

2018

11月

## 離乳食献立表

回数	1回食(午前)			2回食(午後)	
	初期(ごっくん期) 5・6カ月	中期(もぐもぐ期) 7・8ヶ月	後期(かみかみ期) 9・10・11ヶ月	中期(もぐもぐ期) 7・8ヶ月	後期(かみかみ期) 9・10・11ヶ月
固さの目安	ドロドロ⇒ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	舌でつぶせる固さ 豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)
1日 (木)	つぶし粥 かつおのだし汁 じゃが芋と小松菜のペースト	全粥 かつおだし汁 じゃが芋と小松菜つぶし煮	軟飯 白菜のみそ汁 じゃが芋と小松菜煮 納豆煮	パン粥	パン粥 梨
2日 (金)	つぶし粥 昆布のだし汁 人参と胡瓜のペースト	全粥 昆布のだし汁 人参と胡瓜つぶし煮	軟飯 麩とワカメのみそ汁 人参と胡瓜煮 白身魚煮	ミルク粥	ミルク粥 みかん
3日 (土)	★文化の日(休園)				
5日 (月)	つぶし粥 かつおのだし汁 大根とキャベツのペースト	全粥 豆腐のだし汁 大根とキャベツ煮	軟飯 豆腐のみそ汁 大根とキャベツつぶし煮	オートミール粥	オートミール粥 ぶどう
6日 (火)	つぶし粥 ブロッコリーと玉ねぎペースト 野菜のだし汁	全粥 ブロッコリーと玉ねぎのつぶし煮 野菜のだし汁 ささみ煮	軟飯 ブロッコリーと玉ねぎ煮 野菜スープ ささみ煮	しらす粥	しらす粥 バナナ
7日 (水)	つぶし粥 かつおのだし汁 白菜と人参のペースト	全粥 かつおだし汁 白菜と人参つぶし煮 豆腐煮	軟飯 大根のみそ汁 白菜と人参煮 豆腐煮	いも粥	いも粥
8日 (木)	☆お弁当会			コンフレーク粥	コンフレーク粥
9日 (金)	つぶし粥 かつおのだし汁 パパイヤと赤ピーマンペースト	全粥 チンゲン菜のだし汁 パパイヤと赤ピーマンつぶし煮	軟飯 チンゲン菜のすまし汁 パパイヤと赤ピーマン煮 豚肉煮	マッシュポテト	マッシュポテト りんご
10日 (土)	つぶし粥 昆布のだし汁 南瓜と玉ねぎペースト	全粥 昆布のだし汁 南瓜と玉ねぎつぶし煮	軟飯 うどん汁 南瓜と玉ねぎ煮	お粥	お粥 バナナ
12日 (月)	つぶし粥 野菜のだし汁 トマトとキャベツのペースト	全粥 野菜のだし汁 トマトとキャベツつぶし煮	軟飯 ビーフンスープ トマトとキャベツ煮 ゆで大豆と豚肉煮	さつまいものマッシュ	さつまいものマッシュ 梨
13日 (火)	つぶし粥 かつおのだし汁 ブロッコリーと人参ペースト	全粥 かつおだし汁 ブロッコリーと人参つぶし煮	軟飯 そうめん汁 ブロッコリーと人参煮 じゃが芋と鶏ミンチ煮	コーンフレークのお粥	コーンフレークのお粥 みかん
14日 (水)	つぶし粥 かつおのだし汁 冬瓜のペースト	全粥 冬瓜のかつおだし汁 玉ねぎとなすつぶし煮	軟飯 冬瓜のスープ 玉ねぎとなす煮	きな粉のお粥	きな粉のお粥 りんご
15日 (木)	つぶし粥 かつおのだし汁 ごぼうと人参のペースト	全粥 かつおだし汁 ごぼうと人参のペースト 豆腐煮	軟飯 みそ汁 ごぼうと人参のスティック 豆腐煮	野菜ぞうすい	野菜ぞうすい ぶどう
16日 (金)	つぶし粥 かつおのだし汁 大根と人参のペースト	全粥 かつおだし汁 大根と人参のつぶし煮	軟飯 豚汁 大根と人参煮 白身魚煮	コーンフレーク粥	コーンフレーク粥 柿

