

幼児食こんだて

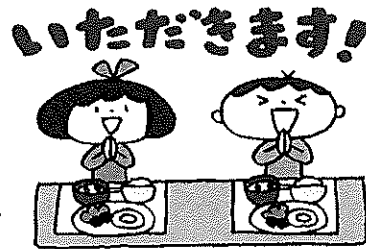
令和3年 12月

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 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 血や肉・骨と なる	きいろ 熱や力と なる	みどり 体の調子を よくなる				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 よくなる
1	焼きそば お豆入りつくね焼き 冬瓜と青菜のみそ汁 オレンジ	麦茶 チーズ入り 鮭おにぎり	豚肩ロース 鶏ひき肉 大豆 卵 沖縄豆腐 チーズ 鮭フレーク	中華めん なたね油 かたくり粉 三温糖 精白米 白ごま	キャベツ 小松菜 しめじ 干しひじき 冬瓜 小松菜 ネーブル	17	麦ごはん 鮭と青菜のバター焼き トマトサラダ 白菜入り春雨スープ オレンジ	牛乳 揚げパン	べに鮭 牛乳 きな粉	精白米 搾菜・春雨 小麦粉 無塩バター ロールパン なたね油 三温糖	ほうれんそう 赤ピーマン トマト レタス 干しいたけ インゲン 白菜
2	ごはん チキンのトマト煮 千切りイリチー 根菜汁 みかん	麦茶 ビーフン炒め	まさば 大豆 豚肩ロース 鶏もも肉 厚揚げ ウインナー	精白米 小麦粉 オリーブ油 糸こんにゃく なたね油 ビーフン	玉ねぎ ホールトマト 切干大根 昆布・ねぎ 干しいたけ ごぼう みかん	18	職員研修				
3	お弁当会	牛乳 黒糖蒸しパン				20	ごはん 魚のゴマ風味焼き 人参イリチー ゆし豆腐 りんご	牛乳 お誕生日ケーキ	白身魚 ベーコン ゆし豆腐 牛乳 ホイップクリーム	精白米 かたくり粉 白ごま なたね油	トマトりんご 玉ねぎ ちんげん菜 ミカド フルーツカクテル 缶
4	白菜鶏そぼろあんかけ丼 キャベツの塩昆布和え ワカメと麩のみそ汁 みかん	麦茶 しょう油焼き おにぎり	鶏ひき肉 かにかまぼこ 牛乳 チーズ	精白米 三温糖 かたくり粉 ごま おつゆ粒 バター	白菜・豆腐 ちんげん菜 玉ねぎ キャベツ 塩昆布 わかめ みかん	21	ごはん ポテト豆腐グラタン 大根サラダ かきたま汁 バナナ	牛乳 鮭と枝豆おにぎり	鶏もも肉 豆腐 ツナ缶 削り節 卵 鮭フレーク	精白米 じゃが芋 なたね油 小麦粉 かたくり粉	玉ねぎ ブロッコリー 大根・枝豆 水菜・のり トマト コーン缶 小松菜
6	黒米ごはん きびなごのゴマ衣揚げ 白菜の炒め えのきのみそ汁 オレンジ	牛乳 さつま芋天ぷら	きびなご 鶏もも肉 牛乳 卵	精白米 黒米 なたね油 さつま芋 小麦粉 ゴマ	葉ねぎ 白菜 ピーマン えのきたけ 玉ねぎ 豆腐 ネーブル	22	クアージュシー 魚のつぶら 南瓜のそぼろ煮 アーサ汁 みかん	牛乳 ちんびん	豚肩ロース 白身魚 ツナ缶 鶏ひき肉 絹ごし豆腐 牛乳	精白米 上新粉 小麦粉 なたね油 かたくり粉 ちんびん ミックス	玉ねぎ 干しいたけ 南瓜・みかん 玉ねぎ 豆腐 グリーンピース あおき カイワレ大根
7	あわごはん 牛肉と大根のすき焼き風煮 トマトサラダ 小松菜とシメジのみそ汁 りんご	牛乳 サーターアンダ ギー	豚肩ロース 沖縄豆腐 牛乳 卵	精白米 あわごま 糸こんにゃく 小麦粉 粉黒糖 三温糖 なたね油	大根・豆腐 ごぼう トマト レタス 水菜 小松菜 しめじ	23	ごはん 豆腐の中華あんかけ お豆ときゅうりのサラダ 肉団子スープ みかん	牛乳 芋かりんとう	沖縄豆腐 かにかまぼこ 大豆・牛乳 ローズハム 鶏ひき肉 卵	精白米 かたくり粉 春雨 さつま芋 グラニュー糖 粉黒糖	竹の子 グリーンピース みかん・枝豆 干しいたけ ねぎ・小松菜 きゅうり トマト
