



令和6年 みやびの杜保育園

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)	★ひなまつり会★ ちらし寿司 鶏肉の照り焼き いんげん炒め お花魁のすまし汁 フルーツ盛り合わせ	三色ゼリー 星たべよう お茶	卵 のり 鶏肉 豆腐	米 砂糖 花魁 油 ゼリー 星たべよう	人参 れんこん 椎茸 絹さや にんにく 生姜 いんげん みつば 果物 果物缶
2日(土)	焼肉チャーハン 大根の和え物 和風春雨スープ 果物	牛乳 どらやき	牛肉 ちくわ 豆腐 牛乳	米 油 ごま油 砂糖 春雨 どらやき	玉ねぎ 人参 ピーマン 生姜 大根 きゅうり オクラ 果物
4日(月)	黒米ご飯 ささみの梅煮 青菜の磯辺あえ さびらごぼろ 厚揚げのみそ汁	牛乳 チーズ蒸しパン	ささみ のり 厚揚げ みそ わかめ クリームチーズ 卵 牛乳	米 黒米 砂糖 黒糖 ごま ごま油 小麦粉 油 ケーキミックス	梅干 生姜 小松菜 ごぼう 人参 いんげん 長ネギ 果物缶
5日(火)	しご飯 鯖の蒲焼き風 いんげん煮 ツナと青菜のサラダ 南瓜のみそ汁 果物	牛乳 卵サンド	鯖 ツナ みそ 卵 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 マヨネーズ バターロールパン	生姜 いんげん ほうれん草 南瓜 レタス トマト 大根の葉 玉ねぎ きゅうり パプリカ 果物
6日(水)	★5歳児山登り★ ポークカレー ひじきと大豆サラダ 卵とオクラスープ 果物	牛乳 パウムクーヘン	豚肉 ひじき 大豆 卵 チーズ 牛乳	米 押麦 じゃが芋 小麦粉 油 パーメントカレールー カレー粉 ごまドレッシング パウムクーヘン	人参 玉ねぎ マッシュルーム なす グリーンピース パプリカ ブロッコリー オクラ えのき 果物
7日(木)	あわご飯 きんめだいの南蛮漬け だし巻き卵 牛肉入りみそ汁 果物	牛乳 スイートポテト	金目鯛 卵 牛肉 豆腐 みそ 牛乳 生クリーム	米 もちきび 片栗粉 油 砂糖 さつま芋 バター ごま	玉ねぎ ピーマン コーン 生姜 パプリカ セロリ 人参 小松菜 椎茸 長ネギ 果物
8日(金)	玄米ご飯 チンジャオロース ぎょうざ なすのみそ汁 果物	牛乳 もちもちドーナツ	豚肉 餃子 みそ 牛乳 豆腐 きな粉	米 玄米 じゃが芋 片栗粉 砂糖 油 ゴマ油 ケーキミックス	ピーマン 人参 なす 大根 ねぎ 果物
9日(土)	焼きそば 青菜のみそマヨ和え アーサ汁 果物	お茶 ジュシーおにぎり	豚肉 青さのり みそ アーサ 豆腐 豚ミンチ ひじき	中華麵 油 マヨドレ 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ピーマン ほうれん草 えのき パプリカ 椎茸 ねぎ 果物
11日(月)	玄米ご飯 チキンのレモン和え 茹でブロッコリー 豆腐チャンプルー モロヘイヤのみそ汁 果物	牛乳 ブラウニー	鶏肉 豆腐 ツナ みそ 牛乳 豆乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 ごまドレッシング 小麦粉 ココア	パセリ ブロッコリー 人参 キャベツ たら もろヘイヤ 玉ねぎ 椎茸 果物
12日(火)	わかめご飯 野菜のみそ汁 レバーフライ・甘だし漬け 果物缶 南瓜の煮物 白菜の和え物	牛乳 お麩ラスク	わかめ 豚レバー 卵 ちくわ 油揚げ みそ きな粉 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 里芋 おつゆ麩	にんにく 南瓜 白菜 人参 きゅうり チンゲン菜 れんこん 果物缶
13日(水)	★避難訓練★ クリームスパゲティ 果物 いんげんサラダ 大根と卵スープ	お茶 しゃけと青菜の おにぎり	鶏肉 牛乳 ツナ 卵 鮭	スパゲティー 油 小麦粉 バター 砂糖 米 ごま	玉ねぎ 人参 しめじ ほうれん草 コーン いんげん キャベツ 大根 トマト 大根の葉 果物
