



給食こんだて



令和5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知ください。

★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	おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おもな材料(昼食)				
		午前(1~2歳児) 午後(1~5歳児)	あか 血や肉・骨となる	きいろ 熱や力となる			みどり 体の調子をよくする	午前(1~2歳児) 午後(1~5歳児)	あか 血や肉・骨となる	きいろ 熱や力となる	みどり 体の調子をよくする
水	マージンごはん チキンナゲット 切干大根のイリチー ブロッコリーのゴマあえ みそ汁 梨	米せんべい 玄米フレークスナック	鶏ひき肉 豆腐 豚肉 わかめ	精白米 強化米 もちきび ごま	玉ねぎ 切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにゃく ブロッコリー えのきたけ ねぎ	16 木	黒米ごはん チキンカレー揚げ きんぴらごぼう ほうれん草のツナあえ みそ汁 梨	米せんべい マシュマロサンド	鶏もも肉 豚肩ロース ツナ缶 豆腐 わかめ	精白米 黒米 強化米 白ゴマ	ごぼう 人参 糸こんにゃく ニラ GP しめじ ほうれん草 大根 ねぎ 梨
	2 木	肉みそスパゲティ きゅうりの中華あえ かぼちゃスープ りんご	バナナ いなり寿司	豚ひき肉 わかめ 竹小町 ベーコン	スパゲティ もやし GP 人参 玉ねぎ きゅうり Hコーン缶 かぼちゃ 長ねぎ りんご	17 金	スパゲティミートソース ポイルウィンナー スティックきゅうり(マヨ) コーンスープ りんご	バナナ 蒸し芋	牛ひき肉 豚ひき肉 ウィンナー	スパゲティ さつま芋	人参 トマト 玉ねぎ セロリ ピーマン きゅうり コーン缶 白菜 りんご
	4 土	ハヤシライス スティックきゅうり すまし汁 みかん	米せんべい 亀の甲せんべい	鶏もも肉 豆腐	精白米 強化米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 GP きゅうり えのきたけ ねぎ みかん	18 土	鶏肉のあんかけ丼 きゅうりの中華風 みそ汁 みかん	米せんべい げんまい棒	鶏もも肉 絹ごし豆腐 わかめ	精白米 強化米
月	6 月	豚焼肉どんぶり ポテトサラダ みそ汁 みかん	米せんべい 黒糖アガサー	豚肩ロース わかめ	精白米 強化米 白ゴマ じゃが芋	20 月	マージンごはん 納豆みそ 肉じゃが 白菜スープ みかん	米せんべい マドレーヌ	ひきわり納豆 ツナ缶 豚肉 鶏ささみ	精白米 強化米 もちきび 白ゴマ じゃが芋	糸こんにゃく 玉ねぎ 人参 GP しめじ 白菜 コーン缶 赤ピーマン みかん
	7 火	もずくどんぶり ちくわのみみじ揚げ ブロッコリー(マヨ) 魚と白菜のスープ バナナ	米せんべい ゴマ風味焼き菓子	もずく 豚ひき肉 竹小町 白身魚	精白米 強化米 てんぷら粉 (卵不使用) 白ゴマ	21 火	のりごはん(強化米入り) 揚げ魚のケチャップあん 野菜チャンプルー そうめん汁 柿	バナナ みそおにぎり	白身魚 豆腐 ツナ缶	精白米 強化米 そうめん	キャベツ 人参 もやし ニラ ねぎ 柿
