



# 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	カレーライス ジャコサラダ ワカメスープ 果物	豚肉 しらす 牛乳	米 じゃが芋 小麦粉 バター ふ 黒糖	人参 玉葱 セロリ ピーマン キャベツ 胡瓜 わかめ オレンジ	保育乳 黒糖アガラサー	
2日	火	強化あわごはん 鮭の甘酢焼き 白菜春雨炒め 大根のみそ汁 果物	さけ 油揚げ 牛乳	米 あわ 砂糖 片栗粉 油 春雨 さつま芋 ごま	白菜 人参 ピーマン 大根 わかめ ねぎ りんご	保育乳 大学芋	
3日	水	ミートスパゲティー チーズ ブロッコリーおかか和え アーサ汁 果物	豚ひき肉 チーズ 豆腐 さけ 牛乳	スパゲッティ 油 米	玉葱 人参 セロリ ピーマン マッシュルーム缶 トマト缶 ブロッコリー あおさ パナナ	保育乳 鮭おにぎり	
4日	木	強化玄米ごはん さばの西京焼き フーイリチー ゆし豆腐 果物	さば ツナ缶 卵 ゆし豆腐 牛乳	米 玄米 砂糖 車ふ 油 ホットケーキMix	人参 もやし キャベツ ピーマン ねぎ オレンジ	保育乳 小倉ホットケーキ	
5日	金	あわごはん 肉じゃが 納豆和え 白菜みそ汁 果物	豚肉 納豆 牛乳	米 あわ じゃが芋 油 砂糖 パン 小麦粉 バター	人参 玉葱 乾しいたけ いんげん 白滝 こまつな 白菜 えのき ねぎ りんご	保育乳 ココアクリームサンド	
6日	土	<b>入園・進級式</b>					
8日	月	豚丼 白菜おかか和え 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	豚肉 卵 豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 油 小麦粉 バター ごま	人参 玉葱 白滝 しめじ 白菜 こまつな 長ねぎ オレンジ	保育乳 ごまクッキー	
9日	火	強化玄米ごはん 鮭の塩焼き 中華風野菜炒め 大根のみそ汁 果物	鮭 油揚げ 牛乳	米 玄米 小麦粉 油 パン バター ジャム	青のり 人参 玉葱 もやし キャベツ ピーマン 大根 わかめ ねぎ りんご	保育乳 ジャムサンド	
10日	水	<b>お弁当会 (お弁当のしみだね!)</b>					保育乳 スイートポテト
11日	木	(浜下り)黒米ごはん さばのパーベ キューソース焼き ブロッコリー 切りイリチー もずくスープ 果物	さば 豚肉 豆腐 卵 牛乳	米 黒米 砂糖 油 小麦粉	ブロッコリー 切干大根 昆布 人参 こんにゃく もずく ねぎ いちご	保育乳 三月菓子	
12日	金	沖縄そば リヨネーズポテト キャベツごま酢和え 果物	豚肉 かまぼこ ベーコン ツナ缶 豆腐	沖縄そば 砂糖 油 じゃが芋 ごま マヨ ネーズ 米	ねぎ キャベツ こまつな 人参 のり オレンジ	豆乳 みそおにぎり	
13日	土	あわごはん 大根そぼろ煮 からしな和え ワカメみそ汁 果物	鶏ひき肉 豆腐 ツナ缶 牛乳	米 あわ 砂糖 油 片栗粉 ふ さつま芋	大根 人参 なら からしな わかめ パナナ	保育乳 ふかし芋	
15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 卵 ベーコン 牛乳	米 押麦 油 砂糖 ごま 小麦粉	ひじき 乾しいたけ 人参 ねぎ もやし こまつな 赤ピーマン りんご	保育乳 人参ヒラヤーチー	
16日	火	強化あわごはん 鶏肉のさっぱり煮 きんぴらごぼう 白菜みそ汁 果物	鶏肉 豆腐 煮干し 牛乳	米 あわ 油 砂糖 ごま じゃが芋	にんにく しょうが ごぼう 人参 白菜 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	
17日	水	ふりかけごはん 豆腐チャンプルー もずくの酢の物 レバーのおつゆ 果物	豆腐 ツナ缶 豚レバー 豚肉 卵 チーズ 牛乳	米 押麦 油 砂糖 小麦粉 バター ホットケーキMix	人参 キャベツ もやし ピーマン も ずく きゅうり 大根 なら にんにく パナナ	保育乳 チーズスコーン	
18日	木	強化玄米ごはん 魚のケチャップ煮 ブロッコリーマヨネーズ炒め ほうれん草みそ汁 果物	キング ベーコン 油揚げ 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 じゃが芋 マヨネーズ パン バター 黒糖	ブロッコリー 人参 ほうれん草 玉葱 オレンジ	保育乳 黒糖トースト	
19日	金	麦ごはん かぼちゃシチュー 厚揚げの煮付け ブロッコリーじゃこ和え 果物	鶏肉 牛乳 生クリーム しらす 生揚げ	米 押麦 じゃが芋 バター ごま 砂糖 米	人参 玉葱 かぼちゃ セロリ いんげん ブロッコリー ワカメ りんご	保育乳 くずもち	
20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 しらす 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 青のり パナナ	保育乳 じゃこおにぎり	
22日	月	雑穀ごはん 豚肉の生姜焼き 人参シリシリ 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	豚肉 卵 豆腐 牛乳	米 雑穀 油 さつま芋 小麦粉	しょうが 人参 玉葱 なら こまつな 長ねぎ オレンジ	保育乳 芋天ぷら	
23日	火	強化あわごはん 鮭の梅マヨ焼き クーイリチー キャベツみそ汁 果物	さけ 豚肉 油揚げ チーズ 卵 牛乳	米 あわ 油 マヨネーズ 油 小麦粉	昆布 乾しいたけ こんにゃく 人参 キャベツ 玉葱 ねぎ ほうれん草 りんご	保育乳 ほうれん草 お好み焼き	
