



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 木	Feごはん 豚肉のみそ焼き 人参シリシリ 粉ふき芋 レタスのスープ みかん	バナナ ゴマ風味焼き菓子 ミルク	豚も肉 竹小町 ツナ缶 わかめ	精白米 カルライナス じゃが芋	赤ピーマン サラダ菜 ブロッコリー もやし レタス 玉ねぎ えのきたけ みかん	16 金	おたんじょう会 おべんとう	胚芽クラッカー ケーキ メイゲルト			
2 金	秋の香り混ぜごはん 西京焼き ほうれん草の白あえ 大根汁 バナナ	胚芽クラッカー ちんぴん ミルク	鶏も肉 油揚げ 白身魚 干ひじき 豆腐	精白米 さつま芋	しめじ 干しいたけ GP ほうれん草 人参 大根 えのきたけ バナナ	17 土	ごはん のり佃煮 パンプキンサラダ カリカリきゅうり 豚汁 みかん	ウエハース タンナファクルー ミルク	豚肉	精白米 じゃが芋	かぼちゃ きゅうり 大根 干しいたけ みかん
5 月	キーマカレー キャベツのツナあえ わかめスープ 桃缶	クラッカー ブラウニー ミルク	鶏ひき肉 ツナ缶 わかめ	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 キャベツ きゅうり 桃缶	19 月	もずくどんぶり ちくわのずんだあえ スライスマト 魚のみそ汁 みかん	クラッカー マフィン ミルク 食育の日	もずく 豚ひき肉 竹小町 赤魚	精白米 カルライナス	ピーマン Hコーン缶 人参 枝豆 トマト 大根 ほうれん草 みかん
6 火	Feあわごはん(青のり) 魚の照り焼き かぼちゃのそぼろ煮 柿 マカロニサラダ みそ汁	りんご せんべい ミルク	赤魚 豚ひき肉 絹ごし豆腐	精白米 カルライナス あわ マカロニ	かぼちゃ 玉ねぎ パイン缶 人参 りんご レーズン きゅうり 大根	20 火	Feごはん 鮭のもみじ焼き きんぴらごぼう 梨 ブロッコリー ゆし豆腐	りんご 蒸し芋 ミルク	鮭 鶏も肉 ゆし豆腐	精白米 カルライナス さつま芋	人参 ごぼう 人参 糸こんにゃく ニラ ほんしめじ ブロッコリー 梨
7 水	豚肉ビビンバ マッシュポテト 白菜スープ みかん	せんべい オートミールスナック ミルク	豚薄切り肉 卵 ベーコン	精白米 じゃが芋	小松菜 もやし 人参 白菜 Cコーン缶 赤ピーマン 刻みパセリ みかん	21 水	あわごはん レバーフライ 昆布イリチー みかん トマトサラダ みそ汁	せんべい ジャムサンド ミルク	豚レバー 卵 ツナ缶 油揚げ	精白米 あわ	刻み昆布 かんぴょう 人参 糸こんにゃく トマト レタス きゅうり なす
8 木	あわごはん 豆腐ナゲット みそ汁 切干大根のイリチー 梨 ほうれん草のツナあえ	バナナ バイクドチーズケーキ ミルク	豆腐 鶏ひき肉 干ひじき 卵 豚肉 わかめ	精白米 あわ	玉ねぎ 赤ピーマン 切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにゃく ほうれん草 えのきたけ	22 木	ごはん そうめん汁 さばのみそ煮 春雨の中華炒め りんご ひじきのフレンチあえ	胚芽クラッカー ゴマポッキー ミルク	さば 干ひじき ハム 豚肉	精白米 そうめん 春雨	長ねぎ たけのこ 人参 キャベツ さやいんげん きゅうり Hコーン缶 りんご
