

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)	かや熱となる(みどり)	おやつ	
1	木	もちきびご飯、マーボー冬瓜、野菜納豆和え、いかすみ汁、バナナ	豚ひき肉、ヒキワリ納豆、こういか(汁用)、豚肉赤肉	精白米、もちきび、三温糖	冬瓜、長ねぎ、人参、椎茸乾、ニラ、小松菜、白菜、大根、からし菜、バナナ	牛乳、お麩ラスク(チーズ)	
2	金	恵方巻き、いわしのかば焼き風、アーサ汁、たんかん	鮭フレーク、鶏卵、まいわし、あおさ、絹ごし豆腐	精白米、三温糖	焼きのり、きゅうり、トマト、小ネギ、たんかん	牛乳、ジャムサンド(恵方巻き風)	
3	土	生活発表会					
5	月	雑穀ご飯、チキンソテー(ボン酢がけ)、冬瓜のあんかけ煮、ごぼうと椎茸の味噌汁、りんご	鶏もも肉、かに風味かまぼこ(卵不使用)	精白米、雑穀五穀	玉ねぎ、トマト、冬瓜、枝豆、ごぼう水煮、椎茸乾、小ネギ、りんご	牛乳、ココアちんすこう	
6	火	ほうれん草のきのこポークカレー、大豆と押し麦のサラダ、大根のコンソメスープ、フルーツカクテル	豚肉もも肉、牛乳、大豆水煮	精白米、じゃがいも、カールウ、押麦	しめじ、まいたけ、えのきたけ、玉ねぎ、ほうれん草、人参、粒コーン缶、トマト、きゅうり、大根、フルーツカクテル缶	牛乳、バナナヨーグルト(玄米フレーク)	
7	水	ご飯(強化あわごはん)、赤魚の塩麹焼き、クープイリチー、茄子と油揚げの味噌汁、たんかん	赤魚、刻み昆布、豚肉もも肉、油揚げ	精白米、あわ、サブリ米、塩麹、切りこんにゃく	サラダ菜、人参、なす、えのきたけ、小ネギ、たんかん	牛乳、豆腐ドーナツ	
8	木	発芽玄米ご飯、チキンのトマト炒め煮、ほうれん草のガーリックソテー、白菜のコンソメスープ、りんご	鶏もも肉、豚肉薄切り肉	精白米、発芽玄米、小麦粉、三温糖	玉ねぎ、トマトホール缶、ほうれん草、人参、粒コーン缶、しめじ、白菜、りんご	牛乳、さつま芋スティック	
9	金	黒米ご飯、豚の角煮、いんげんとちくわの胡麻和え、麩とわかめのすまし汁、黄桃缶	豚3枚肉、卵不使用ちくわ、乾わかめ	精白米、黒米、三温糖、すりごま、おつゆ麩	長ねぎ、チンゲン菜、さやいんげん、人参、小ネギ、黄桃缶	牛乳、ヒラヤーチー	
10	土	塩焼きそば、フロッコリー中華サラダ、小松菜中華スープ、バナナ	むきえび、豚肉もも肉、かに風味かまぼこ(卵不使用)	中華めん	キャベツ、チンゲン菜、りょくとうもやし、たけのこ水煮、パプリカ赤、フロッコリー、トマト、小松菜、人参、えのきたけ、バナナ	麦茶、おにぎり(ぶりかけ)	
12	月	祝日 (建国記念日 振替休日)					
13	火	あわご飯、鮭のムニエル(きのこレモンソース)、カリフラワーのマヨサラダ、じゃが芋と玉ねぎの味噌汁、グレープフルーツ(白)	鮭、ツナ缶	精白米、あわ、小麦粉、卵不使用マヨネーズ、じゃがいも	しめじ、えのきたけ、レモン果汁、カリフラワー、きゅうり、粒コーン缶、玉ねぎ、ニラ、グレープフルーツ	牛乳、ポップコーン(バター醤油)	
14	水	もちきびご飯、のり塩鶏から揚げ風、キャベツのカラフルサラダ、ほうれん草のコンソメスープ、りんご	鶏もも肉、青のり	精白米、もちきび、小麦粉	キャベツ、粒コーン缶、きゅうり、パプリカ赤、ほうれん草、玉ねぎ、人参、しめじ、りんご	牛乳、ココアカップケーキ(バレンタイン)	
15	木	発芽玄米ご飯、茄子の肉みそ炒め、春雨サラダ、舞茸とわかめのスープ、バナナ	豚肉もも肉、乾わかめ、かに風味かまぼこ(卵不使用)	精白米、発芽玄米、三温糖、緑豆はるさめ、ごまいり	なす、玉ねぎ、パプリカ黄、パプリカ赤、きゅうり、まいたけ、人参、小ネギ、バナナ	麦茶、フルーチェ(ピーチ) 鉄ウエハース	
