



離乳食こんだて



【令和 4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	離乳初期 5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	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	なめらかにすりつぶした状態 プレーンヨーグルト状(ごっくん)	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	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のミルク煮 とうがんすり流し すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 人参 とうがん あおさ ネーブル	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のうま煮 冬瓜汁(みそ風味) ネーブル	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のうま煮 みそ汁 ネーブル	みどりがゆ(べたべた) ささみと冬瓜のだし煮 ポテトスープ りんご 米 ほうれん草 ささみ とうがん 人参 じゃが芋 コーン缶 りんご	みどりがゆ ⇒ 軟飯 ささみと冬瓜のだし煮 ポテトスープ りんご
2火	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ ブロッコリー あおさ 絹ごし豆腐 バナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどりあんかけ あおさ汁 バナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどりあんかけ あおさ汁 バナナ	全がゆ(べたべた) 冬瓜のそぼろ煮風 ポテト汁(みそ風味) スイカゼリー 米 とうがん 人参 鶏ひき肉 じゃが芋 スイカ ゼラチン	全がゆ ⇒ 軟飯 冬瓜のそぼろ煮風 みそ汁 手づかみポテト スイカゼリー
3水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚すり流し かぼちゃペースト すまし汁 (主な材料) 米 かぼちゃ 白身魚 キャベツ 玉ねぎ ネーブル	かぼちゃがゆ(べたべた) 煮魚 野菜スープ バナナ	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 煮魚 手づかみかぼちゃ ポテトと野菜のスープ バナナヨーグルト	あおさがゆ(べたべた) ほうれん草のツナ煮 くたくたうどん汁 バナナ 米 あおさ ほうれん草 玉ねぎ ツナ缶 うどん 人参 バナナ	あおさがゆ ⇒ 軟飯 ほうれん草のツナ煮 うどん汁 バナナ
4木	10倍がゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト 冬瓜すり流し 野菜スープ (主な材料) 米 ほうれん草 豆腐 人参 じゃが芋 コーン缶 ネーブル	みどりがゆ(べたべた) 豆腐の人参あんかけ ポテトスープ ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 豆腐の人参あんかけ ポテトスープ ネーブル	全がゆ(べたべた) 芋きんとん 魚と野菜の汁(みそ風味) バナナ 米 さつまいろ りんご 白身魚 とうがん 人参 ほうれん草 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 芋団子(手づかみ芋) 魚と野菜のみそ汁 バナナ
5金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚すり流し 根菜ペースト すまし汁 (主な材料) 米 青のり 白身魚 じゃが芋 ブロッコリー 玉ねぎ あおさ 人参 バナナ	のりがゆ(べたべた) 白身魚と野菜のスープ煮 人参の汁(みそ風味) バナナ	のりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のスープ煮 みそ汁 バナナ	パンがゆ⇒コロコロトースト チキンクリームスープ りんご 食パン 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ブロッコリー コーン缶 りんご	スティックトースト(手づかみ) チキンクリームスープ りんご
6土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ほうれん草ペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 キャベツ 玉ねぎ ツナ缶 ゆし豆腐 あおさ ネーブル	ツナ入りおじや ゆし豆腐(薄) ネーブル	ツナ入り入りおじや ゆし豆腐(薄) ネーブル	全がゆ(べたべた) 魚汁(みそ風味) りんご 米 白身魚 ほうれん草 人参 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 魚のみそ汁 りんご
8月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ほうれん草ペースト 大根すりつぶし すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 ほうれん草 大根 あおさ ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどりあん 大根汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどりあん みそ汁 手づかみ大根 ネーブル	納豆がゆ(べたべた) ツナポテト コーンスープ りんご 米 ひき割り納豆 ツナ缶 じゃが芋 コーン缶 ほうれん草 りんご	納豆がゆ ⇒ 軟飯 ツナポテト コーンスープ りんご
9火	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し 根菜ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 ブロッコリー じゃが芋 玉ねぎ コーン缶 ネーブル	全がゆ(べたべた) 二色豆腐 ポテトスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 二色豆腐 ポテトスープ ネーブル	トマトがゆ(べたべた) 鶏肉と野菜のスープ ゆるゆるりんごゼリー 米 トマト缶 鶏肉 人参 じゃが芋 玉ねぎ りんご 粉寒天	トマトがゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜のスープ りんごゼリー
10水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト かぼちゃすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 キャベツ 白身魚 人参 かぼちゃ コーン缶 スイカ	菜がゆ(べたべた) 白身魚の人参あん かぼちゃスープ スイカ(果汁)	菜がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の人参あん かぼちゃスープ スイカ(果汁)	鶏おじや くたくたそうめん汁 りんご 米 ささみ キャベツ 玉ねぎ 人参 そうめん りんご	鶏全がゆ ⇒ 軟飯 そうめん汁 りんご
12金	弁当持参(👉)			野菜がゆ(べたべた) マッシュポテト 魚の汁(みそ風味) ネーブル 米 キャベツ なす じゃが芋 白身魚 あおさ ネーブル	野菜がゆ ⇒ 軟飯 マッシュポテト 魚のみそ汁 ネーブル
13土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 ツナ缶 じゃが芋 玉ねぎ コーン缶 あおさ キャベツ ネーブル	全がゆ(べたべた) ツナポテト あおさ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナポテト あおさ汁 ネーブル	くたくた野菜そうめん汁 かぼちゃ団子(マッシュ) りんご そうめん 白身魚 キャベツ 玉ねぎ ブロッコリー かぼちゃ りんご	くたくた野菜そうめん汁 かぼちゃ団子 りんご
15月	10倍がゆ(とろとろ) さつまいろペースト 人参ペースト チンゲン菜ペースト (主な材料) 米 人参 ほうれん草 じゃが芋 ささみ 白菜 玉ねぎ コーン缶 ネーブル	野菜がゆ(べたべた) マッシュポテト ささみと白菜のスープ ネーブル	野菜がゆ ⇒ 軟飯 手づかみポテト ささみと白菜のスープ ネーブル	全がゆ(べたべた) ほうれん草ツナ煮 人参の汁(みそ風味) りんご 米 ほうれん草 ツナ缶 人参 あおさ 白菜 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ほうれん草ツナ煮 人参の汁(みそ風味) 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。



