

3月



幼児食こんだて

赤 血や肉・骨となる 黄 熱や力となる 緑 体の調子をよくする

(作成者) 栄養士 野原正子

平成27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。

日曜	献立名	おやつ (朝)		おもな材料 (昼食)			日曜	献立名	おやつ (朝)		おもな材料 (昼食)							
		おやつ (昼)		赤	黄	緑			赤	黄	緑							
2月	麦ごはん	クラッカー		豚肉	米	玉ネギ	16月	麦ごはん	クラッカー		豚肉	米	ワタダ菜					
	豚肉のみそ焼き	ロッククッキー		ちくわ	じゃが芋	サラダ菜		豚肉のしょうが焼き	クイックパン		ちくわ		人参					
	ひじきの五日煮 トマト	ミルク		大豆		コンニャク		野菜炒め ひじきフレンチあえ	ミルク		ひじき		キャベツ					
	みそ汁 タンカン			油あげ		ニラ		なめこ汁 ネーブル			絹ごし豆腐		ニラ					
3月	♪ひなまつりお祝い御膳♪	Caポーション		卵	米	人参	17月	ロールパン	りんご		白身魚	ロールパン	玉ネギ					
	お祝い春ごはん えびフライ	ミニ桜もち		豚ひき肉	じゃが芋	青しそ		魚フライ(タルタルソース)	ミニゼンざい		卵	じゃが芋	人参					
	コーンサラダ はまぐりの潮汁	ひなあられ		えび		コーン缶		ジャーマンポテト	せんべい		鶏肉		コーン缶					
	フルーツ盛り合わせ	ミルク		はまぐり		きゅうり		クラムチャウダー いちご	麦茶		あさり		いちご					
4月	あわごはん	せんべい		豚肉	米	大根	18月	雑穀ごはん	せんべい		鶏肉	米	ごぼう					
	沖縄風煮つけ	ピザトースト		厚あげ	あわ	コンニャク		鶏肉のゴマ焼き トマト	きなこクッキー		ちくわ	黒米	人参					
	梅肉あえ	ミルク		昆布		しめじ		きんぴらごぼう	ミルク		豆腐		コンニャク					
	みそ汁 りんご			わかめ		人参		みそ汁 りんご			わかめ		ニラ					
5月	麦ごはん	チーズ		赤魚	米	切干天婦	19月	お別れ遠足 (お弁当会)										
	魚の照り焼き ブロッコリー	ココア蒸しパン		カマボコ	じゃが芋	かんぴょう					菓子パン							
	切干大根のイリチー タンカン	ミルク		絹ごし豆腐	そうめん	人参					ミルク							
	マッシュポテト そうめん汁					ゴマ												
6月	スパゲティミートソース	クッキー		牛ひき肉	スパゲティ	人参	20月	鶏めし	バナナ		鶏もも肉	米	しめじ					
	大豆サラダ	青菜おにぎり		豚ひき肉		マッシュルーム		大根サラダ 煮豆	サーターアングダー		ハム		人参					
	ほうれん草スープ	ミルク		大豆		トマト		レタスのスープ	ミルク		わかめ		GP					
	バナナ			ペロコン		セロリ		ネーブル					コーン缶					
7月	親子どんぶり	ウェーハース		鶏肉	米	玉ネギ	23月	麦ごはん ブロッコリー	クラッカー		ししゃも	米	コンニャク					
	もずくの酢物	もみじ饅頭		卵	じゃが芋	しいたけ		ししゃも天ぷら	ジャムサンド		焼き豚		人参					
