

幼児食こんだて

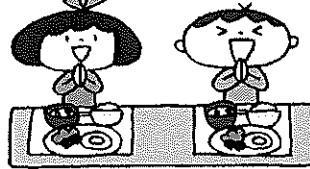
令和4年 1月

玉の子保育園・玉の子夜間保育園

★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 仲田栄子

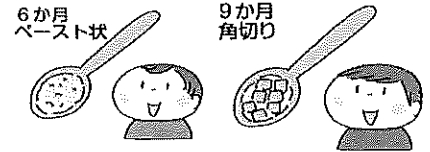
日曜	献立名	おやつ			おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おやつ			おもな材料(昼食)		
		午前(1~2歳児)	午後(1~5歳児)	献立名	赤	黄	緑			午前(1~2歳児)	午後(1~5歳児)	献立名	赤	黄	緑
4	あわごはん 松風焼き 紅白なます イナムドウチ りんご		牛乳 黒糖蒸しパン	豚肩ロース肉 鶏肉 ライス かまぼこ 牛乳	米(白)粉 あわごま 三温糖 グラニュー糖 こしあけ ケーキミックス 黒砂糖	玉ねぎ 大根 人参 干しいたけ 竹の子 りんご	21	麦ごはん チンジャオロース 青菜のゴマ和え コーンスープ りんご		牛乳 アメリカンドック	豚肩ロース肉 鶏肉 牛乳 ウインナー	精白米 小麦粉 三温糖 なたね油 かたくり粉 コーンフレーク	赤 黄 緑	赤 黄 緑	赤 黄 緑
5	豚みそうどん いんげんナムル ヨーグルト和え		牛乳 ウインナー ロールサンド	豚肩ロース肉 油揚げ ツナ缶 ヨーグルト 牛乳 ウインナー チーズ	うどん なたね油 かたくり粉 三温糖 白ごま 食パン	白菜 人参 ほうれん草 パナップ インゲン 黄桃缶	22	スタミナ丼 もやしのカニカマ和え アーサ汁 みかん		麦茶 しらすおにぎり	豚肩ロース肉 外崎豆腐 かに風味海苔	精白米 なたね油 三温糖 かたくり粉 白ごま	赤 黄 緑	赤 黄 緑	赤 黄 緑
6	ポロポロジュシー 魚のつぶら インゲンと卵炒め 冬瓜のすまし汁 バナナ		牛乳 たんふなあくー	かまぼこ 豚もも肉 白身魚 卵 牛乳	米 小麦粉 なたね油 黒砂糖	小松菜 大根 パナップ 干しいたけ インゲン しめじ 冬瓜	24	黒米ごはん ナスと豚肉の生姜焼き ポテトサラダ ほうれん草のみそ汁 みかん		牛乳 シリアルクッキー	豚もも肉 ローソクハム 卵 油揚げ 牛乳	精白米 小麦粉 三温糖 なたね油 じゃが芋 小麦粉 バター コーンフレーク	赤 黄 緑	赤 黄 緑	赤 黄 緑
7	お弁当会		牛乳 ムーチー				25	鶏肉の混ぜごはん レバニラ炒め あざりピクルス 白菜のみそ汁 りんご		牛乳 芋かりんとう	鶏もも肉 油揚げ 豚もも肉 豚肉 沖崎豆腐 牛乳	精白米 ごんにく 三温糖 なたね油 上白糖 はちみつ さつま芋	赤 黄 緑	赤 黄 緑	赤 黄 緑
8	マーボー丼 ほうれん草ゴマ和え えのきのみそ汁 バナナ		麦茶 みそ焼きおにぎり	沖崎豆腐 豚挽き肉	精白米 三温糖 なたね油 かたくり粉 ごま お豆腐	玉ねぎ グリーンピース ほうれん草 きゅうり えのきたけ 豆腐 バナナ	26	カレーライス 温野菜サラダ コーンスープ バナナ		麦茶 もずく入りヒラヤーチー	豚もも肉 卵 ツナ缶	精白米 小麦粉 三温糖 なたね油 上新粉 かたくり粉 小麦粉	赤 黄 緑	赤 黄 緑	赤 黄 緑
11	あわごはん 豆腐の肉そぼろあんかけ ひじき炒め 白菜のみそ汁 りんご		牛乳 おからクッキー	厚揚げ 鶏ひき肉 豚もも肉 油揚げ 牛乳 卵 おから	精白米 あわごま 三温糖 かたくり粉 なたね油 無塩バター 小麦粉	人参・白菜 グリーンピース ひじき 小松菜 切干大根 わかめ	27	ごはん 魚のコーンクリーム焼き 豆腐チャンプルー そうめん汁 たんかん		麦茶 ツナカレーおにぎり	白身魚 沖崎豆腐 ローソクハム ツナ缶	精白米 小麦粉 なたね油 とうもろこし	赤 黄 緑	赤 黄 緑	赤 黄 緑