8 水	お弁当会		バナナ 芋春巻き			22 水	三色ごはん(強化米) マカロニサラダ みそ汁 梨	米せんべい バナナケーキ	鶏ひき肉 豚ひき肉 ハム わかめ	精白米 強化米 マカロニ	人参 小松菜 りんご レーズン きゅうり 大根 ねぎ 梨
木	9 木	マージンごはん 鶏のから揚げ かぼちゃの煮物 白菜のおかかあえ 春雨スープ 柿	米せんべい シナモントースト 固形ヨーグルト	鶏もも肉 豚肩ロース	精白米 強化米 もちきび 春雨	24 金	チキンカレー(強化米) コールスロー バナナヨーグルト添え わかめスープ	米せんべい お麩ラスク	鶏もも肉 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋 白ゴマ	人参 GP 玉ねぎ コーン缶 ピーマン キャベツ きゅうり みかん缶 バナナ
	10 金	豚肉ピビンパ マッシュポテト みそ汁 みかん	バナナ 人参ポッキー	豚もも薄切り 肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米 白ゴマ じゃが芋	25 土	豚焼肉どんぶり スティックきゅうり(マヨ) みそ汁 みかん	米せんべい くろ棒	豚肩ロース 豆腐 わかめ	精白米 強化米 白ゴマ	玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり 白菜 みかん
土	11 土	沖縄そば カリカリきゅうり みかん	米せんべい はちや棒	豚三枚肉 丸かまぼこ	沖縄そば 白ゴマ	27 月	黒米ごはん 豚肉の香味焼き 人参シリシリー(卵抜き) カリカリきゅうり みそ汁 梨	米せんべい 大学芋	豚肩ロース 竹小町 ツナ缶 もずく 絹ごし豆腐	精白米 黒米 強化米 白ゴマ	長ねぎ 人参 ブロッコリー もやし きゅうり えのきたけ ねぎ みかん
	13 月	ごはん(強化米入り) 豚肉のみそ焼き ひじきの五目煮 ブロッコリーサラダ みそ汁 みかん	米せんべい 人参ケーキ	豚もも肉 干ひじき 竹小町 ハム 油揚げ	精白米 強化米	28 火	マージンごはん さばのゴマだれ焼き ひじきの五目煮 ブロッコリー みそ汁 りんご	バナナ オートミールスナック	さば 干ひじき 豚肩ロース 油揚げ	精白米 強化米 もちきび 白ゴマ	人参 糸こんにゃく ニラ ブロッコリー 白菜 りんご
火	14 火	ロールパン 魚フライ チンゲン菜のツナサラダ 根菜ミルクスープ みかん	バナナ おかかおにぎり 麦茶	白身魚 ツナ缶 ベーコン	ロールパン 白ゴマ じゃが芋 精白米 強化米 白ゴマ	29 水	五目うどん かぼちゃのコロコロ揚げ スティックきゅうり(マヨ) みかん	米せんべい 揚げパン	鶏もも肉 油揚げ	茹うどん	玉ねぎ 小松菜 干しいたけ 人参 かぼちゃ きゅうり みかん バナナ
	15 水	【七五三お祝い御膳】 祝寿宮 ハンバーグ ブロッコリーのゴマあえ フライドポテト もずくスープ フルーツ盛り	米せんべい 赤まんじゅう 保育乳	鮭フレーク 豚ひき肉 牛ひき肉	精白米 ごま じゃが芋	30 木	ごはん(強化米入り) 豚大根のみそ煮 温サラダ ゆし豆腐汁 みかん	米せんべい キャロットサンド	豚肩ロース ハム ゆし豆腐 ツナ缶	精白米 強化米	大根 人参 糸こんにゃく Hコーン缶 ブロッコリー ねぎ みかん 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、『保育所におけるアレルギー対応ガイドライン(厚労省2019)』に沿って実施します。

