



幼児食こんだて

城北保育園
(作成者) 管理栄養士: 大田なつき

令和6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		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
4	キーマカレー ツナごまきゅうり 春雨スープ フルーツ	クラッカー	はちやむぎ 牛乳	牛ひき肉 豚ひき肉 ツナ缶 わかめ	精白米 じゃがいも ■ルウ すりごま はるさめ	玉ねぎ・人参 ピーマン トマト缶 粒コーン缶 GPきゅうり 白菜・ネギ みかん	18	もずく丼ぶり トマトときゅうり和え物 ゆし豆腐汁 フルーツ	せんべい	タンナファクルー 牛乳	もずく 豚ひき肉 しらす干し ゆし豆腐	精白米	ピーマン パプリカ 粒コーン缶 トマト きゅうり 小ネギ みかん
5	麦ご飯 鮭照り焼き 切干大根炒め 味噌汁 フルーツ	せんべい	七草おにぎり 麦茶	鮭 油揚げ	精白米 押麦 すりごま しらたき	トマト 切干大根 人参 冬瓜 小ネギ バナナ	19	麦ご飯 レバーとポテトの揚げ煮 こんにやくソテー 味噌汁 フルーツ	クラッカー	ふかし芋 牛乳	レバー 鶏ささみ わかめ	精白米 押麦 じゃがいも 糸こんにやく	人参 小松菜 粒コーン缶 白菜 バナナ
6	もちきびご飯 肉じゃが きゅうり甘酢和え 豆腐あおさ汁 フルーツ	Caせんべい	くろ棒 牛乳	豚肉 しらす干し 絹ごし豆腐 あおさ	精白米 もちきび じゃがいも しらたき	玉ねぎ 人参 GP しめじ きゅうり 小ネギ みかん	20	麦ご飯 大根と豚肉の味噌炒め トマトゴマ和え 中華スープ フルーツ	Caせんべい	亀の甲せんべい 牛乳	豚肉	精白米 押麦 すりごま	大根・人参 玉ねぎ だいこん葉 トマト レタス 粒コーン缶 ネギ・みかん
8	 成人式						22	フィッシュカツカレー ホウレン草ツナサラダ すまし汁 フルーツ	せんべい	黒糖蒸しパン 牛乳	鶏もも ツナ缶 わかめ	精白米 じゃがいも 小麦粉 ■バター ■ルウ すりごま	人参・玉ねぎ 粒コーン缶 GP ホウレン草 もやし 大根 もも缶
9	プルコギ丼 キャベツおかか和え 味噌汁 フルーツ	クラッカー	ゴマクッキー 牛乳	豚肉 削り節 木綿豆腐 わかめ ●鶏卵	精白米 はるさめ ごま	玉ねぎ 人参 チンゲン菜 キャベツ いんげん みかん	23	麦ご飯 豚みそ焼肉 ジャガコン炒め 味噌汁 フルーツ	せんべい	ジャムサンド 牛乳	豚肉	精白米 押麦 じゃがいも	玉ねぎ・人参 ピーマン トマト 粒コーン缶 なめこ ホウレン草 バナナ
