

日	曜日	昼	血や肉、骨をつくる(あか)	体の調子をととのえる(きいろ)	力や熱となる(みどり)	おやつ
1	木	焼きうどん、カリフラワーのツナサラダ、 レタスの中華スープ、バナナ	豚バラ肉、ツナ缶、かに 風味かまぼこ(卵不使用)	うどん	キャベツ、玉ねぎ、人参、もやし、ピー マン、カリフラワー、きゅうり、トマ ト、レタス、粒コーン缶、しめじ、小ネ ギ、バナナ	麦茶、 小松菜と桜エビのおにぎり
2	金	雑穀ご飯、こいのぼりバーグ、 ブロッコリーのおかか和え、アーサ汁、 フルーツカクテル	牛ひき肉、豚ひき肉、鶏 卵、削り節、あおさ、絹 ごし豆腐	精白米、雑穀五穀、小麦 粉、三温糖	玉ねぎ、人参、きゅうり、ブロッコ リー、フルーツカクテル缶	牛乳、 こいのぼりパイ (いちごジャム)
3	土	祝日(憲法記念日)				
5	月	祝日(みどりの日)				
6	火	祝日(振替休日)				
7	水	もちきびご飯、オクラ納豆、 さばの葱照り焼き、こま南瓜煮、 チンゲン菜とえのきの味噌汁、オレンジ	ヒキワリ納豆、さば	精白米、もちきび、三温 糖、すりごま	オクラ、長ねぎ、かぼちゃ、チンゲン 菜、さやいんげん、えのきたけ、オレン ジ	牛乳、 バナナケーキ
8	木	あわご飯、鶏肉の醤油にんにく焼き、 ゴーヤーチャンプルー、 大根と舞茸のすまし汁、パインアップル	鶏もも、豚肉もも肉、沖 縄豆腐、鶏卵、削り節	精白米、あわ、三温糖	玉ねぎ、ゴーヤー、人参、大根、まいた け、小ネギ、パインアップル	牛乳、 きなこミルクラスク
9	金	きのこボークカレー、海藻サラダ、 トマトとえのきのスープ、りんご	豚肉もも肉、牛乳、乾わ かめ、ツナ缶、豚バラ肉	精白米、押麦、じゃがい も、カレールウ	しめじ、まいたけ、玉ねぎ、人参、きゅ うり、パプリカ黄、パプリカ赤、トマ ト、えのきたけ、貝割れ大根、りんご	麦茶、 アイスクリーム(バナナ) 小麦胚芽クラッカー
12	月	ご飯(強化あわごはん)、 白身魚のムニエル(きのこソース)、 茄子のそぼろ煮 白菜としめじの味噌汁、 オレンジ	白身魚、鶏ひき肉	精白米、あわ、サブリ 米、小麦粉、三温糖	しめじ、えのきたけ、玉ねぎ、なす、パ プリカ赤、長ねぎ、白菜、小ネギ オレンジ	牛乳、 ショートブレッド (ココア)
13	火	雑穀ご飯、チキンソテー(ボン酢がけ)、 ほうれん草と切干大根の胡麻和え、 チンゲン菜と麩のすまし汁、りんご	鶏もも肉、卵不使用ちく わ	精白米、雑穀五穀、すり ごま、おつゆ麩	玉ねぎ、トマト、ほうれん草、切干大 根、もやし、人参、チンゲン菜、りんご	牛乳、 ポテトフライ (ケチャップ)
14	水	もちきびご飯、麻婆豆腐、 パンパンジーサラダ 冬瓜とアーサの中華スープ、 グレープフルーツ	沖縄豆腐、豚ひき肉、鶏 ささみ、あおさ	精白米、もちきび、三温 糖	生しいたけ、人参、玉ねぎ、ニラ、たけ のこ水煮、きゅうり、パプリカ赤 もやし、冬瓜、長ねぎ、グレープフルーツ	牛乳、 コーンチーズ蒸しパン
15	木	黒米ご飯、魚汁、クワイリチー、 野菜納豆和え(キャベツ)、バナナ	白身魚、木綿豆腐、刻み 昆布、油揚げ、豚肩赤 肉、ヒキワリ納豆	精白米、黒米	大根、人参、小ネギ、かんぴょう、ほう れん草、キャベツ、バナナ	牛乳、 さつま芋スティック
16	金	麦ご飯、鶏レバーの甘辛炒め煮、 白菜の昆布和え、なめこ豆腐の味噌汁、 白桃缶	鶏レバー、鶏もも肉、塩 昆布、絹ごし豆腐	精白米、押麦、三温糖、 ごま(いり)	ブロッコリー、白菜、きゅうり、人参、 なめこ、小ネギ、白桃缶	牛乳、 りんごとオートミールの ヨーグルト和え
