



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)		
			赤	黄	緑				赤	黄	緑
1	ハヤシライス スティックきゅうり(マヨ) すまし汁 ネーブル	*** くろ棒 保育乳	鶏ささみ わかめ 絹ごし豆腐	血や肉・骨と 熱や力と なる	みどり 体の調子よ くなる	18	夏野菜カレー スティックきゅうり わかめスープ ネーブル	せんべい もずくの天ぷら 保育乳	赤	黄	緑
3	ごはん(強化米入り) 豚肉のしょうが焼き 人参シリシリ(卵抜き) マカロニサラダ みそ汁 ネーブル	クラッカー オートミールスナック 保育乳	豚肉 竹小町(卵不 使用) ツナ缶 わかめ	赤	みどり	19	スパゲティミートソース コーンサラダ 粉ふき芋 すまし汁 桃缶	せんべい おにぎり(じゃこおかか) 保育乳	赤	黄	緑
4	マーজনごはん 魚のマヨネーズ焼き 切干大根のイリチー きゅうりのごまあえ もずくスープ パナナ	りんご 揚げパン 保育乳	白身魚 豚肉 もずく 絹ごし豆腐	赤	みどり	20	△弁当会△ ツナマヨトースト 保育乳	りんご 保育乳	赤	黄	緑
5	マーজনごはん 和風ハンバーグ 昆布イリチー スライスマト そうめん汁 ネーブル	せんべい さつま芋の蒸しパン 保育乳	豆腐 鶏ひき肉 干ひじき 豚三枚肉	赤	みどり	21	マーজনごはん カレー肉じゃが ひじきサラダ みそ汁 ネーブル	胚芽クラッカー 黒糖アガササー 保育乳	赤	黄	緑
6	ごはん(強化米入り) 鶏から揚げ かぼちゃのそぼろ煮 温サラダ みそ汁 スイカ	バナナ くずもち 保育乳	鶏もも肉 豚ひき肉 わかめ	赤	みどり	22	へちまどんぶり(強化米) わかめスープ ネーブル	*** メロンパン 保育乳	赤	黄	緑
7	ごはん(強化米入り) 豚肉のみそ焼き こんにやくのソテー ポテトの甘辛揚げ すまし汁 ネーブル	胚芽クラッカー いちごジャム入りマフィン 保育乳	豚肩ロース 鶏ささみ わかめ 絹ごし豆腐	赤	みどり	24	のりごはん(強化米入り) 麻婆なす キャベツのツナあえ 魚のみそ汁 ネーブル	クラッカー 蒸し芋 保育乳	赤	黄	緑
8	タコライス 野菜スープ ネーブル	*** スティックパン 保育乳	豚ひき肉	赤	みどり	25	ごはん(強化米入り) 鶏肉のマーマレード焼き 春雨の中華炒め ブロッコリー みそ汁 パナナ	りんご キャロットサンド 保育乳	赤	黄	緑
11	キーマカレー きゅうりの甘酢あえ コーンスープ 桃缶	バナナ ココアケーキ 保育乳	鶏ひき肉 しらす干し わかめ	赤	みどり	26	豚肉ピピンパ くずきりの甘酢あえ みそ汁 スイカ	バナナ マドレーヌ(メープル) 保育乳	赤	黄	緑
12	沖縄そば 温サラダ ゴマじゃが ネーブル	せんべい いなり寿司 保育乳	豚三枚肉 丸かまぼこ	赤	みどり	27	マーজনごはん 魚の照り焼き かぼちゃの煮物 切干大根のゴマ酢あえ みそ汁 スイカ	バナナ 型抜きクッキー 保育乳	赤	黄	緑
13	のりごはん(強化米入り) 肉のみそ豆腐 ほうれん草のソテー 鶏肉汁 バナナ	りんご 黒糖蒸しパン 保育乳	厚揚げ 豚ひき肉 ベーコン 鶏もも肉	赤	みどり	28	ごはん(強化米入り) 豆腐のかき揚げ(卵なし) 人参シリシリ きゅうりの甘酢あえ もずくとそうめんの汁 パナナ	胚芽クラッカー ココア蒸しパン 保育乳	赤	黄	緑
14	のりごはん レパールの竜田揚げ 人参シリシリ(ゴーヤー) もずくの酢物 みそ汁 スイカ	胚芽クラッカー レモンラスク 乳飲料	豚レバー 豚肉 もずく 油揚げ	赤	みどり	29	ごはん(強化米) 麻婆豆腐 コーンスープ ネーブル	*** タンナファクルー 保育乳	赤	黄	緑
15	鶏肉のあんかけ丼 みそ汁 ネーブル	*** 亀の甲せんべい 保育乳	鶏もも肉 油揚げ わかめ	赤	みどり	31	もずくどんぶり ちくわの磯辺揚げ(卵なし) トマトサラダ みそ汁 ネーブル	クラッカー バナナと芋のケーキ 保育乳	赤	黄	緑
17	マーজনごはん さばのみそ焼き きんぴらごぼう ブロッコリー すまし汁 ネーブル	クラッカー フライドポテト アイスクリーム	さば 豚肉 わかめ 絹ごし豆腐	赤	みどり		★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 土	おじや コーンスープ ネーブル	おじや コーンスープ ネーブル	全がゆ(べたべた) かぼちゃそぼろ煮風 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃそぼろ煮風 みそ汁 りんご
(主な材料) 米 人参 玉ねぎ ジャが芋 ツナ缶 コーン缶 絹ごし豆腐 小松菜 ネーブル				
