



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(午後)	おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おやつ(午後)	おもな材料(昼食)		
			あか	きいろ	みどり				あか	きいろ	みどり
2月	麦ごはん(強化米) 豚肉のケチャップ煮 きんぴられんこん ブロッコリーのごまヨアえ もずくスープ 果物	ビスケット ブルーベリー マフィン 脱脂粉乳	豚薄切り肉 鶏もも肉 もずく(塩抜き)	精白米 ごま油 ごま 白すりごま	玉ねぎ、マッシュルーム缶、れんこん、人参、糸こんにゃく、さやいんげん、ブロッコリー、大根、えのきたけ	18水	ごはん(強化米) 花シュウマイ 果物 ほうれん草炒め きゅうりのゴマ酢あえ すまし汁	野菜スティック コーンフレーク おこし 脱脂粉乳	豚ひき肉 ●ベーコン(卵不使用) ◇絹ごし豆腐 わかめ	精白米 ごま油 ▲ぎょうざの皮 白すりごま	玉ねぎ、干しいたけ、ほうれん草、キャベツ、人参、きゅうり
3火	ごはん(強化米) 豆腐ハンバーグ 人参シリシリ きゅうりとしらすの甘酢 鶏肉汁 果物	果物 かぼちゃの揚げパイ 脱脂粉乳	牛肉、豚肉、鶏肉、豆腐、ツナ缶、しらす干し、わかめ	精白米	玉ねぎ、人参、きゅうり、とうがん、干しいたけ	19木	青のりごはん レバーのかりん揚げ 野菜チャンプルー そうめん汁 果物	果物 ココアムース ビスケット	豚レバー 豚三枚肉	精白米 ▲そうめん	キャベツ、人参、もやし、Hコーン缶、ニラ、カイワレ大根
4水	弁当会	蒸し芋 カレーおにぎり 麦茶	豚ひき肉 干ひじき ●(ベーコン・卵不使用)	▲スパゲティ さつま芋	玉ねぎ、もやし、人参、白菜、ほうれん草、赤ピーマン、Cコーン缶、パセリ	20金	ロールパン ハンバーグ ツナサラダ 豆乳カレースープ(ベーコン) ヨーグルトサラダ	せんべい いなり風 おにぎり 麦茶	豚ひき肉 牛ひき肉 ツナ缶 ●ベーコン(卵不使用) ★Pヨーグルト	◎ロールパン ごま油 じゃが芋 むぎごま	玉ねぎ、きゅうり、ブロッコリー、トマト、人参、しめじ、バナナ、みかん缶、レーズン
5木	ごはん(強化米) 鮭のあまから焼き こんにゃくのソテー 大根の甘酢 みそ汁 果物	果物 くずもち 脱脂粉乳	鮭 豚肉 ◇油揚げ わかめ	精白米 ごま油	糸こんにゃく、人参、Hコーン缶、小松菜、大根、白菜	21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	あんパン	●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
6金	ジュシーごはん ちくわのみみじ揚げ もやしのごまあえ ゆし豆腐 果物	せんべい スコーン 脱脂粉乳	干ひじき 豚肉 ●竹小町(卵不使用) ◇ゆし豆腐	精白米 すりごま	干しいたけ、人参、ニラ、パセリ、もやし、ほうれん草	23月	マージンごはん チキン照り焼き ひじきの五目煮 スライストマト みそ汁 果物	クラッカー フライドポテト 脱脂粉乳	鶏もも肉 干ひじき ●竹小町(卵不使用) ◇油揚げ わかめ	精白米 もちきび じゃが芋 黒ゴマ	玉ねぎ、人参、糸こんにゃく、さやいんげん、トマト、ニラ
7土	五目うどん ゴマじゃが 果物	みそおにぎり	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	24火	三色ごはん 切干大根のゴマ酢あえ 春雨スープ 果物	果物 ジャムサンド 牛乳	鶏ひき肉 豚ひき肉 ●竹小町(卵不使用) 豚薄切り肉	精白米 ごま油 ごま油 春雨	人参、小松菜、切干大根、きゅうり、ごぼう、白菜、たけのこ(水煮)、干しいたけ
