

幼児食 (すてら)

予定献立表

日	曜日	こんだて	くあか 血や肉をつくる	くきいろ 熱や力になる	くみどり 体の調子を整える	おやつ	
1日	土	スープかけごはん 中華きゅうり ウインナー みかん	豚肉こま切れ ウインナー 鶏卵 ヨーグルト 無糖 保育乳	鉄ウエハース 金芽米 三温糖 いりごま ホットケーキミックス	ごまつな にんじん しょうが きゅうり うんしゅうみかん	ヨーグルトパンケーキ 保育乳	
3日	月	みそらーめん 粉ふき芋 大豆と小魚の甘辛和え りんご	豚肉こま切れ ゆで大豆 かえり 調整豆乳	中華めん じゃがいも 片栗粉 いりごま 金芽米	バナナ たまねぎ 白ねぎ にんにく もやし にんじん コーン缶 ごまつな あおのり おきなわもずく 乾しいたけ ねぎ	もずく雑炊 豆乳	
4日	火	麦ごはん チキンのトマト煮 マカロニサラダ かき玉汁 オレンジ	鶏卵 きな粉 保育乳	押麦 金芽米 じゃがいも マカロニ 片栗粉 小麦粉 三温糖	にんじん たまねぎ カットトマト ブロッコリー きゅうり コーン缶 ねぎ えのきたけ オレンジ	きなこクッキー 保育乳	
5日	水	玄米ごはん さばのごま味噌焼き ゆでブロッコリー クープイリチー 大根のすまし汁 みかん	さば ホキ 豚肉 ツナパック 保育乳	玄米 精白米 三温糖 いりごま 糸こんにゃく キャノーラ油 食パン	ブルーネ しょうが ブロッコリー 刻み昆布 乾しいたけ にんじん だいこん カットわかめ ねぎ うんしゅうみかん たまねぎ コーン缶	ツナマヨパン 保育乳	
6日	木	黒米ごはん 豆腐のタルタルソース パンサンスー レバーのおつゆ 柿	沖縄豆腐 鶏卵 赤ハム 豚レバー 豚肉 金時豆	黒米 金芽米 小麦粉 パン粉 揚げ油 はるさめ いり ごま 三温糖 押麦 粉黒糖 グラニュー糖	ピクルス 赤ピーマン 黄ピーマン もやし きゅうり にんじん だいこん にら にんにく か き	ぜんざい 塩せんべい	
7日	金	カレーライス 胡瓜とわかめの和え物 白菜としめじのスープ チーズ パナナ	フルーツ豆乳 豚肉 Qちゃんチーズ 保育乳	押麦 金芽米 じゃがいも キャノーラ油	にんじん たまねぎ 冷凍ブロッコリー しめじ セロリ きゅうり カットわかめ はくさい バナナ	保育乳 げんまい棒	
8日	土	★ 発表会					
10日	月	ふりかけごはん 八宝菜 きびなごのから揚げ もずくスープ ぶどう	豚肉 きびなご ホキ 絹ごし豆腐 ツナパック	金芽米 キャノーラ油 片栗粉 小麦粉 揚げ油 三温糖	バナナ 生 にんじん はくさい たまねぎ チンゲンサイ たけのこ 水煮 乾しいたけ もずく ねぎ ぶどう 生 毎日のり	みそおにぎり 麦茶	
11日	火	あわごはん チキンの照り焼き キャベツサラダ 人参しりしり 油揚げ のみそ汁 りんご	鶏もも ツナパック 油揚げ かえり EM牛乳	あわ 金芽米 三温糖 キャノーラ油 じゃがいも 揚げ油 グラニュー糖 いりごま	にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ もやし あおのり	フライドポテト カリカリ煮干 EM牛乳	
12日	水	麦ご飯 小松菜サラダ 豆乳と豚肉のホワイトシチュー わかめスープ みかん	豚肉 調整豆乳 ベーコン ウインナー 保育乳	押麦 金芽米 じゃがいも 小麦粉 いりごま 星ふ ロールパン(30g)	ブルーネ にんじん たまねぎ ｸﾞﾗｰﾓﾝ えだまめ 冷凍 ほうれんそう もやし カットわかめ うんしゅうみかん きゅうり	ホットドック 保育乳	
13日	木	★お弁当会					
14日	金	ご飯 豚肉と南瓜のうま煮 大根サラダ ゆし豆腐汁 みかん	フルーツ豆乳 豚肉 ゆし豆腐 保育乳	金芽米 キャノーラ油	乾しいたけにんじん かぼちゃ たまねぎ いんげん しょうが にんにく 切干しいんご きゅうり カットわかめ コーン缶 ねぎ うんしゅうみかん	保育乳 せんべい	