3 月	全がゆ 魚と野菜のうま煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ 魚と野菜のうま煮 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	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 ポテトスープ りんご
(主な材料) 米 白身魚 玉ネギ 人参 とうが わかめ ネーブル				
4 火	かぼちゃがゆ 白身魚のポテト煮 すまし汁 バナナ	かぼちゃがゆ 白身魚のポテト煮 すまし汁 手づかみかぼちゃ バナナ	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のうま煮 みそ汁 りんごゼリー	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のうま煮 みそ汁 りんごゼリー
(主な材料) 米 かぼちゃ 白身魚 ジャが芋 あおさ パナナ				
5 水	全がゆ(べたべた) 二色豆腐 くたくたそうめん汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 二色豆腐 くたくたそうめん汁 ネーブル	芋がゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ煮 みそ汁 りんご	芋がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ煮 みそ汁 りんご
(主な材料) 米 豆腐 人参 ブロッコリー そうめん あおさ ネーブル				
6 木	かぼちゃがゆ 鶏ささみのりんご煮 みそ汁 スイカ	かぼちゃがゆ 手づかみか 鶏ささみのりんご煮 みそ汁 スイカ	全がゆ(べたべた) マッシュポテト 魚とトマトのスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 マッシュポテト 魚とトマトのスープ バナナ
(主な材料) 米 かぼちゃ ささみ ブロッコリー りんご 人参 わかめ スイカ				
7 金	菜がゆ 鶏と野菜のうま煮 豆腐のすまし汁 ネーブル	菜がゆ 鶏と野菜のうま煮 豆腐のすまし汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 コーンポタージュ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 コーンポタージュ りんご
(主な材料) 米 サラダ菜 ささみ ジャが芋 玉ねぎ 人参 小松菜 絹ごし豆腐 あおさ ネーブル				
8 土	ツナおじや 鶏と野菜のスープ ネーブル	ツナおじや 鶏と野菜のスープ ネーブル	納豆がゆ(べたべた) かぼちゃポタージュ バナナ	納豆がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃポタージュ バナナ
(主な材料) 米 玉ねぎ 人参 キャベツ ツナ缶 鶏肉 白菜 ほうれん草 ネーブル				
11 火	しらすがゆ(べたべた) きゅうりのおかか煮 チキンスープ りんご	しらすがゆ ⇒ 軟飯 きゅうりのおかか煮 チキンスープ りんご	野菜がゆ(べたべた) 人参トマト煮 豆腐のみそ汁 ネーブル	野菜がゆ ⇒ 軟飯 人参トマト煮 豆腐のみそ汁 ネーブル
(主な材料) 米 しらす干し きゅうり ジャが芋 人参 玉ねぎ ささみ りんご				
12 水	人参がゆ(べたべた) 豆腐のだし煮 ポテトと野菜のスー バナナ	人参がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のだし煮 ポテトと野菜のスー バナナ	あおさがゆ(べたべた) ブロッコリーのツナ煮 くたくたそうめん汁 りんご	あおさがゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリーのツナ煮 くたくたそうめん汁 りんご
(主な材料) 米 人参 豆腐 ジャが芋 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ パナナ				
13 木	みどりがゆ(べたべた) とうがんそぼろ煮風 ポテトスープ バナナ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 とうがんそぼろ煮風 ポテトスープ 手づかみポテ バナナ	あおさがゆ(べたべた) 魚のみどり煮 みそ汁 ネーブル	あおさがゆ ⇒ 軟飯 魚のみどり煮 みそ汁 ネーブル
(主な材料) 米 ほうれん草 とうがん 玉ねぎ ささみ ジャが芋 コーン缶 パナナ				