★「離乳食の献立表」は、該当者だけに配布しています。

★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。





離乳食こんだて

【令和 5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 水	つぶしがゆ(とろとろ) ブロッコリーすり流し 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 豆腐 ブロッコリー 人参 玉ねぎ あおさ バナナ	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 あおさ汁(みそ風味) バナナ	全がゆ ~ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 あおさの味噌汁 バナナ	全がゆ(べたべた) ポテトそぼろ煮風 ブロッコリースープ ゆるゆる梨ゼリー	全がゆ ~ 軟飯 ポテトそぼろ煮風 ブロッコリースープ ゆるゆる梨ゼリー
2 木	つぶしがゆ(とろとろ) かぼちゃすり流し 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 人参 ほうれん草 ツナ缶 玉ねぎ バナナ	全がゆ(べたべた) 野菜ツナ煮 かぼちゃスープ バナナ	全がゆ ~ 軟飯 野菜ツナ煮 かぼちゃスープ バナナ	おじや かぼちゃのりんご煮 くたくたそうめん汁	おじや かぼちゃのりんご煮 そうめん汁
4 土	つぶしがゆ(とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ささみ 人参 じゃが芋 玉ねぎ 豆腐 あおさ みかん	鶏おじや あおさ汁 みかん 	鶏おじや あおさ汁 みかん	ツナがゆ(べたべた) かぼちゃポタージュ みかん	ツナがゆ ~ 軟飯 かぼちゃポタージュ みかん 
6 月	10倍がゆ(とろとろ) 大根すりつぶし 根菜ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ささみ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 大根 みかん	全がゆ(べたべた) 鶏と野菜のだし煮 大根スープ(みそ風味) みかん	全がゆ ~ 軟飯 鶏と野菜のだし煮 大根のみそ汁 みかん	人参がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 ポテトスープ バナナ	人参がゆ ~ 軟飯 白身魚のみどり煮 ポテトスープ バナナ
7 火	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ブロッコリーすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 白身魚 人参 ブロッコリー 白菜 あおさ バナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のスープ煮 あおさ汁 バナナ	全がゆ ~ 軟飯 白身魚と野菜のスープ煮 あおさ汁 バナナ	菜がゆ(べたべた) ささみのりんご煮 ブロッコリースープ	菜がゆ ~ 軟飯 ささみのりんご煮 ブロッコリースープ
8 水	つぶしがゆ(とろとろ) 根菜ペースト 青菜ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 白身魚 なす チンゲン菜 人参 そうめん あおさ みかん	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のスープ煮 くたくたそうめん汁 みかん	全がゆ ~ 軟飯 白身魚と野菜のスープ煮 そうめん汁 みかん	きなこがゆ(べたべた) さつま芋とりんごのきんとん 豆腐と野菜のスープ	きなこがゆ ~ 軟飯 さつま芋とりんごのきんとん 豆腐と野菜のスープ
9 木	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃすり流し キャベツすりつぶし すまし汁 (主な材料) 米 かぼちゃ ツナ缶 キャベツ ほうれん草 人参 みかん	全がゆ(べたべた) ツナかぼちゃ キャベツのスープ みかん	全がゆ ~ 軟飯 ツナかぼちゃ キャベツのスープ みかん	パンがゆ→コロコロトースト 魚と野菜のスープ ゆるゆるバナナ寒天	スティックトースト 魚と野菜のスープ ゆるゆるバナナ寒天
10 金	つぶしがゆ(とろとろ) ポテトすり流し ほうれん草ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 人参 ほうれん草 じゃが芋 青のり 豆腐 大根 みかん	野菜がゆ マッシュポテト 豆腐と大根汁(みそ風味) みかん	野菜がゆ ポテト煮 豆腐と大根のみそ汁 みかん	全がゆ(べたべた) 野菜のミルク煮 魚のスープ バナナ	全がゆ ~ 軟飯 野菜のミルク煮 魚のスープ バナナ
11 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 (主な材料) 米 白身魚 じゃが芋 玉ねぎ あおさ ほうれん草 バナナ	全がゆ(べたべた) 魚とポテトのうま煮 ほうれん草スープ(みそ風味) バナナ	全がゆ ~ 軟飯 魚とポテトのうま煮 ほうれん草のみそ汁 バナナ	おじや かぼちゃスープ みかん	おじや かぼちゃスープ みかん 
13 月	つぶしがゆ(とろとろ) ブロッコリーのすり流し 大根すりつぶし すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ ブロッコリー 大根 人参 みかん	あおさがゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 大根スープ(みそ風味) みかん	あおさがゆ ~ 軟飯 白身魚のみどり煮 大根のみそ汁 みかん	人参がゆ(べたべた) ブロッコリー鶏ささみあん ポテトスープ バナナ	人参がゆ ~ 軟飯 ブロッコリー鶏ささみあん ポテトスープ バナナ
14 火	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 (主な材料) 米 白身魚 チンゲン菜 じゃが芋 人参 キャベツ みかん	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 根菜スープ みかん	全がゆ ~ 軟飯 白身魚のみどり煮 根菜スープ みかん	全がゆ(べたべた) ツナじゃが ほうれん草スープ バナナ	全がゆ ~ 軟飯 ツナじゃが ほうれん草スープ バナナ
15 水	つぶしがゆ(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 あおさ ささみ ブロッコリー 玉ねぎ 人参 じゃが芋 バナナ	あおさがゆ(べたべた) ささみのブロッコリーあん 人参スープ バナナ	あおさがゆ ~ 軟飯 ささみのブロッコリーあん 人参スープ バナナ	おじや 魚のスープ(みそ風味) ゆるゆるりんごゼリー	おじや 魚のみそ汁 ゆるゆるりんごゼリー

