

幼児食(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	★ひなまつり(行事食) 三色丼 そうめん汁 タコさんウインナー ほうれん草のみそ和え いちご	チーズ たまご 鶏ひき肉 ささ身 ウインナー 保育 乳 酪農牛乳	精白米 三温糖 蒟蒻 花麩 小麦粉 グラニュー糖	にんじん 乾しいたけ ねぎ ほうれん草 もやし コーン缶 いちご 生	保育乳 誕生ケーキ	
2日	土	麦ご飯 豆腐と小松菜のみそ汁 もずく丼 みかん 胡瓜の和え物	絹ごし豆腐 保育乳 べにざけ	鉄ウエハース 金芽米 押麦 三温糖 片栗粉 キャノーラ油	こまつな もずく にんじん にんにく しょうが 青ピーマン コーン缶 みかん きゅうり 毎日のり	保育乳 鮭おにぎり	
4日	月	麦ごはん 親子丼 からし菜和え 大根のみそ汁 パナナ	キャンディーチーズ 鶏も も 鶏卵 沖縄豆腐 ツ ナ 油揚げ 保育乳	精白米 押麦 キャノーラ 油 三温糖	たまねぎ にんじん 乾しいたけ チンゲンサイ からしな だいこん ねぎ パナナ(1/3本)30g	大学芋 保育乳	
5日	火	鶏ごぼう飯 魚の甘酢焼き お浸し じゃが芋のみそ汁 パナナ	鶏もも 赤魚(40) 手もみ鯉 保育乳 ベーコン チーズ	精白米 キャノーラ油 三温糖 片栗粉 じゃが 芋 食パン	ごぼう にんじん 乾しいたけ ほうれん草 はく さい たまねぎ カットわかめ ねぎ パナナ 青ピーマン クリーム	保育乳 ピザトースト	
6日	水	☆お弁当会	EM牛乳 マシュマロ	グラノーラ		EM牛乳 シリアルバー	
7日	木	あわご飯 酢豚 もずくスープ 小松菜のマヨネーズ和え みかん	豚肉 焼き竹輪 絹ごし 豆腐 保育乳 調製豆乳 きな粉	精白米 あわ じゃがいも キャノーラ油 片栗粉 グラニュー糖 タビオカ粉	にんじん たまねぎ れんこん たけのこ 青ピーマン 乾しいたけ パインアップル こまつな もやし もずく ねぎ みかん	保育乳 豆乳くずもち	
8日	金	ごはん レバーフライ ポテトサラダ 冬瓜の中華スープ キャンディーチー ズ いちご	チーズ 豚レバー 鶏卵 ベーコン ヨーグルト	精白米 小麦粉 パン粉 揚げ油 三温糖 じゃが 芋 片栗粉 鉄ウエハース	にんにく サラダな にんじん ブロッコリー コーン缶 とうがん えのきたけ いちご パナナ	ヨーグルト 鉄ウエハース パナナ	
9日	土	カレーうどん 大豆と小魚の甘辛和え パナナ	豚肉ごま切れ ゆで大豆 かえり 保育乳	鉄ウエハース(6g) うどん 片栗粉 いろごま キャノーラ油 精白米	にんじん たまねぎ 乾しいたけ こまつな パナナ よもぎ	保育乳 ジュースーおにぎり	
11日	月	麦ごはん マーボー豆腐 卵スープ パンサンスー たんかん	沖縄豆腐 鶏卵 赤ハム 保育乳 酪農牛乳	精白米 押麦 三温糖 はるさめ いろごま 小麦粉 キャノーラ油	パナナ にんじん たまねぎ 乾しいたけ たけ のこ たら にんにく しょうが えのきたけ ねぎ もやし きゅうり たんかん	保育乳 ココアむしパン	
12日	火	あわご飯 さばの塩焼き 千切イチ きゅうりのゆかり和え 玉ねぎのみそ汁 オレンジ	さば(30g) ホキ(30g) 豚肉 手もみ鯉 油揚げ 保育乳 ベーコン チーズ	精白米 あわ こんにやく キャノーラ油 マカロニ 小麦粉	しょうが 切干しいたけ 鶏みん昆布 にんじん きゅうり たまねぎ えのきたけ ねぎ オレンジ ほんしめじ 生	保育乳 マカロニグラタン	
