



幼児食こんだて

平成30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	きいろ	みどり				あか	きいろ	みどり
1 土	タコライス ポイルウィンナー 野菜スープ バナナ	ウエハース 亀の甲せんべい ミルク	あか	きいろ	みどり	15 土	沖縄そば 焼きかぼちゃ コーンサラダ バナナのヨーグルト添え	胚芽クラッカー ジャムサンド ミルク	あか	きいろ	みどり
			豚ひき肉 ウィンナー	精白米 カルライナス	玉ねぎ 人参 レタス トマト キャベツ えのきたけ ほうれん草				豚肉 丸かまぼこ わかめ Pヨーグルト	沖縄そば	刻み昆布 山東菜 かぼちゃ Hコーン缶 キャベツ きゅうり バナナ
3 月	Feあわごはん 豚肉のしょうが焼き ひじきの五目煮 ネーブル スライストマト みそ汁	クラッカー ゴマ風味焼き菓子 ミルク	あか	きいろ	みどり	18 火	キーマカレー きゅうりの甘酢あえ コーンスープ 桃缶	りんご もずく入りヒラヤーチー ミルク	あか	きいろ	みどり
			豚薄切り肉 干ひじき 竹小町 油揚げ わかめ	精白米 カルライナス あわ	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく ニラ トマト なす				鶏ひき肉 しらす干し わかめ ハム もずく	精白米 カルライナス じゃが芋	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP ピーマン ホールトマト 缶 きゅうり
4 火	Feごはん 豆腐の小判揚げ パクチョイ炒め 春雨スープ スイカ	りんご シナモントースト ミルク	あか	きいろ	みどり	19 水	Feあわごはん 魚フライ かぼちゃの煮物 すまし汁 キャベツのツナあえ 梨	ネーブル ココア蒸しパン ミルク	あか	きいろ	みどり
			豆腐 むきえび 鶏ひき肉 かまぼこ 豚薄切り肉	精白米 カルライナス 春雨	人参 玉ねぎ パクチョイ 人参 しめじ 玉ねぎ たけのこ				白身魚 卵 ツナ缶 わかめ	精白米 カルライナス あわ	ネーブル かぼちゃ キャベツ きゅうり たけのこ梨
5 水	Feごはん 鮭のもみじ焼き こんにゃくのソテー ネーブル オクラ納豆 みそ汁	せんべい スイートポテト ミルク	あか	きいろ	みどり	20 木	きのこごはん 魚の照り焼き 梨 切干大根のゴマ酢あえ スライストマト みそ汁	バナナ ミニキャロットサンド ミルク	あか	きいろ	みどり
			鮭 鶏ささみ ひきわり納豆 わかめ	精白米 カルライナス さつま芋	人参 糸こんにゃく 人参 Hコーン缶 小松菜 オクラ とうがん				油揚げ 干ひじき 赤魚 鶏ささみ 絹ごし豆腐 わかめ ツナ缶	精白米	しめじ えのきたけ 干しいたけ 切干大根 人参 きゅうり
6 木	スパゲティミートソース 枝豆(ぞう組~) 芋とひじきのサラダ 白菜スープ パイン	バナナ ミニマドレーヌ ミルク	あか	きいろ	みどり	21 金	ごはん(青のり) ハンバーグ 白菜スープ ほうれん草炒め ヨーグルトサラダ	胚芽クラッカー うさぎさんクッキー 十五夜デザート 24日は八月十五夜	あか	きいろ	みどり
			牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ 干ひじき ベーコン	スパゲティ さつま芋	人参 玉ねぎ マッシュルーム トマト セロリ 枝豆 白菜				豚ひき肉 牛ひき肉 豆腐 Pヨーグルト ベーコン	精白米	玉ねぎ ほうれん草 Hコーン缶 バナナ みかん缶 パイン缶 りんご
7 金	Feあわごはん すり身揚げ ゴーヤーチャンプルー 梨 カリカリきゅうり もずくスープ	胚芽クラッカー ちんぴん ミルク	あか	きいろ	みどり	22 土	炊き込みごはん トマトサラダ 豚汁 ネーブル	ウエハース 蒸し芋 ミルク	あか	きいろ	みどり