10	黒米ご飯 魚天ぷら クーブイリチー(かんぴょうの日) イナムルチ汁 フルーツ	せんべい	ホットケーキ 牛乳	白身魚 ●鶏卵 刻み昆布 油揚げ 豚肉 ●■カマボコ	精白米 黒米 小麦粉 糸こんにやく	トマト かんぴょう 人参 大根 椎茸 小ネギ りんご	24	もちきびご飯 しゅうまい もやしのカレー炒め 中華風コンスープ フルーツ	クラッカー	バナナケーキ 牛乳	●■焼売 ●■ベーコン 絹ごし豆腐	精白米 もちきび	もやし キャベツ ピーマン ■コーンクリーム 缶 人参・椎茸 小ネギ みかん
11	ご飯 鶏肉のネギ南蛮 筑前煮 味噌汁 フルーツ	せんべい	ザクザククッキー 牛乳	鶏もも 油揚げ	精白米	長ねぎ 人参 れんこん たけのこ いんげん 大根・ネギ みかん	25	沖縄そば もやしのナムル ごまカボチャ フルーツ	せんべい	鮭おにぎり 麦茶	●■カマボコ 刻み昆布 ●■ハム	沖縄そば すりごま	小ネギ もやし きゅうり かぼちゃ りんご
12	もちきびご飯 魚キノアんかけ ひじき煮物 味噌汁 フルーツ	クラッカー	スノーボール 牛乳	白身魚 ひじき 油揚げ 豚肉 わかめ	精白米 もちきび じゃがいも	椎茸 えのきたけ 人参 いんげん しめじ バナナ	26	麦ご飯 タンドリーチキン 人参しりしり(卵) 味噌汁 フルーツ	クラッカー	あんサンド 牛乳	鶏もも ■ヨーグルト ●鶏卵 わかめ	精白米 押麦 じゃがいも	人参 ピーマン 玉ねぎ 大根 バナナ
13	園内研修・環境整備						27	豚肉味噌丼ぶり 白菜おかか和え すまし汁 フルーツ	Caせんべい	タンナファクルー 牛乳	豚肉 削り節	精白米 うずまき麩	人参 キャベツ 玉ねぎ 白菜 小松菜 みかん
15	ご飯 鶏肉のトマト煮 大根サラダ もずくスープ フルーツ	クラッカー	ホットケーキ 牛乳	鶏もも ツナ缶 もずく 絹ごし豆腐	精白米 小麦粉	玉ねぎ マッシュルーム缶 トマト缶 ブロッコリー 大根 きゅうり 小ネギ パイン缶	29	タコライス風 ポテトサラダ すまし汁 フルーツ	クラッカー	ミニマドレーヌ 牛乳	牛ひき肉 豚ひき肉 ■チーズ ツナ缶	精白米 じゃがいも ●マヨネーズ	玉ねぎ・人参 レタス・トマト 粒コーン缶 きゅうり たけのこ しめじ・ネギ パイン缶
16	お弁当会 		せんべい	お誕生日会 			30	ご飯 鮭西京焼き 春雨サラダ 味噌汁 フルーツ	せんべい	クッキー ヨーグルト みその日	鮭	精白米 はるさめ ●マヨネーズ ごま	ブロッコリー きゅうり 人参 チンゲン菜 もやし バナナ
17	パン 煮込みハンバーグ キャベツソテー すまし汁 フルーツ	クラッカー	わかめおにぎり 麦茶	牛ひき肉 豚ひき肉 沖繩豆腐 ツナ缶 わかめ しらす干し	●■パン じゃがいも	玉ねぎ キャベツ 人参 粒コーン缶 ホウレン草 玉ねぎ りんご	31	なすミートスパゲティー きゅうり中華和え 卵スープ フルーツ	せんべい	ひじきおにぎり 麦茶・食べる煮干 おむすびの日	合ひき肉 わかめ ツナ缶 ●鶏卵	スナゲイ すりごま	人参・玉ねぎ なす しめじ トマト缶 きゅうり ホウレン草 りんご