2018

11月

## 離乳食献立表

回数	1回食(午前)			2回食(午後)	
	初期(ごっくん期) 5・6カ月	中期(もぐもぐ期) 7・8ヶ月	後期(かみかみ期) 9・10・11ヶ月	中期(もぐもぐ期) 7・8ヶ月	後期(かみかみ期) 9・10・11ヶ月
固さの目安	ドロドロ⇒ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	舌でつぶせる固さ 豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)
17日 (土)	野菜粥 昆布のだし汁	野菜粥 昆布のだし汁	野菜粥 コーンスープ ささみ煮	お粥	お粥 みかん
19日 (月)	つぶし粥 かつおのだし汁 パプリカと玉ねぎのペースト	全粥 豆腐のだし汁 パプリカと玉ねぎつぶし煮	軟飯 とろろ昆布のすまし汁 パプリカと玉ねぎ煮	人参とじゃが芋のマッシュポテト	人参とじゃが芋のマッシュポテト みかん
20日 (火)	つぶし粥 かつおのだし汁 からし菜と人参のペースト	全粥 かつおだし汁 からし菜と人参つぶし煮	軟飯 そば汁 からし菜と人参煮	しらす粥	しらす粥 バナナ
21日 (水)	つぶし粥 かつおのだし汁 胡瓜と人参のペースト	全粥 かつおのだし汁 胡瓜と人参つぶし煮	軟飯 キャベツのみそ汁 胡瓜と人参煮 豚肉煮	芋かゆ	芋かゆ 梨
22日 (木)	つぶし粥 野菜のだし汁 キャベツと玉ねぎペースト	全粥 野菜のだし汁 キャベツと玉ねぎつぶし煮	軟飯 野菜スープ キャベツと玉ねぎ煮 チキン煮	人参のお粥	人参のお粥
23日 (金)	★勤労感謝の日(休園)				
24日 (土)	つぶし粥 昆布のだし汁 キャベツと人参のペースト	全粥 豆腐の昆布だし汁 キャベツと人参のペースト	軟飯 アーサ汁 キャベツと人参のペースト	お粥	お粥 バナナ
26日 (月)	つぶし粥 昆布のだし汁 白菜と玉ねぎのペースト	全粥 昆布のだし汁 白菜と玉ねぎのつぶし煮	軟飯 すまし汁 白菜と玉ねぎ煮 白身魚煮	クラッカーのお粥	クラッカーのお粥 柿
27日 (火)	つぶし粥 レバーのだし汁 小松菜と人参ペースト	全粥 レバーのだし汁 小松菜と人参つぶし煮	軟飯 レバーのみそ汁 小松菜と人参煮 豚肉煮	コーンのお粥	コーンのお粥 みかん
28日 (水)	つぶし粥 かつおのだし汁 玉ねぎと人参のペースト	全粥 かつおのだし汁 玉ねぎと人参のつぶし煮	軟飯 南瓜のスープ 玉ねぎと人参煮 鶏肉煮	青菜のお粥	青菜のお粥 みかん
29日 (木)	つぶし粥 かつおのだし汁 じゃが芋とセロリのペースト	全粥 かつおだし汁 じゃが芋とセロリつぶし煮	軟飯 すまし汁 じゃが芋とセロリ煮	さつま芋のペースト	さつま芋のペースト ぶどう
30日 (金)	野菜かゆ かつおのだし汁 胡瓜と玉ねぎのペースト	野菜かゆ かつおだし汁 胡瓜と玉ねぎつぶし煮	野菜かゆ じゃが芋のみそ汁 胡瓜と玉ねぎ煮	みそ粥	みそ粥 みかん

※ 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。

※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めていきます。

※ 離乳食の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら幼児食へ移行していきます。

献立表 (すてら)

