いりどりサラダ 豚肉と白菜のスープ 果物	果物 お麩ラスク(きなこ) 脱脂粉乳	鶏もも肉 白身魚 ツナ缶 豚肉	精白米 ごま油 ▲麩	玉ねぎ、人参、GP、赤ピーマン、コーン缶、P、ロコリー(冷)、レタス、赤ピーマン、Hコーン缶、白菜、ほうれん草、えのきたけ、りんご	
5火	ごはん(強化米) 豚肉ソテー マッシュポテト(乳) ひじきのフレンチあえ みそ汁 果物	果物	小倉ケーキ 脱脂粉乳	豚肉 干ひじき ●ハム(卵不使用) ◇豆腐	精白米 じゃが芋	ネーブル りんご きゅうり Hコーン缶 とうがらん パン	21木	ちゃんぽんラーメン きゅうりとしらすの甘酢 オクラの天ぷら 果物	チーズ わかめおにぎり 麦茶	豚肉 ●竹小町(卵不使用) しらす干し わかめ	◎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、バナナ	
6水	沖縄そば かぼちゃ天ぷら きゅうりの和え物 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 ツナ缶 ◇油揚げ	▲沖縄そば(茹) 精白米 むぎごま	白菜、かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、ネーブル	22金	ゆかりごはん 元気バーハンバーグ しゃきしゃき炒め ゆし豆腐 果物	野菜スティック かりかり小魚 バナナ	豚ひき肉 牛ひき肉 豚レバー ●竹小町(卵不使用) ◇ゆし豆腐 チーズ	精白米	玉ねぎ、系こんにゃく、もやし、ごぼう、人参、小松菜、柿	
7木	ごはん(強化米) 魚のカレームニエル 春雨の中華炒め きゅうりとしらすの甘酢 みそ汁 果物	果物	黒糖 きなこトースト 脱脂粉乳	白身魚 豚もも肉 しらす干し わかめ ◇油揚げ	精白米 春雨 ごま油	たけのこ(水煮)、人参、キャベツ、干しいたけ、チンゲン菜、きゅうり、大根、梨	25月	納豆ごはん 肉じゃが マロニーの甘酢和え 赤魚のみそ汁 果物	ビスケット サター アングー 脱脂粉乳	◇ひきわり納豆 豚肉 わかめ ●ハム(卵不使用) 赤魚	精白米	玉ねぎ、系こんにゃく、人参、ブロッコリー(冷)、きゅうり、とうがらん、梨	
8金	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き ツナサラダ 豆乳シチュー 果物	野菜スティック	ポテトフライ 麦茶	鶏もも肉 ツナ缶 豚薄切り肉 鶏ひき肉	◎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、りんご	26火	ごはん(強化米) 魚のもみじ焼き 昆布イリチー 果物 さつま芋の塩バター煮 なめこ汁	野菜スティック メロンパン風 トースト 脱脂粉乳	白身魚 刻み昆布 豚三枚肉 ◇絹ごし豆腐	精白米 さつま芋	人参、かんぴょう、系こんにゃく、なめこ水煮、小松菜、柿	
9土	春雨のあんかけ丼 スティックきゅうり そうめん汁 果物	ウエハース	おにぎり	豚ひき肉	精白米 春雨(2cm) ごま油 ▲そうめん	人参 玉ねぎ 干しいたけ きゅうり バナナ	27水	もずくどんぶり 揚げゴーヤ(甘醤油) スパサラダ みそ汁 果物	チーズ クッキー 脱脂粉乳	もずく(塩抜き) 豚ひき肉 ツナ缶 ◇厚揚げ	精白米 白ゴマ 黒ゴマ スパゲッティ	ピーマン、赤ピーマン、Hコーン缶、にがうり、人参、きゅうり、大根、りんご	
11月	麦ごはん(強化米) 鶏肉のさっぱり煮 大根のきんぴら炒め みそ汁 果物	クラッカー	アガラサー	鶏もも肉 ●竹小町(卵不使用) ◇油揚げ	精白米 ごま油	大根、人参、系こんにゃく、ニラ、トマト、なす、りんご	28木	青のりごはん 鶏のから揚げ ひじきの煮物 レバー汁 果物	果物 誕生会	鶏もも肉 干ひじき ●竹小町(卵不使用) 豚レバー 豚肉	精白米 じゃが芋	人参、小松菜、玉ねぎ、梨	
12火	タコライス 里芋の甘辛揚げ 鶏とキャベツのスープ バナナのヨーグルト添え	チーズ	もずく ヒラヤーチー	豚ひき肉 鶏もも肉 ★ヨーグルト ●ハム(卵不使用)	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	29金	ごはん(強化米) さばのゴマだれ焼き とうがらのそぼろ煮 もずくの酢物 みそ汁 果物	ウエハース うさぎまんじゅう 牛乳 十五夜	さば(生) 豚ひき肉 もずく(塩抜き) わかめ	精白米 白ゴマ	とうがらん さやいんげん きゅうり 白菜 ネーブル	
13水	ごはん(強化米) サバのかば焼き 昆布イリチー もやしのごまあえ みそ汁 果物	チーズ	みかんゼリー ビスケット	サバ 刻み昆布 豚三枚肉 鶏もも肉	精白米 すりごま	切干大根、人参、系こんにゃく、もやし、ほうれん草、赤ピーマン、大根、干しいたけ、梨	30土	ハヤシライス 白菜の塩昆布和え 大根スープ 果物	ウエハース おにぎり	鶏もも肉 わかめ	精白米 じゃが芋 ごま油	たまねぎ、人参、マッシュルーム缶 トマト、GP、白菜、塩昆布、大根	
14木	カレーライス ツナサラダ わかめスープ 果物	果物	キャロットサンド	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、GP、ピーマン、Hコーン缶、きゅうり、ブロッコリー(冷)、トマト、みつば、ネーブル							
15金	ごはん(強化米) 麻婆豆腐 春雨サラダ コーンスープ 果物	ウエハース	バナナケーキ 脱脂粉乳	◇豆腐 豚ひき肉 ●竹小町(卵不使用)	精白米 ごま油 春雨 ◎シスコーン(砕く)	人参、玉ねぎ、干しいたけ、たけのこ(水煮)、ニラ、キャベツ、きゅうり、Hコーン缶、Cコーン缶、ほうれん草、りんご							

- ★ 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、鮭など一部の食品が変更となる場合があります。