回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
月令	離乳初期 5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	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	なめらかにすりつぶした状態 プレーンヨーグルト状(ごっくん)	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)
16 火	10倍がゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト 白身魚すり流し すまし汁 <small>(主な材料) 米 サラダ菜 白身魚</small>	菜がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 ポテトスープ バナナ <small>ほうれん草 じゃが芋 玉ねぎ Cコーン缶 バナナ</small>	菜がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 ポテトスープ りんご <small>Cコーン缶 バナナ</small>	納豆がゆ(べたべた) ポテト団子 野菜の汁(みそ風味) ネーブル <small>米 ひき割り納豆 じゃが芋 ほうれん草 人参 サラダ菜 わかめ 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
17 水	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 豆腐のすり流し すまし汁 <small>(主な材料) 米 絹ごし豆腐 玉ねぎ</small>	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のスープ煮 すまし汁 バナナ <small>人参 ブロッコリー じゃが芋 あおさ バナナ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のスープ煮 すまし汁 手づかみポテト バナナ	のりがゆ 鶏肉と野菜のトマト煮 ポテト汁(みそ風味) りんご <small>米 ささみ トマト缶 人参 じゃが芋 わかめ りんご</small>	のりがゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜のトマト煮 みそ汁 りんご
18 木		〇弁当会		おじや 豆腐のみそ汁 バナナゼリー <small>米 じゃが芋 サラダ菜 ツナ缶 豆腐 人参 バナナ 粉寒天</small>	おじや 豆腐のみそ汁 バナナゼリー
19 金	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ブロッコリーペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 白身魚 ブロッコリー</small>	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 人参の汁(みそ風味) ネーブル <small>玉ねぎ 人参 じゃが芋 ネーブル</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどりあんかけ 人参のみそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 豆腐のだし煮 かぼちゃスープ バナナ <small>米 絹ごし豆腐 ブロッコリー かぼちゃ Cコーン缶 バナナ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のだし煮 かぼちゃスープ バナナ 手づかみかぼちゃ
20 土	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト ポテトすり流し すまし汁 <small>(主な材料) 米 玉ねぎ 人参 ささみ</small>	トマト風味おじや 鶏と野菜のスープ ネーブル <small>ブロッコリー じゃが芋 Cコーン缶 ネーブル</small>	トマト風味おじや 白身魚のスープ ネーブル	全がゆ(べたべた) ツナじゃが かぼちゃ汁(みそ風味) りんご <small>米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 かぼちゃ わかめ りんご</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 かぼちゃのみそ汁 りんご
22 月	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 大根すりつぶし ブロッコリーすりつぶし <small>(主な材料) 米 ささみ 青のり</small>	鶏がゆ(べたべた) ブロッコリーのツナ煮 大根汁 ネーブル <small>ブロッコリー ツナ缶 あおさ ネーブル</small>	鶏がゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリーのツナ煮 大根汁 手づかみ大根 ネーブル	納豆おじや ポテトスープ りんご <small>米 ひき割り納豆 人参 大根 じゃが芋 玉ねぎ ブロッコリー Cコーン缶 りんご</small>	納豆おじや ポテトスープ りんご
23 火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参・ブロッコリーペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 白身魚 人参 ブロッコリー</small>	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のだし煮 ポテト汁(みそ風味) スイカ <small>じゃが芋 わかめ スイカ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 みそ汁 スイカ	パンがゆ⇒ココロトースト ブロッコリーのおかか煮 コーンスープ りんご <small>食パン ブロッコリー じゃが芋 人参 玉ねぎ キャベツ Cコーン缶 りんご</small>	スティックトースト(手づかみ) ブロッコリーのおかか煮 コーンスープ りんご