	みそ汁	りんご		しらす干し		ネギ		こんにゃくのソテー	固形ヨーグルト		わかめ		コーン缶					
	タンカン	ミルク		豆腐		白菜		みそ汁 ネーブル			油あげ		小松菜					
9月	麦ごはん	クラッカー		さば	米	人参	24月	あわごはん りんご	チーズ		豆腐	米	玉ネギ					
	さばのみそ煮	くずもち		カマボコ	じゃが芋	ブロッコリー		豆腐ハンバーグ トマト添え			牛ひき肉	じゃが芋	人参					
	人參シリシリ フライドポテト	ミルク		あおさ		長ネギ		ほうれん草の卵とじ	芋まんじゅう		卵	あわ	人参					
	あおさ汁 りんご					大根		もずくスープ りんご	ミルク		もずく		コーン缶					
10月	ハヤシライス	せんべい		牛肉	米	人参	25月	ひじきごはん	せんべい		豚ひき肉	米	コンニャク					
	白菜おひたし	レモンラスク		Pヨーグルト	じゃが芋	マッシュルーム		パンブキンサラダ	きなこクッキー		ひじき	じゃが芋	人参					
	ヨーグルトサラダ	ミルク		わかめ		GP		豚汁 枝豆	ミルク		油あげ		かぼちゃ					
	わかめスープ					白菜		いちご			豚肉		大根					
11月	麦ごはん	チーズ		豚レバー	米	人参	26月	麦ごはん	クラッカー		鶏もも肉	米	人参					
	レバーフライ	テンピン		豚肉	春雨	キャベツ		鶏肉のさっぱり煮	ゴマ菓子		ベーコン		ブロッコリー					
	春雨の中華炒め タンカン	ミルク		しらす干し		しめじ		人參シリシリ ネーブル	ミルク		卵		もやし					
	しらすあえ みそ汁			豆腐		きゅうり		きゅうりの甘酢 すまし汁			しらす干し		しいたけ					
12月	あわごはん	バナナ		鮭	米	ほうれん草	27月	♪卒園のお祝い♪	チーズ		牛肉	米	人参					
	鮭のもみじ焼き いちご	スイートポテト		ベーコン	じゃが芋	コーン缶		~大好きカレー給食~	パースデーケーキ		わかめ	じゃが芋	人参					
	ほうれん草の卵とじ	ミルク		ハム		きゅうり		ビーフカレー カリカリきゅうり	ミルク				GP					
	くずきりの甘酢あえ みそ汁			油揚げ		なす		わかめスープ いちご ミニゼリー					コーン缶					
13月	沖縄そば	クッキー		豚肉	沖縄そば	山菜	28月	卒園式										
	かぼちゃの煮物	みそおにぎり		丸カマボコ		かぼちゃ												
	キャベツのツナあえ	ミルク		昆布		しめじ												
	りんご			ツナ缶		キャベツ												
14月	麦ごはん	ウェーハース		豆腐	米	しいたけ	30月	もずくどんぶり	クラッカー		豚ひき肉	米	ビーマン					
	麻婆豆腐	メロンパン		ひき肉	じゃが芋	玉ネギ		チーズ	どらやき		ベーコン		人参					
	マヨきゅうり	ミルク		卵		たけのこ		マッシュポテト	バナナ		油揚げ		大根					
	コーンスープ タンカン					ニラ		みそ汁 ネーブル	ミルク				玉ネギ					
31月	新年度準備																	