8	ごはん 鮭の豆乳クリーム煮 ブロッコリーサラダ 大根のみそ汁 オレンジ	牛乳 ミルクラスク	べに鮭 豆腐 ローズハム 卵 牛乳 加工練乳 きな粉	精白米 小麦粉 バター 三温糖 かたくり粉 じゃが芋 食パン	白菜・人参 ブロッコリー コーン缶 小松菜 大根 白ねぎ ネーブル	24	ケチャップライス ローストチキン 人参サラダ コーンチャウダー オレンジ	牛乳 豆腐ドーナツ	鶏ひき肉 鶏もも肉 ベーコン 豆腐 牛乳 卵・絹ごし豆腐	精白米・粒粒 粉 なたね油 じゃが芋 小麦粉 小松菜 三温糖・おろし ケチャップ	玉ねぎ ピーマン キャベツ コーン缶 オレンジ
9	ごはん 八宝菜 竹輪の磯辺揚げ ほうれん草のみそ汁 みかん	麦茶 みそ焼きおにぎり	豚肩ロース 竹輪 卵	精白米 かたくり粉 小麦粉 なたね油	白菜ワカメ 白ねぎ 竹の子 干しいたけ にんにく 青のり ほうれんそう	25	マーボー丼 焼きとうもろこし ほうれん草のみそ汁 みかん	麦茶 おおかチーズ おにぎり	沖縄豆腐 豚挽き肉 牛乳 かつお節 チーズ	精白米 三温糖 なたね油 かたくり粉 無塩バター 精白米	人参 玉ねぎ グリーンピース とうもろこし ほうれん草 干しいたけ 昆布 みかん
10	麦ごはん 魚のゴマ風味焼き 豆腐チャンプルー なめこのみそ汁 みかん	牛乳 ポテトフライ	白身魚 沖縄豆腐 絹ごし豆腐 牛乳	精白米 押麦 かたくり粉 白ごま なたね油 じゃが芋	トマト キャベツ セロリ・大根 もやし なめこ水菜 みかん 青のり	27	鶏肉の混ぜごはん おでん風煮物 エノキのみそ汁 バナナ	麦茶 ニラヒラヤーチー	鶏もも肉 油揚げ 豚肩ロース肉 厚揚げ ツナ缶 桜えび	精白米 こんにゃく 三温糖 小麦粉 なたね油	ひじき 玉ねぎ 葉ねぎ 塩梅・大根 豆腐 えのきたけ バナナ
11	五目チャーハン 千切り大根のゴマ和え ほうれん草のみそ汁 バナナ	麦茶 鮭おにぎり	卵 焼豚 エビ ツナ缶 絹ごし豆腐 鮭	精白米 なたね油 白すりごま	人参・刻みの切 白ねぎ レタス 切干大根 ほうれん草 干しいたけ バナナ	28	沖縄そば チキンのゴマサラダ モスクのつぶら バナナ	麦茶 いなりずし	豚三枚肉 鶏ささみ いなりの皮	沖縄そば ゆで 三温糖 精白米 白ごま・薄力粉	葉ねぎも やし きゅうり わかめ バナナ もずく
13	黒米ごはん 麻婆ナス春雨 ほうれん草の白和え アーサと冬瓜のすまし汁 りんご	牛乳 小豆と抹茶の蒸 しパン	豚挽き肉 沖縄豆腐 牛乳 卵 茹で小豆缶詰	米・黒米 春雨(乾) 三温糖 かたくり粉 上白糖 ケーキミックス なたね油	なす・りんご 干しいたけ 竹の子 白ねぎ ほうれん草 ひじき あおき	13					
14	あわごはん サバの照り焼き 厚揚げのすき煮 そうめん汁 バナナ	麦茶 しらすおにぎり	まさば 厚揚げ	精白米 あわ 三温糖 なたね油 そうめん	トマト ちんげん菜 干しいたけ 小松菜 バナナ シラスふりかけ 刻みのり	14					
15	ハヤシライス ごぼうサラダ ワカメと玉ねぎのすまし汁 みかん	牛乳 レーズンクッキー	牛もも肉 豚もも肉 牛乳 鶏ささみ 卵	精白米 なたね油 小麦粉 無塩バター	玉ねぎ・レーズン しめじ・みかん 生しいたけ グリーンピース ホールトマト ごぼう コーン缶	15					
16	ごはん チキン唐揚げ コーンスローサラダ チムシンジのみそ汁 みかん	牛乳 スイートポテト	鶏もも肉 豚肉 豚レバー 牛乳	精白米 小麦粉 かたくり粉 なたね油 三温糖 さつま芋 無塩バター	キャベツ ミカン缶 大根 人参 から みかん	16					