13日	水	ミートスパゲティ 粉ふき芋 ブロッ コリーのじゃこ和え アーサ汁 いちご	しらす干し 絹ごし豆腐 保育乳 鶏卵	スパゲッティ キャノーラ 油 じゃがいも いろごま 三温糖 小麦粉	ブルーベリー たまねぎ にんじん マッシュルーム カットマト パセリ 生 ブロッコリー あおさ いちご 生 ごぼう いんげん	保育乳 野菜かきあげ	
14日	木	あわごはん 西京焼き スティック胡瓜 筑前煮 そば汁 たんかん	ホキ(30g) 鶏もも 鶏卵 スキムミルク 保育乳	精白米 あわ 三温糖 すのめ じゃがいも 糸こんにやく キャノーラ油 沖 縄そば 小麦粉	しょうが きゅうり 人参 れんこん たけのこ ごぼう いんげん 乾しいたけ ねぎ たんかん	アイスボックスクッキー 保育乳 ★ホワイトデー	
15日	金	ハヤシライス 白菜とハートのサラダ わかめスープ いちご	牛肉 ベーコン 保育乳	金芽米 押麦 じゃがいも 油 巻き麩 さつま芋 揚げ油 三温糖 いろごま	パナナ にんじん たまねぎ セロリ グリンピース マ ッシュルーム はくさい きゅうり レモン果汁 カットわかめ いちご	保育乳 タンナファクトリー	
16日	土	☆ 進入園児面談(家庭保育協力願ひ)					
18日	月	ご飯 焼きのり 肉じゃが 納豆和え キャベツのみそ汁 りんご	豚肉ごま切れ 挽きわり納 豆 手もみ鯉 保育乳 ツ ナパック 鶏卵	金芽米 じゃがいも 糸こんにやく キャノーラ油 三温糖 小麦粉	パナナ 生 毎日のり グリンピース にんじん たまねぎ 乾しいたけ こまつな キャベツ ほんしめじ 白ねぎ ねぎ	保育乳 人参ヒヤラーチ	
19日	火	★食育の日 玄米ごはん きびなごのマリネ フーイリチー イナムドゥッチ みかん	きびなご ホキ 卵 豚肉 カステラマホコ 生クリーム EM牛乳	精白米 玄米 片栗粉 揚げ油 三温糖 車 キャノーラ油 糸こんにやく さつま芋 グラニュー糖	きゅうり たまねぎ トマト にんじん もやし たら キャベツ 乾しいたけ ねぎ みかん	スイートポテト EM牛乳	
20日	水	ご飯 豆腐のミートローフ ゆでブロッ コリー きんぴらごぼう パンプキンポ スタージュ いちご	鶏ひき肉 沖縄豆腐 卵 生クリーム 保育乳 金時 豆 りょうとく	金芽米 くるまふ ごま 乾 三温糖 押麦 粉黒 糖 グラニュー糖	ブルーベリー たまねぎ ブロッコリー ごぼう にんじん セロリ パセリ 生 南瓜ペースト いちご 生	三色ぜんざい 塩せんべい	
21日	木	★春分の日(休園)					
22日	金	雑穀ごはん 油揚げのみそ汁 さんまの蒲焼風 人参しりしり オレンジ	チーズ 油揚げ さんま ホキ 鶏卵 保育乳	金芽米 片栗粉 揚げ油 三温糖 キャノーラ油	こまつな もやし にんじん たまねぎ たら オレンジ パナナ	保育乳 げんまい棒 パナナ	
23日	土	チキンライス ポテトフライ 大根のポタージュスープ みかん	調整豆乳 保育乳 ツナパック 鶏肉	鉄ウエハース 金芽米 じゃが芋 油 三温糖	人参 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース パセリ 大根 みかん 焼きのり	保育乳 みそおにぎり	
25日	月	タコライス 豆腐サラダ ポトフ りんご	チーズ 沖縄豆腐 ウインナー 鶏卵 酪農 牛乳 保育乳	金芽米 キャノーラ油 ホットケーキミックス キャノーラ油 糸こんにやく さつま芋 グラニュー糖	パナナ 生 セロリ たまねぎ にんじん レタス トマト カットマト ほうれん草 コーン缶 しめじ はくさい	ホットケーキ 保育乳	
