



# 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	水	強化玄米ごはん 鮭の香味焼き 八宝菜 ジャが芋のみそ汁 果物	さけ 豚肉 油揚げ 牛乳	米 玄米 油 片栗粉 じゃが芋 パン バター 砂糖 ごま	人参 玉葱 白菜 チンゲン菜 たけのこ 乾しいたけ わかめ ねぎ りんご	保育乳 ゴマクリームサンド	
2	木	なすのミートスパゲティ 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 豆乳	スパゲティ 油 米	人参 玉葱 トマト缶 なす しめじ ブロッコリー あおさ のり パナナ	豆乳 鮭おにぎり	
3	金	<b>憲法記念日 (休園)</b>					
4	土	<b>みどりの日 (休園)</b>					
6	月	<b>振替休日 (休園)</b>					
7	火	<b>お弁当会 (お弁当のしみだね!)</b>					保育乳 ふかし芋
8	水	雑穀ごはん チキンコーンフレーク焼 き パパイアイリチー 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	鶏肉 ツナ缶 豆腐 牛乳	米 雑穀 砂糖 油 マヨネーズ バター コーンフレーク	パパイア 人参 ひじき こまつな 長ねぎ かぼちゃ オレンジ	保育乳 スイートパンキン	
9	木	野菜肉そば からしな和え ごまかぼちゃ 果物	豚肉 豆腐 ツナ缶 鶏肉 牛乳	沖縄そば 油 砂糖 ごま 米	人参 キャベツ きくらげ からしな かぼちゃ 乾しいたけ ねぎ バナナ	保育乳 じゅういおにぎり	
10	金	麦ごはん レパーフライ 中華風野菜炒め 豆腐とワカメのみそ汁 果物	豚レバー 豆腐 牛乳	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖 パン バター	にんにく 人参 玉葱 もやし キャベツ ピーマン わかめ ねぎ オレンジ	保育乳 シナモントースト	
11	土	ガーリックチャーハン ホウレン草ごま和え ゆし豆腐 果物	豚肉 ちくわ ゆし豆腐 牛乳	米 押麦 油 砂糖 ごま パン	にんにく 人参 玉葱 ピーマン ほうれん草 もやし ねぎ バナナ	保育乳 ぶどうパン	
13	月	黒米ごはん 揚げ出し豆腐 人参シリシリ イナムドゥチ 果物	豆腐 卵 豚肉 かまぼこ 牛乳	米 黒米 片栗粉 油 小麦粉 砂糖	大根 人参 玉葱 にはら 乾しいたけ こんにやく ねぎ スイカ	保育乳 プアマンケーキ	
14	火	きのごはん 鮭のみそ焼き ナムル ゆし豆腐 果物	鶏肉 さけ ゆし豆腐 きな粉 牛乳	米 砂糖 ごま パン 油 砂糖	乾しいたけ しめじ えのき 人参 もやし こまつな 赤ピーマン ねぎ りんご	保育乳 揚げパン	
15	水	強化あわごはん さばのカレー焼き ゴーヤーチャンプルー 大根のみそ汁 果物	さば 豆腐 ツナ缶 油揚げ きな粉 牛乳	米 あわ 片栗粉 油 さつま芋 砂糖	苦瓜 人参 玉葱 大根 わかめ ねぎ りんご	保育乳 さつまきなこ	
16	木	焼肉丼 切干大根サラダ キャベツのみそ汁 果物	豚肉 卵 豆腐 牛乳	米 砂糖 油 ごま 小麦粉	人参 玉葱 しめじ ピーマン 白滝 切干大根 胡瓜 キャベツ ねぎ オレンジ	保育乳 ミルクサブレ	
17	金	ふりかけごはん チキンから揚げ ブロッコリー ポテトサラダ 野菜スープ ヨーグルト	鶏肉 ベーコン 卵 牛乳 ヨーグルト	米 押麦 片栗粉 油 じゃが芋 マヨネーズ ホットケーキミックス 砂糖 バター	にんにく ブロッコリー 人参 きゅうり セロリ 玉葱 キャベツ いちご	保育乳 麗生ケーキ	
18	土	肉みそ丼 白菜おかか和え もずくスープ 果物	豚ひき肉 豆腐 牛乳	米 油 砂糖 クラッカー	人参 玉葱 しめじ ピーマン 白菜 もずく ねぎ バナナ	保育乳 マシュマロサンド	
20	月	あわごはん 肉じゃが 納豆和え キャベツのみそ汁 果物	豚肉 納豆 きな粉 卵 牛乳	米 あわ じゃが芋 油 砂糖 小麦粉 バター	人参 玉葱 白滝 乾しいたけ いんげん こまつな キャベツ えのき ねぎ オレンジ	保育乳 きなこクッキー	
21	火	強化玄米ごはん 魚フライデミグラス 風ソース クーブリチー ほうれん草のみそ汁 果物	キング 豚肉 豆腐 ツナ缶 チーズ 牛乳	米 玄米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 パン マヨネーズ	昆布 乾しいたけ こんにやく 人参 ほうれん草 玉葱 コーン缶 スイカ	保育乳 ツナコーントースト	