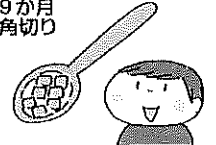
★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。
 ★ 食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき、『保育所におけるアレルギー対応ガイドライン(厚労省2019)』に沿って実施します。
 ★ 幼児食移行期(1歳~1歳半頃)は、咀嚼能力にあわせて調理形態や食材を替える場合があります。

12月 離乳食献立表

6か月
ペースト状



9か月
角切り



★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。

令和3年

【NO1】

作成栄養士仲田栄子

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)	
1	水	つぶしかゆ 人参ペースト	全がゆ 鶏肉のそぼろ煮 小松菜のすまし汁 オレンジ 白和え風	全がゆ→軟飯 豚肉の野菜菜から炒め 小松菜のすまし汁 オレンジ 白和え風	米 鶏ヒレ肉 人参 キャベツ 小松菜 冬瓜 オレンジ 沖 縄豆腐 きゅうり	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 小松菜 冬瓜 ネギ 沖縄豆腐
2	木	つぶしかゆ トマトペースト	全がゆ 魚のトマトあんかけ すまし汁 みかん マカロニのトトロ煮	全がゆ→軟飯 魚のトマトあんかけ すまし汁 みかん マカロニのトトロ煮	米 白身魚 トマト レタス 玉ねぎ 大 根 みかん 人参 マカロニ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 もやし ト マト シラス干し 玉 ねぎ
3	金	弁当会				おじや すまし汁	おじや 蒸しパン1/2 すまし汁	米 玉ねぎ 人参 トマト
4	土	つぶしかゆ キャベツペースト	全がゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 みかん	全がゆ→軟飯 鶏肉の炒め煮 すまし汁 みかん	米 鶏ヒレ肉 チンゲ ン菜 白菜 キャベツ シラス干し みかん	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 キャベツ 玉ねぎ ほうれん草
6	月	つぶしかゆ 白菜ペースト	全がゆ 魚のクリーム煮 すまし汁 オレンジ 人参オレンジ煮	全がゆ→軟飯 魚のクリーム煮 すまし汁 オレンジ 人参オレンジ煮	米 白身魚 人参 白菜 玉ねぎ おつ ゆ麩 オレンジ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 さつま芋 人参 玉ねぎ
7	火	つぶしかゆ 人参ペースト	全がゆ ササミと野菜のそぼろ煮 青菜のすまし汁 りんご トマトおろし和え	全がゆ→軟飯 ササミと野菜のそぼろ煮 青菜のすまし汁 りんご トマトおろし和え	米 鶏ササミ 大根 人参 チンゲン菜 沖縄豆腐 トマト りんご	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 小松菜 トマト 玉ねぎ
