



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			おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おやつ			おもな材料(昼食)		
		午前(1~2歳児)	午後(1~5歳児)	あか	きいろ	みどり	午前(1~2歳児)			午後(1~5歳児)	あか	きいろ	みどり		
1	ごはん(強化米入り) 肉みそ豆腐 パクチョイ炒め きゅうりのごまあえ みそ汁 ネーブル	せんべい	きなこラスク	厚揚げ 豚ひき肉 豚肉 わかめ	精白米 強化米 ごま	玉ねぎ パクチョイ 人参 しめじ 玉ねぎ きゅうり 大根	16	おべんとう会	りんご	蒸し芋	白身魚 豚三枚肉 油揚げ わかめ	精白米 強化米 もちきび	人参 玉ねぎ ごぼう 刻み昆布 かんぴょう えのきたけ トマト		
2	じゃこ入り梅ごはん 鶏ささみの甘酢あんかけ マッシュポテト レタスのスープ バナナ	りんご	いちごジャム入りマフィン	ちりめんじゃこ 鶏ささみ	精白米 強化米 じゃが芋	青しそ 玉ねぎ チンゲン菜 人参 レタス 玉ねぎ えのきたけ	17	マージンごはん 野菜たっぷりさつま揚げ 昆布イリチー スライストマト みそ汁 パイン	胚芽クラッカー	ココア蒸しパン	鶏もも肉 干ひじき 油揚げ ゆし豆腐	精白米	糸こんにゃく 人参 ごぼう きゅうり ネーブル		
3	マージンごはん 魚の照り焼き ゴーヤーの揚げ煮 ポテトサラダ とうがん汁 スイカ	胚芽クラッカー	くずもち	白身魚 豆腐 わかめ	精白米 強化米 もちきび じゃが芋	にがうり 人参 きゅうり りんご レーズン とうがん スイカ	18	ひじきごはん きゅうりの中華風 ゆし豆腐汁 ネーブル	***	亀の甲せんべい	鶏もも肉 干ひじき 油揚げ ゆし豆腐	精白米	糸こんにゃく 人参 ごぼう きゅうり ネーブル		
4	ごはん(強化米入り) 炒り豆腐 スティックきゅうり もずくスープ ネーブル	***	タンナファクルー	豆腐 鶏ひき肉 干ひじき もずく	精白米 強化米	干しいたけ 人参 玉ねぎ さやいんげん きゅうり えのきたけ	20	もずくどんぶり かみかみごぼう パンブキンサラダ みそ汁 桃缶	クラッカー	Caせんべい	もずく 豚ひき肉 豆腐	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 なす 桃缶		
6	マージンごはん 豚肉のみそ焼き 春雨の中華炒め ブロッコリー みそ汁 ネーブル	クラッカー	さつま芋の蒸しパン	ひきわり納豆 豚肉 ささみ わかめ	精白米 強化米 もちきび 春雨 さつま芋	オクラ 赤ピーマン 玉ねぎ たけのこ 人参 キャベツ しめじ	21	のりごはん(強化米入り) 鶏肉のマーマレード焼き 人参シリシリ キャベツのおかかあえ みそ汁 パイン	バナナ	人参ケーキ	鶏もも肉 竹小町 ツナ缶 油揚げ	精白米 強化米	人参 ブロッコリー もやし キャベツ きゅうり えのきたけ パイン		
7	七夕寿司 ハンバーグ 人参グラッセ 温サラダ メロン そうめん汁 たなばた	バナナ	お星様クッキー	鮭フレーク 豚ひき肉 牛ひき肉	精白米 そうめん	人参 Hコーン缶 玉ねぎ 人参 キャベツ トマト ブロッコリー	22	スパゲティミートソース ゴマじゃが カリカリきゅうり コーンスープ バナナ	せんべい	いなり寿司	牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ	スパゲティ じゃが芋	人参 玉ねぎ トマト ピーマン きゅうり コーン缶 キャベツ		
8	マージンごはん 鶏肉のゴマ焼き かぼちゃの煮物 ひじきサラダ みそ汁 ネーブル	せんべい	人参クラッカー	鶏もも肉 干ひじき 豆腐	精白米 強化米 もちきび	かぼちゃ さやいんげん きゅうり 人参 Hコーン缶 へちま	25	クファジュシー ブロッコリー 豚汁 ネーブル	***	スティックパン	ツナ缶 豚肉	精白米 強化米	人参 干しいたけ ニラ ブロッコリー 大根 人参 ネーブル		
9	マージンごはん スライストマト すまし汁 スイカ	りんご	オートミールスナック	豚肉 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 トマト えのきたけ	27	豚肉のあんかけ丼 くずきりの甘酢あえ スライストマト みそ汁 ネーブル	クラッカー	ココアクッキー	豚肉 わかめ 鶏ささみ 油揚げ	精白米 強化米 くずきり	干しいたけ 玉ねぎ 人参 Hコーン缶 きゅうり トマト へちま		
10	冷やし中華 豆腐のかき揚げ トマトサラダ パイン	胚芽クラッカー	みそおにぎり	ハム 鶏ささみ 豆腐 竹小町 卵 ツナ缶	中華めん 精白米 強化米	Hコーン缶 きゅうり 人参 にがうり 干しいたけ キャベツ トマト	28	マージンごはん さばのりんごソースかけ かぼちゃの煮物 スティックきゅうり すまし汁 スイカ	バナナ	お麩ラスク	さば わかめ	精白米 強化米 もちきび	玉ねぎ かぼちゃ さやいんげん きゅうり たけのこ しめじ えのきたけ		
11	炊き込みごはん スティックきゅうり みそ汁 ネーブル	***	メロンパン	鶏もも肉 油揚げ 豆腐	精白米 強化米	人参 きゅうり 大根 ネーブル	29	ごはん(強化米入り) 麻婆なす ブロッコリーのしらすあえ 中華スープ ネーブル	せんべい	ジャムサンド	豆腐 豚ひき肉 しらす干し	精白米 強化米 春雨	玉ねぎ なす 人参 ブロッコリー 人参 チンゲン菜 長ねぎ		
