



令和5年 どんぐり保育園

日	こんだて	おやつ	(あか)血や肉をつくる	(きいろ)熱や力になる	(みどり)体の調子を整える
1日(金)	玄米ご飯 鶏肉の梅マヨ焼き ゴーヤ入り麩チャンプルー 里芋のみそ汁 パイン	牛乳 チョコチップマフィン	鶏肉 卵 ツナ ゆし豆腐 みそ 牛乳	米 玄米 マヨネーズ 砂糖 里芋 車麩 油 小麦粉 チョコ	大葉 ゴーヤ 玉ねぎ 人参 しめじ ちんげん菜 パイン
2日(土)	スパゲティー・ナポリタン バナナ ごぼうサラダ キャベツのスープ	牛乳 しゃけと青菜の おにぎり	ウインナー ひじき ささみ 枝豆 鮭 牛乳	スパゲティー バター ごま マヨドレ 砂糖 米	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく ごぼう キャベツ コーン バナナ 大根の葉
4日(月)	ドライカレー 野菜サラダ 春雨スープ オレンジ	牛乳 スイートポテト	合挽ミンチ 豚レバー 大豆 卵 チーズ 牛乳 生クリーム	米 押麦 カレー粉 油 春雨 ごまドレッシング さつま芋 バター 砂糖	人参 玉ねぎ ピーマン レーズン マッシュルーム ブロッコリー カリフラワー パプリカ コーン にんにく 小松菜 オレンジ
5日(火)	あわご飯 白身魚のケチャップあん 千切りイリチー へちまのみそ汁バナナ	牛乳 チーズサブレ	白身魚 豚肉 ゆし豆腐 みそ 粉チーズ バター 牛乳 牛乳	米 もちきび 片栗粉 油 こんにやく 小麦粉 砂糖 バター 牛乳	生姜 玉ねぎ えのき ピーマン 切干大根 人参 椎茸 へちま ねぎ バナナ
6日(水)	牛丼 白菜の梅あえ オクラのみそ汁 パイン	牛乳 ちんびん	牛肉 ちくわ 糸かつお 油揚げ みそ 牛乳	米 砂糖 こんにやく ちんびんミックス	玉ねぎ 人参 椎茸 グリーンピース 白菜 きゅうり オクラ えのき パイン
7日(木)	玄米ご飯 さばのみそ煮 オクラのおかか和え 大根の煮物 そうめんの汁 りんご	牛乳 ピザトースト	さば みそ 糸かつお 鶏肉 大豆 ウインナー チーズ 牛乳	米 玄米 砂糖 油 そうめん 食パン バター	オクラ 生姜 大根 人参 椎茸 いんげん ねぎ 玉ねぎ ピーマン りんご
8日(金)	五目うどん かきあげ 青菜とコーンの和え物 ヨーグルト	牛乳 油みそおにぎり	鶏肉 かまぼこ もずく 卵 フィッシュソーセージ みそ のり ヨーグルト 牛乳	うどん 小麦粉 油 ごま 米	人参 生姜 白菜 長ねぎ 椎茸 南瓜 玉ねぎ ほうれん草 コーン 果物
9日(土)	中華丼 春雨のごま和え きのこのスープ 黄桃缶	牛乳 パウムクーヘン	豚肉 ツナ 豚肉 牛乳	米 押麦 油 片栗粉 春雨 砂糖 ごま ごま油 パウムクーヘン	白菜 人参 チンゲン菜 椎茸 生姜 きくらげ きゅうり パプリカ 大根の葉 えのき しめじ 黄桃缶
11日(月)	黒米ご飯 魚の西京焼き 青菜のごま和え 人参しりしり アーサ汁 オレンジ	牛乳 黒糖ちんすこう	白身魚 みそ 卵 あおさ 豆腐 牛乳	米 黒米 油 ごま 砂糖 小麦粉 ラード 黒糖	白ねぎ 生姜 小松菜 人参 玉ねぎ なら オレンジ
12日(火)	麦ご飯 れんこん入り鶏つくね ブロッコリーポテト おつゆ麩のみそ汁 りんご	牛乳 人参スコーン	鶏ミンチ 豆腐 牛乳 ウインナー みそ 豆乳	米 押麦 パン粉 砂糖 ごま 片栗粉 じゃが芋 油 おつゆ麩 ケーキミックス チョコチップ	玉ねぎ れんこん 生姜 ブロッコリー キャベツ 大根の葉 りんご 人参
13日(水)	沖縄そば きゅうりとしらす和え 焼き芋 パイン	牛乳 中華風 ちまきおにぎり	三枚肉 かまぼこ しらす 鶏肉 牛乳	沖縄そば 砂糖 さつま芋 米 ごま油	きゅうり ねぎ パイン たけのこ 人参 椎茸
14日(木)	あわご飯 鶏肉のピザ焼き 黄桃缶 ポテトサラダ コーンクリームスープ	牛乳 りんごマフィン	鶏肉 チーズ 枝豆 牛乳 牛乳 卵	米 もちきび 油 じゃが芋 マヨネーズ 砂糖 小麦粉 バター	玉ねぎ マッシュルーム にんにく 人参 パプリカ コーン 黄桃缶
