令和5年 12月

幼児食こんだて

若杉保育園
(作成者)管理栄養士:大田なつき

※ 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。

日曜	献立名	おやつ 午前(1・2歳児) / 午後(1～5歳児)	おもな材料(昼食) あか 血や肉・骨となる	きいろ 熱や力となる	みどり 体の調子をよくする
1 金	もちきびご飯 鶏肉トマト煮 さつま芋サラダ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ フルーツ	Feウエハース ぽたぽた焼き 牛乳	鶏もも ◆絹豆腐	精白米 もちきび さつまいも ●ﾏﾖﾈｰｽﾞ	玉ねぎ トマト缶 人参 きゅうり 白菜 みかん
2 土	環境整備				
4 月	ご飯 豚肉生姜焼き 人参しりしり(ツナ) 味噌汁 フルーツ	Feビスケット 青のりポテト 牛乳	豚肉 ツナ缶 削り節 わかめ	精白米	玉ねぎ ピーマン パプリカ黄 人参.ニラ 冬瓜 小ネギ パイン缶
5 火	麦ご飯 魚カレームニエル 五目きんぴらごぼう そうめん汁 フルーツ	せんべい オートミールスナック 牛乳	白身魚 あおさ 豚肉	精白米 押麦 片栗粉 すりごま ▲そうめん	ごぼう れんこん 人参 いんげん ホウレン草 キャベツ ♥バナナ
6 水	ご飯 鶏肉ホウレン草のクリーム煮 レタストマトのり和え すまし汁 フルーツ	Caせんべい ちんぴん 牛乳	鶏もも 刻みのり わかめ	精白米 ■▲ルウ ▲麩	ホウレン草 玉ねぎ 人参 レタス トマト みかん
7 木	スパゲティミートソース きゅうりとささみのｺﾞﾏｻﾗﾀﾞ すまし汁(卵) フルーツ	クラッカー わかめおにぎり 麦茶	豚ひき肉 レバー 鶏ささみ ●鶏卵 わかめ	▲ｽﾊﾟｹﾞﾃｨｰ ごま	玉ねぎ ﾏｯｼｭﾙｰﾑ缶 人参 トマト缶 きゅうり 粒コーン缶 バナナ
8 金	もずく丼ぶり ブロッコリーおかかチーズ和 ゆし豆腐 フルーツ	せんべい 黒棒 牛乳	もずく 豚ひき肉 ■チーズ ゆし豆腐	精白米	ピーマン パプリカ コーン缶 ブロッコリー ネギ みかん
9 土	おゆうぎ会 (0、1、2歳)				
11 月	ご飯 豚みそ焼肉 冬瓜と昆布の煮物 味噌汁 フルーツ	Feビスケット ふかし芋 牛乳	豚肉 ツナ缶 刻み昆布 わかめ	精白米	玉ねぎ.人参 ピーマン トマト 冬瓜 小松菜 白菜 もも缶
12 火	お弁当会	せんべい お誕生日ケーキ 牛乳 お誕生日会			
13 水	ジューシー さばのかば焼き風 白菜のお浸し 味噌汁 フルーツ	せんべい ホットケーキ 牛乳	ひじき 豚肉 さば 削りぶし	精白米	しめじ 人参 えのきたけ 椎茸.ネギ 白菜 玉葱 ホウレン草 .バナナ
14 木	焼きそば ほうれん草のおかか和え アーサ汁 フルーツ	クラッカー うむくじ天ぷら 牛乳	豚肉 青のり 削り節 あおさ 絹ごし豆腐	▲中華麺 じゃがいも	キャベツ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 レタス ニラ みかん