24日	水	<b>お弁当会 (お弁当のしみだね!)</b>					保育乳 ワカメおにぎり
25日	木	(こいのぼりランチ)オムライス きびなごのカレー揚げ ホウレン草 コーンとえ アーサ汁 果物	鶏肉 卵 豆腐 きびなご 牛乳 脱脂粉乳	米 押麦 油 片栗粉 砂糖 小麦粉	人参 玉葱 ピーマン ほうれん草 えのき コーン缶 あおさ いちご	保育乳 ココアバー	
26日	金	あわごはん 豆腐ハンバーグ ブロッコリー マカロニサラダ スープ ヨーグルト	豚ひき肉 豆腐 ベーコン 卵 牛乳	米 あわ 小麦粉 片栗粉 マカロニ マヨネーズ 砂糖 ホットケーキMix	ひじき 玉葱 ブロッコリー 人参 胡瓜 コーン缶 セロリ キャベツ いちご	ヨーゴ 誕生ケーキ	
27日	土	肉うどん からしな和え さつま芋のバター煮 果物	豚肉 豆腐 ツナ缶 油揚げ 牛乳	うどん 油 片栗粉 さつま芋 バター 砂糖 米	玉葱 人参 キャベツ 乾しいたけ ねぎ からしな ひじき パナナ	保育乳 ひじきおにぎり	
29日	月	<b>昭和の日 (休園)</b>					
30日	火	ハヤシライス キャベツのゆかり和え ワカメスープ 果物	豚肉 豆腐 きな粉 牛乳	米 じゃが芋 油 ふ バター ごま 砂糖 ホットケーキMix	人参 玉葱 セロリ いんげん マッシュルーム缶 キャベツ わかめ オレンジ	保育乳 豆腐ドーナツ	

☆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)	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 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 キャベツつぶし煮 すまし汁	軟飯 チキン野菜ポテト煮 キャベツきざみ煮 すまし汁	キャベツおじや	キャベツおじや 
月	(主な材料) 米 ジャガイモ 鶏肉 人参 玉葱 キャベツ			(主な材料) 米 キャベツ	
2	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	芋おじや	芋おじや 
火	(主な材料) 米 白身魚 人参 白菜 大根			(主な材料) 米 さつま芋	
3	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	煮込みスパゲティー ブロッコリーつぶし煮 豆腐スープ	煮込みスパゲティー ブロッコリー煮 豆腐スープ	ブロッコリーおじや	ブロッコリーおじや
水	(主な材料) スパゲティー 鶏ひき肉 豆腐 人参 玉葱 トマト ブロッコリー			(主な材料) 米 ブロッコリー	
4	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 ゆし豆腐	軟飯 白身魚煮 野菜煮 ゆし豆腐 	キャベツおじや	キャベツおじや
木	(主な材料) 米 白身魚 ゆし豆腐 人参 キャベツ			(主な材料) 米 キャベツ	
5	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 小松菜つぶし煮 白菜スープ	軟飯 チキン野菜ポテト煮 小松菜きざみ煮 白菜みそ汁	白菜おじや	白菜おじや
金	(主な材料) 米 ジャガイモ 鶏肉 人参 玉葱 小松菜 白菜			(主な材料) 米 白菜	
6	 第47回 さうんど保育園 入園・進級式 				
土					
8	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 小松菜スープ	軟飯 チキン野菜煮 白菜きざみ煮 小松菜みそ汁	白菜おじや	白菜おじや
月	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 白菜 小松菜			(主な材料) 米 白菜	
9	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	大根おじや	大根おじや
火	(主な材料) 米 白身魚 人参 玉葱 キャベツ 大根			(主な材料) 米 大根	
10	 お弁当会 			芋おじや	芋おじや
水				(主な材料) 米 さつま芋	
11	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参ブロッコリーつぶし煮 豆腐スープ	軟飯 白身魚煮 人参ブロッコリー煮 豆腐スープ	人参おじや	人参おじや 
木	(主な材料) 米 白身魚 豆腐 人参 ブロッコリー			(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 チキンポテトつぶし煮 野菜つぶし煮 すまし汁	軟飯 チキンポテト煮 野菜煮 すまし汁	キャベツおじや	キャベツおじや
金	(主な材料) 米 ジャガイモ 鶏肉 キャベツ 小松菜			(主な材料) 米 キャベツ	
13	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 大根そぼろつぶし煮 豆腐スープ	軟飯 大根そぼろ煮 豆腐みそ汁	芋おじや	芋おじや
土	(主な材料) 米 鶏ひき肉 豆腐 大根 人参			(主な材料) 米 さつま芋	

※ 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
15	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	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