22	水	タコライス ゴボウサラダ もずくスープ 果物	豚ひき肉 チーズ ツナ缶 豆腐 煮干し 牛乳	米 油 マヨネーズ ふ バター 砂糖 ごま	セロリ 玉葱 人参 レタス トマト ごぼう 胡瓜 もずく ねぎ バナナ	保育乳 ふのラスク カリカリ煮干し	
23	木	強化玄米ごはん さばの梅干し煮 フーイリチー 冬瓜のみそ汁 果物	さば ツナ缶 卵 ヨーグルト 牛乳	米 玄米 砂糖 黒糖 車ふ 油 強力粉	梅干し 人参 もやし キャベツ ピーマン 冬瓜 わかめ ねぎ オレンジ	保育乳 ヨーグルトパン	
24	金	チキンカレー キャベツの中華サラダ ワカメスープ 果物	鶏肉 ハム 卵 牛乳	米 押麦 じゃが芋 油 小麦粉 砂糖 ふ 黒糖	人参 玉葱 ブロッコリー セロリ マッシュルーム缶 キャベツ 胡瓜 わかめ りんご	保育乳 手作りタンナファル ルー	
25	土	わかめうどん 厚揚げのみそ炒め さつま芋のバター煮 果物	生揚げ 豚肉 しらす 牛乳	うどん 油 砂糖 さつま芋 バター	わかめ ねぎ キャベツ 人参 たけのこ ピーマン 青のり バナナ	<b>第4研修</b>	
27	月	強化あわごはん 肉豆腐 かぼちゃの煮物 大根のみそ汁 果物	豚肉 豆腐 油揚げ 卵 牛乳	米 あわ 砂糖 油 小麦粉 黒糖	白菜 人参 玉葱 えのき ほうれん草 かぼちゃ 大根 わかめ ねぎ オレンジ	保育乳 ちんびん	
28	火	<b>お弁当会 (お弁当のしみだね!)</b>					ぜんざい クラッカー
29	水	ロールパン クリームシチュー にらたま じゃこサラダ 果物	鶏肉 牛乳 生クリーム 卵 豆腐 しらす ツナ缶 豆乳	パン じゃが芋 バター 油 米 砂糖	セロリ 人参 玉葱 ブロッコリー しめじ にはら キャベツ 胡瓜 ピーマン のり りんご	豆乳 みそおにぎり	
30	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 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 焼きそば	胡瓜 玉葱 トマト 切干大根 昆布 人参 コーン缶 こまつな しめじ キャベツ ピーマン バナナ	保育乳 おやつ焼きそば	
31	金	強化あわごはん きのごはんバーグ 三色きんぴらごぼう ミネステローネ 果物	豚ひき肉 豆腐 ベーコン 豆乳 牛乳 きな粉	米 あわ 小麦粉 片栗粉 ごま 砂糖 油 マカロニ 芋くず タピオカ粉	玉葱 しめじ ごぼう 人参 ピーマン トマト缶 キャベツ オレンジ	保育乳 豆乳くずもち	

☆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 (5・6ヶ月頃)	もぐもぐ (7・8ヶ月頃)	かみかみ (9・10・11ヶ月頃)	もぐもぐ (7・8ヶ月頃)	かみかみ (9・10・11ヶ月頃)
固さの目安	トトロ ⇒ 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
<b>1</b>	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 じゃが芋スープ	軟飯 白身魚煮 野菜煮 じゃが芋みそ汁	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
<b>水</b>	(主な材料) 米 じゃが芋 白身魚 人参 玉葱 白菜 チンゲン菜			(主な材料) パン ヨーグルト トマト	
<b>2</b>	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	煮込みスパゲティ ブロッコリーつぶし煮 豆腐スープ	煮込みスパゲティ ブロッコリー煮 豆腐スープ	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
<b>木</b>	(主な材料) スパゲティ 鶏ひき肉 豆腐 人参 玉葱 トマト ブロッコリー			(主な材料) 米 かぼちゃ 玉葱	
<b>3</b>	<b>憲法記念日 (休園)</b>				
<b>金</b>	 <b>みどりの日 (休園)</b> 				
<b>4</b>					
<b>土</b>					
<b>6月</b>	<b>振替休日 (休園)</b>				
<b>7</b>	 <b>お弁当会</b>			全がゆ 人参さつま芋つぶし煮 玉葱スープ	軟飯 人参さつま芋煮 玉葱スープ
<b>火</b>				(主な材料) 米 さつま芋 人参 玉葱	
<b>8</b>	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参小松菜つぶし煮 豆腐スープ	軟飯 チキンさざみ煮 人参小松菜さざみ煮 豆腐みそ汁	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
