



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		おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おやつ		おもな材料(昼食)		
		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水	ごはん(強化米) 麻婆豆腐 ごぼうサラダ 春雨スープ 果物	果物 バナナケーキ 脱脂粉乳	◇豆腐 豚ひき肉 ●竹小町(卵不使用) 豚薄切り肉	精白米 ごま油 ごま 白すりごま 春雨	人参、玉ねぎ、生しいたけ、たけのこ、ニラ、きゅうり、ごぼう、人参、白菜、小松菜、干しいたけ、みかん		17金	スパゲティミートソース 鮭のマヨコーン焼 ほうれん草のツナあえ すまし汁 果物	せんべい みそおにぎり 麦茶	牛ひき肉 豚ひき肉 鮭 ツナ缶 ◇絹ごし豆腐 わかめ	▲スパゲティ 精白米 白ゴマ	人参、玉ねぎ、マッシュルーム缶、トマト、セロリ、ピーマン、玉ねぎ、しめじ、赤ピーマン、Cコーン缶、ほうれん草、キャベツ、りんご	
2木	ごはん(強化米) 揚げ魚の中華甘酢 昆布イリチー カリカリきゅうり みそ汁 果物	チーズ シナモントースト 脱脂粉乳	白身魚 刻み昆布 豚三枚肉 ◇油揚げ	精白米 ごま油 ごま油 白ゴマ	しめじ、生しいたけ、人参、長ねぎ、かんぴょう、糸こんにゃく、きゅうり、大根、柿		18土	きのこごはん ブロッコリー 豚汁 果物	ウエハース パン	干ひじき ツナ缶 豚肉	精白米	しめじ、えのきたけ、干しいたけ、赤ピーマン、ブロッコリー、大根、人参、干しいたけ、バナナ	
4土	鶏肉のあんかけ丼 キャベツのおかかあえ ポテトスープ 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	干しいたけ、玉ねぎ、人参、Hコーン缶、キャベツ、きゅうり、バナナ		20月	マージンごはん 豚肉のみそ焼き きんぴらごぼう みそ汁 果物	クラッカー ポテトフライ	豚もも肉 鶏もも肉 ◇油揚げ わかめ	精白米 もちきび 白ゴマ	赤ピーマン、玉ねぎ、ごぼう、人参、糸こんにゃく、干しいたけ、ニラ、きゅうり、みかん缶、なす、柿	
6月	もずくどんぶり ちくわの磯辺揚げ わかめときゅうりの酢みそあ 白菜のスープ 果物	クラッカー ココア蒸しパン 脱脂粉乳	もずく、豚ひき肉、●竹小町(卵不使用)、●ハム(卵不使用)、わかめ、厚揚げ	精白米 ごま油	ピーマン、赤ピーマン、Hコーン缶、トマト、きゅうり、Hコーン缶、白菜、えのきたけ、りんご		21火	きのこのカレー いろどりサラダ わかめスープ 果物	チーズ わかめおにぎり	牛ひき肉 ツナ缶 わかめ ★Pヨーグルト	精白米 ごま油 白ゴマ	玉ねぎ、かぼちゃ、人参、しめじ、さやいんげん、ブロッコリー、レタス、赤ピーマン、Hコーン缶、みつば、バナナ、みかん缶、レーズン	
7火	ごはん(強化米) 鶏肉のさっぱり煮 とうがんのそぼろ煮 魚のみそ汁 果物	ネーブル くずもち	鶏もも肉 豚ひき肉 白身魚 煮干し(小ぶり)	精白米 ごま	とうがん、さやいんげん、トマト、大根、ほうれん草、洋梨		22水	豚肉のみそどんぶり ほうれん草の白和え アーサ汁 果物	ウエハース お麩ラスク	豚薄切り肉 干ひじき ◇豆腐 もずく(塩抜き)	精白米 白ゴマ 黒ゴマ	赤ピーマン、チンゲン菜、玉ねぎ、ほうれん草、人参、大根、りんご	
8水	沖縄そば かぼちゃ天ぷら ほうれん草の白和え 果物	チーズ ツナマヨおにぎり 麦茶	豚三枚肉 ●丸かまぼこ 刻み昆布 豆腐 ひじき ツナ缶	▲沖縄そば 白ゴマ	白菜、かぼちゃ、ほうれん草、人参、柿		24金	タコライス 春雨サラダ 鶏肉汁 果物	果物 もちもちドーナッツ カルピス	豚ひき肉 ●竹小町(卵不使用) 鶏もも肉	精白米 春雨 じゃが芋	玉ねぎ、人参、レタス、トマト、キャベツ、きゅうり、とうがん、干しいたけ、りんご	
9木	秋の香り混ぜごはん さばのみそ焼き もずくの酢物 ゆし豆腐 果物	果物 スコーン 脱脂粉乳	鶏もも肉 ◇油揚げ さば(生) もずく(塩抜き) ◇ゆし豆腐	精白米 さつま芋 白ゴマ	人参、しめじ、干しいたけ、さやいんげん、きゅうり、みかん		25土	ハヤシライス 白菜の塩昆布あえ みそ汁 果物	ウエハース おにぎり	鶏もも肉 ◇豆腐	精白米 じゃが芋 ごま ごま油	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、マッシュルーム缶、トマト、白菜、大根、バナナ	
10金	ごはん(強化米) 鶏のから揚げ 野菜チャンプルー イナムルチ 果物	胚芽クラッカー ヒラヤーチー 脱脂粉乳	鶏もも肉 ◇豆腐 ※ボーク缶 豚肉	精白米	キャベツ、人参、もやし、玉ねぎ、ニラ、大根、干しいたけ、梨		27月	麦ごはん(強化米) 鶏のBBQソース 春雨の中華炒め 魚のみそ汁 果物	ビスケット ジャムサンド 脱脂粉乳	鶏もも肉 豚もも肉 白身魚	精白米 春雨 ごま油	りんご、玉ねぎ、たけのこ、人参、キャベツ、干しいたけ、チンゲン菜、トマト、とうがん、みかん	
11土	 親子遠足 							28火	ごはん(強化米) さばの塩焼き 沖縄魚煮つけ きゅうりとみかんの甘酢 みそ汁 果物	ウエハース 誕生日ケーキ 脱脂粉乳	さば(生) 豚肉 ◇油揚げ 刻み昆布 わかめ	精白米 ごま油 白ゴマ	大根、しめじ、人参、きゅうり、白菜、柿
13月	納豆ご飯 肉じゃが マロニーの甘酢あえ みそ汁 果物	ビスケット 人参ケーキ 脱脂粉乳	◇きわり 納豆、豚肉、わかめ、●ハム(卵不使用)	精白米 じゃが芋 くずきり	玉ねぎ、糸こんにゃく、人参、さやいんげん、きゅうり、とうがん、しめじ、みかん		29水	青のりごはん レバーフライ 白菜のツナ炒め もずくの酢物 そうめん汁 果物	チーズ ゴマクッキー 脱脂粉乳	豚レバー ●卵 ツナ缶 もずく(塩抜き)	精白米 ▲そうめん(乾) ▲麩	白菜、人参、小松菜、きゅうり、カイワレ大根、パイン	
