



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	水	予行演習 (お弁当 たのしみだね！)			保育乳 菓子パン	
2日	木	三枚肉 そば ジャーマンポテト お浸し 果物	三枚肉 かまぼこ ベーコン 鶏肉 豆乳	沖縄そば 砂糖 じゃが芋 油 米	ねぎ 玉葱 ほうれん草 白菜 乾しいたけ 人参 かき	豆乳 じゅうしいおにぎり
3日	金	文化の日 (休園)				
4日	土	第46回 さうんど保育園運動会				
6日	月	芋ごはん 鮭の香味焼き 千切りイリチー ほうれん草みそ汁 果物	さけ 豚肉 油揚げ ツナ缶 牛乳	米 さつま芋 油 そうめん	切干大根 昆布 人参 玉葱 こんにやく ほうれん草 キャベツ ねぎ かき	保育乳 ソーメンチャンプルー
7日	火	強化玄米ごはん 魚のケチャップ煮 糸こんにやく野菜炒め なすのみそ汁 果物	キング 豚肉 豆腐 ツナ缶 チーズ 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 パン マヨネーズ	キャベツ 人参 玉葱 ピーマン こんにやく なす ねぎ コーン缶 なし	保育乳 ツナコントースト
8日	水	強化あわごはん 納豆みそ 煮付け かりかり胡瓜 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 小麦粉	しょうが ねぎ 大根 人参 チンゲン菜 胡瓜 わかめ パナナ	保育乳 ココア蒸しパン
9日	木	牛丼 からしな和え 大根のみそ汁 果物	牛肉 卵 豆腐 ツナ缶 油揚げ 牛乳	米 押麦 砂糖 油 さつま芋 小麦粉	人参 玉葱 しめじ からしな 白滝 大根 わかめ ねぎ みかん	保育乳 芋天ぷら
10日	金	きのこカレー 切干大根サラダ チンゲン菜スープ 果物	鶏肉 卵 牛乳	米 押麦 じゃが芋 油 小麦粉 砂糖 ごま ふ	人参 玉葱 セロリ ブロッコリー えのき しめじ マッシュルーム缶 切干大根 胡瓜 チンゲン菜りんご	保育乳 ポーポー
11日	土	和風パゲティアー ゴボウサラダ アーサ汁 果物	豚肉 ツナ缶 豆腐 しらす 牛乳	スパゲティ 油 マ ヨネーズ 米	にんにく 玉葱 人参 ピーマン しめじ ごぼう 胡瓜 あおさ 青のり パナナ	保育乳 じゃこおにぎり
13日	月	黒米ごはん 鮭のキャロット焼き 白菜おかか和え クーピリチー 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	さけ 豚肉 豆腐 牛乳	米 黒米 油 マヨネーズ パター ごま ヨンフレーク	人参 白菜 昆布 乾しいたけ こんにやく こまつな 長ねぎ なし	保育乳 コーンフレークおこし
14日	火	鶏ごぼうめし さばの甘酢焼き お浸し 豆腐とワカメのみそ汁 果物	鶏肉 さば 豆腐 きな粉 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 芋くず 黒糖	ごぼう 人参 ひじき 乾しいたけ ほうれん草 白菜 わかめ ねぎ パ ナナ	保育乳 くずもち
15日	水	三色丼 ナムル ゆし豆腐 果物	豚ひき肉 卵 ゆし豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま 小麦粉 油	人参 いんげん もやし こまつな 赤ピーマン ねぎ りんご	保育乳 砂糖天ぷら
16日	木	雑穀ごはん チキンバーベキューソー ス焼き フーイリチー 冬瓜のみそ汁 果物	鶏もも肉 ツナ缶 卵 煮干し 牛乳	米 雑穀 砂糖 油 車ふ じゃが芋 ごま	人参 もやし キャベツ ピーマン 冬瓜 わかめ ねぎ 青のり みかん	保育乳 フライドポテト かりかり煮干し
17日	金	麦ごはん レバーフライ 中華風野菜炒め そうめん汁 果物	豚レバー 牛乳	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖 そうめん パン パター	にんにく 人参 玉葱 もやし キャベツ ピーマン ねぎ かき	保育乳 シナモントースト
18日	土	強化あわごはん マーボーなす 切干大根サラダ チンゲン菜スープ 果物	豚ひき肉 豆腐 牛 乳	米 あわ 油 砂糖 ごま ふ	なす 人参 ピーマン 長ねぎ 切干大根 胡瓜 チンゲン菜 パナナ	保育乳 スナックパン
