



令和4年															離乳食
日 曜	5～6ヶ月	赤・血や肉になる	黄・熱や力となる	緑・腸子をととのえる	(その他の食品)	7～8ヶ月	赤・血や肉になる	黄・熱や力となる	緑・腸子をととのえる	(その他の食品)	9～11ヶ月	赤・血や肉になる	黄・熱や力となる	緑・腸子をととのえる	(その他の食品)
1 土	10倍がゆ 麺のペースト キャベツのペースト 大根のペースト		米・小町麺・かたくり粉	キャベツ・大根	水・だし	7倍がゆ 鶏そぼろの野菜あんかけ 大根の軟らか煮	鶏ひき肉	米・かたくり粉	キャベツ・たまねぎ・大根	水・だし	5倍がゆ 鶏そぼろの野菜あんかけ スティック大根 ★煮しん	鶏ひき肉・牛乳	米・かたくり粉・薄力粉 上白糖・醤油油	キャベツ・たまねぎ・大根	水・だし・しょうゆ ペーキングパウダー
3 月	10倍がゆ 豆腐のペースト ほうれんそうのペースト にんじんのペースト	絹ごし豆腐	米	ほうれんそう・にんじん	水・だし	7倍がゆ 豆腐と野菜のトロトロ煮 ほうれんそうの軟らか煮	絹ごし豆腐	米・かたくり粉	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう	水・だし	5倍がゆ 豆腐と野菜のトロトロ煮 ほうれんそうの軟らか煮 ★みそおかがゆ	絹ごし豆腐・かつお削り節 みそ	米・かたくり粉	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう	水・だし・しょうゆ
4 火	10倍がゆ 麺のペースト じゃがいも・キャベツのペースト たまねぎのペースト		米・小町麺・かたくり粉 じゃがいも	たまねぎ	水・だし	7倍がゆ 鶏ひき肉と野菜のトロトロ煮 たまねぎの軟らか煮	鶏ひき肉	米・じゃがいも・かたくり粉	にんじん・たまねぎ	水・だし	5倍がゆ 鶏ひき肉と野菜のトロトロ煮 たまねぎの軟らか煮 ★ホットケーキ	鶏ひき肉・牛乳	米・じゃがいも・かたくり粉 薄力粉・上白糖・醤油油	にんじん・たまねぎ	水・だし・しょうゆ ペーキングパウダー
5 水	10倍がゆ 豆腐のペースト チンゲンサイのペースト にんじんのペースト	絹ごし豆腐	米	チンゲンサイ・にんじん	水・だし	7倍がゆ 鶏ささみの野菜あんかけ チンゲンサイの軟らか煮	さき身	米・かたくり粉	にんじん・たまねぎ チンゲンサイ	水・だし	5倍がゆ 鶏ささみの野菜あんかけ チンゲンサイの軟らか煮 ★ふかひいも	さき身	米・かたくり粉・じゃがいも	にんじん・たまねぎ チンゲンサイ	水・だし・しょうゆ
6 木	10倍がゆ 麺のペースト きゅうりのペースト ブロッコリーのペースト		米・小町麺・かたくり粉	きゅうり・ブロッコリー	水・だし	7倍がゆ 鶏そぼろの野菜あんかけ きゅうりの軟らか煮	鶏ひき肉	米・かたくり粉	ブロッコリー・たまねぎ・きゅうり	水・だし	5倍がゆ 鶏そぼろの野菜あんかけ スティックきゅうり ★わかめ入りがゆ	豚ひき肉	米・かたくり粉	ブロッコリー・たまねぎ・きゅうり カットわかめ	水・だし・しょうゆ
7 金	10倍がゆ カレーのペースト こまつなのペースト じゃがいものペースト	カレー	米・かたくり粉・じゃがいも	こまつな	水・だし	7倍がゆ たらと野菜のほくし煮 にんじんの軟らか煮	たら	米・じゃがいも・かたくり粉	こまつな・にんじん	水・だし	5倍がゆ たらと野菜のほくし煮 スティックにんじん ★にんじんホトトケキ	たら・乳飲料	米・じゃがいも・かたくり粉 薄力粉・上白糖・醤油油	こまつな・にんじん	水・だし・しょうゆ ペーキングパウダー
