



予定献立表

日	曜日	こんだて	<あか> 血や肉をつくる	<きいろ> 熱や力になる	<みどり> 体の調子を整える	おやつ	
1日	月	豚丼 からしな和え 冬瓜のみそ汁 果物	豚肉 卵 豆腐 ツナ缶 おから 牛乳	米 押麦 砂糖 油 小麦粉 バター ごま	玉葱 人参 白滝 しめじ からしな 冬瓜 わかめ ねぎ オレンジ	保育乳 おからクッキー	
2日	火	カレーライス オクラとトマトのサラダ ワカメスープ 果物	豚肉 卵 牛乳	米 じゃが芋 小麦粉 バター ふ 砂糖 油	人参 玉葱 セロリー ピーマン オクラ トマト 胡瓜 わかめ バナナ	保育乳 ポーポー	
3日	水	くふあじゅうしい 鮭の梅マヨ焼き ナムル ゆし豆腐 果物	豚肉 さけ ゆし豆腐 チーズ	米 押麦 油 マヨネーズ 砂糖 ごま そうめん	ひじき 乾しいたけ 人参 ねぎ もやし こまつな 赤ピーマン スイカ きゅうり みかん缶	冷やしソーメン チーズ	
4日	木	黒米ごはん 魚フライタルタルソース 千切りイリチー 冬瓜と小松菜のみそ汁 果物	キング 卵 豚肉 牛乳	米 黒米 小麦粉 パン粉 油 パン マヨネーズバター	胡瓜 赤ピーマン 切干大根 昆布 人参 こんにゃく 冬瓜 こまつな オレンジ	保育乳 ジャムサンド	
5日	金	強化あわごはん マーボーへちま マカロニサラダ キャベツスープ 果物	豚ひき肉 豆腐 ペーコン 卵 牛乳	米 あわ 砂糖 油 片栗粉 マカロニ マヨネーズ 小麦粉	へちま 人参 長ねぎ 胡瓜 コーン缶 キャベツ えのき スイカ	保育乳 バインケーキ	
6日	土	ナポリタンスパゲティ チーズ ステック胡瓜 アーサ汁 果物	豚肉 チーズ 豆腐 牛乳	スパゲッティ 油 米 ごま	人参 玉葱 キャベツ ピーマン マッシュルーム缶 胡瓜 あおさ わかめ バナナ	保育乳 ワカメおにぎり	
8日	月	強化あわごはん チキンマーマレード煮 ゴーヤーと麩 の炒め煮 キャベツみそ汁 果物	鶏肉 ツナ缶 卵 豆腐 煮干し 牛乳	米 あわ 油 車ふ じゃが芋 砂糖 ごま	人参 玉葱 にがうり キャベツ ねぎ 青のり オレンジ	保育乳 フライドポテト カリカリ煮干し	
9日	火	強化玄米ごはん さばのカレー焼き 八宝菜 もずくスープ 果物	さば 豚肉 豆腐 きな粉 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 パン 砂糖	人参 玉葱 白菜 チンゲン菜 たけのこ 乾しいたけ もずく ねぎ スイカ	保育乳 揚げパン	
10日	水	三枚肉そば かぼちゃの煮物 キャベツごま酢和え 果物	三枚肉 かまぼこ 油揚げ 豆乳	沖縄そば 砂糖 ごま 米	ねぎ かぼちゃ キャベツ こまつな 人参 ひじき バナナ	豆乳 ひじきおにぎり	
11日	木	山の日(休園)					
12日	金	お弁当会(お弁当のしみだね!)					保育乳 スイートポテト
13日	土	ガーリックチャーハン 豆腐サラダ じゃが芋みそ汁 果物	豚肉 豆腐 油揚げ 牛乳	米 押麦 油 マヨネーズ じゃが芋	にんにく 人参 玉葱 ピーマン ほうれん草 コーン缶 わかめ ねぎ バナナ	保育乳 タンナファクルー	
15日	月	雑穀ごはん 肉じゃが おくら納豆 なすのみそ汁 果物	豚肉 納豆 油揚げ 卵 牛乳	米 雑穀 じゃが芋 油 砂糖 小麦粉	人参 玉葱 白滝 乾しいたけ いんげん オクラ のり なす 長ねぎ オレンジ	保育乳 砂糖天ぷら	