14火	豚肉ビビンバ マカロニサラダ 鶏と白菜のスープ 果物	果物 さつま芋の揚げまんじゅう 脱脂粉乳	豚薄切り肉 鶏もも肉	精白米 ごま油 白ゴマ ▲マカロニ	Hコーン缶、ほうれん草、もやし、人参、パイン缶、人参、りんご、レーズン、きゅうり、白菜、えのきたけ、柿		30木	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き ツナサラダ 豆乳カレースープ 果物	果物 いなり風おにぎり 麦茶	鶏もも肉 ツナ缶 ●ベーコン(卵不使用) 豚ひき肉	◎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、ネーブル	
15水	七五三お祝い膳 祝寿司 ハンバーグ グラッセ フライドポテト 春雨スープ 果物	チーズ プリンアラモード 脱脂粉乳	※鮭フレーク 豚ひき肉 牛ひき肉 豚薄切り肉	精白米 じゃが芋 春雨	人参、Hコーン缶、玉ねぎ、ブロッコリー、干しいたけ、赤ピーマン、ほうれん草、パイン								
16木	ごはん(強化米) 揚げ魚のケチャップがらめ しゃきしゃき炒め きゅうりとしらすの甘酢 みそ汁 果物	ウエハース クッキー 脱脂粉乳	白身魚 豚肉 ●竹小町(卵不使用) しらす干し わかめ	精白米 ▲そうめん	糸こんにゃく、もやし、ごぼう、人参、小松菜、きゅうり、カイワレ大根、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。
- ★ 仕入れの関係上、魚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



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 水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 大根玉ねぎ人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のとろ煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の野菜あん みそ汁 ネーブル	16 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参小松菜ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のつぶし煮 そうめん汁 つぶしバナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のつぶし煮 そうめん汁 つぶしバナナ
2 木	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 白菜小松菜人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) しらすと野菜のだし煮 麩のみそ汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと野菜のだし煮 麩のみそ汁 みかん	17 金	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し キャベツ人参ホウレン草ペースト すまし汁	煮込みうどん 豆腐とりんごのつぶしあん	煮込みうどん 豆腐とりんごのつぶしあん
4 土	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し じゃが芋キャベツ人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) ポテトとバナナのつぶしあん みそ汁	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトとバナナのつぶしあん みそ汁	18 土	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	全がゆ(べたべた) 煮魚 みそ汁 つぶしバナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のムニエル みそ汁 つぶしバナナ
6 月	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 人参ホウレン草ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) しらすと野菜のつぶしあん コーンスープ トロトロ煮りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと野菜のつぶしあん コーンスープ 煮りんご	20 月	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	全がゆ(べたべた) しらすときゅうりのだし煮 麩のみそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすときゅうりのだし煮 麩のみそ汁 ネーブル
7 火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 大根人参ホウレン草ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のつぶし煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜の煮物 みそ汁 ネーブル	21 火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃ玉ねぎブロッコリーペースト 野菜スープ	全がゆ(べたべた) マッシュかぼちゃ 魚と野菜のスープ バナナヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのだし煮 魚と野菜のスープ バナナヨーグルト
