

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	金	★節分(行事食) 巻き寿司 赤だしのみそ汁 鶏肉のさっぱり煮 ブロッコリーサラダ いちご	フルーツ豆乳 納豆 ベーコン ゆで大豆 鶏卵 保育乳 スキムミルク	精白米 グラニュー糖 うず巻き麵 小麦粉	焼きのり きゅうり 白ねぎ カットわかめ しょうが にんにく 冷凍ブロッコリー マッシュルーム コーン缶 いちご パナナ	★誕生会 保育乳 誕生ケーキ	
2日	土	カレーうどん キャベツとしらすのサラダ パナナ	豚肉こま切れ 保育乳	鉄ウエハース うどん キャノーラ油 すりごま 金芽米 もち米	にんじん たまねぎ かぼちゃ 乾しいたけ キャベツ きゅうり コーン缶 パナナ ごぼう ね ぎ	おこわおにぎり 保育乳	
4日	月	ご飯 豚肉のしょうが焼き キャベツサラダ 人参しりしり 玉ねぎのみそ汁 りんご	豚肉こま切れ 鶏卵 油揚げ 保育乳	精白米 キャノーラ油 ポットケーキミックス はちみつ 三温糖 さつまいも	パナナ しょうが キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ たら えのきたけ ねぎ 干しぶどう	保育乳 芋むしカステラ	
5日	火	わかめご飯 さばの塩焼き お浸し ソーキ汁 みかん	さば 赤魚 手もみ鯉 豚ソーキ 保育乳 豚肉	精白米 いらりごま 中華めん	カットわかめ しょうが ほうれんそう 白菜 結び 昆布 だいこん レタス うんしゅうみかん キャ ベツ にんじん 青ピーマン	保育乳 焼きそば	
6日	水	麦ごはん マーボー豆腐 パンサンスー コーンスープ いちご	沖縄豆腐 赤ハム ささ身 保育乳 粉チー ズ	精白米 押麦 三温糖 粉黒糖 いらりごま いりごま 強力粉 小麦粉	ブルーに にんじん たまねぎ 乾しいたけ たけ のこ にんにく しょうが もやし きゅうり ク リームコーン パセリ いちご 野菜ジュース	保育乳 チーズスティック	
7日	木	ご飯 厚揚げと大根のみそ汁 チンジャオロース ポテトサラダ みかん	油揚げ 豚肉 せん切 鶏卵 EM牛乳 酪農牛 乳	精白米 片栗粉 グラニュー糖 じゃがいも 三温糖 食パン	だいこん ねぎ しょうが たまねぎ たけのこ にんじん 赤青ピーマン きゅうり コーン缶 うんしゅうみかん	EM牛乳 フレンチトースト	
8日	金	玄米ごはん さんまの梅干煮 カリカリ胡瓜 にぎやかきんぴら ななみ汁 いちご	フルーツ豆乳 さんま 赤 魚 手もみ鯉 豚中味 豚肉 せん切 ソーブル 保育乳	精白米 玄米 三温糖 粉黒糖 いらりごま 糸こんにゃく	梅干し きゅうり ごぼう にんじん れんこん 青 ピーマン 乾しいたけ ねぎ しょうが いちご 生	ソファール caせんべい	
9日	土	スープかけご飯 ウインナー パナナ	豚肉こま切れ ウインナー 保育乳	鉄ウエハース 精白米 三温糖 キャノーラ油 ごま いらりごま	こまつな にんじん パナナ 炊き込みわかめ	保育乳 わかめおにぎり	
11日	月	★建国記念日(休園)					
12日	火	麦ごはん ポークビーンズ ほうれん草の和え物 かき玉汁 チーズ みかん	ゆで大豆 豚肉 鶏卵 Qちゃんチーズ 保育乳 ツナパック	精白米 押麦 マカロニ キャノーラ油 片栗粉 すりごま 三温糖 小麦粉	たまねぎ にんじん ブロッコリー ほうれん草 もやし コーン缶 えのきたけ ねぎ みかん おきなわもずく	保育乳 もずくのヒラヤーチー	
13日	水	グラハムパン 魚の洋風焼き グリーンサラダ ミネステローネ りんご	赤魚 粉チーズ ベーコン 調製豆乳 ツナパック	グラハムパン いりごま 三温糖 マカロニ 精白米 じゃがいも キャノーラ油	ブルー(サンキスト) たまねぎ クリームコーン 青 ピーマン レタス きゅうり にんじん カットトマト キャベツ 焼きのり	豆乳 みそおにぎり	
14日	木	☆お弁当会					
15日	金	親子丼 かみかみサラダ キャベツとえのきのみそ汁 いちご	フルーツ豆乳 鶏卵 鶏もも ツナパック 保育乳	精白米 押麦 キャノーラ油 三温糖 すりごま	たまねぎ にんじん 乾しいたけ チンゲンサイ ごぼう きゅうり キャベツ えのきたけ ねぎ い ちご 生	クリームパン 保育乳	
