



4 しかつ

幼児食こんだて

令和 2年

★赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。

(作成者)栄養士 野原正子

日曜	献立名	おやつ 午前(1~2歳児) 午後(1~5歳児)	おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おやつ 午前(1~2歳児) 午後(1~5歳児)	おもな材料(昼食)		
			あか 血や肉・骨と なる	きいろ 熱や力と なる	みどり 体の調子よ くなる				あか 血や肉・骨と なる	きいろ 熱や力と なる	みどり 体の調子よ くなる
1 水	チキンカレー(強化米) きゅうりの甘酢あえ すまし汁 バナナ	せんべい ----- くずもち ----- 保育乳	鶏もも肉 しらす干し 絹ごし豆腐 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP ピーマン きゅうり 白菜	16 木	ロールパン 和風ハンバーグ ポテトサラダ パンブキン豆乳スープ ネーブル	バナナ ----- おにぎり(じゃこおかか) ----- 麦茶	豆腐 鶏ひき肉 干ひじき ベーコン しらす干し	ロールパン じゃが芋	玉ねぎ 生しいたけ 人参 きゅうり りんご レーズン かぼちゃ
	2 木	マージンごはん 揚げ魚のケチャップあん かぼちゃの煮物 もずくの酢物 みそ汁 ネーブル	バナナ ----- ココアクッキー ----- 保育乳	白身魚 もずく 油揚げ	精白米 強化米 もちきび		かぼちゃ さやいんげん きゅうり 大根 ネーブル	17 金	もずくどんぶり かみかみごぼう ブロッコリー 魚のみそ汁 りんご	胚芽クラッカー ----- オートミールスナック ----- 保育乳	もずく 豚ひき肉 白身魚
3 金	スパゲティミートソース マッシュポテト コーンサラダ 豚肉と白菜のスープ りんご	胚芽クラッカー ----- いなり寿司 ----- 保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ わかめ 豚肉	スパゲティ じゃが芋	人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン Hコーン缶 キャベツ	18 土	クフジュシー 豚汁 ネーブル	*** ----- くろ棒 ----- 保育乳 19日はもずくの日	豚肉 豆腐 ツナ缶	精白米 強化米	人参 干しいたけ ニラ とうがんと ネーブル
	4 土	鶏肉のあんかけ丼 ゆし豆腐汁 ネーブル	*** ----- スティックパン ----- 保育乳	鶏もも肉 ゆし豆腐	精白米 強化米		干しいたけ 玉ねぎ 人参 Hコーン缶 ネーブル	20 月	小松菜ごはん 豚肉しょうが焼き 春雨の中巻炒め みそ汁 ネーブル	クラッカー ----- ミニマドレーヌ ----- 保育乳	豚肉 鶏肉 油揚げ わかめ
6 月	ごはん(強化米入り) 豚肉のみそ焼き ひじきの五目煮 ブロッコリー(マヨ) みそ汁 ネーブル	クラッカー ----- ゴマ風味焼き菓子 ----- 保育乳	豚肉 干ひじき 竹小町 油揚げ	精白米 強化米	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく さやいんげん ブロッコリー とうがんと	21 火	肉みそスパゲティ ポイルウイナー ブロッコリーのゴマあえ 中華スープ バナナ	りんご ----- しらすおにぎり ----- 保育乳	豚ひき肉 ウインナー 絹ごし豆腐 しらす干し	スパゲティ ごま 春雨 精白米	もやし 人参 玉ねぎ ブロッコリー チンゲン菜 Hコーン缶 バナナ
	7 火	納豆ごはん 野菜たっぷりさつま揚げ ほうれん草のソテー レタスのスープ ネーブル	りんご ----- 蒸し芋 ----- 保育乳	納豆 白身魚 ツナ缶 わかめ	精白米 強化米 もちきび		人参 玉ねぎ ごぼう ほうれん草 Hコーン缶 レタス たけのこ	22 水	マージンごはん レバーフライ 野菜チャンプル もずくの酢物 みそ汁 りんご	せんべい ----- さつま芋の蒸しパン ----- 保育乳	豚レバー 卵 豆腐 ポーク缶 もずく