8	水	つぶしかゆ ポテトペースト	全がゆ 魚の野菜あんかけ すまし汁 オレンジ 南瓜の甘煮	全がゆ→軟飯 魚の野菜あんかけ すまし汁 みかん 南瓜の甘煮	米 鮭 無塩バター ほうれん草 イカダ 白菜 パプリカ オレ ンジ 南瓜 玉ねぎ	パン粥 すまし汁	スティックトースト すまし汁	食パン キャベツ コーン
9	木	つぶしかゆ 人参ペースト	全がゆ 納豆がゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 みかん ブロッコリーそぼろ煮	全がゆ→軟飯 納豆がゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 みかん 焼き野菜	米 納豆 沖縄豆腐 腐 白菜 人参 玉 ねぎ ほうれん草 お つゆ麩 みかん	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 ほうれん草 人 参 そうめん 玉ねぎ
10	金	つぶしかゆ 人参ペースト	全がゆ ササミと野菜のそぼろ煮 すまし汁 みかん おさつマッシュ	全がゆ→軟飯 ササミと野菜のそぼろ煮 すまし汁 みかん 焼き野菜	米 鶏ササミ キャベ ツ 玉ねぎ 大根 人参 おつゆ麩 み かん さつま芋	おじや すまし汁 おやき	おじや すまし汁 おやき	米 もやし 人参 キャベツ じゃが芋 無塩バター
11	土	つぶしかゆ 青菜ペースト	全がゆ 豆腐の野菜あんかけ ほうれん草のすまし汁 ヨーグルト和え	全がゆ→軟飯 豆腐の野菜あんかけ ほうれん草のすまし汁 ヨーグルト和え	米 絹ごし豆腐 ほ うれん草 人参 バ ナナ プレーンヨー グルト	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 シラス干し 玉 ねぎ 人参 小松菜
13	月	つぶしかゆ 青菜ペースト	全がゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 りんご ほうれん草クリーム煮	全がゆ→軟飯 豆腐の肉そぼろあんかけ すまし汁 りんご ほうれん草クリーム煮	米 沖縄豆腐 豚ヒレ肉 (後期)ナス 人参 冬 瓜 あおさ おつゆ麩 り んご ほうれん草	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 沖縄豆腐 ほうれん 草
14	火	つぶしかゆ 人参ペースト	全がゆ 魚の野菜あんかけ そうめんトトロスープ バナナ もやしそぼろ煮	全がゆ→軟飯 魚の野菜あんかけ そうめんトトロスープ バナナ もやしの炒め煮	米 そうめん 白身 魚 ブロッコリー トマト チンゲン菜 バナナ も やし	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 ちんゲン菜 シラス 干し 人参 白菜
15	水	つぶしかゆ 人参ペースト	全がゆ 鶏肉のクリーム煮 すまし汁 みかん ブロッコリーそぼろ煮	全がゆ→軟飯 豚肉のクリーム煮 すまし汁 みかん 焼き野菜	米 鶏卵ミ 小松菜 人参 シラス干し コーン 白菜 みかん	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 そうめん 小松 菜 人参 玉ねぎ