13	へちまどんぶり(強化米) ポテトサラダ もずくスープ ネーブル	クラッカー	きなこクッキー	鶏ひき肉 もずく 豆腐	精白米 強化米 じゃが芋	人参 玉ねぎ しめじ へちま 小松菜 ニラ 桃缶	30	三色ごはん(強化米) 切干大根のゴマ酢あえ みそ汁 バナナ	りんご	大学芋	鶏ひき肉 豚ひき肉 鶏ささみ 豆腐 わかめ	精白米 強化米 さつま芋	人参 小松菜 切干大根 人参 きゅうり ごぼう へちま		
14	マージンごはん レバーのゴマソースがらめ きんぴらごぼう みそ汁 スイカ	バナナ	ちんぴん	豚レバー 鶏ささみ 豆腐	精白米 強化米 もちきび	ごぼう 人参 糸こんにゃく ニラ ほんしめじ 大根 スイカ	31	マージンごはん 鮭のポテト焼き ひじきの煮物 ブロッコリー 春雨スープ ネーブル	胚芽クラッカー	ゴマ風味焼き菓子	鮭 干ひじき 油揚げ 鶏ささみ	精白米 強化米 もちきび マッシュポテト 春雨	Hコーン缶 人参 小松菜 ブロッコリー たけのこ 白菜 ネーブル		
15	ロールパン 鮭のタルタル焼き 温サラダ 鶏と野菜の豆乳スープ バナナ	せんべい	ねぎじゃこおにぎり	鮭 鶏ささみ しらす干し	ロールパン 精白米 強化米	玉ねぎ Hコーン缶 トマト ブロッコリー かぼちゃ キャベツ 玉ねぎ	★	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。

【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 水	全がゆ(べたべた) 豆腐の二色あえ さつま汁 ネーブル 絹ごし豆腐 人参 バクチョイ さつま芋 わかめ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色あえ さつま汁 手づかみ芋 ネーブル	パンがゆ→ココロトースト チキンスープ りんご	スティックトースト チキンスープ りんご
2 木	鶏おじや 野菜のスープ煮 みそ汁 バナナ ささみ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 大根 わかめ バナナ	鶏おじや 野菜のスープ煮 みそ汁 手づかみ大根 バナナ	全がゆ(べたべた) さつま芋りんごの重ね煮 チンゲン菜ポターージュ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋りんごの重ね煮 チンゲン菜ポターージュ りんご
3 金	かぼちゃがゆ(べたべた) 白身魚とポテトのマッシュ とうがんと汁 スイカ かぼちゃ 白身魚 とうがんと汁 豆腐 わかめ スイカ	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテトのだし煮 とうがんと汁 スイカ	おじや かぼちゃのきなこかけ みそ汁 りんご	おじや かぼちゃのきなこかけ みそ汁 りんご
4 土	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 みそ汁 ネーブル 豆腐 玉ねぎ 人参 キャベツ とうがんと汁 わかめ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 みそ汁 ネーブル	おじや きゅうりのおかか煮 ポテトスープ りんご	おじや きゅうりのおかか煮 ポテトスープ りんご
6 月	みどりがゆ(べたべた) 鶏と野菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル ブロッコリー ささみ 玉ねぎ 人参 キャベツ 大根 わかめ ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のスープ煮 みそ汁 手づかみ大根 ネーブル	納豆がゆ(べたべた) 芋と人参の重ね煮 ブロッコリースープ りんご	納豆がゆ ⇒ 軟飯 芋と人参の重ね煮 ブロッコリースープ りんご
7 火	二色がゆ(べたべた) 白身魚のケチャップ風味 そうめん汁 バナナ 人参 ブロッコリー 白身魚 そうめん 大根 チンゲン菜 バナナ	二色がゆ(べたべた) 白身魚のケチャップ風味 そうめん汁 バナナ	全がゆ(べたべた) ポテトだし煮 みそ汁 ゆるゆるりんごゼリー	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトだし煮 みそ汁 ゆるゆるりんごゼリー
8 水	人参がゆ(べたべた) かぼちゃのそぼろ煮風 豆腐のみそ汁 ネーブル 人参 かぼちゃ 玉ねぎ 鶏肉 豆腐 レタス ネーブル	人参がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮風 豆腐のみそ汁 ネーブル	おじや さつま芋マッシュ 魚スープ りんご	おじや さつま芋団子(手づかみ) 魚スープ りんご
9 木	全がゆ(べたべた) チキンスープ かぼちゃ寒天 ネーブル 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ コーン缶 かぼちゃ 粉寒天	全がゆ ⇒ 軟飯 きゅうりのおかか煮 かぼちゃ寒天 ネーブル	全がゆ(べたべた) ポテトお焼き みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトお焼き みそ汁 りんご
