



予定献立表

| 日 | 曜日 | | <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 | 木 | 強化玄米ごはん きびなごのマリネ 千切りイリチー 中華コンスープ 果物 | きびなご 豚肉 ウインナー 牛乳 | 米 玄米 片栗粉 油 砂糖 パン マヨネーズ | 胡瓜 玉葱 トマト 切干大根 昆布 人参 こんにやく コーン缶 こ まつな しめじ りんご | 保育乳 ホットドック | |
| 2日 | 金 | 強化あわごはん 納豆みそ 煮付け カリカリ胡瓜 ワカメスープ 果物 | 納豆 三枚肉 生揚げ 卵 牛乳 | 米 あわ 砂糖 油 ふ ホットケーキMIX | しょうが ねぎ 大根 人参 チンゲン菜 胡瓜 わかめ なし | 保育乳 人参ホットケーキ | |
| 3日 | 土 | 肉みそ丼 ごまかぼちゃ ほうれん草スープ 果物 | 豚ひき肉 豆腐 牛乳 | 米 油 砂糖 ごま クラッカー | しょうが 玉葱 人参 しめじ ピーマン かぼちゃ ほうれん草 バナナ | 保育乳 マシュマロサンド | |
| 5日 | 月 | 雑穀ごはん 豚肉洋風照焼 春雨炒め へちまと豆腐のみそ汁 果物 | 豚肉 豆腐 卵 牛乳 | 米 雑穀 砂糖 春雨 さつま芋 小麦粉 油 | にんにく キャベツ 人参 もやし ピーマン へちま オレンジ | 保育乳 芋天ぷら | |
| 6日 | 火 | きのこごはん さばの西京焼き 小松菜お浸し ゆし豆腐 果物 | 鶏肉 さば ゆし豆腐 卵 脱脂粉乳 牛乳 | 米 砂糖 油 小麦粉 | 乾しいたけ しめじ えのき 人参 こまつな 白菜 ねぎ なし | 保育乳 ココアバー | |
| 7日 | 水 | ミニさうんど祭り | | | | | 保育乳 ゴマクリームサンド |
| 8日 | 木 | 沖縄そば ゴーヤーチップス甘辛だれ 豆腐サラダ 果物 | 豚肉 かまぼこ 卵 豆腐 油揚げ 豆乳 | 沖縄そば 砂糖 油 片栗粉 ごま マヨネーズ 米 | ねぎ ながり ほうれん草 人参 コーン缶 ひじき バナナ | 豆乳 いなり寿司 | |
| 9日 | 金 | 強化あわごはん お月見ハンバーグ かぼちゃチーズサラダ コンスープ 果物 | 豚ひき肉 豆腐 チーズ 卵 牛乳 | 米 あわ パン粉 片栗粉 じゃが芋 マヨネーズ 小麦粉 バター 砂糖 油 | ひじき 玉葱 人参 かぼちゃ コーン缶 キャベツ なし | 保育乳 ブレードーナッツ | |
| 10日 | 土 | 菜飯 厚揚げの煮付け スライストマト 果物 | 鶏ささ身 卵 生揚げ 牛乳 | 米 油 パン | からしな にんじん 乾しいたけ しょうが トマト バナナ | 保育乳 スナックパン | |
| 12日 | 月 | 麦ごはん 酢豚 おくら納豆 冬瓜のみそ汁 果物 | 豚肉 納豆 牛乳 | 米 押麦 砂糖 じゃが芋 油 ごま 片栗粉 バター コーンフレーク | 人参 玉葱 たけのこ ピーマン 乾しいたけ オクラ のり 冬瓜 わかめ ねぎ みかん | 保育乳 コーンフレークおこし | |
| 13日 | 火 | 強化玄米ごはん 鮭のレモンソース 厚揚げのみそ炒め チンゲン菜スープ 果物 | さけ 生揚げ 豚肉 ツナ缶 チーズ 牛乳 | 米 玄米 片栗粉 砂糖 油 ふ パン マヨネーズ | キャベツ 人参 たけのこ ピーマン チンゲン菜 コーン缶 りんご | 保育乳 ツナコートトースト | |
| 14日 | 水 | お弁当会 (お弁当のしみだね!) | | | | | 保育乳 ちんびん |