16	金	黒米ご飯、さばの南蛮漬け、カラフルピーマンのきんぴら、大根としめじの味噌汁、たんかん	さば、卵不使用ちくわ	精白米、黒米、小麦粉、三温糖、ごまいり	しめじ、えのきたけ、玉ねぎ、人参、小ネギ、ピーマン、パプリカ黄、パプリカ赤、大根、たんかん	牛乳、ポテトフライ(ケチャップ)	
17	土	eduまつり					
19	月	発芽玄米ご飯、豚肉のみそ漬け焼き、かぼちゃの甘煮、もずくと豆腐のすまし汁、バナナ	豚肩ロース肉、絹ごし豆腐、プレーンヨーグルト、おきなわもずく	精白米、発芽玄米、三温糖	フロッコリー、かぼちゃ、さやいんげん、小ネギ、バナナ	牛乳、フルーツ杏仁	
20	火	ナポリタンスパゲティ、食パンアスパラとキャベツの胡麻マヨサラダ、チンゲン菜のコンソメスープ、ソファール元氣	豚バラ肉、パルメザンチーズ、かに風味かまぼこ(卵不使用)、ロースハム(卵不使用)、ソファール元氣	スパゲッティ、食パン、卵不使用マヨネーズ、すりごま	玉ねぎ、ピーマン、人参、マッシュルーム缶、トマトホール缶、キャベツ、アスパラガス、粒コーン缶、チンゲン菜、しめじ	麦茶、油味噌おにぎり	
21	水	あわご飯、人参しりしり、グルクンのにんにくバター醤油焼き、そうめん汁(味噌)、りんご	グルクン、ツナ缶、削り節	精白米、あわ、有塩バター、そうめん	トマト、人参、玉ねぎ、ニラ、椎茸乾、小ネギ、りんご	牛乳、うむくじ天ぷら(さつま芋)	
22	木	雑穀ご飯、タンドリーチキン、ポテトサラダ、白菜のコンソメスープ(豆乳)、たんかん	鶏もも肉、プレーンヨーグルト、ロースハム(卵不使用)、無調整豆乳	精白米、雑穀五穀、はちみつ、じゃがいも、卵不使用マヨネーズ	きゅうり、玉ねぎ、人参、粒コーン缶、コーンクリーム缶、白菜、たんかん	ミルクココア、南瓜のチーズタルト	
23	金	祝日 (天皇誕生日)					
24	土	沖縄そば(ソーキ)、魚の天ぷら、フロッコリーのおかか和え、パイナップル(缶詰)	豚ソーキ肉、鶏卵、丸大かまぼこ(卵不使用)、キングクリップ、削り節	沖縄そば、三温糖、小麦粉	山東菜、小ネギ、フロッコリー、人参、パイナップル(缶詰)	麦茶、小松菜と桜エビのおにぎり	
26	月	もちきびご飯、おからのカレー風味、白身魚のコンチース焼き、白菜としめじのすまし汁、たんかん	白身魚、ピザ用チーズ、おから、鶏ひき肉	精白米、もちきび、卵不使用マヨネーズ、三温糖	粒コーン缶、りょくとうもやし、長ねぎ、人参、むきえだまめ、白菜、しめじ、小ネギ、たんかん	牛乳、キャロットパンケーキ	
27	火	麦ご飯、鶏レバーとごぼうの炒め煮、わかめときゅうりのボン酢和え、ゆし豆腐、りんご	鶏レバー、乾わかめ、しらす干し、ゆし豆腐	精白米、押麦、板こんにゃく、三温糖	人参、ごぼう水煮、ニラ、きゅうり、トマト、小ネギ、りんご	牛乳、豆乳ココアゼリー	
28	水	きのこ牛丼、ほうれん草ともやしの胡麻和え、さつま芋と玉ねぎの味噌汁、バナナ	牛肩ロース肉、ツナ缶	精白米、あわ、サブリ米、系コンニャク、三温糖、すりごま、さつま芋	玉ねぎ、しめじ、水菜、ほうれん草、もやし、人参、小ネギ、バナナ	牛乳、オートミールスナック	
29	木	お弁当会					牛乳、黒糖サターアランダギー

※食材、行事、その他都合で 献立を変更することがあります。

※4日、11日、12日、18日、23日、25日はお休みです。

※3日は生活発表会で給食提供はありません。

※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6年 2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)	