15日(金)	玄米ご飯 きんめだいの揚げおろし煮 ひじきの煮物 南瓜のみそ汁 バナナ ひじきの日	牛乳 さつまいもクッキー	きんめだい ひじき 鶏肉 みそ 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 ケーキミックス さつま芋 バター ごま	大根 貝割大根 人参 たけのこ いんげん 南瓜 玉ねぎ 大根の葉 バナナ
16日(土)	焼肉チャーハン 大根の和え物 厚揚げのみそ汁 パイン	牛乳 ソフトぼうろ	牛肉 豆腐 ちくわ 牛乳	米 油 ごま油 砂糖 春雨 ぼうろ	玉ねぎ 人参 ピーマン 生姜 大根 きゅうり 白菜 えのき パイン
18日(月)	敬老の日(公休日)				
19日(火)	あわご飯 麻婆豆腐 オレンジ スパゲティーサラダ 中華スープ	プリン 豆乳ウエハース	豆腐 豚ミンチ みそ 卵 鶏肉 牛乳	米 もちきび 片栗粉 ごま油 砂糖 サラスパ マヨネーズ ごま プリン 豆乳ウエハース	人参 玉ねぎ 椎茸 たけのこ にんにく 生姜 パプリカ きゅうり ちんげん菜 コーン オレンジ
20日(水)	わかめご飯 レバーフライ・甘ダレ漬け 南瓜サラダ かぶのみそ汁 パイン	牛乳 バナナケーキ	わかめ 豚レバー 卵 チーズ 油揚げ みそ ヨーグルト 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 バター マヨネーズ	南瓜 にんにく かぶ きゅうり ほうれん草 パイン
21日(木)	きのこご飯 鮭のもみじ焼き ひじきの白和え さつま汁 りんご	牛乳 揚げパン	鶏肉 鮭 ひじき 豚肉 みそ 豆腐 牛乳 きな粉	米 マヨネーズ 砂糖 ごま さつま芋 パン 油	しめじ えのき 椎茸 ねぎ 人参 パプリカ からし菜 大根 ごぼう りんご
22日(金)	焼きそば オムレツ 牛肉スープ 杏仁フルーツ	牛乳 ジュシーおにぎり	豚肉 青さのり オムレツ 牛肉 豚ミンチ ひじき 牛乳	中華麺 油 ごま油 ごま 杏仁豆腐 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし 椎茸 ピーマン 大根 コーン にんにく 生姜 えのき ねぎ みかん缶
23日(土)	秋分の日(公休日)				
25日(月)	さつま芋ご飯 さんまの蒲焼き風 きんぴられんこん 玉ねぎのみそ汁 オレンジ	牛乳 お麩ラスク	さんま 豚肉 油揚げ みそ きな粉 牛乳	米 さつま芋 ごま 片栗粉 油 砂糖 糸こんにやく ごま油 おつゆ麩	生姜 れんこん 人参 なら 玉ねぎ ねぎ オレンジ
26日(火)	あわご飯 ぎせい豆腐 クープイリチー なすのみそ汁 りんご	牛乳 マーブルケーキ	豆腐 鶏ミンチ 卵 昆布 みそ 豚肉 牛乳 牛乳 ココア	米 もちきび 砂糖 油 バター 糸こんにやく ケーキミックス	玉ねぎ パプリカ 椎茸 切干大根 人参 しめじ なす 大根の葉 りんご
27日(水)	黒米ご飯 魚のマヨネーズ焼き 牛肉とごぼうの炒め煮 青菜と卵のみそ汁 バナナ	牛乳 紅芋くずもち	白身魚 牛肉 卵 みそ 牛乳 きな粉	米 黒米 マヨネーズ 砂糖 糸こんにやく ごま油 くず粉 紅芋粉	玉ねぎ ピーマン パプリカ ごぼう 人参 ちんげん菜 長ねぎ バナナ
28日(木)	麦ご飯 とんかつ キャベツの梅和え ひじき炒め煮 大根のみそ汁 パイン	ココアクッキー お月見ゼリー	豚肉 卵 ひじき さつま揚げ 豆腐 みそ 牛乳	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ケーキミックス ココア バ ターお月見ゼリー	キャベツ きゅうり にんにく 人参 もやし いんげん 大根 大根の葉 パイン
29日(金)	☆お誕生日会☆ チキンライス 魚フライ・タルタルソースかけ キャベツのゆかりかけ クリームスープ 黄桃缶	ジュース お誕生日ケーキ	鶏肉 白身魚 卵 ウインナー 牛乳 牛乳	米 バター 小麦粉 パン粉 油 じゃが芋 マヨネーズ ケーキ	玉ねぎ パプリカ ピーマン キャベツ 人参 もやし セロリ マッシュルーム コーン 黄桃缶
30日(土)	ガパオライス 青菜のごま和え ビーフンスープ オレンジ	牛乳 ワッフル	豚ミンチ 豚肉 牛乳	米 油 ごま 砂糖 ごま油 ビーフン ワッフル	玉ねぎ ピーマン パプリカ コーン にんにく ほうれん草 えのき 人参 椎茸 長ねぎ オレンジ