| 15日 | 木 | 黒米ごはん さばの梅干し煮 フーイリチー なすのみそ汁 果物 | さば ツナ缶 卵 豆腐 アイスマルク | 米 黒米 砂糖 黒糖 車ぶ 油 | 梅干し 人参 もやし キャベツ ピーマン なす こまつな バナナ | プリン クラッカー | |
| 16日 | 金 | 強化あわごはん きびなごのカレー揚 げ クリームシチュー オクラとトマトのサラダ 果物 | きびなご 鶏肉 牛乳 生クリーム | 米 あわ 片栗粉 油 じゃが芋 パン バター 砂糖 | セロリ 人参 玉葱 ブロッコリー しめじ オクラ トマト 胡瓜 りんご | 保育乳 レモンラスク | |
| 17日 | 土 | 園内研修 | | | | | |
| 19日 | 月 | 敬老の日 (休園) | | | | | |
| 20日 | 火 | 雑穀ごはん 揚げ出し豆腐 人参シリシイ イナムドッチ 果物 | 豆腐 卵 豚肉 かまぼこ 牛乳 | 米 雑穀 片栗粉 油 焼きそば | 大根 人参 玉葱 には 乾しいたけ こんにやく ねぎ キャベツ ピーマン なし | 保育乳 焼きそば | |
| 21日 | 水 | 芋ごはん 鶏肉のさっぱり煮 三色きんぴらごぼう 冬瓜のみそ汁 果物 | 鶏肉 卵 練乳 牛乳 | 米 さつま芋 油 砂糖 ごま 小麦粉 | しょうが にんにく ごぼう 人参 ピーマン 冬瓜 わかめ ねぎ みかん | 保育乳 マーラーカオ | |
| 22日 | 木 | (お誕生会) ふりかけごはん 豚カツ ブロッコリー マカロニサラダ 野菜スープ ヨーグルト | 豚肉 ベーコン ヨーグルト 牛乳 | 米 押麦 小麦粉 パン粉 油 マカロニ マヨネーズ | ブロッコリー 人参 胡瓜 コーン缶 セロリ 玉葱 キャベツ | 保育乳 誕生ケーキ | |
| 23日 | 金 | 秋分の日 (休園) | | | | | |
| 24日 | 土 | くふあじゅうい からしな和え 大根のみそ汁 果物 | 豚肉 豆腐 ツナ缶 油揚げ 生クリーム 牛乳 | 米 押麦 油 さつま芋 砂糖 バター | ひじき 乾しいたけ 人参 ねぎ からしな だいこん わかめ バナナ | 保育乳 スイートポテト | |
| 26日 | 月 | 三色丼 パンサンサー 豆腐と小松菜のみそ汁 果物 | 豚ひき肉 卵 ハム 豆腐 牛乳 | 米 押麦 砂糖 春雨 ごま 油 | 人参 いんげん もやし きゅうり こまつな 長ねぎ かぼちゃ みかん | 保育乳 大学かぼちゃ | |
| 27日 | 火 | お弁当会 (お弁当のしみだね!) | | | | | 保育乳 チーズサブレ |
| 28日 | 水 | 麦ごはん 鶏肉の南蛮漬け パンパイアイリチー 白菜みそ汁 果物 | 鶏肉 ツナ缶 豆腐 ヨーグルト | 米 押麦 片栗粉 油 砂糖 コーンフレーク | 玉葱 ピーマン 赤ピーマン パンパイア 人参 ひじき 白菜 ねぎ バナナ フルーツ缶 | フルーツヨーグルト クラッカー | |
| 29日 | 木 | 強化玄米ごはん 鮭のオーロラソース焼き 八宝菜 かき玉汁 果物 | さけ 豚肉 卵 豆腐 きな粉 牛乳 | 米 玄米 バター マヨネーズ 油 芋くず タピオカ | パセリ 人参 白菜 玉葱 チンゲン菜 たけのこ 乾しいたけ えのき ねぎ りんご | 保育乳 豆乳くずもち | |
| 30日 | 金 | ミートスパゲティ チーズ コールスローサラダ アーサ汁 果物 | 豚ひき肉 チーズ 豆腐 しらす 豆乳 | スパゲッティ 油 小麦粉 油 砂糖 マヨネーズ 米 | セロリ 玉葱 人参 ピーマン マッシュルーム缶 トマト缶 胡瓜 キャベツ コーン缶 あおさ なし | 豆乳 じゃこおにぎり | |