14日(木)	麦ご飯 魚のマヨネーズ焼き 肉じゃが もずくスープ 果物	牛乳 さつまポテトフライ チーズ味	白身魚 豚肉 もずく チーズ 牛乳	米 押麦 マヨネーズ 砂糖 じゃが芋 こんにやく 油 さつま芋	玉ねぎ パプリカ ピーマン 椎茸 生姜 人参 いんげん えのき 貝割大根 果物
15日(金)	★身体測定★ あわご飯 スパニッシュオムレツ 青菜のソテー クリームスープ 桃のヨーグルト	牛乳 マドレーヌ	卵 牛乳 ハム チーズ 枝豆 さつま揚げ 鶏肉 ヨーグルト	米 もちきび バター 油 じゃが芋 砂糖 マドレーヌ	トマト 小松菜 人参 えのき 玉ねぎ 白菜 マッシュルーム 果物缶
16日(土)	★卒園式★ 牛丼 切干大根の酢の物 冬瓜のみそ汁 果物	牛乳 どらやき	牛肉 ツナ 豆腐 みそ 牛乳	米 こんにやく 砂糖 どらやき	玉ねぎ 人参 椎茸 切干大根 グリーンピース きゅうり 冬瓜 パプリカ ほうれん草 果物
18日(月)	麦ご飯 魚の揚げおろし煮 クレープイリチー 青菜のみそ汁 果物	牛乳 くんべん	白身魚 昆布 豚肉 みそ 卵 豆乳 油揚げ 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 こんにやく 小麦粉 バター ケーキミックス 黒糖 ごま	大根 貝割大根 生姜 人参 切干大根 小松菜 玉ねぎ 果物
19日(火)	あわご飯 牛肉のスタミナ炒め れんこんサラダ コンソメスープ 果物	牛乳 揚げパン	牛肉 ひじき きな粉 牛乳	米 もちきび ごま油 ごまドレッシング パン 砂糖 油	キャベツ 人参 ピーマン にんにく れんこん いんげん 白菜 玉ねぎ パプリカ えのき コーン 果物
20日(水)	春分の日(公休日)				
21日(木)	★お弁当会★	牛乳 ソフトサラダ		ソフトサラダ	
22日(金)	★お誕生会・お別れ会★ コンライス 魚フライ・ソース ブロッコリー白ごま和え ミネストローネ 果物	牛乳 お誕生日ケーキ	ハム 白身魚 ウインナー	米 バター 油 パン粉 マカロニ ロールケーキ	コーン 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ 人参 トマト 果物
23日(土)	中華丼 コーンスープ ブロッコリーのしらす梅和え 果物	牛乳 カステラ	豚肉 しらす 系かつお 牛乳	米 押麦 油 砂糖 片栗粉 カステラ ココア	白菜 人参 チンゲン菜 椎茸 きくらげ 生姜 ブロッコリー 梅干 コーン ほうれん草 果物
25日(月)	野菜そば 青菜の白和え さつま芋ごま煮 果物	お茶 中華まき風 おにぎり	豚肉 豆腐 ツナ 鶏肉	沖縄そば 油 ごま さつま芋 砂糖 米 ごま油	キャベツ 玉ねぎ 人参 ねぎ もやし ほうれん草 たけのこ 椎茸 果物
26日(火)	ふりかけご飯 魚の甘酢焼き 青菜のおかか和え かみかみごぼろ そうめん汁 果物	牛乳 メロンパン トースト	鮭 系かつお 錦糸卵 牛乳	米 砂糖 片栗粉 油 ごま そうめん 食パン バター 砂糖 小麦粉	ほうれん草 人参 生姜 ごぼろ 椎茸 ねぎ 果物
27日(水)	★おにぎりの日★ わかめご飯 鶏のから揚げ チーズ 果物 ブロッコリーのゆかり和え 青菜のみそ汁	牛乳 豆乳ウエハース	わかめ 鶏肉 チーズ 油揚げ 牛 乳	米 小麦粉 油 ウエハース	ブロッコリー 大根 ほうれん草 果物
28日(木)	黒米ご飯 れんこん入り鶏つくね 牛肉とごぼうの炒め煮 オクラのみそ汁 果物	牛乳 ココアショートブレッド	鶏ミンチ 豆腐 牛乳 卵 牛肉 油揚げ みそ 豆乳	米 黒米 パン粉 砂糖 片栗粉 ごま こんにやく ごま油 バター 小麦粉 ココア	玉ねぎ 生姜 れんこん 人参 ごぼろ オクラ しめじ 果物
29日(金)	タコライス フライドポテト かぶのスープ 果物	牛乳 きな粉クリームサンド	合挽ミンチ チーズ 卵 牛乳 きな粉	米 押麦 砂糖 カレー粉 じゃが芋 油 片栗粉 バター パン	玉ねぎ 人参 レタス トマト にんにく チンゲン菜 かぶ 果物
30日(土)	★新年度準備★ 豚焼肉丼 ツナと青菜サラダ じゃがいものみそ汁 果物	牛乳 焼きドーナツ	豚肉 のり ツナ 油揚げ みそ 牛乳	米 油 じゃが芋 砂糖 焼きドーナツ	人参 玉ねぎ ピーマン 生姜 ほうれん草 レタス トマト 大根の葉 果物

