



# 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。

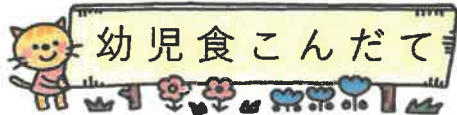
(作成者)栄養士 野原正子

日曜	献立名	おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おもな材料(昼食)				
		おやつ 午前(1~2歳児) 午後(1~5歳児)	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 をよくする	おやつ 午前(1~2歳児) 午後(1~5歳児)	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 をよくする
1月	納豆みそごはん(強化米入り) 豚肉しょうが焼き ひじきの五目煮 ブロッコリー みそ汁 ネーブル	クラッカー ホットケーキ 保育乳	ひきわり納豆 ツナ缶 豚肉 干ひじき 竹小町	精白米 強化米	人参 糸こんにゃく ニラ ブロッコリー 大根 えのきたけ ネーブル	16日 火	マージンごはん さんまのかば焼き ゴーヤーチャンプルー もずくの酢物 コーンスープ パイン	バナナ シナモントースト 固形ヨーグルト	さんま開き 豆腐 卵 もずく	精白米 強化米 もちきび	人参 にがうり 人参 もやし 玉ねぎ しめじ きゅうり Hコーン缶
2日 火	マージンごはん さばのみそ焼き ポテトのしゃきしゃき炒め きゅうりのごまあえ 春雨スープ スイカ	バナナ もずく入りヒラヤーチー 保育乳	さば ベーコン 豚肉	精白米 強化米 もちきび じゃが芋 春雨	人参 さやいんげん きゅうり たけのこ 白菜 スイカ	17日 水	ごはん(強化米・のり佃煮) 高野豆腐の五目煮 さつま芋のオレンジ煮 春雨スープ(魚) バナナ	せんべい ゴマ風味焼き菓子 保育乳	高野豆腐 鶏もも肉 白身魚	精白米 強化米 さつま芋 春雨	しめじ 人参 玉ねぎ ほうれん草 たけのこ 白菜 バナナ
3日 水	フーチパージュシー 豆腐の五目焼き 昆布イリチー スライストマト すまし汁 パイン	せんべい ジャムサンド 保育乳	ツナ缶 豆腐 鶏ひき肉 豚3枚肉	精白米 強化米	よもぎ 玉ねぎ 刻み昆布 かんぴょう 人参 糸こんにゃく トマト	18日 木	おべんとう会	りんご いなり寿司 チーズ 麦茶			
4日 木	マージンごはん 揚げ魚のケチャップあん 蒸しかぼちゃ 切干大根のゴマ酢あえ そうめん汁 ネーブル	りんご オートミールスナック 保育乳	白身魚 鶏ささみ	精白米 強化米 もちきび そうめん	かぼちゃ 切干大根 人参 きゅうり ごぼう ねぎ ネーブル	19日 金	のりごはん(強化米入り) 揚げ魚のケチャップあん 八宝菜 そうめん汁 ネーブル	胚芽クラッカー ココア蒸しパン 保育乳	白身魚 豚もも肉	精白米 強化米 そうめん	白菜 たけのこ 人参 生しいたけ ネーブル
5日 金	ごはん(強化米入り) 沖繩風煮つけ マカロニサラダ みそ汁 スイカ	胚芽クラッカー 焼き菓子(サブレ風) 保育乳	豚肩ロース 厚揚げ わかめ	精白米 強化米 マカロニ	大根 昆布 しめじ 人参 なす パイン缶 白菜 ねぎ りんご	20日 土	鶏肉のあんかけ丼 ブロッコリー(マヨ) みそ汁 ネーブル	*** はちやぐみ 保育乳	鶏もも肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米	干しいたけ 玉ねぎ 人参 Hコーン缶 ブロッコリー 大根 ネーブル
6日 土	鶏肉の照り焼き丼 カリカリきゅうり ゆし豆腐 ネーブル	*** くろ棒 保育乳	鶏もも肉 ゆし豆腐	精白米 強化米	人参 さやいんげん きゅうり ネーブル	22日 月	豚肉ピピンバ マカロニサラダ みそ汁 ネーブル	クラッカー ゴマスティック 保育乳	豚肉 油揚げ わかめ	精白米 強化米 マカロニ	Hコーン缶 ほうれん草 もやし 赤ピーマン パイン缶 人参 りんご