☆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。



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) | 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 | 舌でつぶせる固さ | 歯ぐきでつぶせる固さ | 舌でつぶせる固さ | 歯ぐきでつぶせる固さ |
| | ヨーグルト状 | 絹ごし豆腐位(つぶつぶ) | バナナ位 | 豆腐位(つぶつぶ) | バナナ位 |
| 1 | 10倍がゆ 人参ペースト すまし汁 | 全がゆ 白身魚トマトつぶし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 小松菜スープ 果物 | 軟飯 白身魚トマト煮 人参ブロッコリー煮 小松菜スープ 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 |
| 木 | (主な材料)米 白身魚 トマト 人参 ブロッコリー 小松菜 りんご | | | (主な材料)パン ヨーグルト 胡瓜 | |
| 2 | 10倍がゆ 大根すり流し すまし汁 | 全がゆ チキン人参大根つぶし煮 胡瓜おろし煮 チンゲン菜スープ 果物 | 軟飯 チキン人参大根煮 胡瓜きざみ煮 チンゲン菜スープ 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 |
| 金 | (主な材料)米 鶏肉 人参 大根 胡瓜 チンゲン菜 なし | | | (主な材料)うどん 人参 チンゲン菜 | |
| 3 | 10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁 | 全がゆ チキン野菜つぶし煮 かぼちゃつぶし煮 ほうれん草スープ 果物 | 軟飯 チキン野菜きざみ煮 かぼちゃ煮 ほうれん草スープ 果物 | ホウレン草おじや | ホウレン草おじや |
| 土 | (主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 かぼちゃ ホウレン草 バナナ | | | (主な材料)米 ホウレン草 | |
| 5 | 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 人参さつま芋つぶし煮 キャベツスープ | 軟飯 人参さつま芋煮 キャベツスープ |
| 月 | (主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 キャベツ へちま オレンジ | | | (主な材料)米 さつま芋 人参 キャベツ | |
| 6 | 10倍がゆ 人参ペースト すまし汁 | 人参おじや 白身魚煮 小松菜白菜つぶし煮 ゆし豆腐 果物 | 人参おじや 白身魚煮 小松菜白菜煮 ゆし豆腐 果物 | 全がゆ 人参白菜つぶし煮 小松菜スープ | 軟飯 人参白菜煮 小松菜スープ |
| 火 | (主な材料)米 白身魚 ゆし豆腐 人参 小松菜 白菜 なし | | | (主な材料)米 人参 白菜 小松菜 | |
| 7 | 10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁 | 全がゆ チキン野菜かぼちゃつぶし煮 オクラつぶし煮 チンゲン菜スープ 果物 | 軟飯 チキン野菜かぼちゃ煮 オクラきざみ煮 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 |
| 水 | (主な材料)米 鶏肉 人参 玉葱 かぼちゃ オクラ チンゲン菜 りんご | | | (主な材料)パン ヨーグルト 胡瓜 | |
| 8 | 10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁 | 全がゆ チキンつぶし煮 豆腐ホウレン草つぶし煮 人参スープ 果物 | 軟飯 チキンきざみ煮 豆腐ホウレン草煮 人参スープ 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 鶏肉 豆腐 ホウレン草 人参 バナナ | | | (主な材料)うどん 人参 ホウレン草 | |
| 9 | 10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁 | 全がゆ 煮込み豆腐ハンバーグ かぼちゃつぶし煮 キャベツスープ 果物 | 軟飯 煮込み豆腐ハンバーグ かぼちゃ煮 キャベツスープ 果物 | 全がゆ キャベツポテトつぶし煮 玉葱スープ | 軟飯 キャベツポテト煮 玉葱スープ |
| 金 | (主な材料)米 鶏ひき肉 豆腐 かぼちゃ キャベツ なし | | | (主な材料)米 じゃが芋 キャベツ 玉葱 | |
| 10 | 10倍がゆ 人参ペースト すまし汁 | 全がゆ チキン人参つぶし煮 トマトつぶし煮 すまし汁 果物 | 軟飯 チキン人参きざみ煮 トマト煮 すまし汁 果物 | 人参おじや | 人参おじや |
| 土 | (主な材料)米 鶏肉 人参 トマト バナナ | | | (主な材料)米 人参 | |
| 12 | 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 冬瓜スープ 果物 | 軟飯 チキン野菜ポテト煮 オクラきざみ煮 冬瓜みそ汁 果物 | 全がゆ 冬瓜つぶし煮 オクラスープ | 軟飯 冬瓜煮 オクラスープ |
| 月 | (主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 人参 玉葱 オクラ 冬瓜 みかん | | | (主な材料)米 冬瓜 オクラ | |
| 13 | 10倍がゆ 人参ペースト すまし汁 | 全がゆ 白身魚煮 人参キャベツつぶし煮 チンゲン菜スープ 果物 | 軟飯 白身魚煮 人参キャベツ煮 チンゲン菜スープ 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 キャベツ チンゲン菜 りんご | | | (主な材料)パン ヨーグルト トマト | |
| 14 |  お弁当会 | | | 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)うどん 人参 ブロッコリー | |