12	ごはん グルクンのから揚げ ふーちゃんぶる もやしのみそ汁 みかん		牛乳 くずもち	グルクン 卵 豚もも肉 牛乳 きな粉	精白米 小麦粉 なたね油 黒砂糖 黒砂糖	トマト からしな キャベツ もやし わかめ 干しいたけ みかん	28	麦ごはん 煮込みハンバーグ キャロットサラダ かぼちゃスープ りんご		牛乳 お誕生日ケーキ	豚肩ロース肉 卵 ベーコン 豆腐 牛乳 三温糖 黒砂糖	精白米 小麦粉 なたね油 小麦粉 三温糖 黒砂糖	赤 黄 緑	赤 黄 緑	赤 黄 緑
13	パン 鶏肉とキノコのシチュー お豆サラダ かきたま汁 りんご		麦茶 鮭おにぎり	鶏もも肉 牛乳 大豆 ツナ缶 卵 鮭フレーク	食パン じゃが芋 無塩バター 小麦粉 かたくり粉 精白米	玉ねぎ しめじ トマト レタス 枝豆 ちんげん菜	29	中華丼 もやしのゴマ和え ワカメスープ バナナ		麦茶 鮭と枝豆おにぎり	豚もも肉 大豆 鮭フレーク	精白米 かたくり粉 なたね油 三温糖 白ごま	赤 黄 緑	赤 黄 緑	赤 黄 緑
14	麦ごはん さばのみそ煮 白菜とピーマン炒め 冬瓜のみそ汁 オレンジ		牛乳 かぼちゃの蒸しパン	まさば 豚肩ロース肉 沖崎豆腐 牛乳 きな粉	精白米 小麦粉 なたね油 三温糖	白菜 ピーマン 干しいたけ ねぎ 青豆 ネーブル レーズン	31	黒米ごはん チキントマト煮 がんもどきの煮物 そうめん汁 みかん		牛乳 セサミスティック	豚もも肉 大豆 がんもどき 牛乳 卵	精白米 小麦粉 なたね油 小麦粉 三温糖 とうもろこし ネーブル パイシート	赤 黄 緑	赤 黄 緑	赤 黄 緑
15	職員研修														
17	黒米ごはん 鮭の洋風西京焼き 肉じゃが なすのみそ汁 オレンジ		牛乳 ミルクラスク	べに鮭 豚肉 油揚げ 牛乳 加糖練乳 きな粉	精白米 三温糖 無塩バター じゃが芋 なたね油 食パン	パセリ 玉ねぎ 人参 インゲン なす ネーブル									
18	もやしとコーンのラーメン トマトサラダ みかん おからのお団子		麦茶 ジュシー おにぎり	豚挽き肉 おから 豚(はし)骨 豚もも肉	中華めん なたね油 かたくり粉 精白米	もやし えのきたけ ほうれん草 コーン缶 トマト レタス きゅうり みかん									
19	ごはん おでん風煮物 納豆のきんちゃく焼き えのきのみそ汁 バナナ		牛乳 ホットケーキ	豚肉 厚揚げ 納豆 鮭フレーク チーズ 油揚げ 牛乳・卵	精白米 三温糖 ケーキミックス バター	大根・シメジ 昆布・パナップ えのきたけ 小松菜 ごぼう いちごジャム									
20	ごはん 白身魚のオランダ揚げ 大根のそぼろ煮 ゆし豆腐 みかん		牛乳 さつま芋天ぷら	白身魚 卵 豚挽き肉 ゆし豆腐 牛乳	精白米 小麦粉 なたね油 かたくり粉 さつま芋 小麦粉	キャベツ 大根 人参 グリーンピース 豆腐 みかん		<p>★ 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。</p> <p>★ 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(厚生省2019)』に沿って実施します。</p> <p>★ 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。</p>							

いただきます!