16日	土	五目チャーハン コーンスープ ナムル パナナ	豚肉 ささ身 保育乳 べにぎけ	鉄ウエハース 精白米 キャノーラ油 三温糖 いらりごま	にんじん たまねぎ 青ピーマン にんにく クリームコーン はくさい 乾しいたけ もやし こまつな 赤ピーマン パナナ 焼きのり	保育乳 鮭おにぎり	
18日	月	ごはん 肉じゃがが 納豆みそ 小松菜サラダ 白菜のみそ汁 いちご	豚肉 挽きわり納豆 手もみ鯉 ベーコン 保育乳 鶏卵	精白米 じゃがいも 糸こんにゃく キャノーラ油 三 温糖 すりごま さつまい 小麦 粉 揚げ油	パナナ 生 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 はくさい しめじ いちご 生	保育乳 芋てんぷら	
19日	火	★食育の日 みそらめん さつま芋サラダ 大豆と小魚の甘辛和え パナナ	豚肉こま切れ チーズ ゆで大豆 かえり ツナ	中華めん さつまいも 片 栗粉 いらりごま 金芽米	たまねぎ 白ねぎ にんにく もやし にんじん コーン缶 こまつな きゅうり 干しぶどう パナナ おきなわもずく 乾しいたけ ねぎ	もずく雑炊 ヤグルト	
20日	水	麦ご飯 ポパイサラダ 豆乳と豚肉のクリームシチュー わかめスープ みかん	調製豆乳 豚肉 保育乳 きな粉	精白米 押麦 じゃがいも キャ ノーラ油 三温糖 黒ふ コッペパン 粉黒糖 グラ ニュー糖	ブルーに にんじん たまねぎ セロリ クリームコーン 冷凍ブロッコリー ほうれんそう トマト コーン缶 カットわかめ ねぎ うんしゅうみかん	保育乳 揚げパン	
21日	木	あわご飯 アーサ汁 クープイリチー 魚のキャロット焼き 白菜おほか和え りんご	絹ごし豆腐 赤魚 豚肉 手もみ鯉 保育乳 鶏卵	精白米 あわ こんにゃく キャノーラ油 小麦粉 粉黒糖	あおさ ねぎ 生 にんじん 刻み昆布 乾しいたけ はくさい	保育乳 ちんぴん	
22日	金	カレー風味ご飯 ミートローフ プチトマト ブロッコリーソテー 野菜スープ いちご	フルーツ豆乳 沖縄豆腐 鶏卵 豚レバー ベーコン 保育乳	精白米 じゃがいも キャノーラ油	たまねぎ 乾しいたけ サラダな トマト 冷凍ブロッコリー にんにく にんじん キャベツ えのきたけ いちご パナナ	保育乳 せんべい パナナ	
23日	土	フーチパーズジュシー ゆし豆腐 ふるふき大根 みかん	豚肉 ゆし豆腐 保育乳 鶏ひき肉	鉄ウエハース 精白米 キャノーラ油 金芽米 三温糖 すりごま	乾しいたけ にんじん よもぎ ねぎ だいこん うんしゅうみかん しょうが えだまめ	保育乳 そばろおにぎり	
25日	月	麦ごはん チキンのトマト煮 マカロニサラダ キャベツコーンスープ いちご	鶏もも ツナパック 保育乳	精白米 押麦 じゃがいも マカロニ 食パン	パナナ にんじん たまねぎ トマト フロッカー にんにく カットトマト きゅうり 干しぶどう キャベツ セロリ クリームコーン パセリ いちご 赤青ピーマン コーン缶	フワトースト 保育乳	
26日	火	あわごはん 西京焼き スティックきゅうり 豆腐チャンプルー ほうれん草のみそ汁 みかん	赤魚 沖縄豆腐 保育乳	精白米 あわ 三温糖 すりごま キャノーラ油 さつまいも いらりごま	しょうが きゅうり にんじん キャベツ もやし 青ピーマン ほうれんそう えのきたけ 白ねぎ うんしゅうみかん	保育乳 ごま揚げ団子	
27日	水	玄米ごはん 八宝菜 さつま芋のみそ汁 白身魚の照り焼き りんご	豚肉こま切れ 赤魚 ヨー グルト 酪農牛乳 鶏卵 EM牛乳	精白米 玄米 キャノーラ 油 片栗粉 さつまいも 三温糖 小麦粉	ブルー(サンキスト) 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 ねぎ にんにく しょうが	ヨーグルトパンケーキ EM牛乳	
28日	木	沖縄そば からし菜和え 粉ふき芋 パナナ	豚肉こま切れ 沖縄豆腐 ツナ フルーツ豆乳 手もみ鯉	沖縄そば キャノーラ油 じゃがいも 精白米 ごま	葉ねぎ 葉 生 にんじん キャベツ きくらげ からしな あおのり パナナ 山海ぶし 毎日のり	フルーツ豆乳 梅しそおにぎり	