	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) 冬瓜ペースト	納豆粥 冬瓜のそぼろ煮 大根と鶏肉のすまし汁	納豆粥 冬瓜の味噌そぼろ煮 大根と鶏肉のすまし汁 バナナ	おじや 白菜と小松菜のツナ煮	おじや 白菜と小松菜のツナ煮
木	食材:精白米、ヒキワリ納豆、冬瓜、鶏ひき肉、長ねぎ、人参、鶏もも皮なし、大根、バナナ(後期)			精白米、しらす、人参、ネギ、白菜、小松菜、ツナ缶	
2	つぶし粥(10倍粥) 白身魚と人参ペースト	鮭おじや 白身魚のだし煮 アーサ汁	鮭おじや 白身魚のだし煮 アーサ汁 たんかん	パン粥(きな粉) きゅうりとトマトのしらす煮	パン(きな粉) きゅうりとトマトのしらす煮
金	食材:精白米、鮭フレーク、青のり、白身魚、人参、あおさ、絹ごし豆腐、ねぎ、たんかん(後期)			食パン、きな粉、粉ミルク(中期)、きゅうり、トマト、しらす	
5	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 冬瓜のすまし汁	全粥 チキンのトマト煮 冬瓜のすまし汁 りんご煮	おじや 南瓜マッシュ	おじや 南瓜マッシュ
月	食材:精白米、鶏もも皮なし、玉ねぎ、トマト、冬瓜、ねぎ、りんご(後期)			精白米、ツナ缶、小松菜、人参、かぼちゃ	
6	つぶし粥(10倍粥) じゃが芋とほうれん草ペースト	七分粥 鶏肉の豆乳煮 大根のコンソメスープ	全粥 鶏肉のカレー風味煮 大根のコンソメスープ バナナ	おじや きゅうりとトマトのおかか煮	おじや きゅうりとトマトのおかか煮
火	食材:精白米、鶏ひき肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、ほうれん草、無調整豆乳、カレー粉(後期)、大根、パセリ(乾)、バナナ(後期)			精白米、鶏ひき肉、人参、さやいんげん、きゅうり、トマト、削り節	
7	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 たんかん	パン粥 チキン野菜スープ	パン チキン野菜スープ
水	食材:精白米、白身魚、ブロッコリー、人参、なす、ねぎ、たんかん(後期)			食パン、鶏ひき肉、小松菜、玉ねぎ、人参、粉ミルク(中期)	
8	つぶし粥(10倍粥) 白菜と人参ペースト	七分粥 チキンのトマト煮 白菜のチキンスープ	全粥 チキンのトマト煮 白菜のチキンスープ 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、鶏もも皮なし、玉ねぎ、トマトホール缶、白菜、人参、鶏ひき肉、りんご(後期)			精白米、ツナ缶、ほうれん草、人参、さつまいも	
9	つぶし粥(10倍粥) チンゲン菜としらすペースト	七分粥 鶏肉と野菜の柔らか煮 麩とわかめのすまし汁	全粥 鶏肉と野菜の柔らか煮 麩とわかめのすまし汁 オレンジ	ヒラヤーチー いんげんのおかか煮	ヒラヤーチー いんげんのおかか煮
金	食材:精白米、鶏もも皮なし、長ねぎ、チンゲン菜、おつゆ麩、乾わかめ、ねぎ、オレンジ(後期)			小麦粉、ツナ缶、玉ねぎ、人参、ニラ、さやいんげん、削り節	
10	つぶし粥(10倍粥) ブロッコリーとトマトペースト	鶏そぼろにゆうめん ブロッコリーのツナ煮 チンゲン菜とわかめのすまし汁	鶏そぼろにゆうめん ブロッコリーのツナ煮 チンゲン菜とわかめのすまし汁 バナナ	おじや 南瓜のそぼろ煮	おじや 南瓜のそぼろ煮