※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください
 ※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。





離乳食献立表<その1>

令和5年 どんぐり保育園



回食 月齢	昼食			おやつ 中期・後期 7~11ヶ月頃
	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	
固さの 目安	トロトロ ⇒ バタバタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	
1	10倍粥 玉ねぎと青菜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとひじきのつぶし煮 ブロッコリーと人参のつぶし煮 青菜のすまし汁 オレンジ	全粥 ささみとひじきの柔らかか煮 ブロッコリーと人参の柔らかか煮 青菜のみそ汁 オレンジ	野菜おじや
金	(主な材料)米 ささみ ひじき ブロッコリー 人参 ちんげん菜 玉ねぎ オレンジ			しらす キャベツ トマト
2	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 キャベツと玉ねぎのつぶし煮 さつま芋のすまし汁 バナナ	全粥 白身魚と人参の柔らかか煮 キャベツと玉ねぎの柔らかか煮 さつま芋のすまし汁 バナナ	野菜おじや
土	(主な材料) 米 白身魚 人参 キャベツ 玉ねぎ さつま芋 バナナ			鶏ミンチ 南瓜 ほうれん草
4	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐とブロッコリーのつぶし煮 白菜と人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 豆腐とブロッコリーの柔らかか煮 白菜と人参の柔らかか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	さつま芋とりんご煮
月	(主な材料)米 豆腐 ブロッコリー 白菜 人参 玉ねぎ 果物			さつま芋 りんご
5	10倍粥 白身魚と人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 玉ねぎとオクラのつぶし煮 ゆし豆腐 バナナ	全粥 白身魚と人参の柔らかか煮 玉ねぎとオクラの柔らかか煮 ゆし豆腐 バナナ	野菜おじや
火	(主な材料)米 白身魚 人参 玉ねぎ オクラ ゆし豆腐 バナナ			鶏ミンチ いんげん キャベツ
6	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	野菜丼 南瓜のつぶし煮 アーサ汁 オレンジ	野菜丼 南瓜の柔らかか煮 アーサ汁 オレンジ	野菜おじや
水	(主な材料)米 しらす 白菜 人参 玉ねぎ 南瓜 あおさ オレンジ			ささみ きゅうり トマト
7	10倍粥 大根と人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚の青菜あんかけ 大根と人参のつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 りんご	全粥 白身魚の青菜あんかけ 大根と人参の柔らかか煮 じゃが芋のみそ汁 りんご	野菜おじや
木	(主な材料)米 白身魚 小松菜 大根 人参 じゃが芋 りんご			豆腐 ブロッコリー 玉ねぎ
8	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 もずくと豆腐のつぶし煮 南瓜のつぶし煮 青菜のすまし汁 バナナ	全粥 もずくと豆腐の柔らかか煮 南瓜の柔らかか煮 青菜のすまし汁 バナナ	野菜おじや