- ★ 季節の果物は、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



【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 金	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し さつま芋人参小松菜ペースト 野菜スープ 主な材料)米 絹ごし豆腐 さつま芋	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のつぶし煮 麩のみそ汁 梨	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のつぶし煮 麩のみそ汁 梨	15 金	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参キャベツ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 キャベツ ほうれん草 玉ねぎ コーン缶 りんご	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のとろ煮 野菜のポタージュスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のとろ煮 野菜のポタージュスープ りんご
2 土	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し じゃが芋人参小松菜ペースト すまし汁 主な材料)米 しらす干し じゃが芋 人参 小松菜 うどん 鶏ささみ	ささみの煮込みうどん バナナ	ささみの煮込みうどん バナナ	16 土	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 大根人参白菜ペースト すまし汁 主な材料)米 しらす干し 大根 白菜 しらす干し 玉ねぎ じゃが芋	全がゆ(べたべた) しらすポテト 大根汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすポテト 大根汁 バナナ
4 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し さつま芋人参玉ねぎペースト 野菜スープ 主な材料)米 白身魚 さつま芋 人参 玉ねぎ ひきわり納豆 麩 玉ねぎ わかめ 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 ネーブル	19 火	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 人参 とうがん わかめ 梨	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のとろ煮 みそ汁 梨	全がゆ ⇒ 軟飯 魚のムニエル野菜あん みそ汁 梨
5 火	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 じゃが芋 青のり 豆腐 ネーブル	全がゆ(べたべた) 青のりポテト 豆腐の汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 青のりポテト 豆腐の汁 ネーブル	20 水	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し ブロッコリー人参ペースト すまし汁 主な材料)米 しらす干し ブロッコリー 人参 麩 花かつお 白身魚 白菜 わかめ りんご	全がゆ(べたべた) 麩と野菜のかか煮 魚汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 麩と野菜のかか煮 魚汁 りんご
6 水	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 きゃべつ 人参 玉ねぎ トマト コーン缶 ネーブル	全がゆ(べたべた) しらすと野菜のとろ煮 野菜スープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと野菜のとろ煮 野菜スープ ネーブル	21 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参玉ねぎ小松菜ペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 人参 玉ねぎ 小松菜 ゆし豆腐 バナナ	全がゆ(べたべた) 野菜のとろ煮 ゆし豆腐 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のとろ煮 ゆし豆腐 バナナ
7 木	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 主な材料)米 白身魚 大根 人参 キャベツ チンゲン菜 バナナ	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	22 金	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 人参玉ねぎキャベツペースト すまし汁 主な材料)米 しらす干し 人参 玉ねぎ キャベツ うどん 鶏ささみ ネーブル	煮込みうどん ネーブル	煮込みうどん ネーブル