- ★ 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。
- ★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。
- ★ 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。





離乳食こんだて



【平成27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、個人差を考慮しながら進めます。
- ★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	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	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)	豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)
2月	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ ポテトすり流し すまし汁	全がゆ 鶏ささみのトマト風味 みそ汁 タンカン	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのトマト風味 みそ汁 タンカン	菜がゆ 煮大豆つぶし そうめん汁 りんご	菜がゆ ⇒ 軟飯 煮大豆つぶし そうめん汁 りんご
	(主な材料) 米 ジャガイモ 鶏ささみ 玉ねぎ トマト わかめ タンカン			米 サラダ菜 大豆 そうめん 人参 りんご	
3火	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 白身魚のすり流し すまし汁	全がゆ 煮魚 きゅうりのおかか煮 すまし汁 いちご	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 きゅうりのおかか煮 すまし汁 いちご	おじや みそ汁 みかん	おじや みそ汁 みかん
	(主な材料) 米 白身魚 キャベツ 大根 わかめ いちご			米 ツナ缶 人参 ブロッコリー キャベツ 鮭 みかん	
4水	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 絹ごし豆腐と人参のペースト すまし汁	全がゆ 豆腐と野菜の煮物 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜の煮物 みそ汁 りんご	パンがゆ⇒ココロトースト トマトスープ タンカン	スティックトースト(チーズ添え) トマトスープ タンカン
	(主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 大根 わかめ りんご			食パン 玉ねぎ ピーマン 人参 ジャガイモ タンカン	
5木	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 二色ペースト すまし汁	全がゆ 煮魚 野菜とそうめんの汁 タンカン	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 野菜とそうめんのくたくた煮 タンカン	納豆がゆ ポテトグラタン風 みそ汁 りんご	納豆がゆ ⇒ 軟飯 ポテトグラタン風 みそ汁 りんご
	(主な材料) 米 人参 ブロッコリー 白身魚 そうめん タンカン			米 ひき割り納豆 ジャガイモ 玉ねぎ 人参 わかめ 鮭 りんご	
6金	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ ほうれん草ペースト すまし汁	全がゆ 野菜のそぼろ煮風 ほうれん草スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のそぼろ煮風 ほうれん草スープ バナナ	全がゆ 大豆と野菜のやわらか煮 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 大豆と野菜のやわらか煮 みそ汁 りんご
	(主な材料) 米 人参 トマト 玉ねぎ 鶏ささみ ほうれん草 バナナ			米 大豆 人参 ジャガイモ 玉ねぎ ツナ缶 わかめ りんご	
7土	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 人参ペースト すまし汁	おじや みそ汁 タンカン	おじや みそ汁 タンカン	しらすがゆ 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
	(主な材料) 米 豆腐 人参 白菜 わかめ 鮭 タンカン			米 しらす干し きゅうり 鶏ささみ 人参 玉ねぎ りんご	
9月	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 煮魚 すまし汁	人参がゆ 魚のみどり煮 あおさ汁 りんご	人参がゆ ⇒ 軟飯 魚のみどり煮 あおさ汁 りんご	全がゆ きなこポテトの団子 クリームスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 きなこポテトの団子 クリームスープ バナナ
	(主な材料) 米 しらす干し 人参 ブロッコリー 玉ねぎ あおさ りんご			米 きなこ ジャガイモ クリームコーン缶 人参 玉ねぎ バナナ	
10火	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 絹ごし豆腐のすり流し すまし汁	全がゆ 豆腐と野菜のうま煮 わかめスープ バナナヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のうま煮 わかめスープ バナナヨーグルト	パンがゆ⇒ココロトースト 人参とりんごの重ね煮 かぼちゃスープ	スティックトースト トマトスープ タンカン
	(主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ 白菜 わかめ バナナ ヨーグルト			食パン 人参 りんご かぼちゃ 玉ねぎ	
11水	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 根菜ペースト すまし汁	しらすがゆ チキンと野菜のスープ煮 みそ汁 タンカン	しらすがゆ ⇒ 軟飯 チキンと野菜のスープ煮 みそ汁 タンカン	納豆がゆ ポテトのチーズ煮 野菜スープ りんご	納豆がゆ ⇒ 軟飯 ポテトのチーズ煮 野菜スープ りんご
	(主な材料) 米 しらす干し 鶏肉 人参 玉ねぎ キャベツ 豆腐 タンカン			米 ひき割り納豆 ジャガイモ 人参 玉ねぎ カッテージチーズ りんご	
12木	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 白身魚すり流し すまし汁	全がゆ 魚と野菜のうま煮 みそ汁 いちご	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のうま煮 みそ汁 いちご	全がゆ さつまいもとりんごの重ね煮 ほうれん草スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 さつまいもとりんごの重ね煮 ほうれん草スープ バナナ
	(主な材料) 米 白身魚 人参 ほうれん草 なす いちご			米 さつまいも りんご ほうれん草 玉ねぎ ツナ缶 バナナ	
13金	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	菜がゆ かぼちゃそぼろ煮風 すまし汁 りんご	菜がゆ かぼちゃそぼろ煮風 すまし汁 りんご	おじや ポテトスープ タンカン	おじや ポテトスープ タンカン
	(主な材料) 米 サラダ菜 かぼちゃ 玉ねぎ 鶏ささみ キャベツ りんご			米 ツナ缶 人参 キャベツ ジャガイモ 玉ねぎ クリームコーン缶	
14土	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 絹ごし豆腐のすり流し すまし汁	全がゆ 豆腐と野菜のうま煮 すまし汁 タンカン	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のうま煮 すまし汁 タンカン	そうめんと野菜のくたくた煮 きゅうりのおかか煮 みそ汁 りんご	そうめんと野菜のくたくた煮 きゅうりのおかか煮 みそ汁 りんご
	(主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ 鮭 タンカン			そうめん 人参 玉ねぎ ツナ缶 きゅうり わかめ りんご	