24 水	10倍がゆ(とろとろ) ポテトペースト ブロッコリーペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 あおさ ささみ</small>	あおさがゆ(べたべた) 鶏と野菜のスープ かぼちゃ寒天 バナナ <small>じゃが芋 玉ねぎ ブロッコリー かぼちゃ</small>	あおさがゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のスープ かぼちゃ寒天 バナナ(手づかみ)	全がゆ(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 <small>米 ブロッコリー 玉ねぎ ツナ缶 じゃが芋 そうめん 人参 りんご</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリーのツナ煮 くたくたそうめん汁 りんご
25 木	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し すまし汁 <small>(主な材料) 米 キャベツ 豆腐</small>	菜がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 ポテトスープ スイカ <small>玉ねぎ 人参 じゃが芋 ブロッコリー スイカ</small>	菜がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 ポテトスープ スイカ	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 人参スープ りんご <small>米 白身魚 玉ねぎ ブロッコリー 人参 Cコーン缶 りんご</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 人参スープ りんご
26 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ポテトすり流し 野菜スープ <small>(主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ</small>	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 ポテト汁(みそ風味) ネーブル <small>ブロッコリー じゃが芋 人参 わかめ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 みそ汁 手づかみポテト ネーブル	納豆がゆ(べたべた) ツナ人参 くたくたそうめん汁 りんご <small>米 ひきわり納豆 ツナ缶 ほうれん草 人参 そうめん りんご</small>	納豆がゆ ⇒ 軟飯 ツナ人参 くたくたそうめん汁 りんご
27 土	10倍がゆ(とろとろ) 大根ペースト 人参ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 キャベツ 人参</small>	おじや きゅうりのおかか煮 大根と豆腐の汁(みそ風味) ネーブル <small>ツナ缶 きゅうり 大根 豆腐 わかめ</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 じゃが芋 人参 玉ねぎ ささみ C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
29 月	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 ささみ りんご</small>	全がゆ(べたべた) 鶏ささみのりんご煮 ポテトスープ ネーブル <small>ブロッコリー じゃが芋 玉ねぎ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのりんご煮 ポテトスープ ネーブル	全がゆ(べたべた) ツナじゃが あおさ汁 りんご <small>米 じゃが芋 人参 ツナ缶 キャベツ あおさ 人参 りんご</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが 手づかみポテト あおさ汁 りんご
30 火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ポテトすり流し すまし汁 <small>(主な材料) 米 白身魚</small>	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 ポテト汁(みそ風味) バナナ <small>ブロッコリー じゃが芋 人参 わかめ バナナ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 ポテト汁(みそ風味) バナナ	おじや マッシュポテト コーンスープ スイカ <small>米 玉ねぎ 人参 ツナ缶 じゃが芋 ささみ ブロッコリー Cコーン缶 スイカ</small>	おじや 手づかみポテト コーンスープ スイカ
31 水	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 豆腐 なす 玉ねぎ</small>	全がゆ(べたべた) 豆腐の野菜のだし煮 とうがんと汁(みそ風味) スイカ <small>人参 とうがんと スイカ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の野菜あんかけ みそ汁 スイカ	かぼちゃがゆ(べたべた) チキン野菜クリーム煮 りんご果汁 <small>米 かぼちゃ じゃが芋 人参 キャベツ Cコーン缶 りんご</small>	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 チキン野菜クリーム煮 りんご果汁 手づかみかぼちゃ