15日	土	肉うどん からしな和え パナナ	豚肉こま切れ 沖縄豆腐 ツナパック 鶏むき肉 保育乳	鉄ウエハース うどん キャノーラ油 片栗粉 金芽米 三温糖	たまねぎ にんじん キャベツ 乾しいたけ ねぎ からしな パナナ えだまめ	そばろおにぎり 保育乳	
17日	月	雑穀ごはん さんまの梅干煮 豆腐 チャンプルー 大根のみそ汁 りんご	さんま 沖縄豆腐 生クリーム チーズ 保育乳 調整豆乳	金芽米 三温糖 粉黒糖 キャノーラ油 ずきん マカロニ 小麦粉	バナナ 梅干し にんじん キャベツ もやし 青 ピーマン だいこん カットわかめ ねぎ たまねぎ 冷凍ブロッコリー	マカロニグラタン 豆乳	
18日	火	鶏ごぼろ飯 ボイルウインナー ほうれん草のマヨネーズ和え 魚汁 みかん	ウインナー 焼き竹輪 赤魚 鶏卵 保育乳	金芽米 キャノーラ油 さつまいも 小麦粉 揚げ油	ごぼう にんじん 乾しいたけ ほうれんそう も やし ごまつな 白ねぎ うんしゅうみかん	芋てんぷら 保育乳	
19日	水	☆食育の日 ごはん 白身魚のケチャップ煮 筑前煮 そうめん汁 柿	ホキ 保育乳 鶏卵	金芽米 片栗粉 揚げ油 さといも 糸こんにゃく 油 三 温糖 そうめん 小麦粉 粉黒 糖	ブルーネ にんじん れんこん たけのこ ごぼう いんげん 乾しいたけ ねぎ かき	保育乳 ちんびん	
20日	木	麦ごはん 豆腐弁 白菜のおかか和え 南瓜のみそ汁 ぶどう	生揚げ 豚肉 鶏卵 手もみ糰 鶏むき肉 保育乳	押麦 金芽米 三温糖	にんじん たまねぎ ねぎ はくさい かぼちゃ ぶどう	保育乳 ちんすこう バナナ	
21日	金	☆クリスマスパーティー ハンバーグ フライドポテト 温野菜サラダ クリームスープ フルーツゼリー	フルーツ豆乳 チーズ さ さ身 保育乳	グラハムパン(50g) フライドポテト マカロニ	サラダな 冷凍ブロッコリー だいこん にんじん たまねぎ パセリ 生	ジョア 誕生ケーキ	
22日	土	ご飯 豆腐と小松菜のみそ汁 もずく丼 みかん	絹ごし豆腐 保育乳	鉄ウエハース 金芽米 三温糖 片栗粉 キャノーラ油 食パン	ねぎ ごまつな おきなわもずく にんじん にんにく しょうが 青ピーマン コーン缶 うんしゅうみかん ブルーベリー ジャム	ジャムパン 保育乳	
24日	月	★振替休日(休園)					
25日	火	冬至ジュースー ちくわの磯辺揚げ お浸し 豚汁 りんご	豚肉 かつお節 竹輪 鶏卵 手もみ糰 豚肉 豆乳 きな粉 EM牛乳	田芋 キャノーラ油 金芽 米 小麦粉 揚げ油 糸こ んにゃく 三温糖 タピオ カ粉	乾しいたけ にんじん ねぎ あおのり 寒干し ほうれんそう はくさい だいこん ごぼう	豆乳くずもち EM牛乳	
26日	水	玄米ごはん さばのみそ煮 千切イリチー アーサ汁 みかん	さば 豚肉 せん切 絹ごし豆腐 保育乳 だいず 木綿豆腐	玄米 金芽米 三温糖 糸こんにゃく 油 片栗粉 グラニュー糖	ブルーネ しょうが 切干しいんご 刻み昆布 にんじん あおさ 寒干し うんしゅうみかん	保育乳 豆腐のブラウニー	
27日	木	麦ごはん ミネストローネ チーズハンバーグ ポパイサラダ 柿	ゆで大豆 ベーコン 鶏 卵 ナチュラルチーズ 保育乳	押麦 金芽米 じゃがいも くるまふ 三温糖 さつまいも	パセリ 生 にんじん たまねぎ カットトマト ほうれんそう トマト コーン缶 かき	ふかし芋 保育乳	
28日	金	年越しそば 田芋でんがく 白和え バナナ	フルーツ豆乳 三枚肉 沖縄豆腐 ツナパック 保 育乳	沖縄そば キャノーラ油 田芋 グラニュー糖	にんじん キャベツ きくらげ 乾 ねぎ しょうが ごまつな パナナ	保育乳 ダンナファクルー	
29日	土	★年末休み ~1/3日まで(休園)					
30日	日						
31日	月						