			魚すり身 卵 豆腐 卵 もずく	精白米 カルライナス あわ	赤ピーマン ニラ にがうり 人参 もやし 玉ねぎ しめじ				鶏もも肉 油揚げ 豚肉	精白米 さつま芋	人参 トマト レタス きゅうり 大根 干しいたけ ネーブル
8 土	鶏肉のあんかけ丼 トマトサラダ ゆし豆腐 ネーブル	ウエハース タンナファクルー ミルク	あか	きいろ	みどり	25 火	もずくどんぶり ポテトサラダ 枝豆(3歳クラス~) みそ汁 ネーブル	クラッカー ゴマポッキー ミルク	あか	きいろ	みどり
			鶏もも肉 ゆし豆腐	精白米 カルライナス	干しいたけ 玉ねぎ 人参 Hコーン缶 きゅうり トマト ブロッコリー				もずく 豚ひき肉 卵 油揚げ わかめ	精白米 じゃが芋	ピーマン 赤ピーマン 人参 きゅうり りんご レーズン 枝豆
10 月	三色ごはん ひじきのフレンチあえ フライドポテト みそ汁 ネーブル	クラッカー オートミールクッキー ミルク	あか	きいろ	みどり	26 水	Feごはん 豚の角煮風 きんぴらごぼう ネーブル スライストマト レタスのスープ	バナナ 揚げパン ミルク	あか	きいろ	みどり
			鶏ひき肉 豚ひき肉 干ひじき ハム 油揚げ わかめ	精白米 じゃが芋	人参 小松菜 きゅうり Hコーン缶 へちま ネーブル				豚三枚肉 竹小町 わかめ	精白米 カルライナス ロールパン	キャベツ ごぼう 人参 糸こんにゃく ニラ ほんしめじ トマト
11 火	ロールパン 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ 豆乳シチュー 梨	バナナ しらすおにぎり 麦茶	あか	きいろ	みどり	27 木	あわごはん 肉みそ豆腐 ほうれん草炒め ヨーグルトサラダ みそ汁	せんべい オートミールスナック ミルク	あか	きいろ	みどり
			牛ひき肉 豚ひき肉 豆腐 鶏ささみ しらす干し	ロールパン マカロニ じゃが芋 精白米	玉ねぎ パイン缶 みかん缶 りんご レーズン きゅうり 人参				厚揚げ 豚ひき肉 竹小町 ツナ缶 わかめ	精白米 あわ	玉ねぎ ほうれん草 Hコーン缶 バナナ みかん缶 パイン缶 りんご
12 水	Feごはん 沖縄風煮つけ きゅうりの甘酢あえ 中華スープ ネーブル	せんべい バナナケーキ ミルク	あか	きいろ	みどり	28 金	おたんじょう会 お弁当	ネーブル ケーキ メイグルト	あか	きいろ	みどり
			豚もも肉 厚揚げ しらす干し わかめ	精白米 カルライナス 春	大根 昆布 しめじ 人参 きゅうり チンゲン菜 長ねぎ						
13 木	あわごはん さんまのかば焼き 人参シリシリー りんご くずきりの甘酢あえ みそ汁	バナナ くずもち ミルク	あか	きいろ	みどり	29 土	焼きそば きゅうりの甘酢あえ ゆし豆腐 バナナ	ウエハース くろ棒 ミルク	あか	きいろ	みどり
			さんま開き 竹小町 ツナ缶 わかめ ハム	精白米 あわ くずきり	人参 ブロッコリー もやし きゅうり えのきたけ チンゲン菜 りんご				豚薄切り肉 しらす干し わかめ ゆし豆腐	焼きそばめ ん	キャベツ 玉ねぎ 人参 きゅうり バナナ
14 金	レタスごはん ポイルウィンナー 温サラダ みそ汁 バナナ	ウエハース タンナファクルー ミルク	あか	きいろ	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。 ★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。			あか	きいろ	みどり
			鮭フレーク ウィンナー 豆腐 わかめ	精白米	レタス Hコーン缶 トマト ブロッコリー 大根 バナナ						