8 土	10倍がゆ しらすのペースト ブロッコリーのペースト 大根のペースト	しらす干し	米	ブロッコリー・大根	水・だし	7倍がゆ 鶏ささみの野菜あんかけ ブロッコリーの軟らか煮	さき身	米・かたくり粉	大根・にんじん・ブロッコリー	水・だし	5倍がゆ 鶏ささみの野菜あんかけ ブロッコリーの軟らか煮 ★しらすがゆ	さき身・しらす干し	米・かたくり粉	大根・にんじん・ブロッコリー	水・だし・しょうゆ
9 日	10倍がゆ 豆腐のペースト にんじんのペースト キャベツのペースト	絹ごし豆腐	米	にんじん・キャベツ	水・だし	7倍がゆ ツナと野菜の煮物 キャベツの軟らか煮	ツナ缶	米・じゃがいも・かたくり粉	にんじん・キャベツ	水・だし	5倍がゆ ツナと野菜の煮物 キャベツの軟らか煮 ★ホトトケキ	ツナ缶・牛乳	米・じゃがいも・かたくり粉 薄力粉・上白糖・醤油油	にんじん・キャベツ	水・だし・しょうゆ ペーキングパウダー
10 月	10倍がゆ 麺のペースト ほうれんそうのペースト たまねぎのペースト		米・小町麺・かたくり粉	ほうれんそう・たまねぎ	水・だし	7倍がゆ 鶏ひき肉と野菜のトロトロ煮 ほうれんそうの軟らか煮	鶏ひき肉	米・かたくり粉	にんじん・たまねぎ・ほうれんそう	水・だし	5倍がゆ 鶏ひき肉と野菜のトロトロ煮 ほうれんそうの軟らか煮 ★煮しん	鶏ひき肉・牛乳	米・かたくり粉・薄力粉 上白糖・醤油油	にんじん・たまねぎ・ほうれんそう	水・だし・しょうゆ ペーキングパウダー
11 火	10倍がゆ しらすのペースト ブロッコリーのペースト じゃがいものペースト	しらす干し	米・じゃがいも	ブロッコリー	水・だし	7倍がゆ しらすと野菜の軟らか煮 じゃがいもの軟らか煮	しらす干し	米・かたくり粉・じゃがいも	ブロッコリー・たまねぎ	水・だし	5倍がゆ 鶏ひき肉と野菜のトロトロ煮 スティックじゃがいも ★おかがゆ	豚ひき肉・かつお削り節	米・かたくり粉・じゃがいも	ブロッコリー・たまねぎ	水・だし・しょうゆ
12 水	10倍がゆ 麺のペースト きゅうりのペースト にんじんのペースト		米・小町麺・かたくり粉	きゅうり・にんじん	水・だし	7倍がゆ 鶏ささみの野菜あんかけ きゅうりの軟らか煮	さき身	米・かたくり粉	たまねぎ・にんじん・きゅうり	水・だし	5倍がゆ 鶏ささみの野菜あんかけ スティックきゅうり ★きな粉ホトトケキ	さき身・きな粉・乳飲料	米・かたくり粉・薄力粉 上白糖・醤油油	たまねぎ・にんじん・きゅうり	水・だし・しょうゆ ペーキングパウダー
13 木	10倍がゆ カレーのペースト キャベツのペースト かぼちゃのペースト	カレー	米・かたくり粉	キャベツ・かぼちゃ	水・だし	7倍がゆ カレーと野菜のほくし煮 かぼちゃの軟らか煮 ★にんじん入りがゆ	カレー	米・かたくり粉	キャベツ・にんじん・かぼちゃ	水・だし	5倍がゆ カレーと野菜のほくし煮 かぼちゃの軟らか煮 ★にんじん入りがゆ	カレー	米・かたくり粉	キャベツ・にんじん・かぼちゃ	水・だし・しょうゆ
14 金	10倍がゆ 麺のペースト たまねぎのペースト ブロッコリーのペースト		米・小町麺・かたくり粉	たまねぎ・ブロッコリー	水・だし	7倍がゆ 鶏そぼろの野菜あんかけ にんじんの軟らか煮	鶏ひき肉	米・かたくり粉	ブロッコリー・たまねぎ・にんじん	水・だし	5倍がゆ 鶏そぼろの野菜あんかけ スティックにんじん ★煮しん	豚ひき肉・牛乳	米・かたくり粉・薄力粉 上白糖・醤油油	ブロッコリー・たまねぎ・にんじん	水・だし・しょうゆ ペーキングパウダー