15 金	きのこカレー きゅうりちくわ酢の物 すまし汁 フルーツ	せんべい ゼリー ビスケット	鶏もも レバー ●◆ちくわ	精白米 じゃがいも ■▲◆♥ルウ	人参.玉ねぎ しめじ ﾏｯｼｭﾙｰﾑ缶 きゅうり 小松菜 えのきたけ ♥バナナ
16 土	おゆうぎ会 (3、4歳)				
18 月	ご飯 さばの味噌煮 切干大根サラダ 鶏と冬瓜のすまし汁	Feビスケット ﾁｰｽﾞ蒸しﾊﾟﾝ 牛乳	さば 鶏もも 昆布	精白米 ゴマ	長ねぎ 切干し大根 人参 きゅうり 冬瓜 ネギ パイン缶
19 火	もちきびご飯 鶏肉のさっぱり煮 三色ソテー 味噌汁 フルーツ	Feウエハース オープンサンド 牛乳	鶏もも ツナ缶 わかめ	精白米 もちきび	人参 パプリカ黄 コーン缶 キャベツ 大根 小ネギ みかん
20 水	豚肉ビビンバ インゲンｺﾞﾏ味噌和え 味噌汁 フルーツ	Feウエハース くずもち 牛乳	豚肉 ●鶏卵	精白米 ごま	小松菜 もやし 人参 いんげん 大根 小ネギ バナナ
21 木	ﾄｳﾝｼﾞｰｼﾞｭｰｼｰ 鮭の塩焼き ごまカボチャ 味噌汁 フルーツ	クラッカー 大学芋 牛乳 22日は冬至	豚肉 ひじき 鮭	精白米 すりごま	人参.玉葱 椎茸 .ネギ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ かぼちゃ 山東菜 もやし みかん
22 金	カレーピラフ ローストチキン ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｻﾗﾀﾞ ｺｰﾝｽｰﾌﾟ フルーツ	せんべい ｸﾘｽﾏｽｹｰｷ 牛乳 ｸﾘｽﾏｽ会	豚ひき肉 鶏もも	精白米 ●■▲◆ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	人参.GP ﾏｯｼｭﾙｰﾑ缶 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ トマト.白菜 ■コーンクリーム缶 粒コーン缶 ♥バナナ
23 土	噴煙消毒				
25 月	ご飯 麻婆豆腐 大根サラダ 味噌汁 フルーツ	Feビスケット リッツ 固形ヨーグルト	◆絹豆腐 豚ひき肉 ツナ缶 わかめ	精白米 じゃがいも	椎茸.人参 玉ねぎ たけのこ水煮 ニラ.大根 きゅうり しめじ もも缶
26 火	麦ご飯 魚のタルタル焼き ひじき煮物 清し汁 フルーツ	せんべい スナックパン 牛乳	白身魚 ひじき ◆油揚げ 豚肉 わかめ	精白米 押麦 ▲マヨネーズ	玉ねぎ ブロッコリー 人参 いんげん 小ネギ バナナ
27 水	麦ご飯 鶏のゴマみそ焼き 切干大根炒め なめこ汁 フルーツ	せんべい 黒糖アガラサー 牛乳	鶏もも肉 ◆油揚げ 豚肉 ■絹ごし豆腐	精白米 押麦 しらたき	切干大根 人参 玉ねぎ なめこ しめじ ネギ パイン缶
28 木	年越しそば 大根の甘酢 フルーツ	クラッカー はちゃぐみ 麦茶 保育納め	豚肉 ●■▲◆ｶﾏﾎﾞｺ 刻み昆布	▲沖縄そば	山東菜 小ネギ 大根 人参 きゅうり みかん