16日	火	強化玄米ごはん きびなご唐揚げ 昆布即席漬 冬瓜そばろ煮 チンゲン菜スープ 果物	きびなご 鶏ひき肉 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 ふ パン バター	昆布 赤ピーマン 冬瓜 人参 玉葱 乾しいたけ ねぎ チンゲン菜 バナナ	保育乳 シュガードースト	
17日	水	強化あわごはん パインアップルスペア リップ 中華風野菜炒め へちまと豆腐のみそ汁 果物	豚三枚肉 豆腐 ゼラチン 牛乳	米 あわ 油 砂糖	パイン缶 人参 玉葱 もやし キャベツ ピーマン へちま スイカ	保育乳 シークワサーゼリー 鉄ウエハース	
18日	木	冷やし中華 鮭のキャロット焼き ゴーヤー梅肉和え 果物	ハム 卵 さけ 豆乳	中華めん 油 砂糖 マヨネーズ じゃが芋 米	胡瓜 わかめ 人参 にがうり こまつな オレンジ	豆乳 小松菜おにぎり	
19日	金	(お誕生会)あわごはん きのごハン バーグ ブロッコリー ゴボウサラダ 春雨スープ ヨーグルト	豚ひき肉 豆腐 ツナ缶 牛乳 ヨーグルト	米 あわ パン粉 片栗粉 春雨 マヨネーズ	玉葱 しめじ ブロッコリー ごぼう 人参 胡瓜 白菜 わかめ	保育乳 誕生ケーキ	
20日	土	牛丼 コールスローサラダ ゆし豆腐 果物	牛肉 卵 ゆし豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 油 マヨネーズ さつま芋	人参 玉葱 白滝 しめじ キャベツ 胡瓜 コーン缶 ねぎ バナナ	保育乳 ふかし芋	
22日	月	お弁当会(お弁当のしみだね!)					保育乳 かぼちゃかき揚げ
23日	火	ケチャップライス 魚のバタームニエル パンサンデー コーンスープ 果物	鶏肉 キング ハム きな粉 牛乳	米 油 小麦粉 バター 春雨 ごま パン 砂糖	人参 玉葱 マッシュルーム缶 ピーマン もやし きゅうり コーン缶 キャベツ オレンジ	保育乳 きなこクリームサンド	
24日	水	麦ごはん 鶏肉のカレー風味揚げ トマト クープイリチー キャベツのみそ汁 果物	豚レバー 鶏肉 豚肉 豆腐 プリン	米 押麦 片栗粉 油	トマト 昆布 乾しいたけ こんにゃく 人参 キャベツ ねぎ バナナ	プリン クラッカー	
25日	木	玄米ごはん さばの西京焼き おくら納豆 けんちん汁 果物	さば 納豆 豚肉 きな粉 牛乳	米 玄米 砂糖 油 芋くず 黒糖	オクラ のり 人参 玉葱 ごぼう 大根 ねぎ スイカ	保育乳 くずもち	
26日	金	お泊り保育 1日目					
27日	土	お泊り保育 2日目					
29日	月	ドライカレー 粉ふき芋 ブロッコリーじゃこ和え アーサ汁 果物	豚ひき肉 しらす 豆腐 卵 ツナ缶 牛乳	米 押麦 じゃが芋 ごま 砂糖 小麦粉 油	人参 玉葱 ピーマン にんにく マッシュルーム缶 パセリ ブロッコリー あおさ もずく スイカ	保育乳 もずくのヒラヤーチー	
30日	火	強化あわごはん 鶏肉のさっぱり煮 ゴーヤーチャンプルー そうめん汁 果物	鶏肉 豆腐 ツナ缶 卵 牛乳	米 あわ 油 砂糖 そうめん さつま芋 芋くず 白玉粉	しょうが にんにく にがうり 人参 玉葱 ねぎ なし	保育乳 芋くず天ぷら	
31日	水	なすのミートスパゲティ チーズ パパイアごま和え アーサ汁 果物	豚ひき肉 チーズ 豆腐 ツナ缶 牛乳	スパゲッティ 油 ごま 米 砂糖	人参 玉葱 乾しいたけ なす しめじ トマト缶 パパイア 胡瓜 赤ピーマン あおさ のり バナナ	保育乳 みそおにぎり	