作成: 日清医療食品

※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6年 みやびの杜保育園



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)	
1	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと白菜のつぶし煮 玉ねぎと人参のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 ささみと白菜の柔らか煮 玉ねぎと人参の柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	野菜おじや
木	(主な材料)米 ささみ 白菜 玉ねぎ 人参 小松菜 果物			白身魚 キャベツ 南瓜
2	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	野菜弁 ブロッコリーのつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	野菜弁 ブロッコリーの柔らか煮 わかめのすまし汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 鶏ミンチ 人参 玉ねぎ チンゲン菜 ブロッコリー カリフラワー わかめ 果物			鮭 オクラ 大根
3	10倍粥 きゅうりと玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 青菜と玉ねぎのつぶし煮 きゅうりのすまし汁 果物	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 青菜と玉ねぎの柔らか煮 きゅうりのすまし汁 果物	さつま芋と南瓜煮
土	(主な材料)米 豆腐 人参 ほうれん草 玉ねぎ きゅうり 果物			さつま芋 南瓜
5	10倍粥 大根と人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚のトマトあんかけ 大根と人参のつぶし煮 オクラのすまし汁 果物	全粥 白身魚のトマトあんかけ 大根と人参の柔らか煮 オクラのすまし汁 果物	さつま芋とバナナ煮
月	(主な材料)米 白身魚 トマト 大根 人参 オクラ 果物			さつま芋 バナナ
6	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 ブロッコリーのそぼろ煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 南瓜のすまし汁 果物	全粥 ブロッコリーのそぼろ煮 人参と玉ねぎの柔らか煮 南瓜のすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 鶏ミンチ ブロッコリー 人参 玉ねぎ 南瓜 果物			しらす じゃが芋 いんげん
7	10倍粥 さつま芋のペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とひじきのつぶし煮 キャベツと青菜のつぶし煮 豆乳さつま汁 果物	全粥 白身魚とひじきの柔らか煮 キャベツと青菜の柔らか煮 豆乳さつま汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料)米 白身魚 ひじき キャベツ ほうれん草 さつま芋 豆乳 果物			ささみ 人参 きゅうり
8	10倍粥 じゃが芋ペースト すまし汁	7倍粥 鶏ミンチと白菜のつぶし煮 トマトときゅうりつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 果物	全粥 鶏ミンチと白菜の柔らか煮 トマトときゅうりの柔らか煮 じゃが芋のすまし汁 果物	野菜おじや
木	(主な材料)米 鶏ミンチ 白菜 トマト きゅうり じゃが芋 果物			しらす 人参 大根 青さのり
9	10倍粥 きゅうりと玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 ブロッコリーと玉ねぎのつぶし煮 キャベツのすまし汁 果物	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 ブロッコリーと玉ねぎの柔らか煮 キャベツのすまし汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 豆腐 人参 ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ 果物			鶏ミンチ 冬瓜 南瓜
10	10倍粥 キャベツペースト すまし汁	もずく弁 南瓜のつぶし煮 大根のすまし汁 果物	もずく弁 南瓜の柔らか煮 大根のすまし汁 果物	野菜おじや
土	(主な材料)米 もずく 鶏ミンチ 人参 玉ねぎ オクラ 南瓜 大根 果物			あおさ しらす キャベツ
12 月	振替休日 (公休日)			
13	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 魚のクリーム煮 青菜と人参のつぶし煮 南瓜のすまし汁 果物	全粥 魚のクリーム煮 青菜と人参の柔らか煮 南瓜のすまし汁 果物	さつま芋のりんご果汁煮
火	(主な材料)米 白身魚 玉ねぎ 豆乳 ほうれん草 人参 南瓜 果物			さつま芋 りんご果汁
14	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとトマトのつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物	全粥 ささみとトマトの柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 豆腐のみそ汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料)米 ささみ トマト さつま芋 豆腐 果物			わかめ 人参 玉ねぎ
15	10倍粥 冬瓜のとろとろ煮 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 冬瓜のすまし汁 果物	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 冬瓜のすまし汁 果物	野菜おじや
木	(主な材料)米 豚ヒレ きゅうり ひじき キャベツ 人参 冬瓜 果物			しらす ほうれん草 南瓜
16	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 白菜ときゅうりのつぶし煮 さつま芋のすまし汁 果物	全粥 ささみと納豆の柔らか煮 白菜ときゅうりの柔らか煮 さつま芋のすまし汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 ささみ 人参 白菜 きゅうり さつま芋 果物			白身魚 ブロッコリー 人参