材料などの都合により、献立を変更する場合があります。



令和3年

【 NO 2 】

作成栄養士 仲田栄子

回数	1回食 (午前)				2回食 (午後)			
	離乳初期 5・6ヶ月頃	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃	主な材料	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃	主な材料	
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)		
16	木	つぶしかゆ キャベツペースト	全がゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 みかん 南瓜の甘煮	全がゆ→軟飯 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 みかん 南瓜の甘煮	米 鶏もも肉 キャベツ 人参 大根 みかん 南瓜 玉ねぎ	おじや さつまおやき	おじや サツマイモスティック	米 キャベツ 人参 さつま芋 無塩バター
17	金	つぶしかゆ 白菜ペースト	全がゆ 魚の野菜あんかけ すまし汁 オレンジ 南瓜の甘煮	全がゆ→軟飯 魚の野菜あんかけ すまし汁 オレンジ 南瓜の甘煮	米 鮭 無塩バター ほうれん草 イカダ 白菜 赤ピーマン オレンジ 南瓜 玉ねぎ	パン粥 (きな粉) そうめんトトロスープ	スティックトースト そうめんトトロスープ	食パン そうめん ほうれん草 玉ねぎ
18	土	職員研修				おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 白菜 人参 玉ねぎ ブロッコリー
20	月	つぶしかゆ トマトペースト	全がゆ 魚の野菜あんかけ ゆし豆腐(離乳) みかん マッシュポテト	全がゆ→軟飯 魚の野菜あんかけ ゆし豆腐(離乳) みかん 焼き野菜	米 白身魚 玉ねぎ トマト ゆし豆腐 小松菜 みかん じゃが芋 ブロッコリー	おじや ブロッコリーのミルクスープ	おじや ブロッコリーのミルクスープ	米 人参 玉ねぎ ほうれん草 シラス干し
21	火	つぶしかゆ ポテトペースト	全がゆ 鶏肉のクリーム煮 すまし汁 バナナ トマトおかか煮	全がゆ→軟飯 鶏肉のクリーム煮 すまし汁 バナナ トマトおかか煮	米 鶏むね肉 じゃが芋 ブロッコリー 大根 小松菜 バナナ トマト	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 小松菜 玉ねぎ ブロッコリー じゃが芋
22	水	つぶしかゆ 南瓜ペースト	全がゆ 魚のトロトロ煮 すまし汁 みかん 南瓜ミルクマッシュ	全がゆ→軟飯 魚のトロトロ煮 すまし汁 みかん 南瓜おやき	米 白身魚 冬瓜 人参 あおさ 絹ごし豆腐 玉ねぎ 小松菜 みかん 南瓜	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 玉ねぎ 南瓜
23	木	つぶしかゆ 人参ペースト	全がゆ 豆腐の鶏そぼろあんかけ そうめんトトロスープ みかん 人参そぼろ煮	全がゆ→軟飯 豆腐の鶏そぼろあんかけ そうめんトトロスープ みかん 焼き野菜	米 沖縄豆腐 鶏むね肉 人参 トマト そうめん 小松菜 みかん	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 さつま芋 玉ねぎ 沖縄豆腐 人参
24	金	つぶしかゆ 人参ペースト	全がゆ 鶏肉と人参の柔らか煮 クリームスープ バナナ そぼろ煮	全がゆ→軟飯 鶏肉と人参の柔らか煮 クリームスープ バナナ キャベツ炒め煮	米 鶏もも肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 コーンクリーム バナナ キャベツ 人参	おじや 鶏肉の柔らか煮	おじや 鶏肉の柔らか煮	米 人参 玉ねぎ 鶏むね肉 キャベツ
25	土	つぶしかゆ 人参ペースト	全がゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 みかん	全がゆ→軟飯 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 みかん	米 沖縄豆腐 人参 ほうれん草 みかん	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 ほうれん草 玉ねぎ 小松菜 シラス干し
27	月	つぶしかゆ 大根ペースト	全がゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 バナナ 南瓜甘煮	全がゆ→軟飯 鶏肉の炒め煮 すまし汁 バナナ 焼き南瓜	米 鶏もも肉 玉ねぎ 小松菜 大根 人参 バナナ 南瓜	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 玉ねぎ ブロッコリー 人参
28	火	つぶしかゆ ポテトペースト	全がゆ 鶏肉のクリーム煮 そうめんトトロスープ バナナ 人参そぼろ煮	全がゆ→軟飯 鶏肉のクリーム煮 そうめんトトロスープ バナナ 焼き野菜	米 鶏がらミ ブロッコリー じゃが芋 そうめん ほうれん草 バナナ 人参	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 ブロッコリー 玉ねぎ 人参 もやし