10火	チキンカレー コーンサラダ わかめスープ ヨーグルトサラダ	果物 ちんぴん 牛乳	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、G.P、ピーマン、Hコーン缶、キャベツ、ブロッコリー、みつば、りんご、桃缶	25水	ナポリタン ポテトサラダ レタスのスープ(絹ごし豆腐) 果物	果物 誕生日ケーキ 乳酸菌飲料	●ベーコン(卵不使用) ◇絹ごし豆腐 わかめ	▲スパゲティ じゃが芋 精白米	玉ねぎ、人参、セロリ、しめじ、Hコーン缶、ピーマン、かぼちゃ、きゅうり、りんご、レーズン、レタス、えのきたけ
11水	芋ごはん 魚の照り焼き しゃきしゃきサラダ 豚汁 果物	チーズ ペイクド チーズケーキ 脱脂粉乳	白身魚 ●ハム(卵不使用) 豚肉	精白米 さつま芋 黒ゴマ 白ゴマ ごま油	きゅうり、ごぼう、人参、Hコーン缶、とうがん、干しいたけ	26木	くりごはん さばのみそ焼き とうがんのそぼろあん もずくスープ 果物	チーズ 昆布おにぎり 麦茶	さば 豚ひき肉 もずく(塩抜き) ◇豆腐	精白米 栗甘露煮 ごま	とうがん、玉ねぎ、人参、なす、ピーマン、干しいたけ
12木	沖縄そば かぼちゃ天ぷら きゅうりとみかんの甘酢 果物	果物 じゅーしー おにぎり 麦茶	豚三枚肉 ●丸かまぼこ 刻み昆布 豚ひき肉	▲沖縄そば(茹) 白菜、かぼちゃ、きゅうり、みかん缶	27金	ごはん(強化米) 厚揚げのケチャップ煮 ほうれん草のゴマあえ 魚のみそ汁 果物	胚芽クラッカー ヒラヤーチー 脱脂粉乳	◇厚揚げ 豚もも肉 白身魚	精白米 白すりごま	玉ねぎ、人参、しめじ、Hコーン缶、パセリ、ほうれん草、キャベツ、大根、カイワレ大根	
13金	ごはん(強化米) きびなごの磯辺揚げ 八宝菜 コーンスープ 果物	胚芽クラッカー ココア蒸しパン 脱脂粉乳	きびなご(1尾約10g) 白身魚 豚もも肉	精白米 ごま油	白菜、たけのこ、干しいたけ、Hコーン缶、Cコーン缶、ほうれん草	28土	クファジュシー ボイルウィンナー 白菜の塩昆布あえ ゆし豆腐 果物	メロンパン	干ひじき ツナ缶 (●ウインナー卵不使用) ◇ゆし豆腐	精白米 ごま ごま油	干しいたけ、人参、ニラ、白菜、塩昆布
14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	しゃけおにぎり	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	30月	麦ごはん(強化米) 納豆みそ 鮭のオーロラソース焼き ツナじゃが みそ汁 果物	ビスケット サーター アンダギー 脱脂粉乳	豚ひき肉 ◇ひきわり納豆 鮭 ツナ缶 ◇油揚げ	精白米 白ゴマ じゃが芋 白ゴマ	玉ねぎ、人参、ピーマン、なす
16月	タコライス ごまかぼちゃ 鶏肉汁 果物	ビスケット 芋天ぷら 脱脂粉乳	豚ひき肉 鶏もも肉	精白米 白ゴマ	玉ねぎ、人参、レタス、トマト、かぼちゃ、とうがん、干しいたけ	31火	キーマカレー ツナサラダ すまし汁 果物	果物 ハロウィン クッキー 脱脂粉乳	豚ひき肉 ツナ缶 わかめ	精白米 じゃが芋 ごま油	人参、玉ねぎ、Hコーン缶、さやいんげん、ホールトマト缶、レーズン、ブロッコリー、トマト、とうがん、しめじ
17火	ごはん(強化米) 炒り豆腐 白菜のごまあえ 魚のみそ汁 果物	果物 ピザトースト 脱脂粉乳	◇豆腐 豚薄切り肉 白身魚 ツナ缶	精白米 すりごま	人参、玉ねぎ、ピーマン、白菜、ほうれん草、赤ピーマン、大根						