回数	1回食（午前）			2回食（午後）	
	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 木	10倍がゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト 大根すりつぶし すまし汁	全がゆ(べたべた) 豆腐と大根のだし煮 ほうれん草スープ バナナ	全がゆ～軟飯 豆腐と大根のだし煮 ほうれん草スープ バナナ	全がゆ(べたべた) ブロッコリーのツナ煮 おろし大根スープ(みそ風味) みかん	全がゆ～軟飯 ブロッコリーのツナ煮 大根のみそ汁 みかん
	(主な材料) 米 豆腐 大根 人参 ほうれん草 コーン缶 バナナ			米 ブロッコリー ツナ缶 人参 きゅうり 大根 あおさ みかん	
17 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃすり流し 野菜スープ	全がゆ(べたべた) 白身魚とポテトのトマト風味 くたくたそうめん汁 きなこバナナ	全がゆ～軟飯 白身魚とポテトのトマト風味 そうめん汁 きなこバナナ	全がゆ(べたべた) ささみのくず煮 さつま芋とりんごのきんとん ほうれん草スープ	全がゆ～軟飯 ささみのくず煮 さつま芋だんご ほうれん草スープ
	(主な材料) 米 白身魚 じゃが芋 玉ねぎ トマト缶 白菜 そうめん バナナ きなこ			米 ささみ きゅうり さつま芋 りんご ほうれん草 人参	
18 土	つぶしがゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参ペースト 野菜スープ	全がゆ(べたべた) 根菜だし煮 豆腐汁(みそ風味) みかん	全がゆ～軟飯 根菜だし煮 豆腐のみそ汁 みかん	具だくさんおじや かぼちゃスープ みかん	具だくさんおじや かぼちゃスープ みかん
	(主な材料) 米 じゃが芋 人参 ブロッコリー 豆腐 あおさ みかん			米 白身魚 人参 きゅうり 玉ねぎ かぼちゃ みかん	
20 月	つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し 野菜スープ	納豆がゆ(べたべた) ポテトみどり煮 白菜スープ みかん	納豆がゆ～軟飯 ポテトみどり煮 白菜スープ みかん	全がゆ(べたべた) ブロッコリーのささみあん 野菜スープ バナナ	全がゆ～軟飯 ブロッコリーのささみあん 人参スープ バナナ
	(主な材料) 米 ひきわり納豆 じゃが芋 ほうれん草 白菜 人参 みかん			米 ブロッコリー ささみ 白菜 玉ねぎ 人参 じゃが芋 バナナ	
21 火	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト すまし汁 キャベツのすりつぶし	菜がゆ(べたべた) 魚と人参のスープ煮 くたくたそうめん汁 バナナ	菜がゆ～軟飯 魚と人参のスープ煮 くたくたそうめん汁 バナナ	おじや 豆腐スープ(みそ風味) ゆるゆるかぼちゃ寒天	おじや 豆腐のみそ汁 ゆるゆるかぼちゃ寒天
	(主な材料) 米 キャベツ 青のり 白身魚 人参 そうめん ほうれん草 バナナ			米 ブロッコリー キャベツ ツナ缶 豆腐 人参 かぼちゃ 粉寒天	
22 水	つぶしがゆ(とろとろ) 大根すりつぶし 人参ペースト すまし汁	ツナがゆ りんごとポテトのスープ煮 大根汁(みそ風味)	ツナがゆ りんごとポテトのスープ煮 みそ汁	全がゆ(べたべた) マッシュポテト チキンスープ みかん	全がゆ～軟飯 ポテト煮 チキンスープ みかん
	(主な材料) 米 ツナ缶 小松菜 じゃが芋 りんご 人参 大根 あおさ			米 じゃが芋 青のり 鶏肉 マカロニ 人参 コーン缶 ほうれん草 みかん	