月	(主な材料) 米 白身魚 ゆし豆腐 人参 小松菜			(主な材料) 米 人参 大根 小松菜	
16	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参白菜つぶし煮 豆腐スープ	軟飯 チキンきざみ煮 人参白菜煮 豆腐みそ汁	全がゆ 人参ポテトつぶし煮 白菜スープ	軟飯 人参ポテト煮 白菜スープ
火	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 白菜			(主な材料) 米 じゃが芋 人参 白菜	
17	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ チキン胡瓜おろし煮 豆腐野菜つぶし煮 大根スープ	軟飯 チキン胡瓜きざみ煮 豆腐野菜煮 大根みそ汁	煮込み野菜うどん すまし汁	煮込み野菜うどん すまし汁
水	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 胡瓜 人参 キャベツ 大根			(主な材料) うどん 人参 キャベツ	
18	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 野菜ポテトつぶし煮 ほうれん草スープ	軟飯 白身魚煮 野菜ポテトつぶし煮 ほうれん草みそ汁	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 じゃが芋 白身魚 人参 ブロッコリー ほうれん草			(主な材料) パン ヨーグルト トマト	
19	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全粥 チキンかぼちゃつぶし煮 ブロッコリーしらすつぶし煮 玉葱スープ	軟飯 チキンかぼちゃ煮 ブロッコリーしらす煮 玉葱スープ	全がゆ 人参ポテトつぶし煮 ブロッコリースープ	軟飯 人参ポテト煮 ブロッコリースープ
金	(主な材料) パン 鶏肉 しらす かぼちゃ ブロッコリー 玉葱			(主な材料) 米 じゃが芋 人参 ブロッコリー	
20	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 胡瓜きざみ煮 ゆし豆腐	しらすおじや	しらすおじや
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 しらす	
22	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 豆腐スープ	軟飯 チキンきざみ煮 野菜煮 豆腐みそ汁	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
月	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 小松菜			(主な材料) 米 さつま芋 人参 小松菜	
23	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参大根つぶし煮 キャベツスープ	軟飯 白身魚煮 人参大根煮 キャベツスープ	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 人参 大根 キャベツ			(主な材料) うどん 人参 キャベツ ほうれん草	
24	<b>お弁当会</b>			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 かぼちゃ 玉葱				
25	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	人参おじや 白身魚煮 ほうれん草玉葱つぶし煮 豆腐スープ	人参おじや 白身魚煮 ほうれん草玉葱煮 豆腐スープ	全がゆ 人参大根つぶし煮 玉葱スープ	軟飯 人参大根煮 玉葱スープ
木	(主な材料) 米 白身魚 豆腐 人参 ほうれん草 玉葱			(主な材料) 米 人参 大根 玉葱	
26	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 豆腐煮込みハンバーグ 人参ブロッコリーつぶし煮 キャベツスープ	軟飯 豆腐煮込みハンバーグ 人参ブロッコリー煮 キャベツスープ	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
金	(主な材料) 米 豆腐 鶏ひき肉 人参 ブロッコリー キャベツ			(主な材料) 米 かぼちゃ 玉葱	
27	10倍がゆ さつま芋ペースト すまし汁	煮込み野菜うどん チキンさつま芋つぶし煮 豆腐スープ	煮込み野菜うどん チキンさつま芋煮 豆腐スープ	人参おじや	人参おじや
土	(主な材料) うどん さつま芋 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 キャベツ			(主な材料) 米 人参	
29	<b>昭和の日（休園）</b>				
30	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 キャベツつぶし煮 すまし汁	軟飯 チキン野菜ポテト煮 キャベツきざみ煮 すまし汁	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
火	(主な材料) 米 じゃが芋 鶏肉 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。