★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(●卵、■乳の表示)

★「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。

離乳食こんだて

令和6年1月

- ★ 厚生労働省「授乳・離乳支援ガイド」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、食形態、分量などは個人差を考慮します。
- ★ 離乳食の完了期は1歳から1歳6ヶ月頃です。進み具合を見ながら幼児食へ移行していきます。

(作成者) 管理栄養士:大田なつき

回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
月齢	初期 (5.6ヶ月頃)	中期 (7.8ヶ月頃)	後期 (9~11ヶ月頃)	中期 (7.8ヶ月頃)	後期 (9~11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	歯茎でつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯茎でつぶせる固さ
固さ	プレンヨーグルト状 (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)
4 (木)	10倍粥 (とろとろ) 白菜ペースト 人参ペースト 野菜スープ (主な食材) 全粥 鶏ささみ 片栗粉 ジャが芋 玉ねぎ 白菜 人参	全粥 (べたべた) 肉じゃが風 白菜スープ フルーツ (主な食材) 全粥 鶏ささみ 片栗粉 ジャが芋 玉ねぎ 白菜 人参 みかん	全粥~軟飯 肉じゃが風 白菜スープ フルーツ	全粥 (べたべた) 魚のみどり煮 野菜スープ フルーツ (主な食材) 全粥 白身魚 小松菜 玉ねぎ 人参 りんご	全粥~軟飯 魚のみどり煮 野菜スープ フルーツ
5 (金)	10倍粥 (とろとろ) 白身魚のすり流し 冬瓜ペースト 野菜スープ (主な食材) 全粥 白身魚 トマト 玉ねぎ 冬瓜 人参 だし汁	全粥 (べたべた) 魚のトマト煮 冬瓜スープ フルーツ (主な食材) 全粥 白身魚 トマト 玉ねぎ 冬瓜 人参 だし汁	全粥~軟飯 魚のトマト煮 味噌汁 冬瓜 フルーツ	おじや (べたべた) 豆腐スープ フルーツ (主な食材) 全粥 人参 ほうれん草 絹豆腐 玉ねぎ みかん	おじや (~軟飯) 豆腐スープ フルーツ
6 (土)	10倍粥 (とろとろ) じゃが芋ペースト 人参ペースト 野菜スープ (主な食材) 全粥 鶏ささみ ジャが芋 人参 あおさ 麩 みかん	全粥 (べたべた) 肉じゃが風 あおさ汁 フルーツ	全粥~軟飯 肉じゃが風 あおさ汁 フルーツ	しらす粥 (べたべた) 豆腐と小松菜煮 野菜スープ フルーツ (主な食材) 全粥 しらす 絹豆腐 小松菜 人参 玉ねぎ りんご	しらす粥 (~軟飯) 豆腐と小松菜煮 野菜スープ フルーツ
8 (月)	 <h2 style="text-align: center;">成人式</h2>				
9 (火)	10倍粥 (とろとろ) チゲソブ菜ペースト 人参ペースト 野菜スープ (主な食材) 全粥 鶏ささみ (後期: 豚肉) チゲソブ菜 人参 キャベツ 玉葱 みかん	全粥 (べたべた) 鶏肉とチゲソブ菜煮 キャベツスープ フルーツ	全粥~軟飯 豚肉とチゲソブ菜煮 味噌汁 キャベツ フルーツ	しらす粥 (ベタベタ) 豆腐と野菜スープ フルーツ (主な食材) 全粥 しらす 絹豆腐 玉ねぎ 人参 りんご	しらす粥 (~軟飯) 豆腐と野菜スープ フルーツ