9 金	肉みそスパゲティ かみかみごぼう ヨーグルトサラダ コーンスープ	胚芽クラッカー いなり寿司 ミルク	豚ひき肉	スパゲティ 精白米 むきごま	もやし GP 人参 玉ねぎ ごぼう バナナ みかん缶 パイン缶	24 土	ハヤシライス スティックきゅうり すまし汁 みかん	ウエハース スティックパン ミルク	鶏も肉 わかめ 絹ごし豆腐	精白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 Hコーン缶 GP きゅうり たけのこ みかん
10 土	沖縄そば 蒸しかぼちゃ コーンサラダ バナナのヨーグルト添え	梨 スティックパン ミルク	豚三枚肉 丸かまぼこ Pヨーグルト	沖縄そば	刻み昆布 山東菜 かぼちゃ コーン缶 キャベツ きゅうり バナナ	26 月	Feごはん 納豆 豚肉しょうが焼き みかん 人参シリシリ すまし汁 くずきりの甘酢あえ	クラッカー オートミールクッキー ミルク	納豆 豚薄切り肉 竹小町 ツナ缶 わかめ ハム	精白米 カルライナス くずきり	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし きゅうり たけのこ しめじ
12 月	Feあわごはん チキン照り焼き ひじきの五目煮 みかん ゴマじゃが 春雨スープ	クラッカー 人参クラッカー 固形ヨーグルト	鶏も肉 干ひじき 竹小町 油揚げ 白身魚	精白米 カルライナス あわ じゃが芋 春雨	玉ねぎ 人参 糸こんにゃく ニラ ブロッコリー たけのこ 白菜 みかん	27 火	Feごはん みそ汁 さんまのかば焼き かぼちゃの煮物 柿 ひじきのフレンチあえ	りんご 人参蒸しパン ミルク	さんま 干ひじき ハム	精白米 カルライナス 麩	かぼちゃ しめじ きゅうり Hコーン缶 大根 柿 レーズン
13 火	あわごはん 揚げ魚のケチャップあん 野菜チャンプルー みそ汁 きゅうりの甘酢あえ 柿	りんご くずもち ミルク	白身魚 豆腐 しらす わかめ	精白米 あわ	キャベツ 人参 もやし Hコーン缶 ニラ きゅうり 大根 柿	28 水	あわごはん コーンスープ 肉みそ豆腐 梨 しゃきしゃき炒め きゅうりの中華風	せんべい 大学芋 ミルク	厚揚げ 豚ひき肉 豚薄切り肉 竹小町	精白米 あわ	玉ねぎ 糸こんにゃく もやし ごぼう 人参 きゅうり Hコーン缶 Cコーン缶
14 水	ロールパン バナナ ポテトの豆乳グラタン ほうれん草のソテー 豚肉と白菜のスープ	せんべい じゃこおにぎり ミルク	鶏ささみ ベーコン 豚肉 しらす干し	ロールパン じゃが芋	玉ねぎ 人参 ブロッコリー ほうれん草 Hコーン缶 白菜 小松菜 干しいたけ	29 木	Feあわごはん(のり佃煮) れんこんのつくね揚げ ほうれん草のソテー 春雨スープ みかん	バナナ ホットケーキ ミルク	鶏ひき肉 卵 豚薄切り肉	精白米 カルライナス あわ 春雨	れんこん 人参 干しいたけ Hコーン缶 ほうれん草 キャベツ えのきたけ たけのこ
15 木	お祝寿司 ハンバーグ 温サラダ フルーツ盛り もずくスープ	バナナ 赤まんじゅう ミルク 七五三のお祝い	鮭フレーク 豚ひき肉 牛ひき肉 もずく	精白米 カルライナス	人参 Hコーン缶 玉ねぎ キャベツ トマト ブロッコリー 人参 たけのこ	30 金	Feごはん 麻婆なす 温サラダ りんご 魚ともずくのスープ	胚芽クラッカー キャロットサンド ミルク	豆腐 豚ひき肉 もずく 白身魚 ツナ缶	精白米 カルライナス	なす 玉ねぎ Hコーン缶 トマト ブロッコリー 赤ピーマン りんご 人参