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	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	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)	豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)
16月	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 人参すり流し すまし汁	菜がゆ 豆腐の二色あえ みそ汁 ネーブル	菜がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色あえ みそ汁 ネーブル	全がゆ 野菜のそぼろ煮 すまし汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のそぼろ煮 そうめん汁 りんご
	(主な材料) 米 サラダ菜 絹ごし豆腐 人参 ほうれん草 わかめ ネーブル			米 人参 玉ねぎ キャベツ 鶏ささみ 鮭 あおさ りんご	
17火	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 二色ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚みどり煮 クリームスープ いちご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚みどり煮 クリームスープ いちご	おじや 煮かぼちゃ みそ汁 りんご	おじや 煮かぼちゃ みそ汁 りんご
	(主な材料) 米 白身魚 ブロッコリー ジャが芋 クリームコーン缶 人参 いちご			米 人参 玉ねぎ 鶏ささみ かぼちゃ 鮭 わかめ りんご	
18水	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ トマトペースト すまし汁	トマトがゆ 炒り豆腐 みそ汁 りんご	トマトがゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 みそ汁 りんご	全がゆ きなこ入りポテトの団子 人参スープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 きなこ入りポテトの団子 人参スープ ネーブル
	(主な材料) 米 トマト 豆腐 人参 玉ねぎ 大根 わかめ りんご			米 きなこ ジャが芋 人参 玉ねぎ サラダ菜 ネーブル	
19木	お別れ遠足 (お弁当会)			バナナの蒸しパン チキン野菜スープ プレーンヨーグルト	バナナの蒸しパン チキン野菜スープ プレーンヨーグルト
	米 鶏ささみ 人参 玉ねぎ かぼちゃ クリームコーン缶 PY バナナ				
20金	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ そうめんすり流し すまし汁	鶏がゆ そうめんと野菜のスープ バナナ	鶏がゆ そうめんと野菜のスープ バナナ	全がゆ ツナ入り肉じゃが風 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナ入り肉じゃが風 みそ汁 ネーブル
	(主な材料) 米 鶏ささみ 人参 そうめん 大根 レタス わかめ バナナ			米 ツナ缶 ジャが芋 人参 玉ねぎ わかめ 鮭 ネーブル	
23月	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 白身魚すり流し すまし汁	全がゆ 煮魚 ブロッコリーと人参やわかか煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 ブロッコリーと人参やわかか煮 みそ汁 ネーブル	パンピング風 野菜スープ りんご	パンピング風 野菜スープ りんご
	(主な材料) 米 白身魚 ブロッコリー 人参 なす ネーブル			食パン 卵黄 クリームコーン缶 小松菜 玉ねぎ 鶏ささみ りんご	
24火	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ ほうれん草ペースト すまし汁	全がゆ 煮豆腐 ほうれん草バター煮 すまし汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 煮豆腐 ほうれん草バター煮 すまし汁 りんご	全がゆ さつま芋とりんごの重ね煮 人参のみそ汁 つぶしトマト	全がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋とりんごの重ね煮 人参のみそ汁 つぶしトマト
	(主な材料) 米 豆腐 人参 ほうれん草 あおさ 鮭缶			米 さつま芋 りんご 人参 玉ねぎ トマト	
25水	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	おじや パンピングサラダ みそ汁 いちご	おじや パンピングサラダ みそ汁 いちご	納豆がゆ マッシュポテト 大根と人参のスープ りんご	納豆がゆ ⇒ 軟飯 マッシュポテト 大根と人参のスープ りんご
	(主な材料) 米 鶏ひき肉 人参 かぼちゃ ジャが芋 わかめ いちご			米 ひき割り納豆 ジャが芋 大根 人参 りんご	
26木	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 人参ペースト すまし汁	しらすがゆ 鶏肉と人参のうま煮 きゅうりのおかか煮 すまし汁 ネーブル	しらすがゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と人参のうま煮 きゅうりのおかか煮 すまし汁 ネーブル	おじや 白身魚のバター焼き りんごジュース	おじや 白身魚のバター焼き りんごジュース
	(主な材料) 米 しらす干し 鶏肉 人参 きゅうり わかめ ネーブル			米 ジャが芋 人参 玉ねぎ 白身魚 ブロッコリー りんご	
27金	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚と野菜のスープ きゅうりのおかか煮 いちご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のスープ きゅうりのおかか煮 いちご	全がゆ ポテトグラタン みそ汁 オレンジゼリー	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトグラタン みそ汁 オレンジゼリー
	(主な材料) 米 人参 白身魚 玉ねぎ GP ジャが芋 きゅうり いちご			米 ジャが芋 人参 ツナ缶 玉ねぎ わかめ 絹ごし豆腐 ゼリー	
28土	卒園式 				
30月	10倍つぶしがゆ⇒7倍がゆ ポテトすり流し すまし汁	全がゆ 根菜マッシュ 魚のみそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜マッシュ 魚のみそ汁 ネーブル	全がゆ 炒り豆腐 かぼちゃスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 すまし汁 バナナ
	(主な材料) 米 ジャが芋 人参 白身魚 大根 ネーブル			米 豆腐 玉ねぎ 人参 かぼちゃ クリームコーン缶 バナナ	
31水	新年度準備				

※ 離乳食のすすめ方など気になることは、担任の先生へお気軽にお問い合わせ下さい。