予定献立表

日	曜日	こんだて	〈あか〉 血や肉をつくる	〈きいろ〉 熱や力になる	〈みどり〉 体の調子を整える	おやつ	
1日	木	ごはん 肉じゃが 納豆みそ 小松菜 の和え物 白菜のみそ汁 梨	豚肉ごま切れ 挽きわり納豆 手もみ糠 保育乳	精白米 じゃがいも 糸こんにゃく 油 三温糖 フランスパン 砂糖	にんじん たまねぎ 乾しいたけ グリンピース 冷凍 しょうが ねぎ こまつな もやし 白菜 しめじ なし(1/8個)30g	きなこラスク 保育乳	
2日	金	玄米ごはん さんまの蒲焼風 人参しりしり きゅうりの和え物 麩とワカメのみそ汁 みかん	フルーツ豆乳 さんま ホキ(80g) ツナパック 手もみ糠 保育乳	玄米 精白米 片栗粉 揚げ油 三温糖 キャノーラ油 くるまふ	にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり カットわかめ 白ねぎ うんしゅうみかん	はちやぐみ 保育乳	
3日	土	★文化の日(休園)					
5日	月	玄米ごはん 魚の照り焼き 豆腐チャンプルー ソーキ汁 ぶどう	赤魚 沖繩豆腐 豚ソーク 保育乳 鶏卵	玄米 精白米 キャノーラ油 小麦粉 オートミール 粉黒糖	バナナ 生 にんじん たまねぎ もやし キャベツ 青ピーマン とうがん レタス 刻み昆布 ぶどう 生	保育乳 オートミールグツキー	
6日	火	きのこスパゲティ キャベツサラダ クリームスープ パナナ	ベーコン ささ身 EM牛乳 しらす干し	スパゲティ キャノーラ 油 じゃがいも 精白米 いりごま	にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ マッシュルーム 冷凍ブロッコリー キャベツ 胡瓜 コーン 缶 パセリ 生 パナナ 山海苔 紫菜ジュース	梅しそおにぎり 野菜ジュース	
7日	水	あわごはん 鶏すき風煮 さつま芋サラダ 大根のみそ汁 オレンジ	鶏もも 沖繩豆腐 チーズ ワインナー 鶏卵 保育乳	精白米 あわ こんにゃく 油 さつまいも 揚げ油 ホットケーキミックス	ブルーベリー はくさい たまねぎ にんじん しゆんぎく きゅうり 干しぶどう だいこん カットわかめ ねぎ オレンジ	アメリカンドック 保育乳	
8日	木	☆お弁当会					
9日	金	麦ごはん カレーライス パパイアのごま和え チンゲン菜のスープ りんご	フルーツ豆乳 豚肉 保育乳	精白米 押麦 じゃがいも いりごま	にんじん たまねぎ 青ピーマン パパイア きゅうり 赤ピーマン コーン缶 チンゲンサイ 乾しいたけ	保育乳 かりんどう	
10日	土	肉うどん 南瓜の煮物 パナナ	豚肉ごま切れ べにぎけ 保育乳	餃子エハース うどん キャノーラ油 片栗粉 三温糖 精白米	たまねぎ にんじん キャベツ 乾しいたけ ねぎ かぼちゃ パナナ 毎日のり	鮭おにぎり 保育乳	
12日	月	ごはん ポークビーンズ コールスローサラダ チーズ ビーフンスープ 梨	豚肉 ゆで大豆 Qちゃんチーズ 保育乳	精白米 押麦 じゃがいも 片 栗粉 こめ ビーフン さつ まいも 揚げ油 砂糖 いりごま	バナナ にんじん たまねぎ マッシュルーム カットマト キャベツ コーン缶 きくらげ なし	大学芋 保育乳	
13日	火	三色丼 粉ふき芋 ブロッコリーサラダ そうめん汁 みかん	鶏糸たまご 鶏ひき肉 ベーコン ゆで大豆 EM牛乳 鶏卵	精白米 三温糖 じゃが 芋 そうめん 小麦粉 グラニュー糖	にんじん あおのり 菊干し 冷凍ブロッコリー マッシュルーム 乾しいたけ ねぎ みかん グラニュー糖	EM牛乳 アップルマフィン	
14日	水	あわごはん なすと豚肉のみそ炒め ハンサンスー 冬瓜と卵のスープ りんご	豚肉 沖繩豆腐 赤ハム 鶏卵 ベーコン チーズ 保育乳	精白米 あわ キャノーラ油 三 温糖 片栗粉 はるさめ いりごま じゃがいも	ブルーベリー にんじん たまねぎ なす もやし きゅうり とうがん ねぎ	ポテトグラタン 保育乳	
15日	木	☆七五三(行事食) 赤飯 豆腐の野菜あんかけ きんぴらごぼう イナムドゥッチ ぶどう	ゆであずき 沖繩豆腐 豚肉 カステラコマボコ おから 鶏卵 保育乳	精白米 片栗粉 揚げ油 ごま 三温糖 こんにゃく 粉黒 糖 油 ホットケーキミックス	えのきたけ にんじん 青ピーマン ごぼう 乾しいたけ ねぎ ぶどう 生	おから蒸しパン 保育乳	