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。

☆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。



2022年 令和4年

補完食献立表①

回食	1回食(午前)			軽食(午後)	
月齢	ごっくん期(5・6ヶ月頃)	もぐもぐ期(7・8ヶ月頃)	かみかみ期(9・10・11ヶ月頃)	もぐもぐ期(7・8ヶ月頃)	かみかみ期(9・10・11ヶ月頃)
固さの目安	トロトロ⇒ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位	舌でつぶせる固さ 豆腐位	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位
1	10倍がゆ 冬瓜すり流し すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 豆腐ホウレン草つぶし煮 冬瓜スープ 果物	軟飯 チキン野菜煮 豆腐ホウレン草煮 冬瓜みそ汁 果物	全がゆ 冬瓜つぶし煮 ホウレン草スープ	軟飯 冬瓜煮 ホウレン草スープ
月	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 ホウレン草 冬瓜 オレンジ			(主な材料)米 冬瓜 ホウレン草	
2	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜ポテトつぶし煮 トマトつぶし煮 オクラスープ 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 トマト煮 オクラスープ 果物	全がゆ 人参おくらつぶし煮 玉葱スープ	軟飯 人参おくら煮 玉葱スープ
火	(主な材料)米 ジャガ芋 鶏肉 人参 玉葱 トマト オクラ パナナ			(主な材料)米 人参 おくら 玉葱	
3	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	人参おじや 白身魚煮 小松菜つぶし煮 ゆし豆腐 果物	人参おじや 白身魚煮 小松菜きざみ煮 ゆし豆腐 果物	煮込みそうめん すまし汁	煮込みそうめん すまし汁
水	(主な材料)米 白身魚 ゆし豆腐 人参 小松菜 スイカ			(主な材料)そうめん 人参 小松菜	
4	10倍がゆ 冬瓜すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参小松菜つぶし煮 冬瓜スープ 果物	軟飯 白身魚煮 人参小松菜きざみ煮 冬瓜みそ汁 果物	パンがゆ 胡瓜おろし煮 プレーンヨーグルト	パン 胡瓜きざみ煮 プレーンヨーグルト
木	(主な材料)米 白身魚 人参 小松菜 冬瓜 オレンジ			(主な材料)米 ヨーグルト 胡瓜	
5	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 豆腐人参そぼろ煮 胡瓜おろし煮 キャベツスープ 果物	軟飯 豆腐人参そぼろ煮 胡瓜きざみ煮 キャベツスープ 果物	全がゆ かぼちゃつぶし煮 人参スープ	軟飯 かぼちゃ煮 人参スープ
金	(主な材料)米 鶏むき肉 豆腐 人参 胡瓜 キャベツ スイカ			(主な材料)米 かぼちゃ 人参	
6	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	煮込みスパゲティ チキン胡瓜おろし煮 豆腐スープ 果物	煮込みスパゲティ チキン胡瓜きざみ煮 豆腐スープ 果物	キャベツおじや	キャベツおじや
土	(主な材料)スパゲティ 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 キャベツ 胡瓜 パナナ			(主な材料)米 キャベツ	
8	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 野菜つぶし煮 キャベツスープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 野菜煮 キャベツみそ汁 果物	全がゆ ポテトキャベツつぶし煮 人参スープ	軟飯 ポテトキャベツ煮 人参スープ
月	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 キャベツ オレンジ			(主な材料)米 ジャガ芋 キャベツ 人参	
9	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 野菜つぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 白身魚煮 野菜煮 豆腐スープ 果物	パンがゆ トマトつぶし煮 プレーンヨーグルト	パン トマト煮 プレーンヨーグルト
火	(主な材料)米 白身魚 豆腐 人参 玉葱 白菜 チンゲン菜 スイカ			(主な材料)パン ヨーグルト トマト	
10	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ チキンかぼちゃつぶし煮 野菜つぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキンかぼちゃ煮 野菜煮 すまし汁 果物	煮込み野菜うどん すまし汁	煮込み野菜うどん すまし汁
水	(主な材料)米 鶏肉 かぼちゃ 人参 キャベツ 小松菜 パナナ			(主な材料)うどん 人参 キャベツ 小松菜	
11 木	山の日(休園)				
12	お弁当会			全がゆ 人参さつま芋つぶし煮 小松菜スープ	軟飯 人参さつま芋煮 小松菜スープ
金	(主な材料)米 さつま芋 人参 小松菜				
13	10倍がゆ ホウレン草ペースト すまし汁	人参おじや チキンつぶし煮 豆腐ホウレン草つぶし煮 ジャガ芋スープ 果物	人参おじや チキンきざみ煮 豆腐ホウレン草煮 ジャガ芋みそ汁 果物	ホウレン草おじや	ホウレン草おじや
土	(主な材料)米 ジャガ芋 鶏肉 豆腐 人参 ホウレン草 パナナ			(主な材料)米 ホウレン草	
15	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜ポテトつぶし煮 オクラつぶし煮 なすスープ 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 オクラきざみ煮 なすみそ汁 果物	全がゆ 人参なすつぶし煮 オクラスープ	軟飯 人参なす煮 オクラスープ
月	(主な材料)米 ジャガ芋 鶏肉 人参 玉葱 オクラ なす オレンジ			(主な材料)米 人参 なす オクラ	

※ 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ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。