★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。

11月



【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)	
月令	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 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 木	10倍がゆ(とろとろ) ポテトペースト 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 サラダ菜 ジャガ芋 人参 ブロッコリー ツナ缶 レタス あおさ みかん	菜がゆ(べたべた) ツナポテト 野菜スープ みかん	菜がゆ ⇒ 軟飯 ツナポテト 野菜スープ みかん	おじや ポテトの納豆あえ みそ汁 りんご	おじや ポテトの納豆あえ みそ汁 りんご
2 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚すり流し 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 さつま芋 人参 白身魚 ほうれん草 大根 パナナ	芋がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 大根汁 バナナ	芋がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 大根汁 手づかみ大根 バナナ	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 みそ汁 りんご	ひじきがゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 みそ汁 りんご
5 月	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトペースト 野菜スープ (主な材料) 米 人参 きなこ ささみ ジャガ芋 トマト缶 キャベツ 玉ねぎ りんご	きなこ人参がゆ ささみと根菜のトマト煮 キャベツのスープ りんご	きなこ人参がゆ ささみと根菜のトマト煮 キャベツのスープ りんご	全がゆ(べたべた) ほうれん草のコーンあえ みそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ほうれん草のコーンあえ みそ汁 バナナ
6 火	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し かぼちゃペースト すまし汁 (主な材料) 米 青のり かぼちゃ 絹ごし豆腐 大根 わかめ りんご	全がゆ(べたべた) かぼちゃと豆腐の二色盛り みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃと豆腐の二色盛り みそ汁 りんご	おじや 魚のおろし煮 人参スープ みかん	おじや 魚のおろし煮 人参スープ 手づかみポテト みかん
7 水	10倍がゆ(とろとろ) ポテトペースト 白菜ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 人参 小松菜 鶏ささみ 白菜 ジャガ芋 玉ねぎ Cコーン缶 みかん	二色がゆ 鶏ささみのくず煮 白菜スープ みかん	二色がゆ 鶏ささみのくず煮 白菜スープ みかん	全がゆ(べたべた) 白身魚のミルク煮 くたくたそうめん汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のミルク煮 そうめん汁 手づかみ人参 りんご
8 木	10倍がゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト 人参ペースト バナナペースト すまし汁 (主な材料) 米 豆腐 ほうれん草 人参 玉ねぎ わかめ 麩 バナナ	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 みそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 みそ汁 バナナ	全がゆ(べたべた) ポテトそぼろ煮風 ほうれん草スープ 梨	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトそぼろ煮風 ほうれん草スープ 梨
9 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト とろとろバナナ (主な材料) 米 白身魚 パクチオイ 人参 ジャガ芋 Cコーン缶 バナナ Pヨーグルト	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 人参スープ バナナヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 人参スープ バナナヨーグルト	納豆がゆ(べたべた) 白身魚の人参あんかけ みそ汁 みかん	納豆がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の人参あんかけ みそ汁 手づかみかぼちゃ みかん
10 土	10倍がゆ(とろとろ) あけぼの豆腐 とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 あおさ 絹ごし豆腐 人参 山東菜 そうめん バナナ Pヨーグルト	あおさがゆ(べたべた) あけぼの豆腐 くたくたそうめん汁 バナナヨーグルト	あおさがゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 くたくたそうめん汁 バナナヨーグルト	全がゆ(べたべた) かぼちゃのそぼろ煮風 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮風 みそ汁 手づかみ人参 りんご
12 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のみどり煮 ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ ブロッコリー ジャガ芋 白菜 サラダ菜 みかん	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 野菜スープ みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 野菜スープ 手づかみポテト みかん	人参がゆ(べたべた) ブロッコリー鶏ささみあん みそ汁 りんご	人参がゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリー鶏ささみあん みそ汁 りんご
13 火	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 根菜煮つぶし すまし汁 (主な材料) 米 サラダ菜 しらす干し 絹ごし豆腐 人参 キャベツ 玉ねぎ 大根 りんご	菜がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 みそ汁 りんご	菜がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 みそ汁 手づかみ大根 りんご	おじや 白身魚のおろし煮 くたくたそうめん汁 柿コンポート	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のおろし煮 くたくたそうめん汁 柿コンポート
14 水	10倍がゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト ポテトすり流し すまし汁 とろとろバナナ (主な材料) 米 鶏ささみ ほうれん草 ジャガ芋 白菜 人参 Cコーン缶 バナナ	全がゆ(べたべた) 鶏ささみのくず煮 野菜スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのくず煮 野菜スープ バナナ	全がゆ(べたべた) グリーンポテト 豆腐のみそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 グリーンポテト 豆腐のみそ汁 りんご
15 木	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し ブロッコリーペースト 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 絹ごし豆腐 ブロッコリー 人参 キャベツ 玉ねぎ かぼちゃ Cコーン缶 パナナ	全がゆ(べたべた) 二色豆腐 かぼちゃスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 二色豆腐 かぼちゃスープ バナナ	おじや 魚のみそ汁 梨ゼリー	おじや 魚のみそ汁 梨ゼリー