14 金	みどりがゆ(べたべた) 白身魚と野菜のだし煮 みそ汁 ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のスー みそ汁 ネーブル	パンがゆ⇒コロコロトースト チキンクリームスープ バナナ	スティックトースト チキンクリームスープ バナナ
(主な材料) 米 ブロッコリー 白身魚 人参 玉ねぎ わかめ 麩 ネーブル				
15 土	おじや 大根と豆腐のみそ汁 ネーブル	おじや 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	みどりがゆ ⇒ 軟飯 チキンスープ りんご
(主な材料) 米 ツナ缶 人参 ブロッコリー 玉ねぎ 大根 豆腐 わかめ ネーブル				





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)
17月	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 くたくたそうめん汁 ネーブル <small>(主な材料) 米 白身魚 ブロッコリー 玉ねぎ そうめん 人参 ネーブル</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどりあんかけ くたくたそうめん汁 ネーブル	みどりがゆ(べたべた) 炒り豆腐 みそ汁 ミルクゼリー <small>米 ブロッコリー 鶏肉 玉ねぎ</small>	みどりがゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 みそ汁 ミルクゼリー <small>人参 ジャが芋 わかめ ミルク</small>
18火	全がゆ(べたべた) 鶏ささみのりんご煮 ポテトスープ バナナ <small>(主な材料) 米 ささみ りんご ブロッコリー ジャが芋 玉ねぎ パナナ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのりんご煮 ポテトスープ 手づかみポテ バナナ	全がゆ(べたべた) ツナじゃが 魚のみそ汁 りんごゼリー <small>米 ジャが芋 人参 ツナ缶 キャベツ あおさ 白身魚 りんご</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが 魚のみそ汁 りんごゼリー
19水	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のトマト煮 くたくたそうめん汁 ネーブル <small>(主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 人参 トマト ジャが芋 あおさ そうめん ネーブル</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のトマト煮 そうめん汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 豆腐のみどり煮 みそ汁 バナナ <small>米 絹ごし豆腐 ブロッコリー 人参 ジャが芋 わかめ パナナ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のみどり煮 みそ汁 手づかみポテ バナナ
20木	△ 弁 当 会 △		納豆がゆ(べたべた) ポテト団子 みそ汁 ネーブル <small>米 ひき割り納豆 ジャが芋 ほうれん草 人参 サラダ菜 ネーブル</small>	納豆がゆ ⇒ 軟飯 ポテトのお焼き風 みそ汁 ネーブル
21金	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 みそ汁 ネーブル <small>(主な材料) 米 白身魚 ジャが芋 ブロッコリー とうがん わかめ ネーブル</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどりあん みそ汁 ネーブル	みどりがゆ(べたべた) とうがんツナ煮 くたくたそうめん汁 りんご <small>米 とうがん キャベツ ツナ缶 そうめん 人参 りんご</small>	みどりがゆ ⇒ 軟飯 とうがんツナ煮 くたくたそうめん汁 りんご
22土	リゾット風 きゅうりのおかか煮 ポテトスープ ネーブル <small>(主な材料) 米 白身魚 コーン缶 レタス 人参 きゅうり ジャが芋 玉ねぎ ネーブル</small>	リゾット風 きゅうりのおかか煮 ポテトスープ ネーブル	全がゆ(べたべた) かぼちゃのそぼろ煮風 みそ汁 りんご <small>米 ささみ かぼちゃ 玉ねぎ 人参 りんご</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮風 みそ汁 りんご
