

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	火	ジューシー、魚の照り焼き 大根のそぼろ煮、そうめん汁、オレンジ	豚三枚肉、乾ひじき、白身魚、鶏ひき肉	精白米、三温糖、そうめん	人参、椎茸乾、小ネギ、大根、さやいんげん、オレンジ	牛乳、 お祝い蒸しパン (紅芋つぶあん)
2	水	あわご飯、牛肉と青菜のオイスター炒め、 春雨サラダ、わかめ中華スープ、バナナ	牛バラ肉、かに風味かまぼこ(卵不使用)、乾わかめ	精白米、あわ、三温糖、 緑豆はるさめ	玉ねぎ、チンゲン菜、パプリカ赤、しめじ、きゅうり、えのきたけ、バナナ	牛乳、 豆乳ココアゼリー
3	木	スパゲティミートソース、食パン、 花野菜の胡麻マヨサラダ、 白菜と舞茸のスープ、ソファール元気	豚ひき肉、ソファール元気	スパゲッティー、食パン (卵不使用)、卵不使用マヨネーズ、すりごま	玉ねぎ、人参、ピーマン、マッシュルーム缶、トマトホール缶、ブロッコリー、カリフラワー、粒コーン缶、パプリカ赤、白菜、まいたけ	牛乳、 おtoastラスク(チーズ)
4	金	発芽玄米ご飯、赤魚のみぞれ煮、 フーチャンプルー、 なめこ豆腐の味噌汁、りんご	赤魚、ツナ缶、鶏卵、絹ごし豆腐	精白米、発芽玄米、三温糖、車麴	大根、長ねぎ、人参、玉ねぎ、キャベツ、なめこ、小ネギ、りんご	牛乳、 マカロニきな粉
7	月	ご飯(強化あわごはん)、 鮭のカレームニエル、野菜納豆和え、 チンゲン菜としめじの味噌汁、りんご	鮭、ヒキワリ納豆	精白米、あわ、サブリ 米、小麦粉、有塩バター	トマト、ほうれん草、人参、チンゲン菜、しめじ、りんご	牛乳、 紅芋ちんすこう
8	火	発芽玄米ご飯、チキン南蛮、 ピーマン野菜炒め、冬瓜中華スープ、 オレンジ	鶏もも肉、ロースハム(卵不使用)	精白米、発芽玄米、小麦粉、三温糖、ビーフン、 卵不使用マヨネーズ	玉ねぎ、ピクルス、白菜、長ねぎ、椎茸乾、冬瓜、人参、小ネギ、オレンジ	牛乳、 お好み焼き
9	水	あわご飯、豚の生姜焼き、 こんにゃくの白和え、 菜の花と麴のすまし汁、バナナ	豚肉ロース肉、沖縄豆腐、ツナ缶	精白米、あわ、切りこんにゃく、ごま(いり)、うずまさ麴	玉ねぎ、人参、ほうれん草、えのきたけ、菜の花、バナナ	麦茶、 フルーチェ(ピーチ) 鉄ウエハース
10	木	雑穀ご飯、さばの塩焼き、 クープイリチー、チムシン汁 りんご	さば、刻み昆布、豚肉もも肉、鶏レバー、豚かたロース肉	精白米、雑穀五穀、切りこんにゃく、じゃがいも	人参、たけのこ水煮、ニラ、りんご	牛乳、 さつま芋のあべかわ風
11	金	ピピンバ丼、南瓜のバターソテー、 もずくオクラスープ、オレンジ	牛ひき肉、鶏卵、おきなわもずく	精白米、三温糖、ごま(いり)	椎茸乾、ほうれん草、もやし、人参、かぼちゃ、オクラ、オレンジ	牛乳、 小松菜とバナナの パンケーキ
14	月	発芽玄米ご飯、白身魚の葱みそ焼き、 ひじきの炒め煮、ゆし豆腐、 グレープフルーツ	白身魚、乾ひじき、大豆水煮、油揚げ、ゆし豆腐	精白米、発芽玄米、三温糖	長ねぎ、小ネギ、人参、さやいんげん、 グレープフルーツ	牛乳、 黒糖アガラサー
15	火	食パン、チキンときのこの豆乳シチュー、 コールスローサラダ、フルーツカクテル	鶏もも肉、無調整豆乳牛乳、ロースハム(卵不使用)、ヨーグルト	食パン(卵不使用)、じゃがいも、シチュールウ、 卵不使用マヨネーズ	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、しめじ、 粒コーン缶、キャベツ、フルーツカクテル缶	麦茶、 手作りいなり
