



# 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	木	玄米ごはん さばのパーベキューソース焼き ブロッコリー 千切りイリチー ほうれん草みそ汁 果物	さば 豚肉 油揚げ きな粉 牛乳	米 玄米 砂糖 油 芋くず 黒糖	ブロッコリー 切干大根 昆布 人参 こんにやく ほうれん草 玉葱 みかん	保育乳 くずもち	
2日	金	(節分メニュー)赤鬼ライス チキンから揚げ キャベツごま酢和え アーサ汁 果物	ウインナー 鶏肉 豆腐 卵 おから 牛乳	米 油 片栗粉 砂糖 ごま 小麦粉 パター	人参 玉葱 ピーマン マッシュルーム缶 キャベツ こまつな あおさ いちご レーズン	保育乳 おからケーキ	
3日	土	ソース焼きそば チーズ 胡瓜梅あえ ゆし豆腐 果物	豚肉 チーズ ゆし豆腐 さけ 牛乳	焼きそば 油 米	人参 玉葱 キャベツ もやし ピーマン 乾しいたけ 胡瓜 ねぎ のり パナナ	保育乳 鮭おにぎり	
5日	月	強化あわごはん 肉豆腐 かぼちゃの煮物 ワカメスープ 果物	豚肉 豆腐 ヨーグルト 牛乳	米 あわ 砂糖 油 ふ 強力粉	白菜 玉葱 人参 えのき 白滝 ほうれん草 かぼちゃ わかめ みかん	保育乳 ヨーグルトパン	
6日	火	野菜肉そば きびなご唐揚げ からしな和え 果物	豚肉 きびなご 豆腐 ツナ缶 油揚げ 豆乳	沖縄そば 油 片栗粉 米 砂糖	人参 キャベツ きくらげ からしな ひじき パナナ	豆乳 海苔寿司	
7日	水	麦ごはん レパーフライ 中華野菜炒め 豆腐とワカメのみそ汁 果物	豚レパー 豆腐 卵 脱脂粉乳 牛乳	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖	にんにく 人参 玉葱 もやし キャベツ ピーマン わかめ ねぎ りんご	保育乳 ココアバー	
8日	木	強化玄米ごはん 鮭の梅マヨ焼き 筑前煮 白菜みそ汁 果物	さけ 鶏肉 豆腐 生クリーム 牛乳	米 玄米 マヨネーズ 油 じゃが芋 砂糖 さつま芋 パター	人参 れんこん たけのこ ごぼう 乾しいたけ いんげん こんにやく 白菜 ねぎ みかん	保育乳 スイートポテト	
9日	金	あわごはん かみかみハンバーグ ブロッコリー ポテトサラダ 野菜スープ ヨーグルト	豚ひき肉 ベーコン 卵 牛乳	米 あわ じゃが芋 パン粉 マヨネーズ ホットケーキMix 砂糖	玉葱 ごぼう ねぎ ひじき ブロッコリー 人参 胡瓜 セロリ キャベツ パナナ いちご	保育乳 誕生ケーキ	
10日	土	ハヤシライス 切干大根サラダ ワカメスープ 果物	牛肉 牛乳	米 じゃが芋 油 小麦粉 砂糖 ごま ふ	人参 玉葱 セロリ いんげん マッシュルーム缶 切干大根 胡瓜 わかめ パナナ	保育乳 タンナファクルー	
12日	月	<b>建国記念の日の振り替え休日（休園）</b>					
13日	火	豚丼 ブロッコリーおほか和え 豆腐とワカメのみそ汁 果物	豚肉 卵 豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 油 さつま芋 ごま	人参 玉葱 白滝 しめじ ブロッコリー わかめ ねぎ みかん	保育乳 大学芋	
14日	水	<b>お弁当会（お弁当のしみだね！）</b>					保育乳 チョコチップクッキー
15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	白身魚 ベーコン 卵 生クリーム 牛乳	米 玄米 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ パター パン 黒糖	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 りんご	保育乳 黒糖トースト	
16日	金	黒米ごはん 豆腐チャンプルー もずくの酢の物 ソーキ汁 果物	豆腐 ツナ缶 豚ソーキ 卵 牛乳	米 黒米 油 砂糖 小麦粉	人参 キャベツ もやし ピーマン もずく きゅうり 大根 レタス こんぶ りんご	保育乳 砂糖天ぷら	
17日	土	<b>第46回 さうんど保育園 発表会</b>					
19日	月	くふあじゅうしい 鮭のみそ焼き ナムル ゆし豆腐 果物	豚肉 さけ ゆし豆腐 ツナ缶 チーズ 牛乳	米 押麦 油 砂糖 ごま パン マヨネーズ	ひじき 乾しいたけ 人参 ねぎ もやし こまつな 赤ピーマン コーン缶 りんご	保育乳 ツナコーントースト	
20日	火	強化あわごはん 鶏肉ごま風味焼き フーイリチー 大根のみそ汁 果物	鶏肉 ツナ缶 卵 油揚げ 煮干し 牛乳	米 あわ 砂糖 ごま 車ふ 油 じゃが芋	人参 もやし キャベツ ピーマン 大根 わかめ ねぎ みかん	保育乳 ポテトチップス カリカリ煮干し	
21日	水	肉うどん 厚揚げの煮付け かぼちゃチーズサラダ 果物	豚肉 生揚げ チーズ ツナ缶 豆乳	うどん 油 片栗粉 じゃが芋 米 砂糖 マヨネーズ	玉葱 人参 キャベツ 乾しいたけ ねぎ かぼちゃ 胡瓜 のり パナナ	豆乳 みそおにぎり	
22日	木	<b>お弁当会（お弁当のしみだね！）</b>					保育乳 菓子パン
23日	金	<b>天皇誕生日（休園）</b>					
24日	土	肉みそ丼 白菜おほか和え もずくスープ 果物	豚ひき肉 豆腐 牛乳	米 油 砂糖 さつま芋	しょうが 人参 玉葱 しめじ ピーマン 白菜 もずく ねぎ パナナ	<b>第4研修</b>	
26日	月	雑穀ごはん 肉じゃが 納豆和え キャベツみそ汁 果物	豚肉 納豆 卵 脱脂粉乳 牛乳 チーズ	米 雑穀 じゃが芋 油 砂糖 小麦粉 ホットケーキMix パター	人参 玉葱 乾しいたけ いんげん 白滝 こまつな のり キャベツ えのき ねぎ みかん	保育乳 チーズスコーン	