土	食材:そうめん、鶏ひき肉、キャベツ、パプリカ赤、ブロッコリー、トマト、ツナ缶、チンゲン菜、人参、乾わかめ、バナナ(後期)			精白米、しらす、人参、チンゲン菜、かぼちゃ、鶏ひき肉	
13	つぶし粥(10倍粥) 白身魚ときゅうりペースト	七分粥 鮭ときゅうり煮 じゃが芋のすまし汁	全粥 鮭ときゅうり煮 じゃが芋の味噌汁 オレンジ	おじや カリフラワーツナ煮	おじや カリフラワーツナ煮
火	食材:精白米、鮭、きゅうり、じゃがいも、玉ねぎ、オレンジ(後期)			精白米、鶏ひき肉、小松菜、人参、カリフラワー、パプリカ赤、ツナ缶	
14	つぶし粥(10倍粥) ほうれん草と人参ペースト	七分粥 鶏肉と野菜煮 ほうれん草のスープ	全粥 鶏肉と野菜煮 ほうれん草のスープ りんご煮	パン粥(きな粉) チキン野菜ミルクスープ	パン(きな粉) チキン野菜ミルクスープ
水	食材:精白米、鶏もも皮なし、玉ねぎ、キャベツ、パプリカ赤、ほうれん草、玉ねぎ、人参、りんご(後期)			食パン、きな粉、粉ミルク、ブロッコリー、鶏ひき肉、玉ねぎ、人参	
15	つぶし粥(10倍粥) 小松菜と玉ねぎペースト	七分粥 茄子のそぼろ煮 麩とわかめのすまし汁	全粥 茄子の味噌そぼろ煮 麩とわかめのすまし汁 バナナ	オートミール粥(野菜入り) ヨーグルト	オートミール粥(野菜入り) ヨーグルト
木	食材:精白米、なす、玉ねぎ、鶏ひき肉、パプリカ赤、パプリカ黄、乾わかめ、人参、おつゆ麩、バナナ(後期)			オートミール、人参、小松菜、プレーンヨーグルト	

※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!!



令和6年 2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)	
	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) 白身魚と人参ペースト	七分粥 白身魚のあんかけ煮 大根のすまし汁	全粥 白身魚のあんかけ煮 大根の味噌汁 たんかん	おじや マッシュポテト(あおのり)	おじや マッシュポテト(あおのり)
金	食材: 精白米、白身魚、玉ねぎ、人参、ねぎ、大根、たんかん(後期)			精白米、しらす、人参、ねぎ、じゃがいも、玉ねぎ、青のり	
17	つぶし粥(10倍粥) 豆腐と人参ペースト	七分粥 豆腐のそぼろ煮 麩と小松菜のすまし汁	全粥 豆腐のそぼろ煮 麩と小松菜のすまし汁 りんご煮	パン粥 ブロッコリーのツナ煮	パン ブロッコリーのツナ煮
土	食材: 精白米、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、人参、ねぎ、おつゆ麩、小松菜、りんご(後期)			食パン、粉ミルク(中期)、ブロッコリー、人参、ツナ缶	
19	つぶし粥(10倍粥) 南瓜ペースト	七分粥 鶏肉とブロッコリー煮 わかめと豆腐のすまし汁	全粥 鶏肉の味噌煮 もずくと豆腐のすまし汁 バナナ	オートミール粥(きな粉) 南瓜のチキンスープ	オートミール粥(きな粉) 南瓜のチキンスープ
月	食材: 精白米、鶏もも皮なし、ブロッコリー、おきなわもずく(後期)、乾わかめ(中期)、絹ごし豆腐、ねぎ、バナナ(後期)			オートミール、粉ミルク、きな粉、かぼちゃ、鶏ひき肉、たまねぎ、パセリ(乾)	
20	つぶし粥(10倍粥) チンゲン菜と人参ペースト	ぶつぶつぶパゲッティ チンゲン菜のスープ ヨーグルト	ぶつぶつぶパゲッティ キャベツのおかか煮 チンゲン菜のスープ ヨーグルト	おじや 豆腐の野菜あんかけ	おじや 豆腐の野菜あんかけ
火	食材: サラサバ、鶏ひき肉、玉ねぎ、ピーマン、トマトホール缶、キャベツ(後期)、削り節(後期)、チンゲン菜、人参、ヨーグルト			精白米、ツナ缶、玉ねぎ、パプリカ赤、絹ごし豆腐、人参、さやいんげん	