★ 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(厚生省2019)』に沿って実施します。
 ★ 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。

1月 離乳食献立表



- ★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。

玉の子保育園・玉の子夜間保育園
作成栄養士 仲田栄子

令和3年

【NO1】

回数	1回食 (午前)				2回食 (午後)		
	離乳初期	離乳中期	離乳後期	主な材料	離乳中期	離乳後期	主な材料
月令	5・6ヶ月頃	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 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)	
4	火	全がゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 りんご かぼちゃの煮物	全がゆ→軟飯 豚肉の柔らか煮 すまし汁 りんご かぼちゃの煮物	米 鶏ひき肉 豚もも肉 (後期) 人参 大根 ほうれん草 豆腐 りんご 南瓜 玉ねぎ	おじや すまし汁	おじや すまし汁 蒸しパン1/2	米 人参 玉ねぎ 大根 ほうれん草
5	水	全がゆ 白菜のクタクタ煮 もほろ煮 すまし汁 ヨーグルト和え	全がゆ→軟飯 白菜の炒め煮 野菜スティック すまし汁 ヨーグルト和え	米 ツナ水煮缶 白菜 きゅうり 人参 キャベツ おつゆ麩 ほうれん草 ヨーグルト バナナ	パン粥 すまし汁	スティックトースト すまし汁	食パン 粉ミルク 白菜 ほうれん草 おつゆ麩
6	木	全がゆ 魚の野菜あんかけ おさつまシュ すまし汁 みかん	全がゆ→軟飯 魚の野菜あんかけ サツマイモスティック すまし汁 みかん	米 白身魚 玉ねぎ 小松菜 さつま芋 冬瓜 人参 バナナ	おじや そうめんトトロスープ	おじや そうめんトトロスープ	米 人参 玉ねぎ そうめん 小松菜
7	金	弁当会			おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 玉ねぎ アツメ かつゆ麩
8	土	全がゆ 豆腐の野菜あんかけ ほうれん草クタクタ煮 すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 豆腐の野菜あんかけ ほうれん草バター炒め すまし汁 バナナ	米 沖縄豆腐 玉ねぎ 人参 ほうれん草 無塩バター おつゆ麩 バナナ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 しらす干し 玉ねぎ ネギ 沖縄豆腐
11	火	全がゆ 豆腐のそぼろあんかけ すまし汁 青菜クリーム煮 りんご	全がゆ→軟飯 焼き豆腐のそぼろあんかけ すまし汁 青菜クリーム煮 りんご	米 鶏ひき肉 沖縄豆腐 玉ねぎ 人参 グリンピース 油 白菜 ワカメ 小松菜 りんご	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 小松菜 玉ねぎ しらす干し 人参 ほうれん草
12	水	全がゆ 魚のトマトあんかけ すまし汁 みかん サツマイモミルクマッシュ	全がゆ→軟飯 魚のトマトあんかけ すまし汁 みかん サツマイモスティック	米 白身魚 トマト キャベツ ワカメ もやし みかん さつま芋 無塩バター	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 玉ねぎ トマト キャベツ
13	木	全がゆ 鶏肉のミルク煮 トマトおろし和え りんご そうめんトトロスープ	全がゆ→軟飯 鶏肉のミルク煮 トマトおろし和え りんご そうめんトトロスープ	米 鶏もも肉 じゃが芋 人参 トマト りんご そうめん ほうろ菜 玉ねぎ りんご	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 トマト 玉ねぎ じゃが芋 レタス
14	金	全がゆ そぼろ煮 南瓜の甘煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 柔らか炒め煮 焼き野菜 すまし汁 オレンジ	米 沖縄豆腐 白菜 人参 ピーマン 南瓜 玉ねぎ ほうれん草 大根 オレンジ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 ピーマン 人参 玉ねぎ おつゆ麩 南瓜
15	土	職員研修					