8日 月	マージンごはん 豚肉のみそ焼き 春雨の中巻炒め ブロッコリーのしらすあえ とうがん汁 ネーブル	クラッカー さつま芋の蒸しパン 保育乳	豚肩ロース 竹小 しらす干し わかめ	精白米 強化米 もちきび 春雨 さつま芋	赤ピーマン 玉ねぎ たけのこ 人参 キャベツ しめじ さやいんげん	23日 火	慰霊の日				
9日 火	へちまどんぶり ポテトサラダ もずくの酢物 魚のみそ汁 パイン	バナナ レモンラスク 保育乳	鶏ひき肉 もずく 白身魚	精白米 強化米 じゃが芋	赤ピーマン 玉ねぎ しめじ へちま 小松菜 ニラ きゅうり	24日 水	ごはん(強化米入り) 魚と野菜の甘酢あんかけ ごまかぼちゃ みそ汁 ネーブル	胚芽クラッカー バナナと芋のケーキ 保育乳	白身魚 豆腐 わかめ	精白米 強化米 さつま芋	玉ねぎ 人参 青ピーマン たけのこ かぼちゃ 大根 ネーブル
10日 水	のりごはん レバーフライ 人参シリシリー 白菜のおひたし みそ汁 ネーブル	せんべい ちんびん 保育乳	豚レバー 豆腐 しらす干し わかめ	精白米	人参 ブロッコリー もやし 白菜 なす ネーブル	25日 木	スパゲティミートソース ポイルウィンナー マッシュポテト コーンスープ バナナ	りんご しらすおにぎり 保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ ウィンナー しらす干し	スパゲティ じゃが芋 精白米	人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン Hコーン缶 キャベツ
11日 木	マージンごはん 鮭のポテト焼き きんぴらごぼう ブロッコリー 豆乳スープ スイカ	りんご ココアクッキー ミルクゼリー	鮭 豚肉 ベーコン	精白米 強化米 もちきび マッシュポテト	Cコーン缶 ごぼう 人参 糸こんにゃく ニラ GP ほんしめじ ブロッコリー	26日 金	夏野菜カレー きゅうりの甘酢あえ すまし汁 桃缶	せんべい くずもち 保育乳	鶏ささみ しらす干し もずく 絹ごし豆腐	精白米 強化米 じゃが芋	人参 玉ねぎ へちま なす ピーマン きゅうり えのきたけ
12日 金	沖繩そば かぼちゃのから揚げ キャベツのツナあえ バナナ	胚芽クラッカー しらすおにぎり 保育乳	豚肉 かまぼこ ツナ缶 しらす干し	沖繩そば (猫)	刻み昆布 山東菜 かぼちゃ キャベツ きゅうり バナナ	27日 土	炊き込みごはん トマトサラダ ゆし豆腐汁 ネーブル	*** メロンパン 保育乳	鶏もも肉 油揚げ ゆし豆腐	精白米 強化米	人参 トマト レタス きゅうり ネーブル
13日 土	ごはん(強化米) 麻婆豆腐 コーンスープ ネーブル	*** スティックパン 保育乳	豆腐 豚ひき肉	精白米 強化米	生しいたけ 人参 玉ねぎ たけのこ ニラ Hコーン缶 ネーブル	29日 月	もずくどんぶり(コーン) かみかみごぼう パンブキンサラダ みそ汁 スイカ	クラッカー ヨーグルトブレッド ミルク	もずく 豚ひき肉 油揚げ わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 ごぼう かぼちゃ へちま スイカ
15日 月	ごはん(強化米入り) カレー肉じゃが ひじきのフレンチあえ スライストマト みそ汁 ネーブル	クラッカー ミニマドレーヌ 保育乳	豚薄切り肉 干ひじき ハム わかめ 油揚げ	精白米 強化米 じゃが芋 葱	玉ねぎ 人参 GP きゅうり Hコーン缶 トマト へちま	30日 火	マージンごはん 魚の竜田揚げ こんにゃくのソーテ 芋とひじきのサラダ レタスのスープ パイン	バナナ 人参クラッカー りんごジュース	白身魚 鶏ささみ 干ひじき ベーコン	精白米 強化米 もちきび さつま芋	糸こんにゃく 人参 Hコーン缶 小松菜 レタス 玉ねぎ えのきたけ