8 水	沖縄そば かぼちゃのから揚げ 切干大根のゴマ酢あえ バナナ	せんべい ----- みそおにぎり ----- 保育乳	豚肉 丸かまぼこ 鶏ささみ	沖縄そば (茹) 精白米	刻み昆布 かぼちゃ 切干大根 人参 きゅうり ごぼう バナナ	23 木	カレーピラフ 鮭のもみじ焼き 温サラダ ポテトスープ ネーブル	バナナ ----- シナモントースト ----- カルピスゼリー	鶏もも肉 鮭	精白米 強化米 じゃが芋	赤ピーマン Hコーン缶 GP 人参 キャベツ トマト ブロッコリー
	9 木	たけのこごはん 鮭のタルタル焼き 春雨サラダ 大根汁 りんご	バナナ ----- 揚げパン ----- 保育乳	鶏もも肉 油揚げ 鮭 ハム わかめ 豆腐	精白米 強化米 春雨		たけのこ 玉ねぎ もやし きゅうり 人参 大根 りんご	24 金	のりごはん 鶏肉のさっぱり煮 かぼちゃのそぼろ煮 春雨サラダ みそ汁 りんご	胚芽クラッカー ----- 黒糖アガラサー ----- 保育乳	鶏もも肉 豚ひき肉 油揚げ
10 金	ごはん(強化米入り) 鶏肉のコンブ레이크焼き きんぴらごぼう ブロッコリー みそ汁 ネーブル	胚芽クラッカー ----- ココア蒸しパン ----- 保育乳	鶏もも肉 豚肉 油揚げ わかめ	精白米 強化米 コンブ레이크	ごぼう たけのこ 人参 糸こんにゃく ニラ ほんしめじ ブロッコリー	25 土	豚肉のみそどんぶり ゆし豆腐 ネーブル	*** ----- はちやくみ ----- 保育乳	豚肉 ゆし豆腐	精白米 強化米	人参 チンゲン菜 玉ねぎ ネーブル
	11 土	ハヤシライス すまし汁 ネーブル	*** ----- 亀の甲せんべい ----- 保育乳	鶏肉 わかめ 絹ごし豆腐	精白米 じゃが芋		玉ねぎ 人参 Hコーン缶 GP たけのこ ネーブル	27 月	フーチパージュシー さばのみそ煮 切干大根のイリチー そうめん汁 ネーブル	クラッカー ----- ヨーグルトブレッド ----- 保育乳	さば 豚肉 ツナ缶
13 月	ごはん(強化米入り) さばのりんごソースかけ 人参シリシリ スティックきゅうり みそ汁 ネーブル	クラッカー ----- 人参クラッカー ----- 固形ヨーグルト	さば(生) 竹小町 わかめ	精白米 強化米	玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし きゅうり とうがんと ネーブル	28 火	マージンごはん チキン照り焼き 人参シリシリ くずきりの甘酢あえ みそ汁 ネーブル	りんご ----- 大学芋 ----- 保育乳	鶏もも肉 竹小町 わかめ ハム 豆腐	精白米 強化米 もちきび くずり	玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし きゅうり 大根 ネーブル
	14 火	マージンごはん 豚の角煮風 ひじきサラダ スライストマト 野菜スープ バナナ	りんご ----- レモンラスク ----- 保育乳	豚三枚肉 干ひじき 豆腐	精白米 強化米 もちきび		レタス きゅうり 人参 Hコーン缶 トマト キャベツ えのきたけ	30 木	豚肉ピビンバ マッシュポテト 白菜スープ ネーブル	バナナ ----- キャロットサンド ----- 保育乳	豚肉 鶏もも肉
15 水	黒米ごはん チキンゴマ焼き 切干大根のイリチー ほうれん草のツナあえ そうめん汁 ネーブル	せんべい ----- サーターアンダギー ----- ミルク	鶏もも肉 豚肉 ツナ缶	精白米 黒米 強化米 そうめん	切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにゃく ほうれん草 ネーブル	★材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。 ★食物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。 ★「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。 ★幼児食移行期(1歳~1歳半頃)は、咀嚼能力にあわせて調理形態や食材を替える場合があります。					