★「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。 ★幼児食移行期(1歳～1歳半頃)は、咀嚼能力にあわせて調理形態や食材を替える場合があります。

離乳食こんだて

NO.1
若杉保育園　離乳食

令和5年12月

★ 厚生労働省「授乳・離乳支援ガイド」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、食形態、分量などは個人差を考慮します。
★ 離乳食の完了期は１歳から１歳６ヶ月頃です。進み具合を見ながら幼児食へ移行していきます。

（作成者）管理栄養士:大田なつき

回数	1回食（午前）			2回食（午後）	
月齢	初期（5.6ヶ月頃）	中期（7.8ヶ月頃）	後期（9～11ヶ月頃）	中期（7.8ヶ月頃）	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）	歯茎でつぶせる固さ 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）	歯茎でつぶせる固さ バナナ位（かみかみ）
1 (金)	10倍粥（とろとろ） 豆腐のすり流し さつま芋ペースト すまし汁	全粥（べたべた） さつま芋煮 豆腐スープ フルーツ	全粥～軟飯 さつま芋煮 豆腐スープ フルーツ	鶏ﾄﾏﾄﾘｿｯﾄ（べたべた） 野菜スープ ヨーグルト	鶏ﾄﾏﾄﾘｿﾞｯﾄ粥（～軟飯） 野菜スープ ヨーグルト
	（主な食材）全粥　さつま芋 人参　絹豆腐 白菜			（主な食材）全粥 鶏ささみ トマト 玉ねぎ　人参 玉ねぎ　ヨーグルト	
2 (土)	環　境　整　備				
4 (月)	10倍粥（とろとろ） 冬瓜ペースト 人参ペースト すまし汁	全粥（べたべた） 鶏肉の野菜あんかけ 冬瓜スープ フルーツ	全粥～軟飯 鶏肉の野菜あんかけ 味噌　冬瓜 フルーツ	パン粥 魚スープ	ｽﾃｨｯｸトースト（きな粉） 魚スープ
	（主な食材）全粥　鶏ささみ 人参 玉ねぎ　片栗粉　冬瓜			（主な食材）食パン ミルク　白身魚 人参 玉ねぎ	
5 (火)	10倍粥（とろとろ） 白身魚のすり流し ﾌﾞﾛｯｺﾘｰペースト すまし汁	全粥（べたべた） 魚とﾌﾞﾛｯｺﾘｰ煮 そうめん汁 フルーツ	全粥～軟飯 魚とﾌﾞﾛｯｺﾘｰ煮 そうめん汁 フルーツ	鶏かゆ（べたべた） さつま芋スープ	鶏かゆ（～軟飯） さつま芋スープ
	（主な食材）全粥　白身魚 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 人参　そうめん あおさ			（主な食材）全粥 鶏ささみ 人参 玉ねぎ　さつま芋	
6 (水)	10倍粥（とろとろ） ほうれん草ペースト 玉ねぎペースト すまし汁	全粥（べたべた） 鶏肉のミルク煮 あおさ汁 フルーツ	全粥～軟飯 鶏肉のミルク煮 あおさ汁 フルーツ	レタス粥（べたべた） 豆腐スープ	レタス粥（～軟飯） 豆腐スープ