27日	火	強化玄米ごはん さばのレモンソース 八宝菜 大根のみそ汁 果物	さば 豚肉 油揚げ 牛乳	米 玄米 片栗粉 砂糖 油 さつま芋 小麦粉	人参 玉葱 白菜 テンゲン菜 たけのこ 乾しいたけ 大根 わかめ ねぎ りんご	保育乳 芋天ぷら	
28日	水	強化あわごはん 酢豚 からしな和え 春雨スープ 果物	豚肉 豆腐 ツナ缶 卵 牛乳	米 あわ じゃが芋 砂糖 油 片栗粉 春雨 小麦粉	人参 玉葱 たけのこ ピーマン 乾しいたけ パイン缶 からしな 白菜 わかめ パナナ	保育乳 ポーポー	
29日	木	強化あわごはん ならたま 豆乳と豚肉のシチュー じゃこサラダ 果物	豚肉 豆乳 卵 豆腐 しらす 牛乳	米 あわ じゃが芋 パター 油 米 ごま	人参 玉葱 セロリ ブロッコリー コーン缶 なら キャベツ 胡瓜 ピーマン わかめ りんご	保育乳 ワカメおにぎり	


☆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。  
 ☆2月6日は「海苔の日」。おやつは、いなり寿司でなく「い海苔寿司」!  
 ☆毎月19日は「食育の日」です。:





# 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)	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 ほうれん草ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参ブロッコリーつぶし煮 ほうれん草スープ	軟飯 白身魚煮 人参ブロッコリー煮 ほうれん草みそ汁	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 人参 ブロッコリー 玉葱 ほうれん草			(主な材料) うどん 人参 玉葱 ほうれん草	
2	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	人参おじや チキンつぶし煮 キャベツ小松菜つぶし煮 豆腐スープ	人参おじや チキンさざみ煮 キャベツ小松菜さざみ煮 豆腐スープ	全がゆ 小松菜大根つぶし煮 玉葱スープ	軟飯 小松菜大根煮 玉葱スープ
金	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 キャベツ 小松菜			(主な材料) 米 小松菜 大根 玉葱	
3	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	煮込み野菜うどん 胡瓜おろし煮 ゆし豆腐	煮込み野菜うどん 胡瓜さざみ煮 ゆし豆腐	キャベツおじや	キャベツおじや
土	(主な材料) うどん ゆし豆腐 人参 玉葱 キャベツ 胡瓜			(主な材料) 米 キャベツ	
5	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ 豆腐野菜つぶし煮 かぼちゃつぶし煮 すまし汁	軟飯 豆腐野菜煮 かぼちゃ煮 すまし汁	全がゆ 人参ブロッコリーつぶし煮 白菜スープ	軟飯 人参ブロッコリー煮 白菜スープ
月	(主な材料) 米 豆腐 人参 白菜 ほうれん草 かぼちゃ			(主な材料) 米 人参 ブロッコリー 白菜	
6	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 豆腐スープ	軟飯 白身魚煮 人参キャベツ煮 豆腐スープ	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 白身魚 豆腐 人参 キャベツ			(主な材料) うどん 人参 キャベツ	
7	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 豆腐スープ	軟飯 チキンさざみ煮 野菜煮 豆腐みそ汁	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 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 キャベツ			(主な材料) 米 かぼちゃ 玉葱	
8	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参ブロッコリーつぶし煮 白菜スープ	全がゆ 白身魚煮 人参ブロッコリー煮 白菜みそ汁	全がゆ 白菜さつま芋つぶし煮 人参スープ	軟飯 白菜さつま芋煮 人参スープ
木	(主な材料) 米 白身魚 豆腐 人参 ブロッコリー 白菜			(主な材料) 米 さつま芋 白菜 人参	
9	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ 煮込みハンバーグ 人参ポテトつぶし煮 キャベツスープ	軟飯 煮込みハンバーグ 人参ポテト煮 キャベツスープ	全がゆ キャベツブロッコリーつぶし煮 玉葱スープ	軟飯 キャベツブロッコリー煮 玉葱スープ
金	(主な材料) 米 じゃが芋 鶏ひき肉 玉葱 人参 キャベツ			(主な材料) 米 キャベツ ブロッコリー 玉葱	
10	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜ポテトつぶし煮 胡瓜おろし煮 すまし汁	軟飯 チキン野菜ポテト煮 胡瓜さざみ煮 すまし汁	人参おじや	人参おじや
土	(主な材料) 米 じゃが芋 鶏肉 人参 玉葱 胡瓜			(主な材料) 米 人参	
12月	 <b>建国記念の日の振り替え休日 (休園)</b>				
13	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 ブロッコリーつぶし煮 豆腐スープ	軟飯 チキン野菜煮 ブロッコリー煮 豆腐みそ汁	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
