

5月

幼児食こんだて表

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。

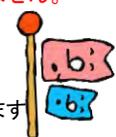
管理栄養士 植木 麻幹子

Main table with columns for Day, Dish Name, Snack, and Main Course, including ingredients and allergen information.

●食べたことのない食材がある場合は、ご自宅にて2回以上摂取していただき、アレルギー等の症状が出ないか事前に確認をお願いします。

★食物アレルギー対応食は、生活管理指導表に基づき実施しています。
・主なアレルゲン表示・・・ ●卵、★乳製品、▲小麦、◇大豆製品、(※加工食品・市販品は都度確認し提供します。)
・調味料等の表示は除いています。(詳細は担任へご確認ください)
・パン、ちくわ、ハム、ウィンナー、ベーコン、マヨネーズ等、一部卵不使用商品を使用しています。また、えび・かに・いか・落花生・蕎麦の食材は使用していません。

★食材、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。
★「離乳食献立表」は、該当者へのみお配りしています。
★幼児食移行期(1~1歳半頃)は、個人の咀嚼能力に合わせて提供します





離乳食こんだて表

【令和6年】

- ★ 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。

【NO1】

管理栄養士 植月 麻幹子

回数	1回食（午前）			2回食（午後）	
	離乳初期 5～6ヶ月頃（開始後1ヶ月間）	離乳中期 7～8ヶ月頃	離乳後期 9～11ヶ月頃	離乳中期 7～8ヶ月頃	離乳後期 9～11ヶ月頃
形態 固さ	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	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 人参玉ねぎほうれん草ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) しらすと野菜のつぶし煮 みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと野菜の煮物 麩のみそ汁 果物	人参がゆ(べたべた) ツナ野菜スープ 果物	人参がゆ ⇒ 軟飯 ツナ野菜スープ 果物
主な材料)精白米 しらす干し 人参 玉ねぎ ほうれん草 かぼちゃ わかめ りんご				精白米 人参 ツナ缶 かぼちゃ 玉ねぎ ほうれん草 バナナ	
2 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し じゃが芋小松菜人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のとろ煮 みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚ムニエル・野菜ソース みそ汁 果物	おかか野菜おじや(べたべた) 麩のすまし汁 果物	おかか野菜おじや ⇒ 軟飯 麩のすまし汁 果物
主な材料)精白米 白身魚 じゃが芋 小松菜 人参 白菜 玉ねぎ わかめ バナナ				精白米 人参 玉ねぎ 花かつお 麩 じゃが芋 白菜 ネーブル	
7 火	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し キャベツ人参玉ねぎペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) ささみと野菜のつぶし煮 みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜の煮物 みそ汁 果物	野菜おじや(べたべた) 豆腐スープ ネーブル	野菜おじや ⇒ 軟飯 豆腐スープ ネーブル
主な材料)精白米 絹ごし豆腐 キャベツ 人参 玉ねぎ 鶏ささみ じゃが芋 わかめ りんご				精白米 人参 玉ねぎ 絹ごし豆腐 じゃが芋 キャベツ トマト ネーブル	
8 水	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し とうがんさつま芋ペースト 野菜スープ	しらすがゆ(べたべた) 麩と野菜のスープ 果物	しらすがゆ ⇒ 軟飯 麩と野菜のスープ 果物	芋がゆ(べたべた) 鶏肉汁 ネーブル	芋がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉汁 ネーブル
主な材料)精白米 しらす干し とうがん さつま芋 麩 人参 ほうれん草 バナナ				精白米 さつま芋 鶏ささみ キャベツ 人参 ほうれん草 ネーブル	