16日	金	ごはん 魚のオーロラソース焼き トマト パパイアイリチー 豚汁 柿	フルーツ豆乳 ホキ 豚肉ごま切れ 保育乳	精白米 キャノーラ油 糸こんにゃく	パセリ 生 ミントマツ 生 パパイア にんじん だいこん ごぼう ねぎ かき(1/6個)30g	タンナフアフルー 保育乳	
17日	土	ガーリックチャーハン コーンスープ ワインナー みかん	ベーコン ささ身 ワインナー 保育乳	餃子エハース 精白米 キャノーラ油 片栗粉 食パン(8枚切)	にんにく にんじん たまねぎ 青ピーマン キャ ベツ 卵-コーン 白ねぎ 乾しいたけ みかん(40g/個)	チョコクリームサンド 保育乳	
19日	月	☆食育の日 麦ごはん チンジャオロース ポテトサラダ とろろ汁 ぶどう	豚肉 せん切り 鶏卵 絹ごし豆腐 きな粉 保育乳	精白米 押麦 片栗粉 三温糖 じゃがいも 小麦粉	バナナ 生 しょうが たまねぎ たけのこ 青赤黄ピーマン にんじん きゅうり ねぎ とろろ昆布 ぶどう	きなこクッキー 保育乳	
20日	火	沖繩そば カリカリ煮干 からしなの白和え パナナ	三枚肉 鶏卵 しらす干し ゆで大豆 沖繩豆腐 調製豆乳	沖繩そば 三温糖 油 片栗粉 いりごま もち米 精白米	刻み昆布(600g) ねぎ からしな にんじん バナナ(1/3本)30g ごぼう	おこわおにぎり 豆乳	
21日	水	豆腐丼 きつね和え キャベツのみそ汁 みかん	沖繩豆腐 豚肉ごま切れ 鶏卵 前揚げ 保育乳	精白米 三温糖 さつまいも グラニュー糖	ブルーベリー にんじん たまねぎ ねぎ もやし きゅうり キャベツ しめじ 白ねぎ うんしゅう みかん(40g/個)	芋チップ 保育乳	
22日	木	☆誕生会 ガーリックライス チキンの から揚げ マカロニサラダ 野菜スープ フルーツゼリー	鶏もも 皮つき(40g) ベーコン(きざみ) 鶏卵 保育乳 生クリーム	精白米 片栗粉 小麦粉 揚げ油 マカロニ グラニュー糖	たまねぎ にんにく サラダな にんじん きゅうり コーン缶 セロリ キャベツ えのきたけ	誕生ケーキ ジョア	
23日	金	※勤労感謝の日(休園)					
24日	土	焼きそば きゅうりのゆかり和え アーサ汁 パナナ	豚肉ごま切れ 手もみ糠 絹ごし豆腐 ツナパック 保育乳	餃子エハース 中華めん キャノーラ油 精白米 三温糖	にんじん キャベツ たまねぎ 青ピーマン 乾しいたけ きゅうり あおさ パナナ 毎日のり	みそおにぎり 保育乳	
26日	月	あわご飯 チキンのママレード焼き 八宝菜 卵スープ みかん	鶏もも 豚肉ごま切れ 鶏卵 保育乳	精白米 あわ 油 片栗粉 小麦粉 グラニュー糖 揚げ油	ブルーベリー ママレード にんじん はくさい たまねぎ チンゲンサイ たけのこ 乾しいたけ えのきたけ カットわかめ 白ねぎ みかん	砂糖てんぷら 保育乳	
27日	火	雑穀ごはん 魚の天ぷら ナムル ちむしんじ ぶどう	ホキ 鶏卵 豚肉ごま切れ 豚レバー EM牛乳	精白米 小麦粉 揚げ油 三温糖 いりごま じゃが芋 ホットケーキミックス キャノーラ油	あおのり もやし こまつな 赤ピーマン にんじん ねぎ にんにく ぶどう	ココア蒸しパン EM牛乳	
28日	水	ロールパン 豆腐ハンバーグ ごぼうサラダ パンプキンポタージュ ヨーグルト	鶏ひき肉 沖繩豆腐 鶏卵 ツナパック 豚肉牛乳 生クリーム ヨーグルト しらす干し	ロールパン(50g)パン粉 いりごま 精白米	バナナ 生 たまねぎ ごぼう にんじん きゅうり 南瓜ペースト セロリ パセリ からしな	青菜おにぎり 麦茶	
29日	木	麦ごはん ハヤシライス 切干大根サラダ ワカメスープ りんご	牛肉(ごま切れ) 保育乳	精白米 押麦 じゃがいも キャ ノーラ油 いりごま 三温糖 かつお節 さつまいも	にんじん たまねぎ セロリ グリンピース マッシュルーム 切干したいこん きゅうり カットわかめ りんご 生	ふかし芋 保育乳	
30日	金	フーチパージュシー 厚揚げの煮付け 白菜とハムのサラダ じゃが芋のみそ汁 かき	フルーツ豆乳 生揚げ ベーコン 保育乳	精白米 キャノーラ油 じゃがいも	乾しいたけ にんじん よもぎ はくさい きゅうり レモン果汁 たまねぎ カットわかめ ねぎ パナナ(1/3本)30g	ちんすこう 保育乳 バナナ	

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。  
☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施しています。