24 金	つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し 野菜スープ	全がゆ(べたべた) ささみと根菜のだし煮 すまし汁 バナナヨーグルト	全がゆ～軟飯 ささみと根菜のだし煮 すまし汁 バナナヨーグルト	菜がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 かぼちゃスープ みかん	菜がゆ～軟飯 白身魚のみどり煮 かぼちゃスープ みかん
	(主な材料) 米 ささみ じゃが芋 人参 ほうれん草 あおさ バナナ Pヨーグルト			米 キャベツ 白身魚 ほうれん草 かぼちゃ 玉ねぎ じゃが芋 みかん	
25 土	つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト ほうれん草ペースト すまし汁	おじや 豆腐のだし煮 白菜スープ(みそ風味) みかん	おじや 豆腐のだし煮 白菜のみそ汁 みかん	全がゆ(べたべた) 白身魚のポテト煮 人参スープ みかん	全がゆ～軟飯 白身魚のポテト煮 人参スープ みかん
	(主な材料) 米 人参 玉ねぎ 豆腐 ほうれん草 白菜 あおさ みかん			米 白身魚 じゃが芋 きゅうり 人参 コーン缶 みかん	
27 月	つぶしがゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し ブロッコリーすり流し 人参ペースト すまし汁	おじや ブロッコリーツナ煮 あおさスープ(みそ風味) みかん	おじや ブロッコリーツナ煮 あおさのみそ汁 みかん	全がゆ(べたべた) さつま芋とりんごのきんとん チキンスープ	全がゆ～軟飯 さつま芋とりんごのきんとん チキンスープ
	(主な材料) 米 人参 きゅうり ブロッコリー 玉ねぎ ツナ缶 あおさ 絹ごし豆腐 みかん			米 さつま芋 りんご ささみ 人参 ブロッコリー 玉ねぎ	
28 火	つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト 白菜すりつぶし すまし汁	みどりがゆ(べたべた) 白身魚のコーン風味 白菜スープ(みそ風味) バナナ	みどりがゆ～軟飯 白身魚のコーン風味 白菜のみそ汁 バナナ	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 人参スープ みかん	全がゆ～軟飯 豆腐と野菜のだし煮 人参スープ みかん
	(主な材料) 米 ブロッコリー 白身魚 玉ねぎ コーン缶 白菜 人参 バナナ			米 豆腐 玉ねぎ ブロッコリー 人参 白菜 コーン缶 みかん	
29 水	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃすり流し 小松菜すりつぶし 人参ペースト すまし汁	野菜うどん かぼちゃのささみあん みかん	野菜うどん かぼちゃのささみあん みかん	全がゆ(べたべた) ツナじゃが ほうれん草スープ バナナ	全がゆ～軟飯 ツナじゃが ほうれん草スープ バナナ
	(主な材料) 茹でうどん 人参 小松菜 ささみ かぼちゃ みかん			米 じゃが芋 ツナ缶 人参 玉ねぎ きゅうり ほうれん草 コーン缶 バナナ	
30 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚すり流し 人参ペースト 大根すりつぶし	人参がゆ(べたべた) ブロッコリーポテト ゆし豆腐(薄) みかん	人参がゆ～軟飯 ブロッコリーポテト ゆし豆腐(薄) みかん	パンがゆ→コロコロトースト 魚のみどり煮 野菜スープ バナナ	スティックトースト 魚のみどり煮 野菜スープ バナナ
	(主な材料) 米 人参 青のり じゃが芋 ブロッコリー ゆし豆腐 大根 みかん			食パン 白身魚 ブロッコリー 人参 かぼちゃ 小松菜 バナナ	

※ 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。