給食こんだて

令和 4年

◆昨今の物価上昇や、物流等の諸事情により、やむを得ず、献立や食材の変更がありますことをご承ください。

★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	
				血や肉・骨となる	熱や力となる	体の調子をよくする					血や肉・骨となる	熱や力となる	体の調子をよくする	
1	ごはん 豚肉のしょうが焼き ひじきの五目煮 マカロニサラダ みそ汁 ネーブル	米せんべい	オートミールスナック	豚もも肉 干ひじき 竹小町 油揚げ わかめ	精白米 強化米 マカロニ	人参 糸こんにやく ニラ りんご きゅうり とうがん ネーブル	17	スパゲティミートソース ブロッコリー ゴマじゃが とうがん汁 バナナ	米せんべい	しらすおにぎり	米せんべい	スパゲティ じゃが芋 白すりごま	人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン ブロッコリー とうがん バナナ	
2	クファジュシー 魚のマヨネーズ焼き 昆布イリチー ブロッコリー(マヨ) みそ汁 スイカ	バナナ	ヨーグルトブレッド	ツナ缶 白身魚 豚肩ロース 油揚げ わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	人参 干しいたけ ニラ 玉ねぎ 刻み昆布 かんぴょう 人参	18	弁当会	りんご	ゴマ風味焼き菓子				
3	沖縄そば かぼちゃの煮物 キャベツのツナあえ ネーブル	米せんべい	みそおにぎり	豚三枚肉 丸かまぼこ ツナ缶	沖縄そば	刻み昆布 かぼちゃ さやいんげん キャベツ きゅうり ネーブル	19	ごはん 豆腐の小判揚げ きんぴらごぼう ブロッコリー みそ汁 りんご	米せんべい	ヨーグルト入リスコーン		豆腐 鶏ひき肉 豚肉 もずく(塩抜き)	精白米 強化米 白ゴマ	赤ピーマン 玉ねぎ ニラ ごぼう 人参 糸こんにやく しめじ りんご ブロッコリー えのきたけ
4	マージンごはん 豆腐ハンバーグ(きのこソース) ほうれん草炒め 鶏肉汁 ネーブル	りんご	蒸し芋	牛ひき肉 豚ひき肉 豆腐 竹小町 鶏もも肉	精白米 強化米 もちきび	玉ねぎ えのきたけ しめじ 人参 ほうれん草 Hコーン缶 とうがん ネーブル	20	ハヤシライス スティックきゅうり コーンスープ ネーブル	***	スティックパン		鶏ささみ	精白米 強化米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 GP きゅうり コーン缶 キャベツ ネーブル
5	黒米ごはん 魚の磯天ぷら 人参シリシリー スティックきゅうり みそ汁 バナナ	米せんべい	きなこラスク	白身魚 豚肉 ツナ缶 わかめ	精白米 黒米 強化米 てんぷら粉 (卵不使用)	人参 ブロッコリー もやし きゅうり へちま バナナ	22	ごはん 鶏肉のマーレード焼き 切干大根のイリチー ブロッコリーとトマトのごまあえ イナムドゥチ ネーブル	米せんべい	ちんびん		鶏もも肉 ツナ缶 豚肉 カステラ カマボコ	精白米 強化米 練りごま	切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにやく ブロッコリー トマト 大根 ネーブル
6	豚肉のみそどんぶり キャベツのツナあえ ゆし豆腐 ネーブル	***	タンナファクルー	豚もも肉 ツナ缶 ゆし豆腐 あおさ	精白米 強化米	赤ピーマン ほうれん草 玉ねぎ キャベツ ネーブル	23	黒米ごはん 魚の照り焼き 春雨の中華炒め スライストマト みそ汁 スイカ	バナナ	揚げパン		白身魚 豚もも肉 ゆし豆腐 わかめ	精白米 強化米 白ゴマ 春雨	たけのこ(水 煮) 人参 キャベツ しめじ さやいんげん トマト