★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。  
★「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。



★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。  
★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。



◇◇ 食物アレルギーをもつお子さんの保護者様へ ◇◇

- ★卵・乳・小麦・大豆、又はそれらを原材料とした製品を使用している献立について、記号で表示をしています。★えび・かに・いか・落花生・蕎麦の食材は使用していません。
- ★パン・ちくわ・ベーコン・ハム、ウィンナー、マヨネーズ等は、卵不使用です。
- ★調味料(しょうゆ・みそ・ソース類・ドレッシング等)のアレルゲン表示は除いています。
- ★詳しい情報が必要な方、又は不明な点がある場合は、圖までお問合せください。

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	アレルギー			おやつ			おもな材料(昼食)			日曜	献立名	アレルギー			おやつ			おもな材料(昼食)				
		卵	乳	小麦	大豆	午前(1~2歳児)	午後(1~5歳児)	あか	きいろ	みどり			卵	乳	小麦	大豆	午前(1~2歳児)	午後(1~5歳児)	あか	きいろ	みどり		
1月	納豆みそごはん 豚肉しょうが焼き ひじきの五目煮 ブロッコリー みそ汁 ネーブル					クラッカー		ひきわり納豆 ツナ缶 豚肉 干ひじき 竹小町	精白米 強化米	人参 糸こんにゃく ニラ ブロッコリー 大根 ネーブル		16日	マーজনごはん さんまのかば焼き ゴーヤーチャンプルー もずくの酢物 コーンスープ パイン					バナナ		さんま刺身 豆腐 卵 もずく	精白米 強化米 もちきび	人参 糸こんにゃく 玉ねぎ しめじ きゅうり Hコーン缶	
2日	マーজনごはん さばのみそ焼き ポテトのしやきしやき炒め きゅうりのごまあえ 春雨スープ スイカ					バナナ		さば ベーコン 豚肉	精白米 強化米 もちきび じゃが芋 春雨	人参 さやいんげん きゅうり たけのこ 白菜 スイカ		17日	ごはん(のり佃煮) 高野豆腐の五目煮 さつま芋のオレンジ煮 春雨スープ(魚) バナナ					せんべい		高野豆腐 鶏もも肉 白身魚	精白米 強化米 さつま芋 春雨	しめじ 人参 玉ねぎ ほうれん草 たけのこ 白菜 バナナ	
3日	フーチバーजूシー 豆腐の五目焼き 昆布イリチー スライストマト すまし汁 パイン					せんべい		ツナ缶 豆腐 鶏ひき肉 豚三枚肉	精白米 強化米	よもぎ 玉ねぎ 刺身昆布 かんぴょう 人参 糸こんにゃく トマト		18日	ロールパン 鶏肉のコーンフレーク焼き 温サラダ パンブキン豆乳スープ スイカ					りんご		鶏もも肉 ベーコン チーズ	ロールパン コーンフ レーク	キャベツ トマト ブロッコリー かぼちゃ 玉ねぎ スイカ	
4日	マーজনごはん 揚げ魚のケチャップあん 蒸しかぼちゃ 切干大根のゴマ酢あえ そうめん汁 ネーブル					りんご		白身魚 鶏ささみ	精白米 強化米 もちきび そうめん	かぼちゃ 切干大根 人参 きゅうり ごぼう ねぎ ネーブル		19日	おべんとう会					胚芽クラッカー					
5日	ごはん(強化米入り) 沖縄風煮つけ マカロニサラダ みそ汁 スイカ					胚芽クラッカー		豚肩ロース 厚揚げ わかめ	精白米 強化米 マカロニ	大根 昆布 しめじ 人参 なす 白菜 ねぎ りんご		20日	鶏肉のあんかけ丼 ブロッコリー(マヨ) みそ汁 ネーブル					はちやくみ (表示確認) 保育乳		鶏もも肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米	干しいたけ 玉ねぎ 人参 Hコーン缶 ブロッコリー 大根 ネーブル	