16	水	黒米ご飯、豚肉と厚揚げのケチャップ煮、 カリフラワーのごま中華サラダ、 法蓮草中華スープ、りんご	豚肉もも肉、厚揚げ豆腐、豆水煮、かに風味かまぼこ(卵不使用)	精白米、黒米、三温糖	玉ねぎ、人参、ピーマン、カリフラワー、トマト、きゅうり、ほうれん草、 粒コーン缶、りんご	牛乳、 野菜豆腐ドーナッツ
17	木	 お弁当会 				牛乳、 ウインナーパイ
18	金	麦ご飯、鶏肉の照り焼き、 野菜のきんぴら、アーサ入りそうめん汁、 オレンジ	鶏もも肉、卵不使用ちくわ、あおさ	精白米、押麦、ごま(いり)、そうめん	玉ねぎ、トマト、さやいんげん、パプリカ黄、パプリカ赤、小ネギ、オレンジ	牛乳、 黒糖ぜんざい
21	月	あわご飯、鮭のホイル焼き、 野菜納豆和え、大根としめじの味噌汁、 りんご	鮭、ヒキワリ納豆	精白米、あわ	玉ねぎ、しめじ、まいたけ、水菜、ほうれん草、キャベツ、人参、大根、長ねぎ、小ネギ、りんご	牛乳、 さつま芋スティック
22	火	麦ご飯、酢鶏、小松菜のなめ茸和え、 もやしとわかめ中華スープ、オレンジ	鶏もも肉、乾わかめ	精白米、押麦、三温糖、 ごま(いり)	玉ねぎ、人参、ピーマン、パインアップル、椎茸乾、小松菜、なめ茸(えのき)、 もやし、長ねぎ、オレンジ	牛乳、 豆乳プリン
23	水	雑穀ご飯、さばの味噌煮、 ゴーヤーチャンプルー、 法蓮草とえのきのすまし汁、バナナ	さば、豚肉もも肉、沖縄豆腐、鶏卵、削り節	精白米、雑穀五穀	ゴーヤー、人参、玉ねぎ、ほうれん草、 えのきたけ、バナナ	牛乳、 ヒラヤーチー
24	木	チキンライス、鶏のから揚げ、 ポテトサラダ、白菜の豆乳チャウダー、 オレンジ	鶏ひき肉、鶏もも肉、豚バラ肉、無調整豆乳	精白米、じゃがいも、卵不使用マヨネーズ	玉ねぎ、ピーマン、きゅうり、人参、ブロッコリー、粒コーン缶、白菜、オレンジ	ミルクココア、 デコレーション ホットケーキ
25	金	発芽玄米ご飯、松風焼き、 いんげんの3色ソテー、 あさりと麴のすまし汁、パインアップル	鶏ひき肉、牛乳、鶏卵、あさり	精白米、発芽玄米、パン粉、三温糖、ごま(いり)、有塩バター、おつゆ麴	玉ねぎ、長ねぎ、さやいんげん、しめじ、粒コーン缶、糸みつば、パインアップル	牛乳、 ポテトフライ (カレー風味)
28	月	こいのぼりカレー(チキンカレー)、 ごぼうの胡麻マヨサラダ、 キャベツのコンソメスープ、オレンジ	鶏もも肉、牛乳、かに風味かまぼこ(卵不使用)	精白米、押麦、すりごま、じゃがいも、カレールウ、卵不使用マヨネーズ	しめじ、玉ねぎ、人参、さやいんげん、 れんこん水煮、ごぼう水煮、きゅうり、 キャベツ、粒コーン缶、オレンジ	牛乳、 こいのぼりサンド (いちご)
29	火	祝日 (昭和の日)				
30	水	発芽玄米ご飯、赤魚の甘酢煮、 オクラとちくわの和風和え、 冬瓜と椎茸の味噌汁、りんご	赤魚、卵不使用ちくわ	精白米、発芽玄米、三温糖	長ねぎ、オクラ、きゅうり、冬瓜、椎茸乾、小ネギ、りんご	牛乳、 黒糖サターアングダー

※食材、行事、その他都合で 献立を変更することがあります。

※6日、13日、20日、27日、29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4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	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)