金	(主な材料)米 もずく 豆腐 南瓜 ほうれん草 バナナ			鶏ミンチ 人参 オクラ
9	10倍粥 きゅうりと白菜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと青菜のつぶし煮 きゅうりと白菜つぶし煮 人参のすまし汁 オレンジ	全粥 ささみと青菜の柔らかか煮 きゅうりと白菜の柔らかか煮 人参のすまし汁 オレンジ	さつま芋とりんご煮
土	(主な材料)米 ささみ ちんげん菜 きゅうり 白菜 人参 オレンジ			さつま芋 りんご
11	10倍粥 青菜と玉ねぎのペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 青菜と玉ねぎのつぶし煮 豆腐すまし汁 オレンジ	全粥 白身魚と人参の柔らかか煮 青菜と玉ねぎの柔らかか煮 豆腐すまし汁 オレンジ	野菜おじや
月	(主な材料)米 白身魚 人参 小松菜 玉ねぎ 豆腐 オレンジ			あおさ 冬瓜 トマト
12	10倍粥 じゃが芋とブロッコリーペースト すまし汁	7倍粥 豆腐のそぼろ煮 じゃが芋とブロッコリーのつぶし煮 キャベツのすまし汁 りんご	全粥 豆腐のそぼろ煮 じゃが芋とブロッコリーの柔らかか煮 キャベツのすまし汁 りんご	野菜おじや
火	(主な材料)米 豆腐 鶏ミンチ じゃが芋 ブロッコリー キャベツ りんご			白身魚 人参 オクラ
13	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 しらすときゅうりのつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 トマトのすまし汁 りんご	全粥 しらすときゅうりの柔らかか煮 さつま芋の柔らかか煮 トマトのすまし汁 りんご	野菜おじや
水	(主な材料)米 しらす きゅうり さつま芋 トマト りんご			ささみ 人参 玉ねぎ 青さのり
14	10倍粥 トマトときゅうりペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 トマトときゅうりつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 オレンジ	全粥 ささみと人参の柔らかか煮 トマトときゅうりの柔らかか煮 じゃが芋のすまし汁 オレンジ	野菜おじや
木	(主な材料)米 ささみ 人参 トマト きゅうり じゃが芋 オレンジ			しらす 冬瓜 ブロッコリー
15	10倍粥 南瓜と人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と大根のつぶし煮 人参といんげんのつぶし煮 南瓜のすまし汁 バナナ	全粥 白身魚と大根の柔らかか煮 人参といんげんの柔らかか煮 南瓜のすまし汁 バナナ	さつま芋とりんご煮
金	(主な材料)米 白身魚 大根 人参 いんげん 南瓜 バナナ			さつま芋 りんご
16	10倍粥 しらすと青菜ペースト すまし汁	7倍粥 しらすと青菜のつぶし煮 白菜ときゅうりのつぶし煮 人参のすまし汁 オレンジ	全粥 しらすと青菜の柔らかか煮 白菜ときゅうりの柔らかか煮 人参のすまし汁 オレンジ	野菜おじや
土	(主な材料)米 しらす 小松菜 白菜 きゅうり 人参 オレンジ			鶏ミンチ 南瓜 玉ねぎ



※ 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ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。