☆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。

2019

2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 (金)	つぶし粥 かつおだし汁 ブロッコリー、きゅうりのペースト	全粥 かつおだし汁 ブロッコリー、きゅうりのつぶし煮	軟飯 みそ汁 ブロッコリー、きゅうり煮 鶏肉煮	きなこ粥	きなこ粥 いちご
2日 (土)	つぶし粥 かつおだし汁 南瓜、玉ねぎのペースト	全粥 かつおだし汁 キャベツ、人参のつぶし煮	軟飯 うどん汁 キャベツ、人参煮	ミルク粥	ミルク粥 バナナ
4日 (月)	つぶし粥 煮干しのだし汁 玉ねぎ、キャベツのペースト	全粥 煮干しのだし汁 玉ねぎ、キャベツのつぶし煮	軟飯 玉ねぎのみそ汁 玉ねぎ、キャベツ煮 豚肉煮	いも粥	いも粥 りんご
5日 (火)	つぶし粥 昆布のだし汁 ほうれん草、白菜のペースト	全粥 昆布のだし汁 ほうれん草、白菜のつぶし煮	軟飯 大根のみそ汁 ほうれん草、白菜煮 白身魚煮	野菜かゆ	野菜かゆ みかん
6日 (水)	つぶし粥 かつおだし汁 胡瓜、人参のペースト	全粥 かつおだし汁 胡瓜、人参のつぶし煮 豆腐煮	軟飯 コーンスープ 胡瓜、人参煮 豆腐煮	お粥	チーズのお粥 いちご
7日 (木)	つぶし粥 煮干しのだし汁 玉ねぎ、ピーマンのペースト	全粥 煮干しのだし汁 玉ねぎ、ピーマンのつぶし煮	軟飯 大根のみそ汁 玉ねぎ、ピーマン煮 豚肉煮	マッシュポテト	マッシュポテト みかん
8日 (金)	つぶし粥 昆布のだし汁 ごぼう、人参のペースト	全粥 昆布のだし汁 ごぼう、人参のつぶし煮	軟飯 すまし汁 ごぼう、人参のペースト 白身魚煮	コーンフレーク粥	コーンフレーク粥 いちご
9日 (土)	つぶし粥 かつおだし汁 小松菜、人参のペースト	全粥 かつおだし汁 小松菜、人参のつぶし煮	軟飯 かつおだし汁 小松菜、人参煮	ミルク粥	ミルク粥 バナナ
11日 (月)	★ 建国記念日(休園)				
12日 (火)	つぶし粥 かつおだし汁 ブロッコリー、玉ねぎのペースト	全粥 かつおだし汁 ブロッコリー、玉ねぎのつぶし煮 大豆のつぶし煮	軟飯 かつおだし汁 ブロッコリー、玉ねぎのつぶし煮 大豆のつぶし煮	野菜かゆ	野菜かゆ みかん
13日 (水)	つぶし粥 野菜のだし汁 人参、じゃがいものペースト	全粥 野菜のだし汁 人参、じゃがいものつぶし煮	軟飯 ミネストローネ 人参、じゃがいも煮 白身魚煮	みそ粥	みそ粥 りんご
14日 (木)	★ お弁当会			オートミール粥	オートミール粥
15日 (金)	つぶし粥 昆布のだし汁 玉ねぎ、人参のペースト	全粥 昆布のだし汁 玉ねぎ、人参のつぶし煮	軟飯 みそ汁 玉ねぎ、人参煮 鶏肉煮	しらす粥	しらす粥 いちご