6日	鶏肉の照り焼き丼 かりかりきゅうり ゆし豆腐 ネーブル					くらげ		鶏もも肉 ゆし豆腐	精白米 強化米	人参 さやいんげん きゅうり ネーブル		22日	豚肉ビビンバ マカロニサラダ みそ汁 ネーブル					クラッカー		豚肉 油揚げ わかめ	精白米 強化米 マカロニ	Hコーン缶 ほうれん草 もやし 赤ピーマン パイン缶 人参 りんご	
8日	マーজনごはん 豚肉のみそ焼き 春雨の中巻炒め ブロッコリーのしらすあえ とうがんと汁 ネーブル					クラッカー		豚肩ロース 竹小 しらす干し わかめ	精白米 強化米 もちきび 春雨 さつま芋	赤ピーマン 玉ねぎ たけのこ 人参 キャベツ しめじ さやいんげん		23日	慰霊の日										
9日	へちまどんぶり ポテトサラダ もずくの酢物 魚のみそ汁 パイン					バナナ		鶏ひき肉 もずく 白身魚	精白米 強化米 じゃが芋	赤ピーマン 玉ねぎ しめじ へちま 小松菜 ニラ きゅうり		24日	ごはん(強化米入り) 魚と野菜の甘酢あんかけ ごまかぼちゃ みそ汁 ネーブル					胚芽クラッカー		白身魚 豆腐 わかめ	精白米 強化米 さつま芋	玉ねぎ 人参 青ピーマン たけのこ かぼちゃ 大根 ネーブル	
10日	のりごはん レバーフライ 人参シリシリー 白菜のおひたし みそ汁 ネーブル					せんべい		豚レバー 豆腐 しらす干し わかめ	精白米	人参 ブロッコリー もやし 白菜 なす ネーブル		25日	スパゲティミートソース ポイルウィンナー マッシュポテト コーンスープ バナナ					りんご		牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ ウィンナー しらす干し	スパゲティ じゃが芋 精白米	人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン Hコーン缶 キャベツ	
11日	マーজনごはん 鮭のポテト焼き きんぴらごぼう ブロッコリー 豆乳スープ スイカ					りんご		鮭 豚肉 ベーコン	精白米 強化米 もちきび マッシュポテト	Gコーン缶 ごぼう 人参 糸こんにゃく ニラ GP ほんしめじ ブロッコリー		26日	夏野菜カレー きゅうりの甘酢あえ すまし汁 桃缶					せんべい		鶏ささみ しらす干し もずく 絹ごし豆腐	精白米 強化米 じゃが芋	人参 玉ねぎ へちま なす ピーマン きゅうり えのきたけ	
12日	沖縄そば かぼちゃのから揚げ キャベツのツナあえ バナナ					胚芽クラッカー		豚肉 かまぼこ ツナ缶 しらす干し	沖縄そば (茹)	刺身昆布 山東菜 かぼちゃ キャベツ きゅうり バナナ		27日	炊き込みごはん トマトサラダ ゆし豆腐汁 ネーブル					くらげ		鶏もも肉 油揚げ ゆし豆腐	精白米 強化米	人参 トマト レタス きゅうり ネーブル	
13日	ごはん(強化米) 麻婆豆腐 コーンスープ ネーブル					スティックパン		豆腐 豚ひき肉	精白米 強化米	生しいたけ 人参 玉ねぎ たけのこ ニラ Hコーン缶 ネーブル		29日	もずくどんぶり(コーン) かみかみごぼう パンブキンサラダ みそ汁 スイカ					クラッカー		もずく 豚ひき肉 油揚げ わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 ごぼう かぼちゃ へちま スイカ	
15日	ごはん(強化米入り) カレー肉じゃが ひじきのフレンチあえ スライストマト みそ汁 ネーブル					クラッカー		豚骨切り肉 干ひじき ハム わかめ 油揚げ	精白米 強化米 じゃが芋 葱	玉ねぎ 人参 GP きゅうり Hコーン缶 トマト へちま		30日	マーজনごはん 魚の竜田揚げ こんにゃくのソテー 芋とひじきのサラダ レタスのスープ パイン					バナナ		白身魚 鶏ささみ 干ひじき ベーコン	精白米 強化米 もちきび さつま芋	糸こんにゃく 人参 Hコーン缶 小松菜 レタス 玉ねぎ えのきたけ	