19	月	あわご飯、鮭ときこの黄金焼き、 ひじきともやしのサラダ、 じゃが芋と山東菜の味噌汁、りんご	鮭、鶏卵、乾ひじき、ツ ナ缶	精白米、あわ、三温糖、 じゃがいも	えのきたけ、まいたけ、しめじ、もや し、きゅうり、山東菜、りんご	牛乳、 南瓜パンケーキ
20	火	パン、ボークビーンズ、 サラサバのサラダ、 レタスとセロリのスープ、パインアップル	豚バラ肉、大豆水煮、 ミックスビーンズ缶、 ロースハム(卵不使用)	食パン、じゃがいも、三 温糖、スパゲッティ、 卵不使用マヨネーズ	玉ねぎ、パプリカ黄、さやいんげん、人 参、きゅうり、レタス、セロリ、マッ ッシュルーム缶、粒コーン缶、パインアッ プル	麦茶、 青菜としらすのおにぎり
21	水	もちきびご飯、豆腐ナゲット、 ごぼうのマスタードサラダ、 ほうれん草と麩のすまし汁、バナナ	木綿豆腐、鶏ひき肉、卵 不使用ちくわ	精白米、もちきび、三温 糖、パン粉、三温糖、すり ごま、卵不使用マヨネー ズ、麩	玉ねぎ、人参、ごぼう水煮、きゅうり、 えのきたけ、ほうれん草、バナナ	麦茶、 フルーチェ(いちご) 小麦胚芽クラッカー
22	木	 お弁当会 				牛乳、 ウインナーパイ
23	金	発芽玄米ご飯、オクラの中華和え、 鶏肉とれんこんの甘辛炒め煮、 大根としめじの味噌汁、オレンジ	鶏もも肉、卵不使用ちく わ	精白米、発芽玄米、三温 糖	椎茸乾、人参、れんこん水煮、玉ねぎ、 やいんげん、オクラ、きゅうり、大根、 しめじ、小ネギ、オレンジ	牛乳、 もずく入りヒラヤーチー
26	月	麦ご飯、さばのカレー風味焼き、 人参しりしり、ゆし豆腐(味噌)、 オレンジ	さば、ツナ缶、ゆし豆腐	精白米、押麦、三温糖	きゅうり、人参、ニラ、玉ねぎ、小ネ ギ、オレンジ	牛乳、 タンナファクルー
27	火	和風きのこスパゲティ、 いんげんの三色ソテー、 もずくオクラスープ、バナナヨーグルト	豚バラ肉、刻みのり、卵 不使用ちくわ、おきなわ もずく、プレーンヨーグ ルト	スパゲッティ、はちみつ	玉ねぎ、まいたけ、ほんしめじ、しそ、 えのきたけ、パプリカ赤、さやいんげ ん、人参、粒コーン缶、オクラ、バナナ	麦茶、 鶏ごぼうおにぎり
28	水	ご飯(強化あわごはん)、 鶏肉のごまだれ焼き、 大根のコンソメスープ、 キャベツとアスパラのマヨサラダ、 りんご	鶏もも肉、ロースハム(卵 不使用)	精白米、あわ、サブリ米 すりごま、三温糖、卵不 使用マヨネーズ	長ねぎ、トマト、キャベツ、アスパラガ ス、パプリカ赤、きゅうり、大根、人参 りんご	牛乳、 お麩ラスク (きなこシュガー)
29	木	もちきびご飯、エビフライ、 チーズサラダ(ブロッコリー)、 お豆のクリームスープ、黄桃缶	バナメイエビ、鶏卵、サ ラダ用チーズ、大豆水 煮、牛乳	精白米、もちきび、パン 粉、小麦粉、卵不使用マ ヨネーズ、じゃがいも、 シチュールウ	ブロッコリー、きゅうり、パプリカ赤、 粒コーン缶、玉ねぎ、人参、黄桃缶	気になる野菜 (キャロット)、 プリンアラモード
30	金	雑穀ご飯、魚の人参マヨネーズ焼き、 きんぴらごぼう、茄子と油揚げの味噌汁、 オレンジ	赤魚、油揚げ	精白米、雑穀五穀、卵不 使用マヨネーズ、ごまい り、三温糖	人参、ごぼう水煮、さやいんげん、な す、椎茸乾、小ネギ、オレンジ	牛乳、 さつま芋蒸しパン