15 土	10倍がゆ 豆腐のペースト ほうれんそうのペースト にんじんのペースト	絹ごし豆腐	米	ほうれんそう・にんじん	水・だし	7倍がゆ 豆腐と野菜のトロトロ煮 ほうれんそうの軟らか煮	絹ごし豆腐	米・かたくり粉	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう	水・だし	5倍がゆ 豆腐と野菜のトロトロ煮 ほうれんそうの軟らか煮 ★みそおかがゆ	絹ごし豆腐・かつお削り節 みそ	米・かたくり粉	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう	水・だし・しょうゆ
16 日	10倍がゆ 麺のペースト じゃがいも・キャベツのペースト たまねぎのペースト		米・小町麺・かたくり粉 じゃがいも	たまねぎ	水・だし	7倍がゆ 鶏ひき肉と野菜のトロトロ煮 たまねぎの軟らか煮	鶏ひき肉	米・じゃがいも・かたくり粉	にんじん・たまねぎ	水・だし	5倍がゆ 鶏ひき肉と野菜のトロトロ煮 たまねぎの軟らか煮 ★ホットケーキ	鶏ひき肉・牛乳	米・じゃがいも・かたくり粉 薄力粉・上白糖・醤油油	にんじん・たまねぎ	水・だし・しょうゆ ペーキングパウダー
17 月	10倍がゆ 豆腐のペースト チンゲンサイのペースト にんじんのペースト	絹ごし豆腐	米	チンゲンサイ・にんじん	水・だし	7倍がゆ 鶏ささみの野菜あんかけ チンゲンサイの軟らか煮	さき身	米・かたくり粉	にんじん・たまねぎ チンゲンサイ	水・だし	5倍がゆ 鶏ささみの野菜あんかけ チンゲンサイの軟らか煮 ★ふかひいも	さき身	米・かたくり粉・じゃがいも	にんじん・たまねぎ チンゲンサイ	水・だし・しょうゆ
18 火	10倍がゆ 麺のペースト きゅうりのペースト ブロッコリーのペースト		米・小町麺・かたくり粉	きゅうり・ブロッコリー	水・だし	7倍がゆ 鶏そぼろの野菜あんかけ きゅうりの軟らか煮	鶏ひき肉	米・かたくり粉	ブロッコリー・たまねぎ・きゅうり	水・だし	5倍がゆ 鶏そぼろの野菜あんかけ スティックきゅうり ★わかめ入りがゆ	豚ひき肉	米・かたくり粉	ブロッコリー・たまねぎ・きゅうり カットわかめ	水・だし・しょうゆ
19 水	10倍がゆ カレーのペースト こまつなのペースト じゃがいものペースト	カレー	米・かたくり粉・じゃがいも	こまつな	水・だし	7倍がゆ たらと野菜のほくし煮 にんじんの軟らか煮	たら	米・じゃがいも・かたくり粉	こまつな・にんじん	水・だし	5倍がゆ たらと野菜のほくし煮 スティックにんじん ★にんじんホトトケキ	たら・乳飲料	米・じゃがいも・かたくり粉 薄力粉・上白糖・醤油油	こまつな・にんじん	水・だし・しょうゆ ペーキングパウダー
20 木	10倍がゆ しらすのペースト ブロッコリーのペースト 大根のペースト	しらす干し	米	ブロッコリー・大根	水・だし	7倍がゆ 鶏ささみの野菜あんかけ ブロッコリーの軟らか煮	さき身	米・かたくり粉	大根・にんじん・ブロッコリー	水・だし	5倍がゆ 鶏ささみの野菜あんかけ ブロッコリーの軟らか煮 ★しらすがゆ	さき身・しらす干し	米・かたくり粉	大根・にんじん・ブロッコリー	水・だし・しょうゆ



令和8年																離乳食
日 曜	5～6ヶ月	赤: 血や肉になる	黄: 熱や力となる	緑: 腸子をととのえる	(その他の食品)	7～8ヶ月	赤: 血や肉になる	黄: 熱や力となる	緑: 腸子をととのえる	(その他の食品)	9～11ヶ月	赤: 血や肉になる	黄: 熱や力となる	緑: 腸子をととのえる	(その他の食品)	