8 金	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 玉ねぎ トマト 麩 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	25 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 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 白身魚 じゃが芋 人参 ブロッコリー 麩 とうがん わかめ 梨	全がゆ(べたべた) 白身魚と根菜のつぶし煮 麩の汁 梨	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と根菜のつぶし煮 麩の汁 梨
9 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 きゅうり 花かつお そうめん バナナ	全がゆ(べたべた) きゅうりのかか煮 そうめん汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 きゅうりのかか煮 そうめん汁 バナナ	26 火	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し さつま芋人参小松菜ペースト 野菜スープ 主な材料)米 絹ごし豆腐 さつま芋 人参 小松菜 麩 玉ねぎ わかめ 梨	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のつぶし煮 麩のみそ汁 梨	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のつぶし煮 麩のみそ汁 梨
11 月	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 大根人参ペースト すまし汁 主な材料)米 しらす干し 大根 人参 トマト なす わかめ りんご	全がゆ(べたべた) しらすとトマトのつぶし煮 みそ汁	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすとトマトのつぶし煮 みそ汁	27 水	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 人参大根ペースト すまし汁 主な材料)米 しらす干し 人参 大根 麩 わかめ りんご	全がゆ(べたべた) しらすと野菜のつぶし煮 麩のみそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと野菜のつぶし煮 麩のみそ汁 りんご
12 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 豆腐 わかめ 梨	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 みそ汁 梨	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 みそ汁 梨	28 木	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し じゃが芋人参玉ねぎペースト すまし汁 主な材料)米	全がゆ(べたべた) 野菜のとろ煮 豆腐のみそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のとろ煮(レバー) 豆腐のみそ汁 りんご
13 水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 大根人参ほうれん草ペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 人参 ほうれん草 大根 わかめ 梨	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のとろ煮 みそ汁 梨	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のとろ煮 みそ汁 梨	29 金	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 主な材料)米 白身魚 とうがん 人参 麩 白菜 わかめ バナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜の煮物 麩の汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜の煮物 麩の汁 バナナ
14 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃ白菜ペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 かぼちゃ 白菜 そうめん キャベツ ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚とかぼちゃの甘煮 そうめん汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とかぼちゃの甘煮 そうめん汁 ネーブル	30 土	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し キャベツ玉ねぎ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 玉ねぎ ほうれん草 そうめん ツナ缶 人参 コーン缶 バナナ	くたくたツナそうめん コーンスープ バナナ	くたくたツナそうめん コーンスープ バナナ

★離乳食で使用する、りんご・梨は加熱後、個人の咀嚼能力等を考慮した形態で提供しています。(教育・保育施設等における事故防止及び事故発生時の対応のためのガイドラインに準ずる) 他、口腔内でバラけやすい食材はトロミ付けで提供しています。

※ 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。