	（主な食材）全粥　鶏ささみ ほうれん草 玉ねぎ 人参 ミルク　麩 あおさ			（主な食材）全粥 レタス　絹豆腐 人参 玉ねぎ	
7 (木)	10倍粥（とろとろ） ブロッコリーペースト 人参ペースト すまし汁	やわらかうどんスープ きゅうりのおかか煮 フルーツ	うどんスープ きゅうりのおかか煮 フルーツ	レタス粥（べたべた） 豆腐スープ	レタス粥（～軟飯） 豆腐スープ
	（主な食材）うどん 鶏ささみ トマト 玉葱　きゅうり 削り節			（主な食材）全粥 レタス　絹豆腐 人参 玉ねぎ	
8 (金)	10倍粥（とろとろ） 白身魚のすり流し ほうれん草ペースト すまし汁	全粥（べたべた） 魚のおろし煮 ほうれん草スープ フルーツ	全粥～軟飯 魚のおろし煮 味噌汁　ほうれん草 フルーツ	しらす粥（べたべた） 鶏肉スープ	しらす粥（～軟飯） 鶏肉スープ
	（主な食材）全粥　白身魚 玉ねぎ 人参　ほうれん草 麩			（主な食材）全粥 しらす　鶏ささみ 人参 玉ねぎ	
9 (土)	おゆうぎ会（0、1、2歳）				
11 (月)	10倍粥（とろとろ） 冬瓜ペースト 小松菜ペースト すまし汁	全粥（べたべた） 冬瓜ツナ煮 白菜スープ フルーツ	全粥～軟飯 冬瓜ツナ煮 白菜スープ フルーツ	かぼちゃ粥（べたべた） 豆腐のスープ	かぼちゃ粥（～軟飯） 豆腐のスープ
	（主な食材）全粥　冬瓜 小松菜 ツナ缶　白菜 人参			（主な食材）全粥 かぼちゃ　絹豆腐 人参 玉ねぎ	
12 (火)	10倍粥（とろとろ） 豆腐のすり流し 人参ペースト すまし汁	全粥（べたべた） 豆腐のあおさあんかけ 野菜ｽｰﾌﾟ フルーツ	全粥～軟飯 豆腐のあおさあんかけ 野菜ｽｰﾌﾟ フルーツ	しらす粥（べたべた） 鶏肉と芋スープ	しらす粥（～軟飯） 鶏肉と芋スープ
	（主な食材）全粥　絹豆腐 あおさ 片栗粉　人参 玉ねぎ			（主な食材）全粥 しらす 小松菜　鶏ささみ じゃが芋 人参	
13 (水)	10倍粥（とろとろ） 白身魚のすり流し ほうれん草ペースト すまし汁	全粥（べたべた） 魚のおろし煮 ほうれん草スープ フルーツ	全粥～軟飯 魚のおろし煮 味噌汁　ほうれん草 フルーツ	しらす粥（べたべた） 鶏肉スープ	しらす粥（～軟飯） 鶏肉スープ
	（主な食材）全粥　白身魚 玉ねぎ 人参　ほうれん草 麩			（主な食材）全粥 しらす　鶏ささみ 人参 玉ねぎ	
14 (木)	10倍粥（とろとろ） 大根ペースト 人参ペースト すまし汁	納豆粥（べたべた） きゅうりのおかか煮 大根スープ フルーツ	納豆粥～軟飯 きゅうりのおかか煮 大根スープ フルーツ	鶏粥（べたべた） キャベツスープ	鶏粥（～軟飯） キャベツスープ
	（主な食材）全粥 ﾋｷﾜﾘ納豆　きゅうり 削り節　大根 人参			（主な食材）全粥 鶏ささみ　キャベツ 人参 玉ねぎ	