【令和2年】

- ★ 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、個人差を考慮します。
- ★ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月頃です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

【NO 1】 (作成者) 栄養士 野原正子

回数	1回食 (午前)		2回食 (午後)	
月令	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃
形態 固さ	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)
1	全がゆ(べたべた) 根菜煮つぶし 豆腐のすまし汁 バナナ (主な材料) 米 人参 ジャが芋 玉ねぎ 絹ごし豆腐 白菜 わかめ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜だし煮 豆腐のすまし汁 バナナ	鶏おじや きなこポテト コーンスープ りんご 米 鶏肉 人参 レタス ジャが芋 きなこ コーン缶 玉ねぎ りんご	鶏おじや つぶしトマト コーンスープ りんご
2	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 かぼちゃ煮物 みそ汁 ネーブル (主な材料) 米 白身魚 サラダ菜 かぼちゃ 玉ねぎ 大根 わかめ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 かぼちゃ煮物 みそ汁 ネーブル	納豆がゆ(べたべた) きゅうりのおかか煮 野菜スープ バナナ 米 ひき割り納豆 きゅうり 人参 玉ねぎ かぼちゃ コーン缶 バナナ	納豆がゆ ⇒ 軟飯 きゅうりのおかか煮 野菜スープ バナナ
3	全がゆ(べたべた) 絹ごし豆腐のみどり煮 ポテトスープ りんご (主な材料) 米 絹ごし豆腐 ほうれん草 ジャが芋 玉ねぎ 人参 トマト りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 絹ごし豆腐のみどり煮 ポテトスープ りんご	みどりがゆ(べたべた) ポテトのツナ煮 みそ汁 ネーブル 米 ほうれん草 ジャが芋 玉ねぎ 人参 ツナ缶 あおさ キャベツ ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 ポテトのツナ煮 みそ汁 ネーブル
4	全がゆ(べたべた) 根菜だし煮 ゆし豆腐汁 ネーブル (主な材料) 米 ジャが芋 人参 ゆし豆腐 あおさ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜だし煮 ゆし豆腐汁 ネーブル	具だくさんおじや かぼちゃのみそ汁 りんご 米 ツナ缶 人参 玉ねぎ ジャが芋 かぼちゃ りんご	具だくさんおじや かぼちゃのみそ汁 りんご
6	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 みそ汁 ネーブル (主な材料) 米 白身魚 ブロッコリー 玉ねぎ とうがん わかめ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 豆腐の二色あえ 芋のミルクスープ りんご 米 豆腐 ブロッコリー 人参 さつま芋 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色あえ 芋のミルクスープ りんご
7	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 あおさ汁 りんご (主な材料) 米 絹ごし豆腐 玉ねぎ 人参 あおさ 大根 ほうれん草 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 あおさ汁 りんご	おじや 白身魚のミルク煮 みそ汁 ネーブル 米 人参 玉ねぎ 大根 白身魚 ほうれん草 ジャが芋 ネーブル	おじや 白身魚のミルク煮 みそ汁 ネーブル
8	全がゆ(べたべた) 豆腐のだし煮 煮かぼちゃ バナナ くたくたそうめん (主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ かぼちゃ そうめん あおさ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のだし煮 煮かぼちゃ バナナ そうめん汁	納豆がゆ(べたべた) ほうれん草ツナ煮 みそ汁 ネーブル 米 ひき割り納豆 ほうれん草 ツナ缶 ジャが芋 人参 ネーブル	納豆がゆ ⇒ 軟飯 ほうれん草ツナ煮 みそ汁 ネーブル
9	人参がゆ(べたべた) 煮魚 とうがん汁 りんご (主な材料) 米 人参 白身魚 ほうれん草 大根 わかめ りんご	人参がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 とうがん汁 りんご	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のスープ煮 みそ汁 バナナ 米 豆腐 人参 玉ねぎ 大根 ジャが芋 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 みそ汁 バナナ
10	全がゆ(べたべた) 鶏肉と野菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル (主な材料) 米 鶏肉 人参 ブロッコリー なす わかめ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	おじや マッシュポテト コーンスープ りんご 米 白身魚 人参 玉ねぎ ジャが芋 コーン缶 ブロッコリー りんご	おじや マッシュポテト コーンスープ りんご
11	鶏おじや 豆腐のすまし汁 ネーブル (主な材料) 米 鶏ささみ 人参 ジャが芋 豆腐 わかめ ネーブル	鶏おじや 豆腐のすまし汁 ネーブル	ツナがゆ(べたべた) かぼちゃポターージュ りんご 米 ツナ缶 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 コーン缶 りんご	ツナがゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃポターージュ りんご
13	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 みそ汁 ネーブル (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ ブロッコリー とうがん わかめ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 みそ汁 ネーブル	みどりがゆ(べたべた) 豆腐のだし煮 かぼちゃスープ りんご 米 ブロッコリー 豆腐 人参 かぼちゃ 玉ねぎ コーン缶 りんご	みどりがゆ ⇒ 軟飯 豆腐のだし煮 かぼちゃスープ りんご
14	あおさがゆ(べたべた) 豆腐のトマト煮 ポテトスープ バナナ (主な材料) 米 あおさ キャベツ 豆腐 トマト ジャが芋 人参 コーン缶 バナナ	あおさがゆ ⇒ 軟飯 豆腐のトマト煮 ポテトスープ バナナ	パンがゆ → コロコロトースト マッシュポテト 白身魚のスープ りんご 食パン ジャが芋 きなこ 白身魚 レタス 人参 りんご	スティックトースト ころころポテト 白身魚のスープ りんご