8 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 すまし汁	しらすがゆ(べたべた) かぼちゃの煮物 そうめん汁 ネーブル	しらすがゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃの煮物 そうめん汁 ネーブル	22 水	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 白菜人参小松菜ペースト すまし汁	くたくたツナそうめん みそ汁 つぶしバナナきなこ	くたくたツナそうめん みそ汁 きなこバナナ
9 木	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し さつま芋人参ペースト 野菜スープ	全がゆ(べたべた) 野菜のつぶし煮 ゆし豆腐 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のつぶし煮 ゆし豆腐 みかん	24 金	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し とうがん人参キャベツペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) しらすと野菜のとろ煮 麩のみそ汁 とろとろ煮りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと野菜のとろ煮 麩のみそ汁 とろとろ煮りんご
10 金	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	全がゆ(べたべた) 野菜のとろ煮 魚汁 トロトロ煮梨	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のとろ煮 魚汁 煮梨	25 土	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃキャベツ玉ねぎペースト 野菜スープ	煮込みうどん かぼちゃとりんごのつぶし煮	煮込みうどん かぼちゃとりんごのつぶし煮
11 土	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し じゃが芋玉ねぎ人参ペースト 野菜スープ	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のかか煮 みそ汁 つぶしバナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のかか煮 みそ汁 つぶしバナナ	27 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し キャベツ人参とうがんペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚とトマトのつぶし煮 みそ汁 とろとろ煮りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とトマトのつぶし煮 みそ汁 煮りんご
13 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し とうがん人参玉ねぎペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 納豆ポテト 麩のみそ汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 納豆ポテト 麩のみそ汁 みかん	28 火	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	全がゆ(べたべた) しらすと野菜のとろ煮 麩のみそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと野菜のとろ煮 麩のみそ汁 ネーブル
14 火	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 野菜スープ	しらすがゆ(べたべた) りんごとさつま芋のつぶし煮 麩のみそ汁	しらすがゆ ⇒ 軟飯 りんごとさつま芋のつぶし煮 麩のみそ汁	29 水	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	全がゆ(べたべた) ほうれん草の白和え 麩のみそ汁 トロトロ煮りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ひじきの白和え 麩のみそ汁 煮りんご
15 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	全がゆ(べたべた) 豆腐の野菜あん みそ汁 つぶしバナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の野菜あん みそ汁 バナナ	30 木	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 野菜スープ	全がゆ(べたべた) 白身魚とトマトのつぶし煮 野菜のミルクポタージュ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とトマトのつぶし煮 野菜のミルクポタージュ ネーブル

※ 使用食材をご確認頂き、まだ食べたことない食材はご家庭にて2回以上食べてみて、アレルギー等の問題がないか様子を見て下さい。
※ 食べられる食材が増えた場合は、担任へご報告ください。