※食材、行事、その他都合で 献立を変更することがあります。

※3日、4日、5日、6日、11日、18日、25日はお休みです。

※アレルギー対応食は医師の診断書を基づき実施しています。

令和7年5月

離乳食献立表①



保育園 あがみてい

(作成者)管理栄養士 比嘉

回数	1回食(午前)			軽食(午後)	
月齢	初期(5・6ヶ月頃)	中期(7・8ヶ月頃)	後期(9・10・11ヶ月頃)	中期(7.8ヶ月頃)	後期(9・10・11ヶ月頃)
形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ(つぶし)	歯茎でつぶせる固さ(きざみ)	舌でつぶせる固さ(つぶし)	歯茎でつぶせる固さ(きざみ)
固さ	ブレーンヨーグルト状(ごっくん)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)
1	つぶし粥(10倍粥) トマトときゅうりペースト	煮込みうどん カリフラワーのツナ煮 バナナ	煮込みうどん カリフラワーのツナ煮 バナナ	おじや 南瓜マッシュ	おじや 南瓜マッシュ
木	食材: 精白米、トマト、きゅうり	うどん、鶏ひき肉、キャベツ、人参、カリフラワー、ツナ缶、きゅうり、トマト、バナナ(後期)		精白米、しらす、小松菜、人参、かぼちゃ	
2	つぶし粥(10倍粥) 豆腐とブロッコリーペースト	七分粥 鶏肉のそぼろ煮 アーサ汁	全粥 鶏肉のつくね煮 アーサ汁 りんご煮	パン粥(さつま芋マッシュ) ほうれん草のツナ煮	パン(さつま芋マッシュ) ほうれん草のツナ煮
金	食材: 精白米、絹ごし豆腐、ブロッコリー	精白米、鶏ひき肉、玉ねぎ、人参、ブロッコリー、あおさ、木綿豆腐、りんご(後期)		食パン、さつまいも、ほうれん草、粉ミルク(中期)、人参、ツナ缶	
7	つぶし粥(10倍粥) 白身魚と人参ペースト	納豆粥 さばのだし煮 チンゲン菜と麩のすまし汁	納豆粥 さばのだし煮 チンゲン菜と麩の味噌汁 オレンジ	オートミール粥 南瓜チキンスープ	オートミール粥 南瓜チキンスープ
水	食材: 精白米、白身魚、人参	精白米、ヒキワリ納豆、オクラ、さば、人参、長ねぎ、チンゲン菜、うずまさ麩、オレンジ(後期)		オートミール、粉ミルク、かぼちゃ、鶏ひき肉、玉ねぎ	
8	つぶし粥(10倍粥) 白菜と玉ねぎペースト	七分粥 チキンの柔らか煮 大根とわかめのすまし汁	全粥 チキンの柔らか煮 大根とわかめのすまし汁 バナナ	パン粥(きな粉) ブロッコリーのツナ煮	パン粥(きな粉) ブロッコリーのツナ煮
木	食材: 精白米、白菜、玉ねぎ	精白米、鶏もも皮なし、玉ねぎ、人参、大根、乾わかめ、ねぎ、バナナ(後期)		食パン、きな粉、粉ミルク(中期)、ブロッコリー、ツナ缶、玉ねぎ、人参	