1	つぶし粥(10倍粥) 白身魚と人参ペースト	ポロポロジュシー 白身魚のだし煮 そうめん汁	ポロポロジュシー 白身魚のだし煮 そうめん汁 オレンジ	パン粥(きな粉) 大根のそぼろ煮	パン(きな粉) 大根のそぼろ煮
火	食材: 精白米、白身魚、人参	精白米、鶏ひき肉、人参、乾ひじき、ねぎ、白身魚、さやいんげん、そうめん、オレンジ(後期)		食パン、粉ミルク(中期)、きな粉、大根、鶏ひき肉、ねぎ	
2	つぶし粥(10倍粥) チンゲン菜と玉ネギペースト	七分粥 鶏肉と青菜の柔らか煮 麩とわかめのスープ	全粥 鶏肉と青菜の柔らか煮 麩とわかめのスープ バナナ	おじや きゅうりのツナ煮	おじや きゅうりのツナ煮
水	食材: 精白米、チンゲン菜、玉ねぎ	精白米、鶏もも皮なし、玉ねぎ、チンゲン菜、パプリカ赤、おつゆ麩、乾わかめ、バナナ(後期)		精白米、鶏ひき肉、小松菜、きゅうり、人参、ツナ缶	
3	つぶし粥(10倍粥) 白菜と人参ペースト	ぶつぶつスパゲッティ カリフラワーのツナ煮 白菜のスープ	ぶつぶつスパゲッティ カリフラワーのツナ煮 白菜のスープ ヨーグルト	おじや 豆腐のそぼろあんかけ	おじや 豆腐のそぼろあんかけ
木	食材: 精白米、白菜、人参	ササバ、鶏ひき肉、玉ねぎ、ピーマン、トマトホール缶、パセリ、カリフラワー、パプリカ赤、ツナ缶、白菜、人参、プレーンヨーグルト(後期)		精白米、ツナ缶、ブロッコリー、人参、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、人参	
4	つぶし粥(10倍粥) 白身魚と大根ペースト	七分粥 白身魚のみぞれ煮 豆腐と人参のすまし汁	全粥 白身魚のみぞれ煮 豆腐と人参の味噌汁 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
金	食材: 精白米、白身魚、大根	精白米、白身魚、大根、長ねぎ、絹ごし豆腐、人参、ねぎ、りんご(後期)		精白米、鶏ひき肉、さやいんげん、人参、キャベツ、きゅうり、パプリカ赤、ツナ缶	
7	つぶし粥(10倍粥) 白身魚とトマトペースト	納豆粥 鮭のトマト煮 チンゲン菜のすまし汁	納豆粥 鮭のトマト煮 チンゲン菜の味噌汁 りんご煮	おじや ほうれん草としらす煮	おじや ほうれん草としらす煮
月	食材: 精白米、白身魚、トマト	精白米、ヒキワリ納豆、鮭、玉ねぎ、トマト、チンゲン菜、人参、りんご(後期)		精白米、ツナ缶、玉ねぎ、パプリカ赤、ほうれん草、人参、しらす	
8	つぶし粥(10倍粥) 白菜と玉ねぎペースト	七分粥 鶏肉と野菜の柔らか煮 冬瓜のすまし汁	全粥 鶏肉と野菜の柔らか煮 冬瓜のすまし汁 オレンジ	ヒラヤーチー 小松菜とわかめのすまし汁	ヒラヤーチー 小松菜とわかめのすまし汁
火	食材: 精白米、白菜、玉ねぎ	精白米、鶏もも皮なし、玉ねぎ、白菜、冬瓜、人参、ねぎ、オレンジ(後期)		小麦粉、ツナ缶、キャベツ、人参、ねぎ、小松菜、乾わかめ、玉ねぎ	
9	つぶし粥(10倍粥) ほうれん草と人参ペースト	七分粥 チキンの柔らか煮 菜の花と麩のすまし汁	全粥 チキンの柔らか煮 菜の花と麩のすまし汁 バナナ	おじや 豆腐の野菜あんかけ	おじや 豆腐の野菜あんかけ