9 木	お弁当の日			おかか野菜おじや(べたべた) 野菜ミルクポタージュ 果物	おかか野菜おじや ⇒ 軟飯 野菜ミルクポタージュ 果物
				ミルク バナナ	
精白米 キャベツ 花かつお かぼちゃ じゃが芋 玉ねぎ 人参					
10 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 大根人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚の磯煮 みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の磯煮 みそ汁 果物	人参がゆ(べたべた) チキンスープ 果物	人参がゆ ⇒ 軟飯 チキンスープ 果物
主な材料)精白米 白身魚 大根 人参 青のり わかめ ネーブル				精白米 人参 鶏ささみ 大根 玉ねぎ 人参 バナナ	
11 土	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 白菜人参小松菜ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 野菜のつぶし煮 ゆし豆腐 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜の煮物 ゆし豆腐 果物	ツナ野菜おじや(べたべた) みそ汁 ネーブル	ツナ野菜おじや ⇒ 軟飯 みそ汁 ネーブル
主な材料)精白米 しらす干し 白菜 人参 小松菜 ゆし豆腐 バナナ				精白米 ツナ缶 小松菜 白菜 人参 わかめ ネーブル	
13 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃ玉ねぎペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) かぼちゃの煮物 魚汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃの煮物 魚汁 果物	おかか野菜おじや(べたべた) チキンスープ 煮りんごペースト	(りんごのパンケーキ) チキンスープ
主な材料)精白米 白身魚 かぼちゃ 玉ねぎ レタス わかめ ネーブル				精白米 人参 花かつお (HKミックス粉 ミルク) 鶏ささみ 玉ねぎ	
14 火	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し とうがんほうれん草ペースト すまし汁	納豆おじや(べたべた) みそ汁 果物	納豆おじや ⇒ 軟飯 みそ汁 果物	野菜おじや(べたべた) 魚汁 きな粉バナナ	野菜おじや ⇒ 軟飯 魚汁 きな粉バナナ
主な材料)精白米 しらす干し とうがん ほうれん草 ひきわり納豆 人参 ネーブル				精白米 人参 玉ねぎ 白身魚 とうがん バナナ きな粉	
15 水	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し かぼちゃキャベツペースト すまし汁	豆腐入り煮込みうどん 果物	豆腐入り煮込みうどん 果物	ツナ野菜おじや(べたべた) みそ汁 果物	ツナ野菜おじや ⇒ 軟飯 みそ汁 果物
主な材料)精白米 絹ごし豆腐 かぼちゃ キャベツ うどん 人参 ネーブル				精白米 ツナ缶 玉ねぎ 人参 かぼちゃ キャベツ わかめ バナナ	
16 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 大根人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚のつぶし煮 みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のムニエル みそ汁 果物	おかか野菜おじや(べたべた) そうめん汁 果物	おかか野菜おじや ⇒ 軟飯 そうめん汁 果物
主な材料)精白米 白身魚 大根 人参 わかめ りんご				精白米 大根 人参 花かつお そうめん バナナ	
17 金	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 白菜人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) ささみと野菜のとろ煮 麩のすまし汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜のとろ煮 麩のすまし汁 果物	しらすがゆ(べたべた) みそ汁 ネーブル	しらすがゆ ⇒ 軟飯 みそ汁 ネーブル
主な材料)精白米 絹ごし豆腐 白菜 人参 鶏ささみ 玉ねぎ 麩 わかめ バナナ				精白米 しらす干し 白菜 玉ねぎ 人参 ネーブル	