9	つぶし粥(10倍粥) じゃが芋と人参ペースト	七分粥 チキンと野菜ミルク煮 トマトのスープ	全粥 鶏肉のカレー風味煮 トマトのスープ りんご煮	鮭のおじや わかめとしらす煮	鮭のおじや わかめとしらす煮
金	食材: 精白米、じゃがいも、人参	精白米、鶏もも皮なし、じゃがいも、玉ねぎ、人参、粉ミルク、カレー粉(後期)、トマト、玉ねぎ、パセリ、りんご(後期)		精白米、鮭フレーク、玉ねぎ、ねぎ、乾わかめ、きゅうり、しらす	
12	つぶし粥(10倍粥) 白身魚と玉ネギペースト	七分粥 白身魚の野菜あんかけ煮 白菜のすまし汁	全粥 白身魚の野菜あんかけ煮 白菜の味噌汁 オレンジ	おじや 茄子のそぼろ煮	おじや 茄子のそぼろ煮
月	食材: 精白米、白身魚、玉ねぎ	精白米、白身魚、玉ねぎ、パプリカ赤、白菜、ねぎ、オレンジ(後期)		精白米、しらす、人参、小松菜、なす、鶏ひき肉、長ねぎ	
13	つぶし粥(10倍粥) トマトと玉ねぎペースト	七分粥 チキンのトマト煮 チンゲン菜と麩のすまし汁	全粥 チキンのトマト煮 チンゲン菜と麩のすまし汁 りんご煮	鮭のおじや マッシュポテト(あおのり)	鮭のおじや マッシュポテト(あおのり)
火	食材: 精白米、トマト、玉ねぎ	精白米、鶏もも皮なし、玉ねぎ、トマト、チンゲン菜、おつゆ麩、りんご(後期)		精白米、鮭フレーク、玉ねぎ、ねぎ、じゃがいも、青のり	
14	つぶし粥(10倍粥) 冬瓜ペースト	七分粥 豆腐のそぼろ煮 冬瓜とアーサのスープ	全粥 豆腐の味噌そぼろ煮 冬瓜とアーサのスープ オレンジ	パン粥(きな粉) 鶏肉と野菜の柔らか煮	パン(きな粉) 鶏肉と野菜の柔らか煮
水	食材: 精白米、冬瓜	精白米、鶏ひき肉、沖縄豆腐、人参、玉ねぎ、ニラ、冬瓜、あおさ、長ねぎ、オレンジ(後期)		食パン、きな粉、粉ミルク(中期)、鶏ささみ、パプリカ赤、玉ねぎ	
15	つぶし粥(10倍粥) 白身魚と人参ペースト	納豆粥 魚汁 バナナ	納豆粥 魚汁 バナナ	おじや さつま芋マッシュ	おじや さつま芋マッシュ
木	食材: 精白米、白身魚、人参	精白米、キャベツ、ヒキワリ納豆、白身魚、木綿豆腐、大根、人参、ねぎ、バナナ		精白米、ツナ缶、人参、さやいんげん、さつまいも	
16	つぶし粥(10倍粥) 白菜と豆腐ペースト	七分粥 鶏レバーと野菜のだし煮 白菜と豆腐のすまし汁	全粥 鶏レバーと野菜のだし煮 白菜と豆腐の味噌汁 オレンジ	オートミール粥(野菜) りんごヨーグルト	オートミール粥(野菜) りんごヨーグルト
金	食材: 精白米、白菜、絹ごし豆腐	精白米、鶏レバー、人参、ブロッコリー、白菜、絹ごし豆腐、オレンジ(後期)		オートミール、人参、小松菜、りんご、ブレーンヨーグルト	