【平成30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)	
	5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
固さ	プレーンヨーグルト状(ごっくん)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)
1	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト トマトペースト 野菜スープ	おじや 魚のトマト煮 野菜スープ バナナ	おじや 魚のトマト煮 野菜スープ バナナ	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 みそ汁 りんご
	(主な材料) 米 玉ねぎ 人参 キャベツ ツナ缶 白身魚 トマト ほうれん草 Cコーン缶 バナナ			米 豆腐 玉ねぎ 人参 じゃが芋 わかめ 麩 りんご	
3	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	全がゆ(べたべた) かぼちゃのそぼろ煮風 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮風 みそ汁 ネーブル	のりがゆ(べたべた) コロコロポテトとおろしきゅうり 魚と野菜のスープ りんご	ひじきがゆ ⇒ 軟飯 コロコロポテトとおろしきゅうり スティックポテト りんご
	(主な材料) 米 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 鶏ささみ なす わかめ ネーブル			米 じゃが芋 きゅうり 白身魚 玉ねぎ トマト りんご	
4	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐すり流し 野菜すりつぶし 野菜スープ	全がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 みそ汁 スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 みそ汁 スイカ	コロコロトースト 煮魚 かぼちゃのスープ ゆるゆるりんごゼリー	スティックトースト(ジャム) 焼き魚 かぼちゃのスープ ゆるゆるりんごゼリー
	(主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ じゃが芋 パクチョイ わかめ スイカ			食パン 白身魚 人参 かぼちゃ 玉ねぎ Cコーン缶 寒天	
5	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすりながし 人参ペースト すまし汁	納豆がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 みそ汁 ネーブル	納豆がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 みそ汁 ネーブル	おじや 鶏ささみくず煮 小松菜スープ りんご コロコロ芋	おじや 鶏ささみくず煮 小松菜スープ りんご スティック芋
	(主な材料) 米 ひき割り納豆 人参 白身魚 オクラ とうがん わかめ ネーブル			米 人参 玉ねぎ 鶏ささみ 小松菜 Cコーン缶 さつま芋	
6	10倍がゆ(とろとろ) さつま芋ペースト トマトペースト とろとろバナナ すまし汁	みどりがゆ(べたべた) 野菜のそぼろ煮風 白菜スープ バナナ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 野菜のそぼろ煮風 白菜スープ バナナ	全がゆ(べたべた) 二色豆腐 くたくたそうめん汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 二色豆腐 そうめん汁 りんご
	(主な材料) 米 小松菜 人参 玉ねぎ トマト 鶏肉 白菜 バナナ			米 豆腐 人参 オクラ そうめん 白菜 りんご	
7	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすりながし 人参ペースト ポテトすり流し すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚とポテトのスープ煮 人参スープ 梨	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテトのスープ煮 人参スープ 梨	おじや 煮かぼちゃ みそ汁 バナナ	おじや 煮かぼちゃ みそ汁 バナナ
	(主な材料) 米 白身魚 じゃが芋 人参 玉ねぎ Cコーン缶 梨			米 玉ねぎ 人参 ツナ缶 かぼちゃ 豆腐 わかめ バナナ	
8	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ブロッコリーとバナナのとろとろ すまし汁	おじや つぶしトマト ゆし豆腐 バナナ	おじや つぶしトマト ゆし豆腐 バナナ	みどりがゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ煮 梨	みどりがゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ煮 梨
	(主な材料) 米 鶏肉 玉ねぎ 人参 トマト ゆし豆腐 ブロッコリー バナナ			米 ブロッコリー 白身魚 人参 じゃが芋 玉ねぎ 梨	
10	10倍がゆ(とろとろ) 根菜ペースト 大根ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 みそ汁 コロコロポテト ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 みそ汁 スティックポテト ネーブル	全がゆ(べたべた) 根菜そぼろ煮風 くたくたそうめん汁 きなこバナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜そぼろ煮風 そうめん汁 きなこバナナ
	(主な材料) 米 玉ねぎ 人参 豆腐 わかめ 麩 じゃが芋 ネーブル			米 ささみ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 そうめん チンゲン菜 バナナ	
11	10倍がゆ(とろとろ) 魚とポテトのすり流し 人参ペースト 野菜スープ	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 根菜スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 根菜スープ バナナ	おじや 鶏ささみのりんご煮 みそ汁 梨	おじや 鶏ささみのりんご煮 みそ汁 梨
	(主な材料) 米 白身魚 ブロッコリー じゃが芋 人参 Cコーン缶 バナナ			米 人参 玉ねぎ ツナ缶 ささみ りんご ブロッコリー じゃが芋 梨	
12	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 青菜ペースト 野菜スープ	みどりがゆ(べたべた) 根菜煮物 豆腐のスープ ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 根菜煮物 豆腐のスープ ネーブル	あおさがゆ(べたべた) 鶏じゃが みそ汁 バナナ	あおさがゆ ⇒ 軟飯 鶏じゃが みそ汁 バナナ
	(主な材料) 米 チンゲン菜 人参 大根 しらす干 絹ごし豆腐 きゅうり ネーブル			米 あおさ じゃが芋 玉ねぎ 人参 鶏ささみ 大根 チンゲン菜	
13	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 野菜ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ煮 みそ汁 ころころ芋 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ煮 みそ汁 スティック芋 バナナ	全がゆ(べたべた) 二色豆腐 コーンスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 二色豆腐 コーンスープ りんご
	(主な材料) 米 白身魚 人参 ブロッコリー ほうれん草 わかめ さつま芋 バナナ			米 豆腐 人参 ほうれん草 Cコーン缶 玉ねぎ じゃが芋 りんご	
14	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト とろとろバナナ すまし汁	みどりがゆ(べたべた) かぼちゃのそぼろ煮風 みそ汁 バナナ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮風 みそ汁 バナナ	パンがゆ ⇒ コロコロトースト 白身魚のミルク煮 人参スープ りんご	スティックトースト(ジャム) 白身魚のミルク煮 人参スープ りんご
	(主な材料) 米 ブロッコリー かぼちゃ 玉ねぎ ささみ じゃが芋 麩 バナナ			食パン 白身魚 じゃが芋 Cコーン缶 ミルク 人参 玉ねぎ	