★ 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



【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。

愛護保育園
園長 大城 淳

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)
2月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 大根人参ブロッコリーペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 大根 人参 ブロッコリー 麩 ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のだし煮 麩のみそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のやさいあん 麩のみそ汁 ネーブル	18水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 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 白身魚 キャベツ 玉ねぎ ほうれん草 麩 人参 ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のとろ煮 麩の汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜の煮つけ 麩の汁 ネーブル
3火	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し さつま芋かぼちゃペースト 野菜スープ 主な材料)米 しらす干し さつま芋 かぼちゃ りんご 豆腐 とうがん 玉ねぎ 人参 わかめ	全がゆ(べたべた) りんごとさつま芋のつぶし煮 豆腐のみそ汁	全がゆ ⇒ 軟飯 りんごとさつま芋重ね煮 豆腐のみそ汁	19木	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し キャベツ人参玉ねぎペースト すまし汁 主な材料)米 絹ごし豆腐 キャベツ 人参 玉ねぎ 鶏ささみ(豚レバー) そうめん 梨	全がゆ(べたべた) ささみと野菜のとろ煮 そうめん汁 トトロ煮梨	全がゆ ⇒ 軟飯 豚レバーと野菜のとろ煮 そうめん汁 煮梨
4水	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参白菜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 白菜 ほうれん草 そうめん 玉ねぎ 花かつお コーン缶 りんご	くたくたそうめん 豆腐と野菜のスープ トトロ煮りんご	くたくたそうめん 豆腐と野菜のスープ 煮りんご	20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 野菜スープ 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 玉ねぎ ネーブル	全がゆ(べたべた) しらすと野菜のつぶし煮 野菜のポターージュ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと野菜のつぶし煮 野菜のポターージュ ネーブル
5木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 大根人参小松菜ペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 大根 人参 小松菜 鮭 白菜 わかめ 梨	全がゆ(べたべた) 鮭と野菜のつぶし煮 みそ汁 トトロ煮梨	全がゆ ⇒ 軟飯 鮭ムニエル 煮野菜 みそ汁 煮梨	21土	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し キャベツ玉ねぎ人参ペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 キャベツ 玉ねぎ 人参 わかめ パナナ	全がゆ(べたべた) 野菜のとろ煮 魚汁 つぶしバナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のとろ煮 魚汁 バナナ
6金	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参ホウレン草ペースト 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 ネーブル	全がゆ(べたべた) 野菜のおかか煮 ゆし豆腐 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のおかか煮 ゆし豆腐 ネーブル	23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 トマト 麩 じゃが芋 梨	全がゆ(べたべた) 白身魚とトマトのつぶし煮 麩のみそ汁 トトロ煮梨	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とトマトの煮つけ 麩のみそ汁 煮梨
7土	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し じゃが芋玉ねぎ人参ペースト すまし汁 主な材料)米 しらす干し じゃが芋 玉ねぎ 人参 うどん 鶏ささみ ほうれん草 わかめ りんご	煮込みうどん ポテとりんごのつぶし煮	煮込みうどん ポテとりんごの重ね煮	24火	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 白菜人参小松菜ペースト すまし汁 主な材料)米 しらす干し 白菜 人参 小松菜 玉ねぎ 麩 わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) しらすとやさいのとろ煮 麩のすまし汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすとやさいのとろ煮 麩のすまし汁 ネーブル
10火	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し キャベツ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 キャベツ 人参 ブロッコリー 鶏ささみ じゃが芋 玉ねぎ 麩 わかめ りんご	全がゆ(べたべた) ささみと野菜のつぶし煮 麩のすまし汁 煮りんごヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜のつぶし煮 麩のすまし汁 煮りんごヨーグルト	25水	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し かぼちゃ人参玉ねぎペースト 野菜スープ 主な材料)米 絹ごし豆腐 かぼちゃ 人参 玉ねぎ うどん 玉ねぎ レタス 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 コロコロかぼちゃ ネーブル
11水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し さつま芋人参ペースト 野菜スープ 主な材料)米 白身魚 さつま芋 人参 とうがん わかめ りんご	全がゆ(べたべた) 煮魚 みそ汁 トトロ煮りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 みそ汁 煮りんご	26木	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 なす 麩 パナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のつぶし煮 麩のすまし汁 つぶしバナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のつぶし煮 麩のすまし汁 バナナ
12木	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 すまし汁 主な材料)米 絹ごし豆腐 かぼちゃ 玉ねぎ うどん 白菜 わかめ きゅうり 花かつお ネーブル	煮込みうどん きゅうりのだし煮 ネーブル	煮込みうどん きゅうりのだし煮 ネーブル	27金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し キャベツ人参ほうれん草ペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 キャベツ 人参 ほうれん草 花かつお 大根 わかめ りんご	全がゆ(べたべた) 野菜のかか煮 魚汁 トトロ煮りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のかか煮 魚汁 煮りんご
13金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参白菜ほうれん草ペースト すまし汁 主な材料)米 白身魚 人参 白菜 ほうれん草 青のり コーン缶 りんご	全がゆ(べたべた) 白身魚の磯煮 野菜スープ とろとろ煮りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚ムニエル 野菜スープ 煮りんご	28土	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 白菜人参ペースト すまし汁 主な材料)米 絹ごし豆腐 白菜 人参 ゆし豆腐 パナナ	全がゆ(べたべた) 野菜のとろ煮 ゆし豆腐 つぶしバナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のとろ煮 ゆし豆腐 バナナ
14土	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し じゃが芋玉ねぎ人参ペースト すまし汁 主な材料)米 しらす干し じゃが芋 玉ねぎ 人参 テンゲン菜 そうめん わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) しらすと野菜のとろ煮 そうめん汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと野菜のとろ煮 そうめん汁 ネーブル	30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 主な材料)米 白身魚 じゃが芋 玉ねぎ 人参 鮭 なす わかめ りんご	全がゆ(べたべた) 鮭と野菜のつぶし煮 みそ汁 トトロ煮りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 鮭と野菜のつぶし煮 みそ汁 煮りんご
16月	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し かぼちゃさつま芋ペースト 野菜スープ 主な材料)米 しらす干し かぼちゃ さつま芋 りんご 鶏ささみ とうがん 人参 玉ねぎ	全がゆ(べたべた) りんごとさつま芋のつぶし 鶏肉汁	全がゆ ⇒ 軟飯 りんごとさつま芋の重ね煮 鶏肉汁	31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 とうがん わかめ みかん	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜の煮物 みそ汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜の煮物 みそ汁 みかん
17火	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 大根人参ホウレン草ペースト すまし汁 主な材料)米 絹ごし豆腐 大根 人参 法演菜 白菜 玉ねぎ わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) 野菜のだし煮 豆腐のみそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のだし煮 豆腐のみそ汁 ネーブル	<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>			