水	食材: 精白米、ほうれん草、人参	精白米、鶏もも皮なし、人参、菜の花、うずまき麩、バナナ(後期)		精白米、ツナ缶、ほうれん草、人参、沖縄豆腐、玉ねぎ、さやいんげん	
10	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 チムシンジ汁(鶏肉)	全粥 さばの煮付け チムシンジ汁(鶏肉) りんご煮	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、白身魚(中期)、さば(後期)、人参、長ねぎ、鶏レバー、じゃがいも、ねぎ、りんご(後期)		精白米、しらす、ブロッコリー、人参、さつまいも	
11	つぶし粥(10倍粥) 南瓜ペースト	鶏そぼろ粥 南瓜マッシュ オクラとわかめのすまし汁	鶏そぼろ粥 南瓜マッシュ オクラとわかめのすまし汁 オレンジ	パン粥(きな粉) バナナヨーグルト	パン(きな粉) バナナヨーグルト
金	食材: 精白米、かぼちゃ	精白米、鶏ひき肉、ほうれん草、人参、かぼちゃ、おくら、乾わかめ、オレンジ(後期)		食パン、きな粉、粉ミルク(中期)、バナナ、プレーンヨーグルト	
14	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 白身魚の葱みそ煮 ゆし豆腐 オレンジ	おじや(ひじき) 麩と野菜煮	おじや(ひじき) 麩と野菜煮
月	食材: 精白米、白身魚、人参	精白米、白身魚、人参、長ねぎ、ゆし豆腐、ねぎ、オレンジ(後期)		精白米、鶏ひき肉、人参、乾ひじき、ねぎ、おつゆ麩、さやいんげん	
15	つぶし粥(10倍粥) じゃが芋とブロッコリーペースト	パン粥 チキンの豆乳クリームスープ キャベツのツナ煮	パン チキンの豆乳クリームスープ キャベツのツナ煮 バナナ	おじや 豆腐とわかめのすまし汁	おじや 豆腐とわかめのすまし汁
火	食材: 精白米、じゃがいも、ブロッコリー	食パン、鶏もも皮なし、玉ねぎ、人参、じゃがいも、ブロッコリー、無調製豆乳、粉ミルク、キャベツ、人参、ツナ缶、バナナ(後期)		精白米、しらす、人参、ほうれん草、絹ごし豆腐、乾わかめ、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。

※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

★ 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4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)
16	つぶし粥(10倍粥) ほうれん草と人参ペース	七分粥 鶏肉と豆腐のだし煮 ほうれん草のスープ	全粥 鶏肉と豆腐のトマト煮 ほうれん草のスープ りんご煮	パン粥 カリフラワーのトマトツナ煮	パン カリフラワーのトマトツナ煮
水	食材: 精白米、ほうれん草、人参			食パン、粉ミルク(中期)、カリフラワー、ツナ缶、きゅうり、トマト	
17	つぶし粥(10倍粥) 豆腐と小松菜ペースト	七分粥 豆腐のそぼろあんかけ 麩とわかめのすまし汁	全粥 豆腐のそぼろあんかけ 麩とわかめのすまし汁 バナナ	鮭のおじや じゃが芋のおかか煮	鮭のおじや じゃが芋のおかか煮
木	食材: 精白米、絹ごし豆腐、小松菜			精白米、鮭フレーク、玉ねぎ、ねぎ、じゃがいも、削り節	