回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
	5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
月令	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
形態	プレーンヨーグルト状(ごっくん)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)
固さ					
15 土	10倍がゆ(とろとろ) 大根ペースト トマトペースト すまし汁 	おじや 豆腐のみそ汁 バナナ	おじや 豆腐のみそ汁 バナナ	人参がゆ(べたべた) 煮かぼちゃ 魚スープ りんご	人参がゆ ⇒ 軟飯 煮かぼちゃ 魚スープ りんご
18 火	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト 野菜スープ	おじや きゅうりのおかか煮 コーンスープ りんご	おじや きゅうりのおかか煮 コーンスープ りんご	納豆がゆ(べたべた) 白身魚のトマト煮 みそ汁 ネーブル	納豆がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト煮 みそ汁 ネーブル
19 水	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 根菜ペースト すまし汁	菜がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 コロコロポ くたくたそうめん汁 ネーブル	レバーがゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 コロコロポ くたくたそうめん汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) かぼちゃのそぼろ煮風 みそ汁 ゆるゆるりんごゼリー	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮風 みそ汁 ゆるゆるりんごゼリー
20 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し とうがんすり流し 人参ペースト すまし汁	おじや 魚のトマト煮 みそ汁 バナナ	おじや 魚のトマト煮 みそ汁 バナナ	全がゆ(べたべた) 鶏ささみと人参のくず煮 ポテトスープ 梨	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみと人参のくず煮 ポテトスープ 梨
21 金	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	人参がゆ(べたべた) ほうれん草と豆腐のだし煮 白菜のスープ ポテト りんご	人参がゆ ⇒ 軟飯 ほうれん草と豆腐のだし煮 白菜のスープ ポテト りんご	全がゆ(べたべた) 魚のスープ煮 みそ汁 バナナヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 魚のスープ煮 みそ汁 バナナヨーグルト
22 土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 大根ペースト すまし汁 	全がゆ(べたべた) 鶏と野菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 蒸し芋 トマトスープ スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 蒸し芋 トマトスープ スイカ
25 火	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	人参がゆ(べたべた) ポテトそぼろ煮風 みそ汁 ネーブル	人参がゆ ⇒ 軟飯 ポテトそぼろ煮風 みそ汁 ネーブル	おじや 炒り豆腐 ポテトスープ りんご	おじや 炒り豆腐 ポテトスープ りんご
26 水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し トマトペースト とろとろバナナ	菜がゆ(べたべた) 魚のトマト煮 かぼちゃのスープ きなこバナナ	菜がゆ ⇒ 軟飯 魚のトマト煮 かぼちゃのスープ きなこバナナ	全がゆ(べたべた) さつまいものりんご煮 鶏と野菜のスープ ネーブル ころころ人参	全がゆ ⇒ 軟飯 さつまいものりんご煮 鶏と野菜のスープ ネーブル スティック人参
27 木	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し ほうれん草ペースト すまし汁	みどりがゆ(べたべた) あけぼの豆腐 みそ汁 りんご	みどりがゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 みそ汁 りんご	おじや ほうれん草のツナ煮 魚とそうめんの汁 バナナ	おじや ほうれん草のツナ煮 魚とそうめんの汁 バナナ
28 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚のミルク煮 煮かぼちゃ すまし汁 梨	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のミルク煮 煮かぼちゃ すまし汁 梨	納豆がゆ(べたべた) ほうれん草のコーンあえ みそ汁 ネーブル	納豆がゆ ⇒ 軟飯 ほうれん草のコーンあえ みそ汁 ネーブル
29 土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト とろとろバナナ すまし汁 	しらすがゆ(べたべた) 野菜のうま煮 ゆし豆腐 バナナ	しらすがゆ ⇒ 軟飯 野菜のうま煮 ゆし豆腐 バナナ	魚おじや みそ汁 りんご	魚おじや みそ汁 りんご

❀ 好き嫌いへの対応 ❀

離乳食も9~11か月頃になると、赤ちゃんにも食べ物の好みが出てきます。特に、はじめて口ににするものや食べ慣れていないものは、なかなか食べてくれません。食べないからといって与えるのをあきらめるのではなく、調理法を変えたり、味つけを変えたりして、少しずつ与えてみると良いでしょう。ただし、どうしても食べない場合は空腹ではない場合もあるでしょう。だらだら続けるのではなく、20分位で切り上げるようにしましょう。



※ 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。