8	マージンごはん 魚のタルタル焼き ほうれん草炒め きゅうりの中華風 みそ汁 ネーブル	米せんべい	ウエハース	白身魚 竹小町 油揚げ わかめ	精白米 強化米 もちきび	玉ねぎ ほうれん草 Hコーン缶 きゅうり 大根 ネーブル	24	冷やし中華 ちくわのケチャップ煮 パンキンサラダ バナナヨーグルト	米せんべい	おかかおにぎり		鶏ささみ ハム 竹小町 Pヨーグルト	中華めん すりごま じゃが芋	Hコーン缶 きゅうり かぼちゃ バナナ みかん缶
9	ロールパン 鶏肉のさっぱり煮 ポテのマヨネーズ焼き ミネストローネ バナナ	バナナ	いなり寿司	鶏もも肉 ツナ缶 チーズ	ロールパン (超熟) じゃが芋 マカロニ	赤ピーマン 青ピーマン 玉ねぎ 人参 キャベツ ブロッコリー トマト缶 バナナ	25	青のりごはん 豆腐のかき揚げ 人参シリシリー みそ汁 スイカ	りんご	グレープゼリー ビスケット		豆腐 竹小町 卵 スパム 豚肉 ツナ缶 わかめ	精白米 強化米	にがうり 干しいたけ 人参 ブロッコリー もやし 大根 スイカ
10	焼きそば ポイルウィンナー みそ汁 スイカ 旧盆ウンケー	米せんべい	ロッククッキー	豚もも肉 ウィンナー 油揚げ	焼きそば 白ゴマ 黒ゴマ	キャベツ 玉ねぎ 人参 かぼちゃ スイカ	26	マージンごはん チキンナゲット きんぴらごぼう(カレー風味) スティックきゅうり ワンタンスープ ネーブル	米せんべい	お麩ラスク		鶏ひき肉 豆腐 鶏もも肉 ベーコン	精白米 強化米 もちきび 炒りごま	玉ねぎ ごぼう 人参 さやいんげん きゅうり チンゲン菜 ネーブル
12	弁当持参	米せんべい	カルシウムせんべい	鶏ひき肉 しらす干し わかめ	精白米 じゃが芋	人参 へちま 玉ねぎ なす オクラ きゅうり コーン缶 キャベツ ネーブル	27	もずくどんぶり キャベツのツナあえ みそ汁 ネーブル	***	はちや棒		もずく 豚ひき肉 ツナ缶 豆腐 わかめ	精白米 強化米	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 キャベツ きゅうり 大根 ネーブル
13	冷しそうめん チキン照り焼き 温サラダ みそ汁 ネーブル	***	タンナファクルー	竹小町 鶏もも肉 油揚げ わかめ	そうめん じゃが芋	玉ねぎ ブロッコリー キャベツ Hコーン缶 ニラ ネーブル	29	チキンカレー きゅうりの甘酢あえ わかめスープ ネーブル	米せんべい	ちんびん		鶏もも肉 しらす干し わかめ	精白米 強化米 じゃが芋 白ゴマ	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP ピーマン きゅうり みつば
15	豚丼 フライドポテト 春雨スープ ネーブル	米せんべい	黒糖アガラサー	豚肩ロース 鶏ささみ	精白米 強化米 じゃが芋 春雨 白ゴマ	玉ねぎ ほうれん草 えのきたけ 人参 たけのこ 白菜 ネーブル	30	マージンごはん 納豆 厚揚げのケチャップ煮 ひじきのフレンチあえ みそ汁 スイカ	バナナ	マシュマロサンド		ひきわり納豆 厚揚げ 豚もも肉 干ひじき ハム 油揚げ わかめ	精白米 強化米 もちきび じゃが芋	玉ねぎ 人参 ブロッコリー 刻みパセリ きゅうり ニラ Hコーン缶 スイカ
16	黒米ごはん 揚げ魚のケチャップあん ゴーヤーチャンプルー みそ汁 スイカ	バナナ	人参クラッカー	白身魚 豆腐 卵 わかめ	精白米 黒米 強化米 白ゴマ	にがうり 人参 もやし 玉ねぎ しめじ へちま スイカ	31	のりごはん 麻婆なす パンキンサラダ みそ汁 バナナ	米せんべい	ミニマドレーヌ		豆腐 豚ひき肉 わかめ	精白米 強化米	なす 玉ねぎ 人参 かぼちゃ きゅうり とうがん バナナ

★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、『保育所におけるアレルギー対応ガイドライン(厚生省2019)』に沿って実施します。

★「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。