※ 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	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 金	10倍がゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト 人参バナナ すまし汁 	おじや 豆腐と野菜のスープ バナナ	おじや 豆腐と野菜のスープ バナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚とポテトのスープ煮 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテトのスープ煮 みそ汁 りんご	米 白身魚 じゃが芋 玉ねぎ トマト ほうれん草 わかめ りんご	
17 土	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト ポテトすり流し すまし汁 	人参がゆ(べたべた) 豆腐とかぼちゃのだし煮 みそ汁 みかん	人参がゆ ⇒ 軟飯 豆腐とかぼちゃのだし煮 みそ汁 みかん	おじや ツナポテト すまし汁 りんご	おじや ツナポテト すまし汁 りんご	米 大根 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ツナ缶 麩 あおさ りんご	
19 月	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) 白身魚のみどり煮 みそ汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 みそ汁 手づかみ人参 みかん	トマトがゆ(べたべた) 豆腐のだし煮 ポテトスープ りんご	トマトがゆ ⇒ 軟飯 豆腐のだし煮 ポテトスープ りんご	米 トマト豆腐 人参 じゃが芋 Cコーン缶 ほうれん草 りんご	
20 火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ブロッコリーペースト 人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のスープ煮 みそ汁 梨	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のスープ煮 みそ汁 梨	おじや ゆし豆腐 さつま芋とりんごのきんとん	おじや ゆし豆腐 さつま芋とりんごのきんとん	米 ツナ缶 人参 ブロッコリー そうめん ゆし豆腐 さつま芋	
21 水	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト とろとろさつま芋 すまし汁	芋がゆ(べたべた) トマトときゅうりの納豆あえ みそ汁 みかん	芋とレバーのおかゆ ⇒ 軟飯 トマトときゅうりの納豆あえ みそ汁 みかん	パンがゆ ⇒ ころころトースト 鶏ささみのくず煮 かぼちゃスープ りんご	スティックトースト 鶏ささみのくず煮 かぼちゃスープ りんご	食パン 鶏ささみ 人参 かぼちゃ 玉ねぎ Cコーン缶	
22 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト 野菜スープ	あおさがゆ(べたべた) 白身魚と野菜のみそ風味 くたくたそうめん汁 りんご	あおさがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のみそ風味 そうめん汁 手づかみ大根 りんご	全がゆ(べたべた) ひき割り納豆 チキンスープ みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 ひき割り納豆 チキンスープ みかん	米 ひき割り納豆 鶏ささみ じゃが芋 人参 玉ねぎ キャベツ	
24 土	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 絹ごし豆腐のすり流し 	鶏おじや 豆腐のすまし汁 みかん	鶏おじや 豆腐のすまし汁 みかん	全がゆ(べたべた) ポテトのツナ煮 コーンスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトのツナ煮 コーンスープ りんご	米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 Cコーン缶 りんご	
26 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ブロッコリーペースト 人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚の二色あんかけ すまし汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の二色あんかけ すまし汁 みかん	おじや ブロッコリーの納豆あえ そうめん汁 りんご	おじや ブロッコリーの納豆あえ そうめん汁 りんご	米 人参 ツナ缶 ブロッコリー ひき割り納豆 そうめん りんご	
27 火	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト 大根ペースト 白身魚すり流し すまし汁	かぼちゃがゆ(べたべた) 白身魚のコーン風味 みそ汁 柿コンポート	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のコーン風味 みそ汁 柿コンポート	全がゆ(べたべた) 豆腐のみどり煮 野菜スープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のみどり煮 野菜スープ 手づかみポテト りんご	米 豆腐 玉ねぎ ブロッコリー 人参 かぼちゃ じゃが芋	
28 水	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト とろとろさつま芋 すまし汁	芋がゆ(べたべた) 炒り豆腐 コーンスープ 梨	芋がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 コーンスープ 梨	全がゆ(べたべた) 鶏ささみのみどり煮 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのみどり煮 みそ汁 手づかみ大根 りんご	米 鶏ささみ 玉ねぎ ほうれん草 大根 わかめ 麩 りんご	
29 木	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 とろとろバナナ すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のうま煮 白菜スープ きなこバナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のうま煮 白菜スープ きなこバナナ	おじや あけぼの豆腐 みそ汁 みかん	おじや あけぼの豆腐 みそ汁 手づかみ芋 みかん	米 玉ねぎ 白菜 ツナ缶 豆腐 人参 さつま芋 みかん	
30 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のミルク煮 トマトペースト すまし汁	みどりがゆ(べたべた) 人参やわらか煮 白身魚とトマトのスープ煮 りんご	みどりがゆ ⇒ 軟飯 人参やわらか煮 白身魚とトマトのスープ煮 りんご	パンがゆ ⇒ コロコロトースト 根菜ツナ煮 コーンスープ みかん	スティックトースト 根菜ツナ煮 コーンスープ みかん	食パン じゃが芋 人参 玉ねぎ Cコーン缶 ブロッコリー	

Q&A

Q: 歯が生えていません。ちゃんと離乳食を食べられるの？

A: 離乳食を始める頃、ほとんどの赤ちゃんには歯がありません。前歯が生えそろうのが1歳から1歳半、奥歯が生えそろうのが、2歳半から3歳ですが、個人差があります。
赤ちゃんは食べ物を大人のように歯でかむのではなく、舌でつぶしたり、歯ぐきでかんで食べます。ですから、歯が生えていなくても、目安どおりに進めて大丈夫!! 離乳食完了期まで、「歯ぐきでかめる=指で押してつぶせる」くらいのかたさが目安です。