材料などの都合により、献立を変更する場合があります。



回数	1 回食 (午前)				2 回食 (午後)		
月令	離乳初期	離乳中期	離乳後期	主な材料	離乳中期	離乳後期	主な材料
	5・6ヶ月頃	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 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)	
17 月	全がゆ 鮭のポテトクリーム煮 すまし汁 オレンジ キャベツのそぼろ煮	全がゆ→軟飯 鮭のポテトクリーム煮 すまし汁 オレンジ キャベツのチーズ焼き	米 鮭 じゃが芋 人参 ネギ なす 玉ねぎ オレンジ キャベツ		パン粥 すまし汁	スティックトースト すまし汁	食パン 玉ねぎ プ ヨーグルト 人参
18 火	全がゆ 鶏肉の柔らかか煮 トマトおろし和え すまし汁	全がゆ→軟飯 鶏肉の柔らかか煮 トマトおろし和え すまし汁	米 鶏むね肉 人参 プヨーグルト トマト 玉ね ぎ 白菜 ネギ みかん		おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 白菜 ト マト 玉ねぎ
19 水	全がゆ ツナと大根のそぼろ煮 南瓜の甘煮 すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 ツナと大根の炒め煮 焼き南瓜 すまし汁 バナナ	米 ツナ水煮缶 大 根 人参 南瓜 無 塩バター 玉ねぎ 小松菜 バナナ		おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 大根 人参 小 松菜
20 木	全がゆ 白身魚のもみじあんかけ ゆし豆腐(離乳) みかん サツマイモミルクマッシュ	全がゆ→軟飯 白身魚のもみじあんかけ ゆし豆腐(離乳) みかん サツマイモミルクマッシュ	米 白身魚 キャベツ 人参 ゆし豆腐(離乳) 大根 ワカメ ミカン さつま芋 無塩バター		おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 キャベツ 人参 さつま芋
21 金	全がゆ にんじんそぼろ煮 すまし汁 りんご 白菜そぼろ煮	全がゆ→軟飯 鶏肉の柔らかか煮 すまし汁 りんご 白菜炒め煮	米 鶏むね肉 人参 玉ねぎ ほうれん草 りんご 白菜 コー ン 缶		パン粥 すまし汁	スティックトースト すまし汁	食パン 無塩バター キャベツ 人参
22 土	全がゆ 豚肉のそぼろ煮 すまし汁 みかん もやしのクリーム煮	全がゆ→軟飯 豚肉のそぼろ煮 すまし汁 みかん もやしのクリーム煮	米 豚ヒキ肉 ナスも やし 人参 沖縄豆 腐 もやし みかん		おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 もやし なす
24 月	全がゆ 豚肉と野菜の柔らかか煮 マッシュポテト すまし汁 みかん	全がゆ→軟飯 豚肉と野菜の柔らかか煮 焼き野菜 すまし汁 みかん	米 豚肉 なす パ プリカ 玉ねぎ ほ うれん草 じゃが芋 無塩バター みかん		おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 しらす干し ほ うれん草 パプリカ じゃが芋 玉ねぎ
25 火	全がゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 りんご おやき	全がゆ→軟飯 鶏肉の柔らかか煮 レバー入りすまし汁 りんご おやき	米 鶏ひき肉 玉ねぎ パプリカ プヨーグルト 白 菜 豆腐ワカメ 豚レ バー(後期) さつま芋 きな粉		おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 玉ねぎ パプリカ さつま芋
26 水	全がゆ 豆腐のそぼろ煮 すまし汁 バナナ そぼろ煮	全がゆ→軟飯 豆腐の炒め煮 すまし汁 バナナ 野菜スティック	米 沖縄豆腐 プ ヨーグルト キャベツ 大 根 人参 バナナ		おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 プヨーグルト キャベツ 人参
27 木	全がゆ 魚のトマトあんかけ みかん そうめんトロトスープ サツマイモミルクマッシュ	全がゆ→軟飯 焼き魚のトマトあんかけ そうめんトロトスープ サツマイモスティック みかん	米 白身魚 トマト 人参 そうめん 小 松菜 みかん さつま 芋 無塩バター		おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 もやし 沖縄豆腐
28 金	全がゆ 鶏そぼろ煮 南瓜クリームスープ りんご 南瓜の甘煮	全がゆ→軟飯 ミニハンバーグ 南瓜クリームスープ りんご 焼き野菜	米 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ プヨーグルト 南瓜 りんご		おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 玉ねぎ 南瓜
29 土	全がゆ 鶏肉と野菜のそぼろ煮 青菜のすまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 鶏肉と野菜のそぼろ煮 青菜のすまし汁 バナナ	米 鶏むね肉 人参 白菜 ほうれん草 バナナ		おじや もやしのすまし汁	おじや すまし汁	米 ほうれん草 白 菜 人参 もやし
31 月	全がゆ そぼろ煮 そうめんトロトスープ みかん 大根そぼろ煮	全がゆ→軟飯 鶏肉と野菜の柔らかか煮 そうめんトロトスープ みかん 大根炒め煮	米 鶏肉 玉ねぎ ホ ールトマト そうめん みか ん 大根 ほうれん草 無塩バター		おじや すまし汁	おじや もやしのすまし汁	米 大根 ほうれん 草 人参