20日	月	強化あわごはん 豚すき風煮 ごまかぼちゃ ワカメスープ 果物	豚肉 豆腐 牛乳	米 あわ 砂糖 油 ごま ふ 小麦粉 パター	白菜 玉根 人参 しいたけ こんにやく こまつな かぼちゃ わかめ みかん	保育乳 ショートブレッド
21日	火	強化玄米ごはん きびなごのカレー揚 げ 納豆和え 豚汁 果物	きびなご 納豆 豚肉 ウインナー チーズ 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 食パン	こまつな のり 人参 玉葱 ごぼう 大根 ねぎ ピーマン コーン缶 なし	保育乳 パンピザ
22日	水	あわごはん かみかみハンバーグ ブ ロccoli マカロニサラダ 野菜スー プ ヨーグルト	豚ひき肉ベーコン 卵 牛乳 ヨーグルト	米 あわ じゃが芋 パン粉 マカロニ マヨネーズ 砂糖 ホットケーキMix	玉葱 ごぼう ねぎ ひじき ブロッコリー 人参 胡瓜 コーン缶 セロリ キャベツ パナナ	ヨーゴ 誕生ケーキ
23日	木	労働感謝の日 (休園)				
24日	金	お弁当会 (お弁当たのしみだね！)				保育乳 ふかし芋
25日	土	肉うどん かぼちゃチーズサラダ 昆布即席揚げ 果物	豚肉 チーズ さけ 牛乳	うどん 油 片栗粉 じゃが芋 砂糖 マヨネーズ 米	玉葱 人参 キャベツ 乾しいたけ ねぎ かぼちゃ 胡瓜 昆布 ピーマン のり パナナ	保育乳 鮭おにぎり
27日	月	ハヤシライス ブロッコリーじゃこ和え チンゲン菜スープ 果物	牛肉 しらす 牛乳	米 じゃが芋 小麦粉 油 ごま 砂糖 ふ さつま芋	人参 玉葱 セロリー いんげん マッシュルーム缶 ブロッコリー チンゲン菜 みかん	保育乳 ごま揚げ団子
28日	火	強化玄米ごはん さばのカレー焼き 三色きんぴらごぼう 大根のみそ汁 果物	さば 油揚げ 卵 つぶしあん 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 ごま 砂糖 ホットケーキMix	ごぼう 人参 ピーマン 大根 わかめ ねぎ りんご	保育乳 小倉ホットケーキ
29日	水	ピピンパ 粉ふき芋 なすのみそ汁 果物	豚肉 卵 豆腐 ツナ缶 牛乳	米 砂糖 ごま 油 じゃが芋 パン パター マ ヨネーズ	もやし こまつな パセリ なす ねぎ 胡瓜 なし	保育乳 ツナサンド
30日	木	強化玄米ごはん 魚フライタルタル ソース ホウレン草ときのこのソテー パンプキンスープ 果物	キング 卵 牛乳 ベーコン 生クリーム ヨーグルト	米 玄米 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ バター ヨンフレーク	胡瓜 ピーマン ほうれん草 えのき しめじ かぼちゃ セロリ 玉葱 パナナ フルーツ缶	フルーツヨーグルト クラッカー

☆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。



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	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	バナナ位	豆腐位	バナナ位
16	10倍がゆ 冬瓜すり流し すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 野菜つぶし煮 冬瓜スープ 果物	軟飯 チキンさざみ煮 野菜煮 冬瓜みそ汁 果物	全がゆ 人参ポテトつぶし煮 キャベツスープ	軟飯 人参ポテト煮 キャベツスープ
木	(主な材料)米 鶏肉 人参 キャベツ 冬瓜 みかん			(主な材料)米 じゃが芋 人参 キャベツ	
17	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 そうめん汁 果物	軟飯 チキンさざみ煮 野菜煮 そうめん汁 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 そうめん 鶏肉 人参 玉葱 キャベツ りんご			(主な材料)パン ヨーグルト トマト	
18	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ なす豆腐つぶし煮 胡瓜おろし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 なす豆腐煮 胡瓜さざみ煮 チンゲン菜スープ 果物	人参おじや	人参おじや