10 (水)	10倍粥 (とろとろ) 白身魚すり流し 大根ペースト 野菜スープ (主な食材) 全粥 白身魚 トマト 片栗粉 大根 人参 りんご	全粥 (べたべた) 魚のトマト煮 大根スープ フルーツ	全粥~軟飯 魚のトマト煮 イナムルチ汁 (離) フルーツ	全粥 (べたべた) 鶏肉と人参煮 そうめん汁 フルーツ (主な食材) 全粥 鶏ささみ 人参 玉ねぎ そうめん みかん	全粥~軟飯 鶏肉と人参煮 そうめん汁 フルーツ
11 (木)	10倍粥 (とろとろ) 白菜ペースト 人参ペースト 野菜スープ (主な食材) 全粥 鶏ささみ 人参 玉ねぎ 片栗粉 大根 あおさ みかん	全粥 (べたべた) 鶏肉の野菜煮 大根スープ フルーツ	全粥~軟飯 鶏肉の野菜煮 味噌汁 大根 フルーツ	人参粥 (べたべた) 魚スープ フルーツ (主な食材) 全粥 人参 白身魚 玉ねぎ いんげん バナナ	人参粥 (~軟飯) 魚スープ フルーツ
12 (金)	10倍粥 (とろとろ) 豆腐のすり流し ほうれん草ペースト 野菜スープ (主な食材) 全粥 絹豆腐 人参 ほうれん草 玉ねぎ バナナ	全粥 (べたべた) 豆腐の人参おろし煮 ほうれん草スープ フルーツ	全粥~軟飯 豆腐の人参おろし煮 味噌汁 ほうれん草 フルーツ	パン粥~ジュワトスト (きな粉) 鶏肉スープ フルーツ (主な食材) 食パン ミルク きな粉 鶏ささみ ジャが芋 人参 みかん	スティックトースト (きな粉) 鶏肉スープ フルーツ
13 (土)	<h2 style="text-align: center;">園内研修・環境整備</h2> 				
15 (月)	10倍粥 (とろとろ) 大根ペースト 人参ペースト 野菜スープ (主な食材) 全粥 鶏ささみ ブロッコリー トマト 大根 人参 みかん	全粥 (べたべた) 鶏肉とトマト煮 大根スープ フルーツ	全粥~軟飯 鶏肉とトマト煮 大根スープ フルーツ	全粥 (べたべた) じゃが芋マッシュ 豆腐野菜スープ フルーツ (主な食材) 全粥 ジャが芋 青のり 絹豆腐 人参 キャベツ りんご	全粥~軟飯 青のりじゃが芋 豆腐スープ フルーツ
16 (火)	10倍粥 (とろとろ) 豆腐のすり流し 人参ペースト 野菜スープ (主な食材) 全粥 絹豆腐 あおさ 片栗粉 人参 玉ねぎ バナナ	全粥 (べたべた) 豆腐のあおさあんかけ 野菜スープ フルーツ	全粥~軟飯 豆腐のあおさあんかけ 野菜スープ フルーツ	おじや (べたべた) 鶏肉スープ フルーツ (主な食材) 全粥 しらす 小松菜 鶏ささみ 人参 玉ねぎ みかん	おじや (~軟飯) 鶏肉スープ フルーツ
17 (水)	10倍粥 (とろとろ) ほうれん草ペースト 玉ねぎペースト 野菜スープ (主な食材) うどん 鶏ささみ 人参 きゅうり 削り節 ほうれん草 玉ねぎ りんご	やわらかそぼろうどん きゅうりのおかか煮 ほうれん草スープ フルーツ	そぼろうどん煮 きゅうりのおかか煮 ほうれん草スープ フルーツ	おじや (べたべた) 人参煮 じゃが芋スープ フルーツ (主な食材) 全粥 白身魚 玉ねぎ 人参 ジャが芋 麩 みかん	おじや粥 (~軟飯) 人参スティック 味噌汁 ジャが芋 フルーツ