18	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 アーサ入りそうめん汁	全粥 チキンのトマト煮 アーサ入りそうめん汁 オレンジ	オートミール粥(きな粉) いんげんのツナ煮	オートミール粥(きな粉) いんげんのツナ煮
金	食材: 精白米、トマト、玉ねぎ			オートミール、粉ミルク、きな粉、パプリカ赤、さやいんげん、ツナ缶	
21	つぶし粥(10倍粥) 白身魚と大根ペースト	納豆粥 鮭と野菜の柔らか煮 大根のすまし汁	納豆粥 鮭と野菜の柔らか煮 大根の味噌汁 りんご煮	おじや さつま芋マッシュ	おじや さつま芋マッシュ
月	食材: 精白米、白身魚、大根			精白米、ツナ缶、キャベツ、人参、さつまいも	
22	つぶし粥(10倍粥) 小松菜と人参ペースト	七分粥 鶏肉と野菜のとうとう煮 わかめと麩のスープ	全粥 鶏肉と野菜のトマト風煮 わかめと葱のスープ オレンジ	おじや カリフラワーのおかか煮	おじや カリフラワーのおかか煮
火	食材: 精白米、小松菜、人参			精白米、鶏ひき肉、人参、小松菜、カリフラワー、パプリカ赤、削り節	
23	つぶし粥(10倍粥) 白身魚と玉ねぎペースト	七分粥 白身魚のだし煮 ほうれん草のすまし汁	全粥 さばの味噌煮 ほうれん草のすまし汁 バナナ	ヒラヤーチー 豆腐の野菜あんかけ	ヒラヤーチー 豆腐の野菜あんかけ
水	食材: 精白米、白身魚、玉ねぎ			小麦粉、ツナ缶、玉ねぎ、人参、ねぎ、沖縄豆腐、さやいんげん	
24	つぶし粥(10倍粥) 白菜と人参ペースト	鶏そぼろ粥 鶏肉と野菜のとうとう煮 白菜の和風豆乳スープ	鶏そぼろ粥 鶏肉と野菜のとうとう煮 白菜の和風豆乳スープ オレンジ	パン粥(バナナヨーグルト添え) ポテトチキンスープ	パン(バナナヨーグルト添え) ポテトチキンスープ
木	食材: 精白米、白菜、人参			食パン、粉ミルク(中期)、ヨーグルト、バナナ、鶏ひき肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参	
25	つぶし粥(10倍粥) しらすとほうれん草ペースト	七分粥 鶏そぼろ煮 麩とわかめのすまし汁	全粥 鶏つくね煮 麩とわかめのすまし汁 りんご煮	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
金	食材: 精白米、しらす、ほうれん草			精白米、しらす、ほうれん草、カリフラワー、人参、ツナ缶	
28	つぶし粥(10倍粥) キャベツと玉ねぎペースト	七分粥 鶏肉の豆乳煮 キャベツのスープ	全粥 鶏肉のカレー風味煮 キャベツのスープ オレンジ	おじや 麩と野菜煮	おじや 麩と野菜煮
月	食材: 精白米、キャベツ、玉ねぎ			精白米、ツナ缶、小松菜、おつゆ麩、人参、さやいんげん、	
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 冬瓜のすまし汁	全粥 白身魚のだし煮 冬瓜の味噌汁 りんご煮	パン粥(きな粉) 野菜チキンスープ	パン(きな粉) 野菜チキンスープ
水	食材: 精白米、白身魚、人参			食パン、粉ミルク(中期)、きな粉、ブロッコリー、鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、パセリ乾	

※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!!