☆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。

2018

12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 (土)	つぶし粥 昆布のだし汁 人参と小松菜のペースト	全粥 昆布のだし汁 人参と小松菜つぶし煮	軟飯 豚肉のすまし汁 人参と小松菜煮	お粥	お粥 みかん
3日 (月)	つぶし粥 かつおのだし汁 じゃが芋と人参のペースト	全粥 かつおのだし汁 じゃが芋と人参つぶし煮	軟飯 みそ汁 じゃが芋と人参煮 大豆のつぶし煮	雑炊	雑炊 りんご
4日 (火)	つぶし粥 かつおのだし汁 胡瓜と玉ねぎのペースト	全粥 かつおのだし汁 胡瓜と玉ねぎつぶし煮	軟飯 すまし汁 胡瓜と玉ねぎ煮 チキンのトマト煮	きなこのおかゆ	きなこのおかゆ オレンジ
5日 (水)	つぶし粥 椎茸のだし汁 ブロッコリーと大根のペースト	全粥 大根のだし汁 ブロッコリーと人参のつぶし煮	軟飯 大根のすまし汁 ブロッコリーと人参煮 白身魚煮	ミルク粥	ミルク粥 みかん
6日 (木)	つぶし粥 かつおのだし汁 胡瓜と人参のペースト	全粥 レバーのだし汁 胡瓜と人参のつぶし煮 豆腐煮	軟飯 レバーのみそ汁 胡瓜と人参煮 豆腐煮	南瓜のおかゆ	南瓜のおかゆ 柿
7日 (金)	つぶし粥 昆布のだし汁 玉ねぎとブロッコリーのペースト	全粥 白菜のだし汁 玉ねぎとブロッコリーのつぶし煮	軟飯 白菜のスープ 玉ねぎとブロッコリー煮 豚肉煮	マッシュポテト	マッシュポテト 柿
8日 (土)	☆ 発表会				
10日 (月)	つぶし粥 かつおのだし汁 白菜と人参のペースト	全粥 かつおのだし汁 白菜と人参のペースト	軟飯 豆腐のすまし汁 白菜と人参のペースト	青菜のおかゆ	青菜のお粥 ぶどう
11日 (火)	つぶし粥 昆布のだし汁 キャベツと玉ねぎのペースト	全粥 昆布のだし汁 キャベツと玉ねぎつぶし煮	軟飯 みそ汁 キャベツと玉ねぎ煮 チキン煮	しらす粥	しらす粥 りんご
12日 (水)	つぶし粥 小松菜と玉ねぎのペースト かつおのだし汁	全粥 小松菜と玉ねぎつぶし煮 かつおのだし汁	軟飯 小松菜と玉ねぎ煮 すまし汁 豚肉煮	パン粥	パン粥 みかん
13日 (木)	☆お弁当会				
14日 (金)	つぶし粥 かつおのだし汁 南瓜と玉ねぎのペースト	全粥 ゆし豆腐のだし汁 南瓜と玉ねぎのつぶし煮	軟飯 ゆし豆腐汁 南瓜と玉ねぎ煮	野菜かゆ	野菜かゆ みかん
15日 (土)	つぶし粥 昆布のだし汁 キャベツと人参ペースト	全粥 昆布のだし汁 キャベツと人参つぶし煮	軟飯 豆腐のすまし汁 キャベツと人参煮	おかゆ	おかゆ バナナ