【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。

【NO1】

(作成者) 栄養士 野原正子

回数	1回食 (午前)		2回食 (午後)	
月令	離乳食中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃	離乳食中期 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月	納豆がゆ(べたべた) 根菜スープ煮 みそ汁 ネーブル	納豆がゆ(べたべた) 根菜スープ煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) ブロッコリーのささみあん ポテトスープ りんご	全がゆ(べたべた) ブロッコリーのささみあん ポテトスープ りんご
(主な材料)	米 ひき割り納豆 人参 大根 ブロッコリー あおさ ネーブル		米 ささみ ブロッコリー ジャが芋 人参 コーン缶 りんご	
2火	全がゆ(べたべた) 白身魚とポテトのみどり煮 白菜スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテトのみどり煮 白菜スープ バナナ	鶏がゆ 野菜ポターージュ スイカゼリー	鶏がゆ 野菜ポターージュ スイカゼリー
(主な材料)	米 白身魚 ジャが芋 ほうれん草 白菜 人参 バナナ		米 鶏肉 人参 ほうれん草 コーン缶 ジャが芋 スイカ	
3水	芋がゆ(べたべた) 炒り豆腐風 キャベツのスープ りんご	芋がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐風 キャベツのスープ りんご	パンがゆ→ココロトースト ツナかぼちゃ トマトスープ バナナ	スティックトースト ツナかぼちゃ トマトスープ バナナ
(主な材料)	米 さつま芋 豆腐 人参 トマト キャベツ りんご		食パン かぼちゃ 玉ねぎ ツナ缶 ジャが芋 トマト 人参 バナナ	
4木	かぼちゃがゆ(べたべた) 白身魚のトマト煮風 くたくたそうめん汁 ネーブル	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト煮風 そうめん汁 ネーブル	あおさがゆ(べたべた) ささみのくず煮 みそ汁 りんご	あおさがゆ ⇒ 軟飯 ささみのくず煮 みそ汁 りんご
(主な材料)	米 かぼちゃ 白身魚 レタス 人参 そうめん ネーブル		米 あおさ ささみ きゅうり 人参 ジャが芋 りんご	
5金	全がゆ(べたべた) 豆腐のみぞれ煮 みそ汁 スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のみぞれ煮 みそ汁 スイカ	全がゆ(べたべた) 白身魚とポテトのうま煮 白菜スープ きなこバナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテトのうま煮 白菜スープ きなこバナナ
(主な材料)	米 絹ごし豆腐 人参 大根 なす わかめ スイカ		米 白身魚 ジャが芋 玉ねぎ コーン缶 白菜 人参 バナナ	
6土	おじや すまし汁 ネーブル	おじや すまし汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚のケチャップ煮 大根のみそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のケチャップ煮 大根のみそ汁 りんご
(主な材料)	米 人参 ジャが芋 ツナ缶 白菜 あおさ ゆし豆腐 ネーブル		米 白身魚 玉ねぎ 人参 大根 りんご	
8月	全がゆ(べたべた) ブロッコリーささみあん とうがのみそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリーささみあん とうがのみそ汁 ネーブル	しらすがゆ(べたべた) さつま芋のみどりあえ 魚とそうめん汁 りんご	しらすがゆ ⇒ 軟飯 さつま芋のみどりあえ 魚とそうめん汁 りんご
(主な材料)	米 ささみ ブロッコリー とうがん 人参 わかめ ネーブル		米 しらす干し さつま芋 ブロッコリー 白身魚 そうめん キャベツ りんご	
9火	全がゆ(べたべた) ポテトそぼろ煮風 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃそぼろ煮風 みそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のうま煮 ポテトポターージュ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のうま煮 ポテトポターージュ りんご
(主な材料)	米 鶏肉 ジャが芋 玉ねぎ 人参 小松菜 大根 わかめ バナナ		米 白身魚 人参 小松菜 ジャが芋 玉ねぎ コーン缶 りんご	
10水	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 みそ汁 ネーブル	レバーがゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 みそ汁 ネーブル	菜がゆ(べたべた) 魚と野菜のトマト煮 白菜スープ りんご	菜がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のトマト煮 白菜スープ りんご
(主な材料)	米 絹ごし豆腐 人参 ジャが芋 ブロッコリー なす わかめ ネーブル		米 サラダ菜 白身魚 人参 ブロッコリー 白菜 コーン缶 りんご	
11木	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 野菜スープ スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 野菜スープ スイカ	おじや あおさ汁 りんご	おじや あおさ汁 りんご
(主な材料)	米 白身魚 ブロッコリー 人参 キャベツ ジャが芋 スイカ		米 ブロッコリー キャベツ 人参 ツナ缶 絹ごし豆腐 あおさ りんご	
12金	全がゆ(べたべた) くたくたそうめん汁 かぼちゃ寒天 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 そうめん汁 かぼちゃ寒天 バナナ	しらすがゆ きゅうりのおかか煮 魚と野菜のスープ ネーブル	しらすがゆ きゅうりのおかか煮 魚と野菜のスープ ネーブル
(主な材料)	米 キャベツ 山東菜 ささみ そうめん かぼちゃ 粉寒天 バナナ		米 しらす干し きゅうり 白身魚 人参 コーン缶 ジャが芋 ネーブル	
13土	コーンがゆ 豆腐のみそ汁 バナナ	おじや 豆腐のみそ汁 バナナ	かぼちゃがゆ(べたべた) チキンスープ ネーブル	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 チキンスープ ネーブル
(主な材料)	米 コーン缶 玉ねぎ 人参 キャベツ 豆腐 わかめ バナナ		米 かぼちゃ ささみ ジャが芋 人参 玉ねぎ ネーブル	