令和6年1月

回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
月齢	初期 (5.6ヶ月頃)	中期 (7.8ヶ月頃)	後期 (9~11ヶ月頃)	中期 (7.8ヶ月頃)	後期 (9~11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	歯茎でつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯茎でつぶせる固さ
固さ	ブレンヨーグルト状 (ごっくん)	絹ごし豆腐位 (もくもく)	バナナ位 (かみかみ)	絹ごし豆腐位 (もくもく)	バナナ位 (かみかみ)
18 (木)	10倍粥 (とろとろ) 人参ペースト 玉ねぎペースト すまし汁 (主な食材) 全粥 鶏ささみ 人参 玉ねぎ ゆし豆腐 みかん	おじや (べたべた) ゆし豆腐 フルーツ	おじや (~軟飯) ゆし豆腐 フルーツ	全粥 (べたべた) 魚とブロッコリースープ 野菜のしらす煮 フルーツ (主な食材) 全粥 白身魚 ブロッコリー 人参 きゅうり しらす パナナ	全粥~軟飯 魚とブロッコリースープ 野菜スティック フルーツ
19 (金)	10倍粥 (とろとろ) 白菜ペースト 人参ペースト 野菜スープ (主な食材) 全粥 鶏ささみ トマト 玉ねぎ 白菜 人参 パナナ	全粥 (べたべた) 鶏肉トマト煮 白菜スープ フルーツ	全粥~軟飯 鶏肉トマト煮 味噌汁 白菜 フルーツ	さつま芋粥 (べたべた) 魚小松菜スープ フルーツ (主な食材) 全粥 さつま芋 白身魚 小松菜 玉ねぎ みかん	さつま芋粥 (~軟飯) 魚小松菜スープ フルーツ
20 (土)	10倍粥 (とろとろ) 小松菜ペースト キャベツペースト すまし汁 (主な食材) 全粥 鶏ささみ (後期: 豚肉) キャベツ 人参 小松菜 麩 みかん	鶏おじや (べたべた) 小松菜スープ フルーツ	豚味噌おじや (~軟飯) 小松菜スープ フルーツ	全粥 (べたべた) 豆腐と白菜煮 野菜スープ フルーツ (主な食材) 全粥 絹豆腐 白菜 人参 玉ねぎ パナナ	全粥~軟飯 豆腐と白菜煮 野菜スープ フルーツ
22 (月)	10倍粥 (とろとろ) じゃが芋ペースト 大根ペースト すまし汁 (主な食材) 全粥 鶏ささみ じゃが芋 人参 玉ねぎ 大根 あおさ パナナ	全粥 (べたべた) 肉じゃが 大根スープ フルーツ	全粥~軟飯 肉じゃが 大根スープ フルーツ	菜粥 (べたべた) 魚スープ フルーツヨーグルト (主な食材) 全粥 ほうれん草 白身魚 人参 玉ねぎ みかん	菜粥 (~軟飯) 魚スープ フルーツヨーグルト
23 (火)	10倍粥 (とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト 野菜スープ (主な食材) 全粥 白身魚 人参 じゃが芋 玉ねぎ パナナ	全粥 (べたべた) 煮魚 じゃが芋スープ フルーツ	全粥~軟飯 魚の煮つけ 味噌汁 じゃが芋 フルーツ	菜粥 (べたべた) 豆腐スープ フルーツ (主な食材) 全粥 小松菜 絹豆腐 人参 玉ねぎ りんご	菜粥 (~軟飯) 豆腐スープ フルーツ
24 (水)	10倍粥 (とろとろ) 人参ペースト 玉ねぎペースト 野菜スープ (主な食材) 全粥 鶏ささみ 人参 玉ねぎ そうめん りんご	全粥 (べたべた) 鶏肉野菜煮 そうめん汁 フルーツ	全粥~軟飯 鶏肉野菜煮 そうめん汁 フルーツ	全粥 (べたべた) 鮭のおろし煮 かぼちゃスープ フルーツ (主な食材) 全粥 *鮭 人参 玉ねぎ かぼちゃ 麩 みかん	全粥~軟飯 鮭のおろし煮 味噌汁 かぼちゃ フルーツ