回数	1回食 (午前)		2回食 (午後)	
月令	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃
形態 固さ	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)		舌でつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)	
15 水	全がゆ(べたべた) 鶏肉と根菜のうま煮 くたくたそうめん ネーブル (主な材料) 米 鶏ささみ 人参 ほうれん草 そうめん	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と根菜のうま煮 そうめん汁 ネーブル あおさ ネーブル	おじや ほうれん草の納豆あえ 人参スープ りんご 米 玉ねぎ じゃが芋 ツナ缶 ほうれん草 ひき割り納豆 人参 りんご	おじや ほうれん草の納豆あえ 人参スープ りんご
16 木	全がゆ(べたべた) 白身魚のおろし煮 みそ汁 りんご ★ 満歳月よりおべんとう会になります。 (主な材料) 米 白身魚 人参 大根 ほうれん草 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のおろし煮 みそ汁 りんご りんご	全がゆ(べたべた) ツナポテト ブロッコリーのスープ ネーブル 米 じゃが芋 人参 ツナ缶 ブロッコリー 玉ねぎ コーン缶 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナポテト ブロッコリーのスープ ネーブル
17 金	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 かぼちゃスープ バナナ (主な材料) 米 豆腐 玉ねぎ 人参 かぼちゃ じゃが芋 コーン缶 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 かぼちゃスープ バナナ	しらすがゆ(べたべた) 鶏と野菜のスープ ゆるゆるりんごゼリー 米 しらす干し 鶏ささみ 人参 じゃが芋 コーン缶 りんご 粉寒天	しらすがゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のスープ ゆるゆるりんごゼリー
18 土	おじや 豆腐のみそ汁 ネーブル (主な材料) 米 人参 玉ねぎ レタス ツナ缶 豆腐 とうがん ネーブル	おじや 豆腐のみそ汁 ネーブル	あおさがゆ(べたべた) ポテトポタージュ りんご 米 あおさ 鶏ささみ じゃが芋 人参 玉ねぎ コーン缶 りんご	あおさがゆ ⇒ 軟飯 ポテトポタージュ りんご
20 月	全がゆ(べたべた) 鶏ささみと根菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル (主な材料) 米 鶏ささみ 人参 じゃが芋 かぼちゃ わかめ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみと根菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	菜がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 ポテトスープ りんご 米 キャベツ 豆腐 玉ねぎ 人参 じゃが芋 コーン缶 りんご	菜がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 ポテトスープ りんご
21 火	全がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 トマトスープ バナナ (主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ トマト 玉ねぎ じゃが芋 ブロッコリー バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 トマトスープ バナナ	しらすがゆ(べたべた) 鶏ささみのほぐし煮 くたくたそうめん汁 バナナ 米 しらす干し 鶏ささみ 人参 玉ねぎ そうめん あおさ バナナ	しらすがゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのほぐし煮 そうめん汁 バナナ