土	(主な材料)米 豆腐 人参 なす 胡瓜 チンゲン菜 バナナ			(主な材料)米 人参	
20	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 すまし汁 果物	軟飯 チキン野菜煮 かぼちゃ煮 すまし汁 果物	全がゆ 人参小松菜つぶし煮 白菜スープ	軟飯 人参小松菜さざみ煮 白菜スープ
月	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 白菜 小松菜 かぼちゃ みかん			(主な材料)米 人参 小松菜 白菜	
21	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 小松菜つぶし煮 根菜汁 果物	軟飯 白身魚煮 小松菜さざみ煮 根菜みそ汁 果物	全がゆ 人参大根つぶし煮 小松菜スープ	軟飯 人参大根煮 小松菜スープ
火	(主な材料)米 白身魚 小松菜 人参 玉葱 大根 なし			(主な材料)米 人参 大根 小松菜	
22	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 キャベツスープ 果物	軟飯 煮込みハンバーグ 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
水	(主な材料)米 鶏ひき肉 玉葱 人参 ブロッコリー キャベツ バナナ			(主な材料)米 かぼちゃ 玉葱	
23	勤労感謝の日(休園)				
木					
24	お弁当会			全がゆ 人参ブロッコリーつぶし煮 キャベツスープ	軟飯 人参ブロッコリー煮 キャベツスープ
金	(主な材料)米 人参 ブロッコリー キャベツ				
25	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	煮込み野菜うどん チキンかぼちゃつぶし煮 すまし汁 果物	煮込み野菜うどん チキンかぼちゃ煮 すまし汁 果物	キャベツおじや	キャベツおじや
土	(主な材料)うどん 鶏肉 人参 玉葱 キャベツ かぼちゃ バナナ			(主な材料)米 キャベツ	
27	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 ブロッコリーじゃこつぶし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 ブロッコリーじゃこ煮 チンゲン菜スープ 果物	全がゆ 人参さつま芋つぶし煮 ブロッコリースープ	軟飯 人参さつま芋煮 ブロッコリースープ
月	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 しらす 人参 玉葱 ブロッコリー チンゲン菜 みかん			(主な材料)米 さつま芋 人参 ブロッコリー	
28	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参白菜つぶし煮 大根スープ 果物	軟飯 白身魚煮 人参白菜煮 大根みそ汁 果物	全がゆ 人参大根つぶし煮 白菜スープ	軟飯 人参大根煮 白菜スープ
火	(主な材料)米 白身魚 人参 白菜 大根 りんご			(主な材料)米 人参 大根 白菜	
29	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキン小松菜つぶし煮 マッシュポテト なすスープ 果物	軟飯 チキン小松菜さざみ煮 マッシュポテト なすみそ汁 果物	パンがゆ 胡瓜おろし煮 プレーンヨーグルト	パン 胡瓜さざみ煮 プレーンヨーグルト
水	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 豆腐 小松菜 なす なし			(主な材料)パン ヨーグルト 胡瓜	
30	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 ほうれん草つぶし煮 パンブキンスープ 果物	軟飯 白身魚煮 ほうれん草煮 パンブキンスープ 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 白身魚 ほうれん草 かぼちゃ バナナ			(主な材料)うどん 玉葱 ほうれん草	

※ 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。