26日	火	カレーピラフ 魚のキャロット焼き 南瓜サラダ 春雨スープ いちご	赤魚(40) 鶏卵 ささ身 保育乳	金芽米 じゃがいも はるさめ フランスパン グ ラニュー糖 三温糖	にんじん たまねぎ 青ピーマン かぼちゃ えだまめ コーン缶 チンゲンサイ 乾しいたけ いちご 生	保育乳 きなこラスク	
27日	水	ご飯 ピンパン ブロッコリーサラダ ビーフンスープ みかん	豚肉ごま切れ ベーコン ゆで大豆 ささ身 保育 乳	精白米 三温糖 いろごま ピーフン さつま芋 タビオカ粉 もち米 揚げ油	ブルーベリー もやし ほうれん草 にんにく しょう が ブロッコリー マッシュルーム 人参 きくらげ たんかん	保育乳 芋くず天ぷら	
28日	木	麦ごはん きのことカレー 大根サラダ 麩のすまし汁 オレンジ	キャンディーチーズ 保育乳	精白米 押麦 じゃがいも キャノーラ油 くるまふ	にんじん たまねぎ セロリ ほんしめじ えのきたけ マッシュルーム ブロッコリー きゅうり 切干しいたけ カットわかめ きんとうさい オレンジ(1/6個)40g	保育乳 チョコパン	
29日	金	★お楽しみメニュー 沖縄そば 粉ふき芋 ナムル いちご	三枚肉 錦糸たまご ささ身 アイスミルク	沖縄そば 三温糖 キャノーラ油 じゃがいも いろごま コーンフレーク	結び昆布 ねぎ あおのり 寒干し もやし こまつな にんじん いちご 生	アイスクリーム とんがりコーン	
30日	土	☆次年度準備(家庭保育協力願ひ)					

☆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

3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 昆布だし汁 ほうれん草と人参のペースト	全粥 昆布だし汁 ほうれん草と人参のつぶし煮	軟飯 そうめん汁 ほうれん草と人参煮 鶏肉煮	コーンフレーク粥	コーンフレーク粥 いちご
2日 (土)	つぶし粥 かつおだし汁 胡瓜と人参のペースト	全粥 かつおだし汁 胡瓜と人参のつぶし煮	軟飯 豆腐と小松菜のみそ汁 胡瓜と人参煮 みかん	ミルク粥	ミルク粥
4日 (月)	つぶし粥 かつおだし汁 白菜と玉ねぎのペースト	全粥 かつおだし汁 白菜と玉ねぎのつぶし煮	軟飯 わかめスープ 白菜と玉ねぎ煮 じゃが芋と牛肉煮	芋かゆ	芋かゆ いちご
5日 (火)	つぶし粥 煮干だし汁 じゃが芋とほうれん草のペースト	全粥 煮干だし汁 じゃが芋とほうれん草のペースつぶし煮	軟飯 じゃが芋のみそ汁 じゃが芋とほうれん草煮 白身魚煮	野菜かゆ	野菜かゆ バナナ
6日 (水)	☆お弁当会			チーズのお粥	チーズのお粥
7日 (木)	つぶし粥 昆布だし汁 小松菜と人参のペースト	全粥 昆布だし汁 小松菜と人参のつぶし煮	軟飯 もずくのスープ 小松菜と人参煮 豚肉煮	きな粉のお粥	きな粉のお粥 みかん
8日 (金)	つぶし粥 かつおだし汁 冬瓜とブロッコリーのペースト	全粥 かつおだし汁 冬瓜とブロッコリーのつぶし煮	軟飯 冬瓜のスープ 冬瓜とブロッコリー煮 豚レバーとじゃが芋のペースト	オートミール粥	オートミール粥 いちご
9日 (土)	つぶし粥 昆布だし汁 人参と玉ねぎのペースト	全粥 昆布だし汁 人参と玉ねぎのつぶし煮	軟飯 昆布すまし汁 人参と玉ねぎ煮 バナナ	ミルク粥	ミルク粥
11日 (月)	つぶし粥 かつおだし汁 胡瓜と人参のペースト	全粥 かつおだし汁 胡瓜と人参のつぶし煮 豆腐煮	軟飯 すまし汁 胡瓜と人参煮 豆腐煮	コーンのお粥	コーンのお粥 みかん