10 金	人参がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 たくたくそうめん汁 ネーブル 人参 白身魚 ブロッコリー そうめん 豆腐 トマト レタス ネーブル	人参がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 そうめん汁 手づかみ人参 ネーブル	全がゆ(べたべた) 鶏ささみのくず煮 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのくず煮 みそ汁 りんご
11 土	おじや 野菜のだし煮 ゆし豆腐 バナナ 人参 玉ねぎ 鶏肉 トマト ブロッコリー ゆし豆腐 バナナ	おじや 野菜のだし煮 ゆし豆腐 バナナ	全がゆ(べたべた) 煮魚 具たくさんみそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 具たくさんみそ汁 ネーブル
13 月	全がゆ(べたべた) 鶏と野菜のうま煮 ポテトマッシュ ネーブル 豆腐スープ 鶏肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 きなこ 豆腐 あおさ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のうま煮 ネーブル ポテト団子きなこかけ 豆腐スープ	菜がゆ(べたべた) 白身魚とかぼちゃの煮物 みそ汁 りんご	菜がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とかぼちゃの煮物 みそ汁 りんご
14 火	全がゆ(べたべた) 白身魚のおろし煮 みそ汁 バナナ 白身魚 大根 人参 豆腐 わかめ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のおろし煮 みそ汁 バナナ	おじや チキンポターージュ りんご	おじや 手づかみポテト チキンポターージュ 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)	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 水	人参がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 かぼちゃスープ バナナ (主な材料) 米 人参 白身魚 ブロッコリー かぼちゃ 玉ねぎ バナナ	人参がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 かぼちゃスープ バナナ	おじや 人参のしらすあえ みそ汁 ゆるゆるりんごゼリー	おじや 人参のしらすあえ みそ汁 ゆるゆるりんごゼリー
16 木	△ 弁 当 会 △		おじや さつま芋マッシュ 人参スープ りんご (主な材料) 米 玉ねぎ 白身魚 ブロッコリー	おじや 蒸し芋(手づかみ) 人参スープ りんご (主な材料) 米 玉ねぎ 白身魚 ブロッコリー ジャが芋 玉ねぎ 人参 コーン缶
17 金	トマトがゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ煮 くたくたそうめん ネーブル (主な材料) 米 トマト 白身魚 玉ねぎ 人参 そうめん あおさ ネーブル	トマトがゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ煮 そうめん汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) きゅうりのおかか煮 チキンスープ バナナ (主な材料) 米 きゅうり 鶏肉 玉ねぎ ジャが芋 人参 小松菜 コーン缶 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 きゅうりのおかか煮 チキンスープ バナナ
18 土	全がゆ(べたべた) 根菜だし煮 あおさ汁 ネーブル (主な材料) 米 人参 ジャが芋 あおさ 絹ごし豆腐 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜だし煮 あおさ汁 ネーブル	おじや(べたべた) 魚とかぼちゃのみそ汁 りんご (主な材料) 米 玉ねぎ 人参 きゅうり かぼちゃ 白身魚 りんご	おじや ⇒ 軟飯 魚とかぼちゃのみそ汁 りんご
20 月	人参がゆ(べたべた) 白身魚のポテト煮 みそ汁 りんご (主な材料) 米 人参 白身魚 ジャが芋 なす わかめ 豆腐 りんご	人参がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のポテト煮 みそ汁 りんご	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 かぼちゃ寒天 りんご果汁 (主な材料) 米 豆腐 玉ねぎ 人参 かぼちゃ 粉寒天 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 かぼちゃ寒天 りんご果汁