2019

2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）
16日 （土）	つぶし粥 かつおだし汁 白菜、小松菜のペースト	全粥 かつおだし汁 白菜、小松菜のつぶし煮	軟飯 コーンスープ 白菜、小松菜煮	ミルクのお粥	ミルクのお粥 バナナ
18日 （月）	つぶし粥 煮干しのだし汁 じゃが芋、人参のペースト	全粥 煮干しのだし汁 じゃが芋、人参つぶし煮 納豆煮	軟飯 白菜のみそ汁 じゃが芋、人参つぶし煮 納豆煮	さつまい煮	さつまい煮 いちご
19日 （火）	つぶし粥 かつおだし汁 さつまい、玉ねぎのペースト	全粥 かつおだし汁 さつまい、玉ねぎつぶし煮	軟飯 みそ汁 さつまい、玉ねぎ煮 豚肉煮	野菜かゆ	野菜かゆ バナナ
20日 （水）	つぶし粥 昆布のだし汁 ほうれん草、トマトペースト	全粥 昆布のだし汁 ほうれん草、トマトつぶし煮	軟飯 すまし汁 ほうれん草、トマト煮 豚肉煮	コーンのお粥	コーンのお粥 みかん
21日 （木）	つぶし粥 かつおだし汁 白菜、人参のペースト	全粥 かつおだし汁 白菜、人参のつぶし煮	軟飯 アーサ汁 白菜、人参煮 白身魚煮	オートミール粥	オートミール粥 りんご
22日 （金）	つぶし粥 野菜のだし汁 ブロッコリー、玉ねぎペースト	全粥 野菜のだし汁 ブロッコリー、玉ねぎつぶし煮	軟飯 野菜スープ ブロッコリー、玉ねぎ煮 じゃが芋、レバーのペースト	豆腐のお粥	豆腐のお粥 いちご
23日 （土）	つぶし粥 かつおだし汁 大根、人参のペースト	全粥 かつおだし汁 大根、人参のつぶし煮	軟飯 ゆし豆腐汁 大根、人参煮	ミルクのお粥	ミルクのお粥 みかん
25日 （月）	つぶし粥 昆布のだし汁 トマト、人参ペースト	全粥 昆布のだし汁 トマト、人参のつぶし煮	軟飯 キャベツのスープ トマト、人参煮 鶏肉煮	野菜かゆ	野菜かゆ いちご
26日 （火）	つぶし粥 煮干しのだし汁 キャベツ、玉ねぎのペースト	全粥 煮干しのだし汁 キャベツ、玉ねぎつぶし煮	軟飯 ほうれん草のみそ汁 キャベツ、玉ねぎ煮 白身魚煮	さつまいのおかゆ	さつまいのおかゆ みかん
27日 （水）	つぶし粥 かつおだし汁 白菜、人参のペースト	全粥 かつおだし汁 白菜、人参のつぶし煮	軟飯 さつまいのみそ汁 白菜、人参煮 豚肉煮	青菜のお粥	青菜のお粥 りんご
28日 （木）	つぶし粥 かつおだし汁 からし菜とじゃが芋のペースト	全粥 かつおだし汁 からし菜とじゃが芋つぶし煮	軟飯 すまし汁 からし菜とじゃが芋煮 豆腐煮	南瓜のお粥	南瓜のお粥 バナナ

※ 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。