※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。

※離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合を見ながら、幼児食移行していきます。

★ 保護者の方へ ★

色々な食材に慣れておくと、保育園での給食時間も楽しく、おいしく食べられます。

献立表を参考に、まだ食べていない食材は自宅でチャレンジしてみましょう!!



令和7年5月

離乳食献立表②



保育園 あがみてい

(作成者) 管理栄養士 比嘉

回数	1回食(午前)			軽食(午後)	
月齢	初期(5・6ヶ月頃)	中期(7・8ヶ月頃)	後期(9・10・11ヶ月頃)	中期(7.8ヶ月頃)	後期(9・10・11ヶ月頃)
形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ(つぶし)	歯茎でつぶせる固さ(きざみ)	舌でつぶせる固さ(つぶし)	歯茎でつぶせる固さ(きざみ)
固さ	プレーンヨーグルト状(ごっくん)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)
19	つぶし粥(10倍粥) 白身魚と玉ネギペースト	七分粥 鮭のだし煮 じゃが芋と山東菜のすまし汁	全粥 鮭の味噌煮 じゃが芋と山東菜のすまし汁 りんご煮	おじや(ひじき) 南瓜マッシュ	おじや(ひじき) 南瓜マッシュ
月	食材: 白身魚、玉ねぎ	精白米、鮭、玉ねぎ、さやいんげん、じゃがいも、山東菜、りんご(後期)	精白米、ツナ缶、人参、乾ひじき、ねぎ、かぼちゃ		
20	つぶし粥(10倍粥) じゃが芋ペースト	パン粥 鶏肉と大豆のトマト煮 レタスのスープ	パン 鶏肉と大豆のトマト煮 レタスのスープ バナナ	おじや きゅうりのおかか煮	おじや きゅうりのおかか煮
火	食材: 精白米、じゃがいも	食パン、鶏ひき肉、大豆水煮、じゃがいも、たまねぎ、パプリカ煮、さやいんげん、トマトピューレ、レタス、人参、バナナ(後期)	精白米、しらす、人参、ねぎ、きゅうり、削り節		
21	つぶし粥(10倍粥) 豆腐と人参ペースト	七分粥 豆腐のそぼろあんかけ ほうれん草と麩のすまし汁	全粥 豆腐のそぼろあんかけ ほうれん草と麩のすまし汁 バナナ	おじや カリフラワーのツナ煮	おじや カリフラワーのツナ煮
水	食材: 精白米、絹ごし豆腐、人参	精白米、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、玉ねぎ、人参、ねぎ、うずまき麩、ほうれん草、バナナ(後期)	精白米、鶏ひき肉、小松菜、人参、カリフラワー、きゅうり、ツナ缶		
22	つぶし粥(10倍粥) 白身魚とブロッコリーペースト	七分粥 白身魚と野菜のだし煮 豆腐とわかめのすまし汁	全粥 白身魚と野菜のだし煮 豆腐とわかめのすまし汁 りんご煮	パン粥(きな粉) チキン野菜スープ	パン(きな粉) チキン野菜スープ
木	食材: 精白米、白身魚、ブロッコリー	精白米、白身魚、ブロッコリー、人参、絹ごし豆腐、乾わかめ、ねぎ、りんご(後期)	食パン、きな粉、粉ミルク(中期)、ほうれん草、人参、鶏ひき肉		