21 火	全がゆ(べたべた) 豆腐の二色あえ みそ汁 バナナ (主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 ブロッコリー ジャが芋 わかめ 鮎 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色あえ みそ汁 手づかみポテト バナナ	全がゆ(べたべた) さつま芋きなこかけ チキン野菜スープ りんご (主な材料) 米 さつま芋 きなこ 鶏肉 人参 玉ねぎ ブロッコリー りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋きなこかけ チキン野菜スープ りんご
22 水	トマトがゆ(べたべた) 豆腐のだし煮 野菜スープ きなこバナナ (主な材料) 米 トマト 絹ごし豆腐 人参 キャベツ ジャが芋 コーン缶 バナナ きなこ	トマトがゆ ⇒ 軟飯 豆腐のだし煮 野菜スープ きなこバナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚のポテト煮 きゅうりのおかか煮 みそ汁 りんご (主な材料) 米 ジャが芋 人参 玉ねぎ 白身魚 きゅうり あおさ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のポテト煮 きゅうりのおかか煮 みそ汁 りんご
25 土	納豆がゆ(べたべた) 根菜だし煮 みそ汁 ネーブル (主な材料) 米 ひきわり納豆 人参 大根 あおさ キャベツ ネーブル	納豆がゆ ⇒ 軟飯 根菜だし煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 ポテトスープ りんご (主な材料) 米 絹ごし豆腐 玉ねぎ 人参 ジャが芋 コーン缶 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 ポテトスープ りんご
27 月	全がゆ(べたべた) 魚と根菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 人参 トマト ジャが芋 わかめ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と根菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	あおさがゆ(べたべた) 豆腐とかぼちゃのだし煮 くたくたそうめん汁 りんご (主な材料) 米 あおさ 豆腐 かぼちゃ 玉ねぎ そうめん 人参 りんご	あおさがゆ ⇒ 軟飯 豆腐とかぼちゃのだし煮 そうめん汁 りんご
28 火	全がゆ(べたべた) 魚とかぼちゃの二色煮 くたくたそうめん汁 りんご (主な材料) 米 白身魚 かぼちゃ そうめん 人参 あおさ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 魚とかぼちゃの二色煮 そうめん汁 りんご	納豆がゆ(べたべた) ツナポテト みそ汁 バナナ (主な材料) 米 ひき割り納豆 ジャが芋 玉ねぎ 人参 ツナ缶 かぼちゃ バナナ	納豆がゆ ⇒ 軟飯 ツナポテト みそ汁 手づかみかぼちゃ バナナ
29 水	しらすがゆ(べたべた) 豆腐と根菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル (主な材料) 米 しらす干し 豆腐 玉ねぎ 人参 トマト ジャが芋 わかめ ネーブル	しらすがゆ ⇒ 軟飯 豆腐と根菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	みどりがゆ(べたべた) 白身魚のスープ煮 くたくたそうめん汁 りんご (主な材料) 米 ブロッコリー 白身魚 人参 ジャが芋 そうめん なす りんご	みどりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のスープ煮 そうめん汁 りんご
30 木	全がゆ(べたべた) ポテトのそぼろ煮 みそ汁 バナナ (主な材料) 米 ジャが芋 玉ねぎ 人参 鶏肉 へちま わかめ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトのそぼろ煮 みそ汁 バナナ	人参がゆ 豆腐のみどりあんかけ さつま芋マッシュ りんご果汁 (主な材料) 米 人参 豆腐 小松菜 さつま芋 青のり りんご	人参がゆ 豆腐のみどりあんかけ さつま芋団子(手づかみ) りんご果汁
31 金	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 白菜スープ ネーブル (主な材料) 米 白身魚 コーン缶 ブロッコリー ジャが芋 白菜 人参 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 白菜スープ ネーブル	全がゆ(べたべた) かぼちゃのそぼろ煮風 野菜スープ バナナ (主な材料) 米 かぼちゃ 玉ねぎ ささみ ブロッコリー 人参 バナナ	ひじきがゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮風 野菜スープ バナナ(手づかみ)

※ 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。