22 水	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 あおさ汁 りんご (主な材料) 米 豆腐 ブロッコリー 人参 玉ねぎ あおさ キャベツ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 あおさ汁 りんご	納豆がゆ さつま芋マッシュ 野菜スープ ネーブル 米 ひき割り納豆 さつま芋 きなこ 玉ねぎ キャベツ 人参 ネーブル	納豆がゆ さつま芋団子 野菜スープ ネーブル
23 木	トマトがゆ 白身魚のスープ煮 ポテトスープ ネーブル (主な材料) 米 トマト 白身魚 人参 じゃが芋 玉ねぎ 小松菜 バナナ	トマトがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のスープ煮 ポテトスープ ネーブル	パンがゆ → コロコロトースト ポテトみどり煮 チキンスープ りんご 食パン じゃが芋 ブロッコリー 鶏肉 キャベツ 人参 りんご	スティックトースト ポテトみどり煮 チキンスープ ゆるゆるりんごゼリー
24 金	全がゆ(べたべた) 白身魚の二色あえ みそ汁 りんご (主な材料) 米 白身魚 かぼちゃ 人参 白菜 わかめ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の二色あえ みそ汁 りんご	かぼちゃがゆ 豆腐のだし煮 コーンポタージュ バナナ 米 かぼちゃ 豆腐 人参 コーン缶 玉ねぎ じゃが芋 バナナ	かぼちゃがゆ 豆腐のだし煮 コーンポタージュ バナナ
25 土	おじや みそ汁 ネーブル (主な材料) 米 ツナ缶 人参 玉ねぎ チンゲン菜 ゆし豆腐 あおさ ネーブル	おじや みそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 根菜のしらすあえ 野菜スープ りんご 米 じゃが芋 人参 しらす干し チンゲン菜 コーン缶 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜のしらすあえ 野菜スープ りんご
27 月	全がゆ(べたべた) 根菜ツナ煮 くたくたそうめん汁 ネーブル (主な材料) 米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 そうめん あおさ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜ツナ煮 そうめん汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 みそ汁 りんごヨーグルト 米 豆腐 人参 玉ねぎ かぼちゃ りんご Pヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 冬瓜のそぼろ煮風 みそ汁 りんごヨーグルト
28 火	全がゆ(べたべた) 鶏肉と野菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル (主な材料) 米 鶏ささみ 人参 ブロッコリー 大根 わかめ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	人参がゆ さつま芋マッシュ 豆腐汁 りんご 米 玉ねぎ 人参 さつま芋 きなこ 豆腐 あおさ りんご	人参がゆ さつま芋団子 豆腐汁 りんご
30 木	菜がゆ 鶏ささみのくず煮 白菜スープ ネーブル (主な材料) 米 チンゲン菜 鶏ささみ 白菜 じゃが芋 玉ねぎ コーン缶 ネーブル	二色がゆ 鶏ささみのくず煮 白菜スープ ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚のミルク煮 くたくたそうめん汁 りんご 米 白身魚 じゃが芋 人参 そうめん 白菜 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のミルク煮 そうめん汁 りんご

※ 離乳食の進め方など気になることは、担任の先生へお気軽にお問合せください。