23	つぶし粥(10倍粥) 大根と人参ペースト	七分粥 鶏肉と野菜煮 大根のすまし汁	全粥 鶏肉と野菜煮 大根の味噌汁 オレンジ	ヒラヤーチー きゅうりのしらす煮	ヒラヤーチー きゅうりのしらす煮
金	食材: 精白米、大根、人参	精白米、鶏もも皮なし、人参、玉ねぎ、さやいんげん、大根、ねぎ、オレンジ(後期)	小麦粉、ツナ缶、玉ねぎ、人参、ねぎ、きゅうり、しらす		
26	つぶし粥(10倍粥) 白身魚と人参ペースト	七分粥 白身魚のだし煮 ゆし豆腐	全粥 さばのだし煮 ゆし豆腐 (味噌) オレンジ	オートミール粥 野菜チキンスープ	オートミール粥 野菜チキンスープ
月	食材: 精白米、白身魚、人参	精白米、白身魚(中期)、さば(後期)、人参、長ねぎ、ゆし豆腐、ねぎ、オレンジ(後期)	オートミール、粉ミルク、ブロッコリー、玉ねぎ、人参、鶏ひき肉		
27	つぶし粥(10倍粥) 南瓜ペースト	ぶつぶつスバゲッティ わかめとオクラのスープ バナナヨーグルト	ぶつぶつスバゲッティ もずくとオクラのスープ いんげんのおかか煮 バナナヨーグルト	おじや 南瓜マッシュ	おじや 南瓜マッシュ
火	食材: 精白米、かぼちゃ	ササニ、鶏ひき肉、玉ねぎ、パプリカ煮、乾わかめ(中期)、もずく(後期)、オクラ、さやいんげん、人参、削り節、バナナ、プレーンヨーグルト	精白米、鶏ひき肉、小松菜、人参、かぼちゃ		
28	つぶし粥(10倍粥) トマトと玉ねぎペースト	七分粥 チキンのトマト煮 大根のスープ	全粥 チキンのトマト煮 大根のスープ りんご煮	おじや キャベツのツナ煮	おじや キャベツのツナ煮
水	食材: 精白米、トマト、玉ねぎ	精白米、鶏もも皮なし、玉ねぎ、トマト、大根、人参、りんご(後期)	精白米、鶏ひき肉、ほうれん草、パプリカ赤、キャベツ、きゅうり、ツナ缶		
29	つぶし粥(10倍粥) 白身魚とブロッコリーペースト	七分粥 白身魚とブロッコリー煮 お豆のポテトミルクスープ	全粥 白身魚とブロッコリー煮 お豆のポテトミルクスープ バナナ	パン粥(きな粉ヨーグルト添え) 南瓜チキンスープ	パン(きな粉ヨーグルト添え) 南瓜チキンスープ
木	食材: 精白米、白身魚、ブロッコリー	精白米、白身魚、ブロッコリー、人参、大豆水煮、じゃがいも、玉ねぎ、粉ミルク、バナナ(後期)	食パン、ヨーグルト、きな粉、かぼちゃ、鶏ひき肉		
30	つぶし粥(10倍粥) 白身魚と人参ペースト	七分粥 白身魚のだし煮 茄子のすまし汁	全粥 白身魚のだし煮 茄子の味噌汁 オレンジ	おじや さつま芋マッシュ	おじや さつま芋マッシュ
金	食材: 精白米、白身魚、人参	精白米、白身魚、人参、さやいんげん、なす、ねぎ、オレンジ(後期)	精白米、ツナ缶、小松菜、人参、さつまいも		

※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。

※離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合を見ながら、幼児食移行していきます。

★ 保護者の方へ ★

色々な食材に慣れておくと、保育園での給食時間も楽しく、おいしく食べられます。
献立表を参考に、まだ食べていない食材は自宅でチャレンジしてみましょう!!