※ 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。



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) | 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 | 舌でつぶせる固さ | 歯ぐきでつぶせる固さ | 舌でつぶせる固さ | 歯ぐきでつぶせる固さ |
| | ヨーグルト状 | 絹ごし豆腐位(つぶつぶ) | バナナ位 | 豆腐位(つぶつぶ) | バナナ位 |
| 15 | 10倍がゆ 小松菜ペースト すまし汁 | 全がゆ 白身魚煮 野菜つぶし煮 なすスープ 果物 | 軟飯 白身魚煮 野菜煮 なすみそ汁 果物 | 全がゆ 人参小松菜つぶし煮 キャベツスープ | 軟飯 人参小松菜煮 キャベツスープ |
| 木 | (主な材料)米 白身魚 豆腐 人参 キャベツ なす 小松菜 バナナ | | | (主な材料)米 大根 キャベツ | |
| 16 | 10倍がゆ ポテトペースト すまし汁 | 全がゆ 白身魚煮 野菜ポテトつぶし煮 オクラスープ 果物 | 軟飯 白身魚煮 野菜ポテト煮 オクラスープ 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 |
| 金 | (主な材料)米 じゃが芋 白身魚 人参 玉葱 ブロッコリー オクラ りんご | | | (主な材料)パン ヨーグルト トマト | |
| 17 | <h1>園内研修</h1> | | | | |
| 土 | <h1>敬老の日</h1> (休園) | | | | |
| 19 | | | | | |
| 20 | 10倍がゆ 大根すり流し すまし汁 | 全がゆ チキンつぶし煮 人参大根つぶし煮 豆腐スープ 果物 | 軟飯 チキンさざみ煮 人参大根煮 豆腐みそ汁 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 |
| 火 | (主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 大根 なし | | | (主な材料)うどん 人参 キャベツ | |
| 21 | 10倍がゆ 冬瓜すり流し すまし汁 | 芋おじや チキンつぶし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 冬瓜スープ 果物 | 芋おじや チキンさざみ煮 人参ブロッコリー煮 冬瓜みそ汁 果物 | 全がゆ 大根つぶし煮 人参スープ | 軟飯 大根煮 人参スープ |
| 水 | (主な材料)米 さつま芋 人参 ブロッコリー 冬瓜 みかん | | | (主な材料)米 冬瓜 人参 | |
| 22 | 10倍がゆ 人参ペースト すまし汁 | 全がゆ チキンつぶし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 キャベツスープ 果物 | 軟飯 チキンさざみ煮 人参ブロッコリー煮 キャベツスープ 果物 | 全がゆ かぼちゃつぶし煮 玉葱スープ | 軟飯 かぼちゃ煮 玉葱スープ |
| 木 | (主な材料)米 鶏肉 人参 ブロッコリー キャベツ りんご | | | (主な材料)米 かぼちゃ 玉葱 | |
| 23 | <h1>秋分の日</h1> (休園) | | | | |
| 24 | 10倍がゆ 大根すり流し すまし汁 | 人参おじや 豆腐ホウレン草つぶし煮 大根スープ 果物 | 人参おじや 豆腐ホウレン草煮 大根みそ汁 果物 | 芋おじや | 芋おじや |
| 土 | (主な材料)米 豆腐 人参 ホウレン草 大根 バナナ | | | (主な材料)米 さつま芋 | |
| 26 | 10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁 | 全がゆ チキン胡瓜おろし煮 人参小松菜つぶし煮 豆腐スープ 果物 | 軟飯 チキン胡瓜さざみ煮 人参小松菜さざみ煮 豆腐みそ汁 果物 | 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 鶏肉 豆腐 胡瓜 人参 小松菜 みかん | | | (主な材料)米 かぼちゃ 小松菜 | |
| 27 | <h1>お弁当会</h1> | | | 全がゆ 大根つぶし煮 キャベツスープ | 軟飯 大根煮 キャベツスープ |
| 火 | (主な材料)米 大根 キャベツ | | | | |
| 28 | 10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁 | 全がゆ チキンつぶし煮 人参大根つぶし煮 白菜スープ 果物 | 軟飯 チキンさざみ煮 人参大根煮 白菜みそ汁 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 豆腐 人参 大根 白菜 バナナ | | | (主な材料)うどん 人参 白菜 | |
| 29 | 10倍がゆ 人参ペースト すまし汁 | 全がゆ 白身魚煮 野菜つぶし煮 玉葱スープ 果物 | 軟飯 白身魚煮 野菜煮 玉葱スープ 果物 | 全がゆ 冬瓜つぶし煮 白菜スープ | 軟飯 冬瓜煮 白菜スープ |
| 木 | (主な材料)米 白身魚 人参 白菜 チンゲン菜 玉葱 りんご | | | (主な材料)米 冬瓜 白菜 | |
| 30 | 10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁 | 煮込みスパゲティー キャベツつぶし煮 豆腐スープ 果物 | 煮込みスパゲティー キャベツ煮 豆腐スープ 果物 | しらすおじや ブロッコリーつぶし煮 キャベツスープ | しらすおじや ブロッコリー煮 キャベツスープ |
| 金 | (主な材料)スパゲティー 鶏ひき肉 豆腐 人参 玉葱 キャベツ なし | | | (主な材料)米 しらす ブロッコリー キャベツ | |

※ 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。