24 月	10倍がゆ 豆腐のペースト にんじんのペースト キャベツのペースト	絹ごし豆腐	米	にんじん・キャベツ	水・だし	7倍がゆ ツナと野菜の煮物 キャベツの軟らか煮	ツナ缶	米・じゃがいも・かたくり粉	にんじん・キャベツ	水・だし	5倍がゆ ツナと野菜の煮物 キャベツの軟らか煮 ★ホットケーキ	ツナ缶・牛乳	米・じゃがいも・かたくり粉 薄力粉・上白糖・植物油	にんじん・キャベツ	水・だし・しょうゆ ペーキングパウダー	
25 火	10倍がゆ 鶏のペースト ほうれんそうのペースト たまねぎのペースト		米・小町麦・かたくり粉	ほうれんそう・たまねぎ	水・だし	7倍がゆ 鶏ひき肉と野菜のトロトロ煮 ほうれんそうの軟らか煮	鶏ひき肉	米・かたくり粉	にんじん・たまねぎ・ほうれんそう	水・だし	5倍がゆ 鶏ひき肉と野菜のトロトロ煮 ほうれんそうの軟らか煮 ★煮しほ	鶏ひき肉・牛乳	米・かたくり粉・薄力粉 上白糖・植物油	にんじん・たまねぎ・ほうれんそう	水・だし・しょうゆ ペーキングパウダー	
26 水	10倍がゆ しらすのペースト ブロッコリーのペースト じゃがいものペースト	しらす干し	米・じゃがいも	ブロッコリー	水・だし	7倍がゆ しらすと野菜の軟らか煮 じゃがいもの軟らか煮	しらす干し	米・かたくり粉・じゃがいも	ブロッコリー・たまねぎ	水・だし	5倍がゆ 豚ひき肉と野菜のトロトロ煮 スティックじゃがいも ★おなかのゆ	豚ひき肉・かつお節り節	米・かたくり粉・じゃがいも	ブロッコリー・たまねぎ	水・だし・しょうゆ	
27 木	10倍がゆ 鶏のペースト きゅうりのペースト にんじんのペースト		米・小町麦・かたくり粉	きゅうり・にんじん	水・だし	7倍がゆ 鶏ささみの野菜あんかけ きゅうりの軟らか煮	さき身	米・かたくり粉	たまねぎ・にんじん・きゅうり	水・だし	5倍がゆ 鶏ささみの野菜あんかけ スティックきゅうり ★きな粉ホットケーキ	さき身・きな粉・乳飲料	米・かたくり粉・薄力粉 上白糖・植物油	たまねぎ・にんじん・きゅうり	水・だし・しょうゆ ペーキングパウダー	
28 金	10倍がゆ カレイのペースト キャベツのペースト かぼちゃのペースト	カレイ	米・かたくり粉	キャベツ・かぼちゃ	水・だし	7倍がゆ カレイと野菜のほぐし煮 かぼちゃの軟らか煮つぶし	カレイ	米・かたくり粉	キャベツ・にんじん・かぼちゃ	水・だし	5倍がゆ カレイと野菜のほぐし煮 かぼちゃの軟らか煮 ★にんじん入りがゆ	カレイ	米・かたくり粉	キャベツ・にんじん・かぼちゃ	水・だし・しょうゆ	
29 土	10倍がゆ 鶏のペースト たまねぎのペースト ブロッコリーのペースト		米・小町麦・かたくり粉	たまねぎ・ブロッコリー	水・だし	7倍がゆ 鶏そぼろの野菜あんかけ にんじんの軟らか煮	鶏ひき肉	米・かたくり粉	ブロッコリー・たまねぎ・にんじん	水・だし	5倍がゆ 鶏そぼろの野菜あんかけ スティックにんじん ★煮しほ	豚ひき肉・牛乳	米・かたくり粉・薄力粉 上白糖・植物油	ブロッコリー・たまねぎ・にんじん	水・だし・しょうゆ ペーキングパウダー	
31 月	10倍がゆ 豆腐のペースト キャベツのペースト 大根のペースト	絹ごし豆腐	米	キャベツ・大根	水・だし	7倍がゆ 豆腐と野菜のトロトロ煮 大根の軟らか煮	絹ごし豆腐	米・かたくり粉	キャベツ・たまねぎ・大根	水・だし	5倍がゆ 豆腐と野菜のトロトロ煮 スティック大根 ★ホットケーキ	絹ごし豆腐・牛乳	米・かたくり粉・薄力粉 上白糖・植物油	キャベツ・たまねぎ・大根	水・だし・しょうゆ ペーキングパウダー	

※食べられない食材がある場合は給食提供日までに、何回かご自宅を試して下さい。アレルギーが出た場合は速やかに担当保育士までご連絡下さい。
※都合により献立・食材を変更することがあります。