離乳食献立表<その2>

令和5年 どんぐり保育園



回食 月齢	昼食			おやつ 中期・後期 7~11ヶ月頃
	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	
固さの 目安	トロトロ⇒ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	
18 月	敬老の日(公休日)			
19	10倍粥 豆腐のペースト すまし汁	7倍粥 豆腐のそぼろ煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 青菜のすまし汁 オレンジ	全粥 豆腐のそぼろ煮 人参と玉ねぎの柔らか煮 青菜のすまし汁 オレンジ	野菜おじや
火	(主な材料)米 豆腐 鶏ミンチ 人参 玉ねぎ チンゲン菜 オレンジ			わかめ じゃが芋 トマト
20	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 鶏レバーと南瓜のつぶし煮 冬瓜ときゅうりのつぶし煮 オクラのすまし汁 りんご	全粥 鶏レバーと南瓜の柔らか煮 冬瓜ときゅうりの柔らか煮 オクラのすまし汁 りんご	野菜おじや
水	(主な材料)米 鶏レバー 南瓜 冬瓜 きゅうり オクラ りんご			白身魚 キャベツ 人参
21	10倍粥 さつまいもりんごペースト すまし汁	7倍粥 鮭と人参のつぶし煮 大根とひじきのつぶし煮 豆乳さつまいも汁 りんご	全粥 鮭と人参の柔らか煮 大根とひじきの柔らか煮 豆乳さつまいも汁 りんご	野菜おじや
木	(主な材料)米 豆腐 人参 大根 ひじき さつまいも 豆乳 りんご			しらす ブロッコリー 玉ねぎ
22	10倍粥 キャベツと青菜のペースト すまし汁	7倍粥 豆腐とトマトのつぶし煮 キャベツと青菜のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 バナナ	全粥 豆腐とトマトの柔らか煮 キャベツと青菜の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 バナナ	野菜おじや
金	(主な材料)米 豆腐 トマト キャベツ ほうれん草 玉ねぎ バナナ			鶏ミンチ ひじき 人参
23 土	秋分の日(公休日)			
25	10倍粥 さつまいもペースト すまし汁	7倍粥 ささみと玉ねぎのつぶし煮 さつまいものつぶし煮 人参のすまし汁 オレンジ	全粥 ささみと玉ねぎの柔らか煮 さつまいもの柔らか煮 人参のみそ汁 オレンジ	野菜おじや
月	(主な材料)米 ささみ 玉ねぎ 青さのり さつまいも 人参 オレンジ			わかめ いんげん 冬瓜
26	10倍粥 豆腐と人参のペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 なすと玉ねぎのつぶし煮 オクラのすまし汁 りんご	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 なすと玉ねぎの柔らか煮 オクラのすまし汁 りんご	野菜おじや
火	(主な材料)米 豆腐 人参 なす 玉ねぎ オクラ りんご			しらす 南瓜 ブロッコリー
27	10倍粥 じゃが芋ペースト すまし汁	7倍粥 鮭と青菜のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 白菜のすまし汁 バナナ	全粥 鮭と青菜の柔らか煮 じゃが芋の柔らか煮 白菜のすまし汁 バナナ	野菜おじや
水	(主な材料)米 鮭 ちんげん菜 じゃが芋 白菜 バナナ			ささみ 大根 いんげん
28	10倍粥 キャベツときゅうりのペースト すまし汁	7倍粥 豚肉とひじきのつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 わかめのすまし汁 オレンジ	全粥 豚肉とひじきの柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮 わかめのすまし汁 オレンジ	野菜おじや
木	(主な材料)米 豚肉 きゅうり ひじき キャベツ 人参 わかめ オレンジ			しらす トマト 冬瓜 青さのり
29	10倍粥 人参とりんごペースト すまし汁	7倍粥 人参のそぼろ煮 ブロッコリーと大根のつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 りんご	全粥 人参のそぼろ煮 ブロッコリーと大根の柔らか煮 じゃが芋のすまし汁 りんご	野菜おじや
金	(主な材料)米 人参 鶏ミンチ ブロッコリー 大根 じゃが芋 りんご			豆腐 あおさ 玉ねぎ
30	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	野菜丼 南瓜のつぶし煮 青菜のすまし汁 オレンジ	野菜丼 南瓜の柔らか煮 青菜のすまし汁 オレンジ	さつまいもりんご煮
土	(主な材料)米 しらす 白菜 人参 玉ねぎ 南瓜 ほうれん草 オレンジ			さつまいも りんご

※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ヶ月です。
 進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

**子どもが扱いやすい
食器を選ぼう**

あまりに大人が食べさせてしまうと、子どもが自分で食べようとしなくなります。食器も、縁が立ち上がっていてすくいやすい器や、底にすべり止めのついた器など、子どもが使いやすいものを選ぶようにし、ひとりですべり止めの意欲を育てていきましょう。

**5大アレルゲン
1 離乳食とアレルゲン**

食物アレルギーは、検査で数値が高くてもその食べ物を食べて症状が出なければ、食べ続けても大丈夫であると考えられ始めています。けれども、離乳食については医師と相談しながら進めることが重要です。そして、なるべく米や野菜といった日本人の体質に合った食品を使用し、子どもの成長の段階に応じた調理法を心がけましょう。成長するにつれて自然と治ることも多いので、それまでは代替食を用意するなど、栄養不足にならないように気をつけましょう。