令和5年12月　　若杉保育園　離乳食

回数	1回食（午前）			2回食（午後）	
月齢	初期（5.6ヶ月頃）	中期（7.8ヶ月頃）	後期（9～11ヶ月頃）	中期（7.8ヶ月頃）	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）	歯茎でつぶせる固さ 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）	歯茎でつぶせる固さ バナナ位（かみかみ）
15 (金)	10倍粥（とろとろ） 小松菜ペースト 玉ねぎペースト すまし汁	全粥（べたべた） 肉じゃが風 小松菜スープ フルーツ	全粥～軟飯 肉じゃが風 小松菜スープ フルーツ	人参粥（べたべた） 豆腐スープ	人参粥（～軟飯） 豆腐スープ
	（主な食材）全粥 鶏ささみ 片栗粉 じゃが芋 人参　小松菜 玉ねぎ			（主な食材）全粥 人参　絹豆腐 小松菜 玉ねぎ	
16 (土)	おゆうぎ会（3、4歳）				
18 (月)	10倍粥（とろとろ） 白身魚のすり流し 冬瓜ペースト すまし汁	全粥（べたべた） 白身魚野菜あんかけ 冬瓜スープ フルーツ	全粥～軟飯 白身魚野菜あんかけ 味噌汁　冬瓜 フルーツ	鶏ﾄﾏﾄﾘｿﾞｯﾄ粥（べたべた） 野菜スープ	鶏ﾄﾏﾄﾘｿﾞｯﾄ粥（～軟飯） 野菜スープ
	（主な食材）全粥 白身魚 人参 玉ねぎ　冬瓜 あおさ			（主な食材）全粥 鶏ささみ トマト 玉ねぎ　人参 じゃが芋	
19 (火)	10倍粥（とろとろ） チンゲン菜ペースト キャベツペースト すまし汁	全粥（べたべた） 鶏肉とチンゲン菜煮 キャベツスープ フルーツ	全粥～軟飯 鶏肉とチンゲン菜煮 味噌汁　キャベツ フルーツ	おじや（べたべた） 魚大根スープ	おじや（～軟飯） 魚大根スープ
	（主な食材）全粥 鶏ささみ チンゲン菜 玉ねぎ　キャベツ 人参			（主な食材）全粥 人参 玉ねぎ　白身魚 大根	
20 (水)	10倍粥（とろとろ） 豆腐のすり流し 大根ペースト すまし汁	全粥（べたべた） 豆腐と小松菜煮 大根スープ フルーツ	全粥～軟飯 豆腐と小松菜煮 味噌汁　大根 フルーツ	野菜かゆ（べたべた） そうめん汁 フルーツ	野菜かゆ（～軟飯） そうめん汁
	（主な食材）全粥　絹豆腐 小松菜　大根 人参			（主な食材）全粥 鶏ささみ 人参 もやし　そうめん	
21 (木)	10倍粥（とろとろ） ブロッコリーペースト 人参ペースト すまし汁	全粥（べたべた） 鮭とﾌﾞﾛｯｺﾘｰ煮 山東菜スープ フルーツ	全粥～軟飯 鮭とﾌﾞﾛｯｺﾘｰ煮 味噌汁　山東菜 フルーツ	かぼちゃ粥（べたべた） 鶏肉スープ	かぼちゃ粥（～軟飯） 鶏肉スープ
	（主な食材）全粥　鮭 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 片栗粉　山東菜 もやし			（主な食材）全粥 かぼちゃ　鶏ささみ 人参 キャベツ	
22 (金)	10倍粥（とろとろ） 白菜ペースト 玉ねぎペースト すまし汁	全粥（べたべた） 鶏肉とじゃが芋煮 ｺｰﾝｸﾘｰﾑｽｰﾌﾟ フルーツ	全粥～軟飯 鶏肉とじゃが芋煮 ｺｰﾝｸﾘｰﾑｽｰﾌﾟ フルーツ	おじや（べたべた） 豆腐スープ	おじや（～軟飯） 豆腐スープ
	（主な食材）全粥　鶏ささみ じゃが芋　玉ねぎ 白菜 ｺｰﾝｸﾘｰﾑ缶 ミルク			（主な食材）全粥 人参 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　絹豆腐 あおさ	
23 (土)	噴煙消毒				
25 (月)	10倍粥（とろとろ） 豆腐のすり流し 大根ペースト すまし汁	全粥（べたべた） 豆腐の野菜煮 大根スープ フルーツ	全粥～軟飯 豆腐の野菜煮 大根スープ フルーツ	さつま芋粥（べたべた） 鶏肉スープ	さつま芋粥（～軟飯） 鶏肉スープ
	（主な食材）全粥　絹豆腐 人参 玉ねぎ　大根			（主な食材）全粥 さつま芋　鶏ささみ 人参 玉ねぎ	
26 (火)	10倍粥（とろとろ） 人参ペースト 玉ねぎペースト すまし汁	全粥（べたべた） 魚野菜煮 そうめん汁 フルーツ	全粥～軟飯 魚野菜煮 そうめん汁 フルーツ	鶏ﾄﾏﾄﾘｿﾞｯﾄ粥（べたべた） 野菜スープ	鶏ﾄﾏﾄﾘｿﾞｯﾄ粥（～軟飯） 野菜スープ
	（主な食材）全粥　白身魚 玉ねぎ 人参　片栗粉　そうめん			（主な食材）全粥 鶏ささみ トマト　人参 玉ねぎ	
27 (水)	10倍粥（とろとろ） 豆腐のすり流し キャベツペースト すまし汁	全粥（べたべた） キャベツのおかか煮 豆腐スープ フルーツ	全粥～軟飯 キャベツのおかか煮 豆腐スープ フルーツ	鮭かゆ（べたべた） 野菜スープ	鮭かゆ（～軟飯） 野菜スープ
	（主な食材）全粥　キャベツ 人参 削り節　絹豆腐 あおさ			（主な食材）全粥 *鮭　人参 玉ねぎ	
28 (木)	10倍粥（とろとろ） 大根ペースト 人参ペースト すまし汁	クタクタうどん汁 大根のおかか煮 フルーツ	肉うどん汁 大根のおかか煮 フルーツ	全粥（べたべた） 魚の野菜煮 あおさ汁	全粥～軟飯 魚の野菜煮 あおさ汁
	（主な食材）うどん 鶏ささみ 人参 玉ねぎ　大根 削り節			（主な食材）全粥　白身魚 人参 玉ねぎ　あおさ 麩	

★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、おいしく食べられるので、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