※ 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。



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)
15月	全がゆ(べたべた) ツナじゃが みそ汁 ネーブル <small>(主な材料) 米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 わかめ 絹ごし豆腐</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが みそ汁 ネーブル <small>ネーブル</small>	全がゆ(べたべた) 魚のトマト煮 人参スープ りんご <small>米 白身魚 じゃが芋 トマト 人参 玉ねぎ コーン缶 りんご</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 魚のトマト煮 人参スープ りんご
16火	全がゆ(べたべた) かぼちゃと豆腐のだし煮 根菜スープ バナナ <small>(主な材料) 米 かぼちゃ 豆腐 人参 じゃが芋 玉ねぎ バナナ きなこ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 煮かぼちゃ 根菜スープ 手づかみポテト バナナ	パンがゆ 白身魚のコーン風味 ほうれん草スープ りんご <small>食パン じゃが芋 コーン缶</small>	スティックトースト 白身魚のコーン風味 ほうれん草スープ りんご <small>ほうれん草 玉ねぎ 人参 りんご</small>
17水	おじや コロコロさつま芋 魚のスープ バナナ <small>(主な材料) 米 高野豆腐 人参 ほうれん草 さつま芋 白身魚 白菜 玉ねぎ バナナ</small>	おじや コロコロさつま芋 魚のスープ バナナ	あおさがゆ(べたべた) 豆腐とほうれん草だし煮 みそ汁 りんご <small>米 あおさ 豆腐 ほうれん草 じゃが芋 白菜 りんご</small>	あおさがゆ ⇒ 軟飯 豆腐とほうれん草だし煮 みそ汁 りんご
18木	おべんとう会		全がゆ(べたべた) さつま芋とりんごの重ね煮 みそ汁 ミルクゼリー <small>米 さつま芋 りんご 絹ごし豆腐 あおさ 小松菜 ミルク</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋とりんごの重ね煮 みそ汁 ミルクゼリー
19金	芋がゆ(べたべた) 白身魚のコーン風味 くたくたそうめん汁 ネーブル <small>(主な材料) 米 さつま芋 白身魚 人参 玉ねぎ コーン缶 そうめん</small>	芋がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のコーン風味 そうめん汁 手づかみ芋 ネーブル <small>白菜 ネーブル</small>	納豆がゆ(べたべた) 煮かぼちゃ みそ汁 りんご <small>米 ひき割り納豆 かぼちゃ 人参 じゃが芋 サラダ菜 わかめ りんご</small>	納豆がゆ ⇒ 軟飯 煮かぼちゃ みそ汁 りんご
20土	おじや 大根と豆腐のみそ汁 ネーブル <small>(主な材料) 米 人参 ブロッコリー ツナ缶 玉ねぎ 大根 豆腐 わかめ</small>	おじや ⇒ 軟飯 大根と豆腐のみそ汁 ネーブル	みどりがゆ(べたべた) チキンスープ りんご <small>米 ブロッコリー ささみ じゃが芋 人参 コーン缶 りんご</small>	みどりがゆ ⇒ 軟飯 チキンスープ りんご
22月	全がゆ(べたべた) 鶏と野菜のうま煮 あおさ汁 ネーブル <small>(主な材料) 米 ささみ 人参 ほうれん草 玉ねぎ 大根 あおさ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のうま煮 あおさ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 二色豆腐 ポテトスープ りんご <small>米 豆腐 ほうれん草 人参 じゃが芋 玉ねぎ コーン缶 りんご</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 二色豆腐 手づかみポテト ポテトスープ りんご