2022年 令和4年

補完食献立表②

回食	1回食(午前)			軽食(午後)	
月齢	ごっくん期(5・6ヶ月頃)	もぐもぐ期(7・8ヶ月頃)	かみかみ期(9・10・11ヶ月頃)	もぐもぐ期(7・8ヶ月頃)	かみかみ期(9・10・11ヶ月頃)
固さの目安	トロトロ⇒ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位	舌でつぶせる固さ 豆腐位	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位
16	10倍がゆ 冬瓜すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 冬瓜そぼろつぶし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 白身魚煮 冬瓜そぼろ煮 チンゲン菜スープ 果物	パンがゆ 胡瓜おろし煮 プレーンヨーグルト	パン 胡瓜きざみ煮 プレーンヨーグルト
火	(主な材料)米 白身魚 鶏ひき肉 冬瓜 人参 玉葱 チンゲン菜 パナナ			(主な材料)パン ヨーグルト 胡瓜	
17	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 野菜つぶし煮 へちまスープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 野菜煮 へちまみそ汁 果物	全がゆ かぼちゃつぶし煮 キャベツスープ	軟飯 かぼちゃ煮 キャベツスープ
水	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 キャベツ へちま スイカ			(主な材料)米 かぼちゃ キャベツ	
18	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ 白身魚胡瓜おろし煮 ポテト人参つぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 白身魚胡瓜きざみ煮 ポテト人参煮 すまし汁 果物	煮込み野菜うどん すまし汁	煮込み野菜うどん すまし汁
木	(主な材料)米 じゃが芋 白身魚 胡瓜 人参 オレンジ			(主な材料)うどん 人参 小松菜	
19	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 煮込みハンバーグ 人参ブロッコリーつぶし煮 白菜スープ 果物	軟飯 煮込みハンバーグ 人参ブロッコリー煮 白菜スープ 果物	全がゆ 人参白菜つぶし煮 玉葱スープ	軟飯 人参白菜煮 玉葱スープ
金	(主な材料)米 鶏ひき肉 玉葱 人参 ブロッコリー 白菜 りんご			(主な材料)米 人参 白菜 玉葱	
20	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 キャベツ胡瓜つぶし煮 ゆし豆腐 果物	軟飯 チキン野菜煮 キャベツ胡瓜きざみ煮 ゆし豆腐 果物	芋おじや	芋おじや
土	(主な材料)米 鶏肉 ゆし豆腐 人参 玉葱 キャベツ 胡瓜 パナナ			(主な材料)米 さつまい芋	
22	お弁当会			全がゆ かぼちゃつぶし煮 小松菜スープ	軟飯 かぼちゃ煮 小松菜スープ
月				(主な材料)米 かぼちゃ 小松菜	
23	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	人参おじや 白身魚煮 胡瓜おろし煮 キャベツスープ 果物	人参おじや 白身魚煮 胡瓜きざみ煮 キャベツスープ 果物	パンがゆ トマトつぶし煮 プレーンヨーグルト	パン トマト煮 プレーンヨーグルト
火	(主な材料)米 白身魚 人参 胡瓜 キャベツ オレンジ			(主な材料)パン ヨーグルト トマト	
24	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキントマトつぶし煮 人参キャベツつぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 チキントマト煮 人参キャベツ煮 豆腐みそ汁 果物	煮込みうどん すまし汁	煮込みうどん すまし汁
水	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 トマト 人参 キャベツ パナナ			(主な材料)うどん 人参 キャベツ	
25	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 オクラつぶし煮 根菜汁 果物	軟飯 白身魚煮 オクラきざみ煮 根菜汁 果物	全がゆ 人参大根つぶし煮 オクラスープ	軟飯 人参大根煮 オクラスープ
木	(主な材料)米 白身魚 オクラ 人参 玉葱 大根 スイカ			(主な材料)米 人参 大根 オクラ	
26	お泊り保育 1日目				
金	お泊り保育 2日目				
27					
土	お泊り保育 2日目				
29					
月	(主な材料)米 じゃが芋 白身魚 人参 冬瓜 オレンジ			(主な材料)米 冬瓜 人参	
30	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 豆腐野菜つぶし煮 そうめん汁 果物	軟飯 チキンきざみ煮 豆腐野菜煮 そうめん汁 果物	全がゆ 人参さつまい芋つぶし煮 玉葱スープ	軟飯 人参さつまい芋煮 玉葱スープ
火	(主な材料)米 そうめん 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 なし			(主な材料)米 さつまい芋 人参 玉葱	
31	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	なす煮込みスパゲティー 胡瓜おろし煮 豆腐スープ 果物	なす煮込みスパゲティー 胡瓜きざみ煮 豆腐スープ 果物	全がゆ かぼちゃつぶし煮 なすスープ	軟飯 かぼちゃ煮 なすスープ
水	(主な材料)スパゲティー 鶏ひき肉 豆腐 人参 玉葱 なす 胡瓜 パナナ			(主な材料)米 かぼちゃ なす	

※ 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ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。