25 (木)	10倍粥 (とろとろ) 豆腐のすり流し キャベツペースト すまし汁 (主な食材) 全粥 キャベツ 削り節 絹豆腐 ｺｰﾝｸﾘｰﾑｽｰﾌﾟ 人参 みかん	全粥 (べたべた) キャベツのおかか煮 豆腐ｺｰﾝｸﾘｰﾑｽｰﾌﾟ フルーツ	全粥~軟飯 キャベツのおかか煮 豆腐ｺｰﾝｸﾘｰﾑｽｰﾌﾟ フルーツ	菜粥 (べたべた) 鶏肉スープ フルーツ (主な食材) 全粥 小松菜 鶏ささみ 人参 玉ねぎ パナナ	菜粥 (~軟飯) 鶏肉スープ フルーツ
26 (金)	10倍粥 (とろとろ) じゃが芋ペースト 大根ペースト すまし汁 (主な食材) 全粥 鶏ささみ 人参 じゃが芋 大根 あおさ パナナ	全粥 (べたべた) 鶏肉とじゃが芋煮 大根スープ フルーツ	全粥~軟飯 鶏肉とじゃが芋煮 味噌汁 大根 フルーツ	パン粥 (べたべた) 豆腐スープ フルーツ (主な食材) 食パン ミルク きな粉 絹豆腐 人参 玉ねぎ みかん	ｽｯﾄｰｽﾄ (きな粉) 豆腐スープ フルーツ
27 (土)	10倍粥 (とろとろ) 大根ペースト レタスペースト 野菜スープ (主な食材) 全粥 鶏ささみ 片栗粉 大根 人参 レタス 麩 みかん	全粥 (べたべた) 鶏肉と大根煮 レタススープ フルーツ	全粥~軟飯 鶏肉と大根煮 レタススープ フルーツ	全粥 (べたべた) 魚のおろし人参煮 ポテトスープ フルーツ (主な食材) 全粥 白身魚 人参 じゃが芋 玉ねぎ パナナ	全粥~軟飯 魚のおろし人参煮 味噌汁 ポテト フルーツ
29 (月)	10倍粥 (とろとろ) じゃが芋ペースト 玉ねぎペースト 野菜スープ (主な食材) 全粥 鶏ささみ トマト 玉ねぎ じゃが芋 人参 パナナ	全粥 (べたべた) 鶏肉とトマト煮 じゃが芋スープ フルーツ	全粥~軟飯 鶏肉とトマト煮 じゃが芋スープ フルーツ	全粥 (べたべた) 魚と人参煮 レタススープ フルーツ (主な食材) 全粥 白身魚 人参 レタス 玉ねぎ みかん	全粥~軟飯 魚と人参煮 レタススープ フルーツ
30 (火)	10倍粥 (とろとろ) 白身魚のすり流し ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｰｰｰペースト すまし汁 (主な食材) 全粥 *鮭 人参 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｰｰｰ ｷﾞﾝｺﾞ菜 もやし パナナ	全粥 (べたべた) 鮭とﾌﾞﾛｯｺﾘｰｰｰｰ煮 チンゲン菜スープ フルーツ	全粥~軟飯 鮭とﾌﾞﾛｯｺﾘｰｰｰｰ煮 チンゲン菜スープ フルーツ	おじや (べたべた) きゅうりのおかか煮 そうめん汁 フルーツヨーグルト (主な食材) 全粥 鶏ささみ 人参 玉ねぎ きゅうり 削り節 そうめん りんご ヨーグルト	おじや (~軟飯) きゅうりのおかか煮 そうめん汁 フルーツヨーグルト
31 (水)	10倍粥 (とろとろ) 豆腐のすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な食材) 全粥 絹豆腐 人参 ほうれん草 玉ねぎ りんご	全粥 (べたべた) 豆腐と野菜煮 ほうれん草スープ フルーツ	全粥~軟飯 豆腐と野菜煮 味噌 ほうれん草 フルーツ	しらす粥 (べたべた) 鶏肉スープ フルーツ (主な食材) 全粥 しらす 鶏ささみ キャベツ 人参 みかん	しらす粥 (~軟飯) 鶏肉スープ フルーツ



★保護者の方へ★ 色々な食材に慣れておくと、保育園での給食時間も楽しく、おいしく食べられるので、献立表を参考に、まだ食べていない食材は自宅でチャレンジしてみま