23火	慰霊の日 			
24水	全がゆ(べたべた) 豆腐とかぼちゃのだし煮 大根スープ ネーブル <small>(主な材料) 米 豆腐 かぼちゃ 玉ねぎ 大根 あおさ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐とかぼちゃのだし煮 大根スープ ネーブル	芋がゆ(べたべた) 白身魚のミルク煮 コーンポタージュ バナナ <small>米 さつま芋 白身魚 玉ねぎ 人参 かぼちゃ コーン缶 バナナ</small>	芋がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のミルク煮 コーンポタージュ バナナ
25木	おじや つぶしトマト チキンスープ バナナ <small>(主な材料) 米 玉ねぎ ツナ缶 キャベツ トマト ささみ じゃが芋 人参 バナナ</small>	おじや トマト チキンスープ バナナヨーグルト	しらすがゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 みそ汁 ネーブル <small>米 しらす干し 豆腐 じゃが芋 人参 大根 わかめ</small>	しらすがゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 みそ汁 ネーブル
26金	しらすがゆ(べたべた) 鶏と根菜のうま煮 みそ汁 りんご <small>(主な材料) 米 しらす干し ささみ じゃが芋 玉ねぎ あおさ 絹ごし豆腐</small>	しらすがゆ ⇒ 軟飯 鶏と根菜のうま煮 みそ汁 手づかみポテト りんご	全がゆ(べたべた) 白身魚のトマト風味 野菜スープ バナナ <small>米 白身魚 じゃが芋 玉ねぎ 人参 なす バナナ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト風味 野菜スープ バナナ
27土	全がゆ(べたべた) 鶏と野菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル <small>(主な材料) 米 ささみ トマト レタス 人参 ゆし豆腐 あおさ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	トマトおじや 豆腐と野菜のスープ りんご <small>米 トマト 玉ねぎ レタス ツナ缶 大根 人参 りんご</small>	トマトおじや 豆腐と野菜のスープ りんご
29月	菜がゆ(べたべた) 野菜マッシュ 魚のみそ汁 スイカ <small>(主な材料) 米 小松菜 かぼちゃ じゃが芋 白身魚 人参 スイカ</small>	菜がゆ ⇒ 軟飯 野菜マッシュ 魚のみそ汁 スイカ	全がゆ(べたべた) ツナポテト あおさ汁 バナナヨーグルト <small>米 じゃが芋 玉ねぎ ツナ缶 小松菜 あおさ 絹ごし豆腐 バナナ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナポテト あおさ汁 バナナヨーグルト
30火	全がゆ(べたべた) さつま芋と野菜のだし煮 魚スープ バナナ <small>(主な材料) 米 さつま芋 人参 玉ねぎ キャベツ 白身魚 大根 レタス バナナ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋と野菜のだし煮 魚スープ 手づかみ芋 バナナ	おじや 野菜スープ かぼちゃ寒天 りんご <small>米 キャベツ 鶏肉 小松菜 コーン缶 かぼちゃ りんご</small>	ひじき入りおじや 野菜スープ かぼちゃ寒天 りんご