12日 (火)	つぶし粥 煮干だし汁 人参と玉ねぎのペースト	全粥 煮干だし汁 人参と玉ねぎのつぶし煮	軟飯 玉ねぎのみそ汁 人参と玉ねぎ煮 白身魚煮	しらす粥	しらす粥 オレンジ
13日 (水)	つぶし粥 昆布だし汁 ブロッコリーとトマトのペースト	全粥 昆布だし汁 ブロッコリーとトマトのつぶし煮 豆腐煮	軟飯 アーサ汁 ブロッコリーとトマト煮 豆腐煮	マッシュポテト	マッシュポテト いちご
14日 (木)	つぶし粥 かつおだし汁 ごぼうと人参のペースト	全粥 かつおだし汁 ごぼうと人参のつぶし煮	軟飯 そば汁 ごぼうと人参煮 鶏肉煮	クラッカーのお粥	クラッカーのお粥 たんかん
15日 (金)	つぶし粥 昆布だし汁 大根と人参のペースト	全粥 昆布だし汁 大根と人参つぶし煮 豆腐煮	軟飯 大根のみそ汁 大根と人参煮 豆腐煮	青菜のおかゆ	青菜のおかゆ バナナ

2019

3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)	☆進入園児面談(家庭保育協力願い)				
18日(月)	つぶし粥 かつおだし汁 キャベツと小松菜のペースト	全粥 かつおだし汁 キャベツと小松菜のつぶし煮	軟飯 キャベツのみそ汁 キャベツと小松菜煮 納豆煮	人参のおかゆ	人参のおかゆ りんご
19日(火)	つぶし粥 かつおだし汁 キャベツと人参のペースト	全粥 かつおだし汁 キャベツと人参つぶし煮	軟飯 豚肉のみそ汁 キャベツと人参煮	さつまいもマッシュ	さつまいもマッシュ みかん
20日(水)	つぶし粥 昆布だし汁 ブロッコリーと玉ねぎのペースト	全粥 昆布だし汁 ブロッコリーと玉ねぎのつぶし煮 豆腐煮	軟飯 すまし汁 ブロッコリーと玉ねぎ煮 豆腐煮	南瓜のおかゆ	南瓜のおかゆ いちご
21日	★春分の日(休園)				
22日(金)	つぶし粥 煮干だし汁 人参と玉ねぎのペースト	全粥 煮干だし汁 人参と玉ねぎのつぶし煮	軟飯 小松菜のみそ汁 人参と玉ねぎ煮 白身魚煮	ミルク粥	ミルク粥 バナナ
23日(土)	つぶし粥 かつおだし汁 じゃが芋と人参のペースト	全粥 かつおだし汁 じゃが芋と人参のつぶし煮	軟飯 大根のみそ汁 じゃが芋と人参煮 みかん	みそ粥	みそ粥
25日(月)	つぶし粥 野菜だし ほうれん草と白菜のペースト	全粥 野菜だし ほうれん草と白菜のつぶし煮 豆腐煮	軟飯 ポトフ ほうれん草と白菜煮 豆腐煮	パン粥	パン粥 りんご
26日(火)	つぶし粥 昆布だし汁 南瓜と玉ねぎのペースト	全粥 昆布だし汁 南瓜と玉ねぎのつぶし煮	軟飯 春雨スープ 南瓜と玉ねぎ煮 白身魚煮	野菜粥	野菜粥 いちご
27日(水)	つぶし粥 かつおだし汁 ほうれん草と人参のペースト	全粥 かつおだし汁 ほうれん草と人参のつぶし煮	軟飯 ビーフンのスープ ほうれん草と人参のつぶし煮 豚肉煮	いも粥	いも粥 みかん
28日(木)	つぶし粥 かつおだし汁 人参と胡瓜のペースト	全粥 かつおだし汁 人参と胡瓜のつぶし煮	軟飯 麩のすまし汁 人参と胡瓜煮	ミルク粥	ミルク粥 オレンジ
29日(金)	つぶし粥 かつおだし汁 小松菜と人参のペースト	全粥 かつおだし汁 小松菜と人参のつぶし煮	軟飯 そば汁 小松菜と人参煮 ささみ煮	コーンフレーク粥	コーンフレーク粥 いちご
30日(土)	☆新年度準備(家庭保育協力願い)				

※ 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。