21	つぶし粥(10倍粥) 白身魚とトマトペースト	七分粥 白身魚のトマト煮 そうめん汁	全粥 白身魚のトマト煮 そうめん汁 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
水	食材: 精白米、白身魚、玉ねぎ、トマト、そうめん、ねぎ、りんご(後期)			精白米、しらす、にんじん、さやいんげん、さつまいも	
22	つぶし粥(10倍粥) じゃが芋と玉ねぎペースト	七分粥 鶏肉と野菜のミルク煮 白菜の豆乳コーンスープ	全粥 鶏肉のカレー風味煮 白菜の豆乳コーンスープ たんかん	パン粥(バナナヨーグルト添え) 南瓜ツナマッシュ	パン(バナナヨーグルト添え) 南瓜ツナマッシュ
木	食材: 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)、コーンクリーム缶、白菜、無調整豆乳、パセリ乾、たんかん(後期)			食パン、ヨーグルト、粉ミルク(中期)、かぼちゃ、バナナ、ツナ缶	
24	つぶし粥(10倍粥) 白身魚と人参ペースト	煮込みうどん 白身魚と人参煮 ブロッコリーのおかか煮	煮込みうどん 白身魚と人参煮 ブロッコリーのおかか煮 バナナ	おじや 麩とわかめすまし汁	おじや 麩とわかめすまし汁
土	食材: うどん、鶏ひき肉、玉ねぎ、山東菜、白身魚、人参、ブロッコリー、削り節、バナナ(後期)			精白米、しらす、小松菜、人参、おつゆ麩、乾わかめ、ねぎ	
26	つぶし粥(10倍粥) 白身魚と白菜ペースト	七分粥 白身魚とだし煮 白菜のすまし汁	全粥 白身魚の煮付け 白菜のすまし汁 たんかん	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
月	食材: 精白米、白身魚、人参、長ねぎ、白菜、ねぎ、たんかん(後期)			精白米、ツナ缶、人参、ブロッコリー、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、さやいんげん	
27	つぶし粥(10倍粥) きゅうりとしらすペースト	七分粥 鶏レバーと野菜のだし煮 ゆし豆腐	全粥 鶏レバーと野菜煮 ゆし豆腐 りんご煮	おじや きゅうりとしらす煮	おじや きゅうりとしらす煮
火	食材: 精白米、鶏レバー、人参、玉ねぎ、ゆし豆腐、ねぎ、りんご(後期)			精白米、鶏ひき肉、人参、小松菜、きゅうり、しらす、乾わかめ、トマト	
28	つぶし粥(10倍粥) さつま芋ペースト	鶏そぼろ粥 ほうれん草のツナ煮 さつま芋と玉ねぎのすまし汁	鶏そぼろ粥 ほうれん草のツナ煮 さつま芋と玉ねぎの味噌汁 バナナ	オートミール粥(野菜入り) じゃが芋のおかか煮	オートミール粥(野菜入り) じゃが芋のおかか煮
水	食材: 精白米、鶏ひき肉、玉ねぎ、水菜、ほうれん草、人参、ツナ缶、さつまいも、ねぎ、バナナ(後期)			オートミール、人参、ブロッコリー、じゃがいも、削り節	
29	つぶし粥(10倍粥) 豆腐と人参ペースト	七分粥 豆腐の野菜あんかけ 麩とわかめのすまし汁	全粥 豆腐の野菜あんかけ 麩とわかめのすまし汁 オレンジ	パン粥(きな粉) カリフラワーツナ煮	パン(きな粉) カリフラワーツナ煮
木	食材: 精白米、絹ごし豆腐、玉ねぎ、人参、さやいんげん、うずまさ麩、乾わかめ、ねぎ、オレンジ(後期)			食パン、きな粉、粉ミルク(中期)、カリフラワー、ツナ缶、パプリカ赤	

※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!!