2018

12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 (月)	つぶし粥 かつおのだし汁 大根と人参のペースト	全粥 かつおのだし汁 大根と人参のつぶし煮	軟飯 大根のすまし汁 大根と人参煮 白身魚煮	オートミール粥	オートミール粥 りんご
18日 (火)	つぶし粥 魚汁 人参とほうれん草のペースト	全粥 魚のだし汁 人参とほうれん草のつぶし煮	軟飯 魚汁 人参とほうれん草煮	いも粥	いも粥 みかん
19日 (水)	つぶし粥 椎茸のだし汁 人参とごぼうのペースト	全粥 椎茸のだし汁 人参とごぼうのつぶし煮	軟飯 そうめん汁 人参とごぼう煮 鶏肉煮	きなこ粥	きなこ粥 柿
20日 (木)	つぶし粥 かつおのだし汁 白菜と人参のペースト	全粥 かつおのだし汁 白菜と人参のつぶし煮	軟飯 南瓜のみそ汁 白菜と人参煮 豚肉煮	豆腐のお粥	豆腐のお粥 ぶどう
21日 (金)	つぶし粥 昆布のだし汁 ブロッコリーとじゃが芋のつぶし煮	全粥 昆布のだし汁 ブロッコリーとじゃが芋のペースト	軟飯 野菜スープ ブロッコリーとじゃが芋煮 ささみ煮	コーンのお粥	コーンのお粥
22日 (土)	つぶし粥 かつおのだし汁 小松菜と人参のペースト	全粥 かつおのだし汁 小松菜と人参のペースト	軟飯 豆腐のみそ汁 小松菜と人参のペースト	おかゆ	おかゆ バナナ
24日 (月)	★ 振替休日(休園)				
25日 (火)	野菜かゆ かつおのだし汁	野菜かゆ かつおのだし汁	野菜かゆ 豚汁 スティックごぼう	いも粥	いも粥 りんご
26日 (水)	つぶし粥 昆布のだし汁 人参のペースト	全粥 昆布のだし汁 人参のペースト	軟飯 アーサ汁 スティック人参 白身魚煮	コーンフレークのおかゆ	コーンフレークのおかゆ みかん
27日 (木)	つぶし粥 かつおのだし汁 トマトと玉ねぎのペースト	全粥 かつおのだし汁 トマトと玉ねぎつぶし煮	軟飯 野菜スープ トマトと玉ねぎ煮	いも煮	いも煮 柿
28日 (金)	つぶし粥 かつおのだし汁 キャベツと小松菜のペースト	全粥 かつおのだし汁 キャベツと小松菜のペースト 豆腐煮	軟飯 そば汁 キャベツと小松菜のペースト 豆腐煮	野菜のおかゆ	野菜のおかゆ バナナ
29日 (土)	★ 年末休み～1/3日まで(休園)				
31日 (月)					

※ 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。