火	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 ブロッコリー			(主な材料) 米 さつま芋 人参 ブロッコリー	
14	 <b>お弁当会</b> 			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 キャベツ				
15	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 ほうれん草玉葱つぶし煮 かぼちゃスープ	軟飯 白身魚煮 ほうれん草玉葱煮 かぼちゃスープ	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
木	(主な材料) 米 白身魚 ほうれん草 玉葱 かぼちゃ			(主な材料) パン ヨーグルト トマト	
16	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 豆腐野菜つぶし煮 大根スープ	軟飯 チキンさざみ煮 豆腐野菜煮 大根スープ	全がゆ 人参大根つぶし煮 キャベツスープ	軟飯 人参大根煮 キャベツスープ
金	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 キャベツ 大根			(主な材料) 米 人参 大根 キャベツ	
17	 <b>第46回 さうんど保育園 発表会</b>				
土					

※ 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)	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
19	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	人参おじや 白身魚煮 小松菜きざみ煮 ゆし豆腐	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
月	(主な材料) 米 白身魚 ゆし豆腐 人参 小松菜			(主な材料) パン ヨーグルト トマト	
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 野菜つぶし煮 大根スープ	軟飯 チキンきざみ煮 野菜煮 大根みそ汁	全がゆ 人参ポテつぶし煮 キャベツスープ	軟飯 人参ポテト煮 キャベツスープ
火	(主な材料) 米 鶏肉 人参 キャベツ 大根			(主な材料) 米 じゃが芋 人参 キャベツ	
21	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	煮込み野菜うどん 豆腐つぶし煮 かぼちゃつぶし煮 すまし汁	煮込み野菜うどん 豆腐煮 かぼちゃ煮 すまし汁	全がゆ 人参大根つぶし煮 キャベツスープ	軟飯 人参大根煮 キャベツスープ
水	(主な材料) うどん 豆腐 人参 キャベツ かぼちゃ			(主な材料) 米 人参 大根 キャベツ	
22	 <b>お弁当会</b>			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) パン ヨーグルト 胡瓜	
23	 <b>天皇誕生日 (休園)</b> 				
24	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 白菜つぶし煮 豆腐スープ	軟飯 チキン野菜煮 白菜きざみ煮 豆腐スープ	<b>第4研修</b> 	
土	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 白菜				
26	10倍がゆ ポテペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜ポテつぶし煮 小松菜つぶし煮 キャベツスープ	軟飯 チキン野菜ポテト煮 小松菜きざみ煮 キャベツみそ汁	全がゆ 人参キャベツつぶし煮 小松菜スープ	軟飯 人参キャベツ煮 小松菜スープ
月	(主な材料) 米 じゃが芋 鶏肉 人参 玉葱 小松菜 キャベツ			(主な材料) 米 人参 キャベツ 小松菜	
27	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 野菜つぶし煮 大根スープ	軟飯 白身魚煮 野菜煮 大根みそ汁	全がゆ 人参さつま芋つぶし煮 白菜スープ	軟飯 人参さつま芋煮 白菜スープ
火	(主な材料) 米 白身魚 人参 玉根 白菜 チンゲン菜 大根			(主な材料) 米 さつま芋 人参 白菜	
28	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 豆腐つぶし煮 野菜ポテつぶし煮 白菜スープ	軟飯 豆腐煮 野菜ポテト煮 白菜スープ	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 じゃが芋 豆腐 人参 玉葱 白菜			(主な材料) うどん 人参 白菜	
29	10倍がゆ ポテペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜ポテつぶし煮 キャベツつぶし煮 豆腐スープ	全がゆ チキン野菜ポテト煮 キャベツきざみ煮 豆腐スープ	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
木	(主な材料) パン じゃが芋 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 キャベツ			(主な材料) 米 人参 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。