※ 離乳食の進め方など気になることは、担任の先生へお気軽にお問合せ下さい。



回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
月令	離乳初期 5~6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	離乳中期 7~8ヶ月頃	離乳後期 9~11ヶ月頃	離乳中期 7~8ヶ月頃	離乳後期 9~11ヶ月頃
形態 固さ	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)
18 土	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し さつま芋キャベツペースト すまし汁 主な材料)精白米 しらす干し さつま芋 キャベツ そうめん 人参 りんご	くたくたしらすそうめん さつま芋とりんごの煮物	しらす入り煮そうめん さつま芋とりんごの煮物 	ツナ野菜おじや(べたべた) みそ汁 ネーブル	ツナ野菜おじや ⇒ 軟飯 みそ汁 ネーブル
20 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し じゃが芋人参ほうれん草ペースト すまし汁 主な材料)精白米 白身魚 じゃが芋 人参 ほうれん草 麩 ネーブル	全がゆ(べたべた) 煮魚 麩のみそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 麩のみそ汁 果物	しらすがゆ(べたべた) 野菜ミルクポタージュ 果物	しらすがゆ ⇒ 軟飯 野菜ミルクポタージュ 果物 ミルク バナナ
21 火	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 白菜人参ほうれん草ペースト すまし汁 主な材料)精白米 絹ごし豆腐 白菜 人参 ほうれん草 ゆし豆腐 ネーブル	野菜おじや(べたべた) ゆし豆腐 果物	野菜おじや ⇒ 軟飯 ゆし豆腐 果物	磯がゆ(べたべた) 鶏肉汁 果物	磯がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉汁 果物
22 水	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し さつま芋小松菜ペースト すまし汁 主な材料)精白米 しらす干し さつま芋 小松菜 うどん 鶏ささみ 玉ねぎ 人参 バナナ	ささみ煮込みうどん つぶしトマト 果物	ささみ煮込みうどん トマト 果物	しらすがゆ(べたべた) みそ汁 果物	しらすがゆ ⇒ 軟飯 みそ汁 果物
23 木	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し じゃが芋人参玉ねぎペースト すまし汁 主な材料)精白米 絹ごし豆腐 じゃが芋 人参 玉ねぎ りんご	全がゆ(べたべた) りんごのマッシュポテト 豆腐のみそ汁	全がゆ ⇒ 軟飯 りんごポテト煮 豆腐のみそ汁	人参がゆ(べたべた) チキンスープ ネーブル	人参がゆ ⇒ 軟飯 チキンスープ ネーブル
24 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し キャベツ人参ブロッコリーペースト すまし汁 主な材料)精白米 白身魚 キャベツ 人参 ブロッコリー バナナ Pヨーグルト	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ バナナヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ バナナヨーグルト	ささみ野菜おじや(べたべた) 麩のみそ汁 果物	ささみ野菜おじや ⇒ 軟飯 麩のみそ汁 果物 ネーブル
25 土	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 人参玉ねぎチンゲン菜ペースト すまし汁 主な材料)精白米 しらす干し 人参 玉ねぎ チンゲン菜 そうめん バナナ	くたくたしらすそうめん 人参ポタージュスープ 果物	くたくたしらすそうめん 人参ポタージュスープ 果物 	半日保育	
27 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃ玉ねぎペースト すまし汁 主な材料)精白米 白身魚 かぼちゃ 玉ねぎ 麩 なす わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) 煮魚 麩のみそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のムニエル 麩のみそ汁 ネーブル	おかか野菜おじや(べたべた) パンプキンミスクループ ネーブル	おかか野菜おじや ⇒ 軟飯 パンプキンミスクループ ネーブル バナナ
28 火	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 玉ねぎ人参ほうれん草ペースト すまし汁 主な材料)精白米 絹ごし豆腐 玉ねぎ 人参 ほうれん草 そうめん トマト ブロッコリー コーン缶 りんご	くたくた野菜そうめん 豆腐のスープ 果物	煮そうめん 豆腐のスープ 果物	ささみ野菜おじや(べたべた) みそ汁 ネーブル	ささみ野菜おじや ⇒ 軟飯 みそ汁 ネーブル
29 水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 大根人参ペースト すまし汁 主な材料)精白米 白身魚 大根 人参 玉ねぎ わかめ バナナ	人参がゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ 果物	人参がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ 果物	ツナ野菜おじや(べたべた) 麩のみそ汁 ネーブル	ツナ野菜おじや ⇒ 軟飯 麩のみそ汁 ネーブル
30 木	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し じゃが芋人参ほうれん草ペースト すまし汁 主な材料)精白米 しらす干し じゃが芋 人参 ほうれん草 青のり 玉ねぎ バナナ	全がゆ(べたべた) しらす磯ポテト みそ汁 果物	全がゆ ⇒ 軟飯 しらす磯ポテト みそ汁 果物	野菜おじや(べたべた) ツナ野菜スープ ネーブル	野菜おじや ⇒ 軟飯 ツナ野菜スープ ネーブル
31 金	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参小松菜ペースト すまし汁 主な材料)精白米 絹ごし豆腐 人参 小松菜 玉ねぎ わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) 野菜のかか煮 豆腐のみそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のかか煮 豆腐のみそ汁 ネーブル	パンがゆ チキンスープ バナナヨーグルト	トースト(コロコロ〜スティック) チキンスープ バナナヨーグルト

※ 使用食材をご確認頂き、まだ食べたことない食材は ご家庭にて2回以上食べてみて、アレルギー等の問題がないか様子をご覧ください。
 ※ 食べられる食材が増えた場合は、担任へご報告ください。離乳食の進め方など気になることは、お気軽にお問い合わせください。
 ※ 使用食材・季節の果物は仕入れの関係で変更となる場合があります。
 ※ りんご(梨)は、ペースト煮(中期)・スライス煮(後期)の形態で提供し、他果物も必要に応じて果汁、つぶし、トロミ付けなどで提供しています。