<b>水</b>	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 小松菜			(主な材料) 米 かぼちゃ 小松菜	
<b>9</b>	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 豆腐野菜つぶし煮 すまし汁	軟飯 チキンかぼちゃ煮 豆腐野菜煮 すまし汁	煮込み野菜うどん すまし汁	煮込み野菜うどん すまし汁
<b>木</b>	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 かぼちゃ 人参 キャベツ			(主な材料) うどん 人参 キャベツ	
<b>10</b>	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 チキンさざみ煮 野菜煮 豆腐みそ汁	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
<b>金</b>	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 キャベツ			(主な材料) パン ヨーグルト トマト	
<b>11</b>	10倍がゆ ほうれん草ペースト すまし汁	野菜おじや ほうれん草つぶし煮 ゆし豆腐	野菜おじや ほうれん草さざみ煮 ゆし豆腐	ほうれん草おじや	ほうれん草おじや
<b>土</b>	(主な材料) 米 ゆし豆腐 人参 玉葱 ほうれん草			(主な材料) 米 ほうれん草	
<b>13</b>	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	軟飯 チキンさざみ煮 人参大根煮 豆腐みそ汁	全がゆ 玉葱ブロッコリーつぶし煮 大根スープ	軟飯 玉葱ブロッコリー煮 大根スープ
<b>月</b>	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 大根			(主な材料) 米 玉葱 ブロッコリー 大根	
<b>14</b>	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	人参おじや 白身魚煮 小松菜大根つぶし煮 ゆし豆腐	人参おじや 白身魚煮 小松菜大根煮 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
<b>火</b>	(主な材料) 米 白身魚 ゆし豆腐 人参 小松菜 大根			(主な材料) パン ヨーグルト トマト	
<b>15</b>	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 豆腐野菜つぶし煮 大根スープ	軟飯 白身魚煮 豆腐野菜煮 大根みそ汁	全がゆ 人参さつま芋つぶし煮 玉葱スープ	軟飯 人参さつま芋煮 玉葱スープ
<b>水</b>	(主な材料) 米 白身魚 豆腐 人参 玉葱 大根			(主な材料) 米 さつま芋 人参 玉葱	

※ 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 (5・6ヶ月頃)	もぐもぐ (7・8ヶ月頃)	かみかみ (9・10・11ヶ月頃)	もぐもぐ (7・8ヶ月頃)	かみかみ (9・10・11ヶ月頃)
固さの目安	トトロ ⇒ 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 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 胡瓜おろし煮 キャベツスープ	軟飯 チキン野菜煮 胡瓜きざみ煮 キャベツみそ汁	全がゆ 大根つぶし煮 人参スープ	軟飯 大根煮 人参スープ
木	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 胡瓜 キャベツ			(主な材料) 米 大根 人参	
17	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参ポテトつぶし煮 野菜スープ	軟飯 チキンきざみ煮 人参ポテト煮 野菜スープ	全がゆ 玉葱ブロックリーつぶし煮 人参スープ	軟飯 玉葱ブロックリー煮 人参スープ
金	(主な材料) 米 じゃが芋 鶏肉 人参 玉葱 キャベツ			(主な材料) 米 玉葱 ブロックリー 人参	
18	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	白菜おじや	白菜おじや