24月	全がゆ(べたべた) 豆腐の野菜あんかけ みそ汁 バナナ <small>(主な材料) 米 豆腐 なす 玉ねぎ 人参 大根 ネーブル</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の野菜あんかけ みそ汁 手づかみ大根 バナナ	かぼちゃがゆ(べたべた) チキン野菜スープ りんご <small>米 かぼちゃ ささみ ジャが芋 人参 玉ねぎ キャベツ りんご</small>	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 チキン野菜スープ りんご
25火	菜がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 人参スープ きなこバナナ <small>(主な材料) 米 レタス 白身魚 ほうれん草 人参 コーン缶 パナナ きなこ</small>	菜がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどりあん 人参スープ きなこバナナ	納豆がゆ(べたべた) ポテト団子 みそ汁 ネーブル <small>米 ひき割り納豆 ジャが芋 ほうれん草 人参 レタス ネーブル</small>	納豆がゆ ⇒ 軟飯 ポテトのお焼き風 みそ汁 ネーブル
26水	菜がゆ(べたべた) ツナじゃが風 豆腐のみそ汁 スイカ <small>(主な材料) 米 テンゲン菜 ジャが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 豆腐 わかめ とやがん スイカ</small>	菜がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが風 手づかみポテ 豆腐のみそ汁 スイカ	全がゆ(べたべた) とうがんそぼろ煮風 野菜スープ りんご <small>米 とうがん 玉ねぎ ささみ 人参 テンゲン菜 人参 りんご</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 とうがんそぼろ煮風 野菜スープ りんご
27木	かぼちゃがゆ(べたべた) 白身魚と人参のうま煮 みそ汁 ネーブル <small>(主な材料) 米 かぼちゃ 白身魚 人参 わかめ ジャが芋 ネーブル</small>	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と人参のうま煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 鶏と野菜のスープ煮 かぼちゃスープ バナナ <small>米 ささみ 人参 ジャが芋 かぼちゃ コーン缶 パナナ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のスープ煮 かぼちゃスープ バナナ
28金	しらすがゆ(べたべた) 炒り豆腐 くたくたそうめん汁 スイカ <small>(主な材料) 米 しらす干し 豆腐 玉ねぎ 人参 そうめん ブロッコリー スイカ</small>	しらすがゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 くたくたそうめん汁 スイカ	全がゆ(べたべた) ポテトそぼろ煮風 ブロッコリースープ りんご <small>米 ジャが芋 玉ねぎ 人参 ささみ ブロッコリー コーン缶 りんご</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトそぼろ煮風 ブロッコリースープ りんご
29土	コーンがゆ 豆腐のみそ汁 バナナ <small>(主な材料) 米 コーン缶 玉ねぎ 人参 キャベツ 豆腐 わかめ パナナ</small>	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 <small>米 かぼちゃ ささみ ジャが芋 人参 玉ねぎ ネーブル</small>	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 チキンスープ ネーブル
31月	おじや きゅうりのおかか煮 みそ汁 ネーブル <small>(主な材料) 米 キャベツ 人参 ツナ缶 きゅうり レタス 豆腐 わかめ ネーブル</small>	おじや きゅうりのおかか煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) ひき割り納豆 野菜スープ りんご <small>米 ひき割り納豆 人参 玉ねぎ ささみ コーン缶 りんご</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 ひき割り納豆 野菜スープ 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。