※ 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。



回食 月齢	屋食			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(滑みじん切り)	
17	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	野菜弁 南瓜のつぶし煮 きゅうりのすまし汁 果物	野菜弁 南瓜の柔らか煮 きゅうりのすまし汁 果物	さつま芋とバナナ煮
土	(主な材料)米 ささみ 人参 玉ねぎ 小松菜 南瓜 きゅうり 果物			さつま芋 パナナ
19	10倍粥 じゃが芋と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と玉ねぎのつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 キャベツのすまし汁 果物	全粥 白身魚と玉ねぎの柔らか煮 じゃが芋の柔らか煮 キャベツのみそ汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料)米 白身魚 玉ねぎ じゃが芋 青さのり キャベツ 果物			鶏ミンチ 人参 きゅうり
20	10倍粥 冬瓜のとろとろ煮 すまし汁	7倍粥 ツナとオクラのつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	全粥 ツナとオクラの柔らか煮 人参と玉ねぎの柔らか煮 冬瓜のすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 ツナ オクラ 人参 玉ねぎ 冬瓜 果物			豆腐 ほうれん草 じゃが芋
21	お弁当会			野菜おじや
水				しらす 南瓜 玉ねぎ
22	10倍粥 じゃが芋ときゅうりペースト すまし汁	7倍粥 ささみと玉ねぎのつぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 きゅうりのすまし汁 果物	全粥 ささみと玉ねぎの柔らか煮 じゃが芋と人参の柔らか煮 きゅうりのみそ汁 果物	南瓜とバナナの豆乳煮
木	(主な材料)米 ささみ 玉ねぎ 青さのり じゃが芋 人参 きゅうり 果物			南瓜 パナナ 豆乳
23	天皇誕生日(公休日)			
金				
24	10倍粥 ゆし豆腐 すまし汁	7倍粥 しらすとブロッコリーのつぶし煮 小松菜と人参のつぶし煮 ゆし豆腐 果物	全粥 しらすとブロッコリーの柔らか煮 小松菜と人参の柔らか煮 ゆし豆腐 果物	さつま芋のりんご果汁煮
土	(主な材料)米 しらす ブロッコリー 小松菜 人参 ゆし豆腐 果物			さつま芋 りんご果汁
26	10倍粥 大根と人参ペースト すまし汁	7倍粥 鮭とキャベツのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 果物	全粥 鮭とキャベツの柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 じゃが芋のみそ汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料)米 鮭 キャベツ 大根 人参 じゃが芋 果物			ささみ オクラ ひじき
27	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐とトマトのつぶし煮 青菜と玉ねぎのつぶし煮 さつま芋のすまし汁 果物	全粥 豆腐とトマトの柔らか煮 青菜と玉ねぎの柔らか煮 さつま芋のすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 豆腐 トマト 小松菜 玉ねぎ さつま芋 果物			ツナ 人参 ブロッコリー
28	10倍粥 じゃが芋ペースト すまし汁	7倍粥 鶏レバーと人参のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 白菜のみそ汁 果物	全粥 鶏レバーと人参の柔らか煮 じゃが芋の柔らか煮 白菜のみそ汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料)米 鶏レバー 人参 じゃが芋 青さのり 白菜 果物			白身魚 小松菜 玉ねぎ
29	10倍粥 ブロッコリーと大根ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐のそぼろ煮 ブロッコリーと大根のつぶし煮 人参のすまし汁 果物	全粥 豆腐のそぼろ煮 ブロッコリーと大根の柔らか煮 人参のすまし汁 果物	野菜おじや
木	(主な材料)米 鶏ミンチ 豆腐 ブロッコリー 大根 人参 果物			しらす 玉ねぎ わかめ

※ 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。

咀嚼力のUPには運動も大切!

柔らかい物が増える傾向にある現代の食事。「丸飲み」や「嘔めずに出してしまう」といった悩みも乳児期に多く聞かれます。食べ物を噛む力=咀嚼力の発達には、寝返り、はいはい、あんよなど、全身を大きく動かす運動が関係しています。離乳食が始まったら、ぜひ担当の保育者にご相談いただき、赤ちゃんの運動機能の発達を家庭と園で確認しながら進めていきましょう。

楽しく食べる環境作り

食事は落ち着いた雰囲気、安心してできる大人といっしょに、焦らずゆったりとした気持ちで進めることが大切です。大人が「食べさせる」のではなく、赤ちゃんが「自分で食べたい」と感じることを。そしてそのとき口に入ったものが、適切な形・硬さ・味・温度であれば、赤ちゃんは自然と口を動かします。やさしいことばかけと、あたたかいまなざしも欠かせません。

作成: 日清医療食品