土	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 白菜			(主な材料) 米 白菜	
20	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 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	
21	10倍がゆ ほうれん草ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参ほうれん草つぶし煮 豆腐スープ	軟飯 白身魚煮 人参ほうれん草煮 豆腐みそ汁	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
火	(主な材料) 米 白身魚 豆腐 人参 ほうれん草 玉葱			(主な材料) パン ヨーグルト トマト	
22	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 胡瓜おろし煮 豆腐スープ	軟飯 チキン野菜煮 胡瓜きざみ煮 豆腐スープ	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
水	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 胡瓜			(主な材料) 米 かぼちゃ 玉葱	
23	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 冬瓜スープ	軟飯 白身魚煮 野菜煮 冬瓜みそ汁	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 キャベツ 冬瓜			(主な材料) うどん 人参 キャベツ	
24	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 人参ブロックリーつぶし煮 キャベツスープ	軟飯 人参ブロックリー煮 キャベツスープ
金	(主な材料) 米 じゃが芋 鶏肉 人参 玉葱 キャベツ			<div style="text-align: center;"> <h2>第4研修</h2> </div>	
25	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 すまし汁	煮込み野菜うどん チキンさつま芋煮 すまし汁		
土	(主な材料) うどん さつま芋 鶏肉 人参 キャベツ				
27	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 大根スープ	軟飯 豆腐野菜煮 かぼちゃ煮 大根みそ汁	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
月	(主な材料) 米 豆腐 人参 白菜 ほうれん草 かぼちゃ 大根			(主な材料) 米 人参 大根 白菜	
28	<h2>お弁当会</h2>			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) うどん 人参 キャベツ	
29	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	パンがゆ チキン野菜ポテトつぶし煮 キャベツつぶし煮 豆腐スープ	パン 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 人参ブロックリーつぶし煮 キャベツスープ	軟飯 人参ブロックリー煮 キャベツスープ
水	(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 ブロックリー キャベツ	
30	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚トマト煮 人参大根つぶし煮 小松菜スープ	軟飯 白身魚トマト煮 人参大根煮 小松菜スープ	煮込み野菜うどん すまし汁	煮込み野菜うどん すまし汁
木	(主な材料) 米 白身魚 トマト 人参 大根 小松菜			(主な材料) うどん 人参 キャベツ	
31	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 豆腐煮込みハンバーグ 人参キャベツつぶし煮 玉葱スープ	軟飯 豆腐煮込みハンバーグ 人参キャベツ煮 玉葱スープ	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
金	(主な材料) 米 豆腐 鶏きり肉 人参 玉葱 キャベツ			(主な材料) 米 かぼちゃ 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。

