

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	月	★入園式 ご飯 クリームシチュー ワカメスープ 小松菜のごま和え いちご	スキムミルク 保育乳	金芽米 じゃがいも 油 さつまいも 揚げ油	バナナ 生 セロリ にんじん たまねぎ 枝豆 マッシュルーム こまつな もやし コーン缶 カットわかめ 白ねぎ いちご 生	保育乳 芋チップ	
2日	火	ご飯 魚のマヨネーズ焼き 人参しりしり ゆでブロッコリー アーサ汁 みかん	赤魚(30g) 鶏卵 絹ごし豆腐 保育乳 酪農牛乳	金芽米 マヨネーズ 油 ホットケーキ	にんじん たまねぎ にら ブロッコリー あおさ ねぎ マーメイド	保育乳 ママレード蒸しパン	
3日	水	ご飯 ほうれん草と麩のみそ汁 もずく丼 からしな和え オレンジ	沖繩豆腐 ツナパック 豚 肉 手もみ麩 保育乳	金芽米 うず巻き麩 三温糖 片栗粉 油 小麦粉 ながいも	ブルーン ほうれんそう ねぎ もずく 人参 にんにく しょうが 青ピーマン コーン缶 からしな オレンジ キャベツ あおのり	お好み焼き 保育乳	
4日	木	あわご飯 味付けのり 肉じゃが 納豆和え キャベツのみそ汁 いちご	チーズ 豚肉 納豆 保育乳	金芽米 あわ じゃがいも 糸こんにゃく 油 三温糖 レーズンパン	毎日のり たまねぎ 乾しいたけ グリンピース こまつな キャベツ ほんしめじ 白ねぎ いちご	保育乳 レーズンパン	
5日	金	ご飯 魚の照り焼き 切干イリチー ほうれん草と豆腐のみそ汁 りんご	赤魚 豚肉 絹ごし豆腐 保育乳 鶏卵	金芽米 三温糖 油 糸こんにゃく 小麦粉 揚げ油	にんにく しょうが 切干しだいこん 刻み昆布 にんじん ほうれんそう 白ねぎ	★浜うり 保育乳 三月菓子	
6日	土	焼きそば きゅうりとわかめの酢の物 ゆし豆腐 バナナ	豚肉 ゆし豆腐 保育乳 油揚げ	鉄ウエハース 中華めん 油 グラニュー糖 金芽米 三温糖 かりごま	にんじん たまねぎ キャベツ 青ピーマン 乾しいたけ きゅうり わかめ ねぎ バナナ	保育乳 いなりずし	
8日	月	ご飯 焼肉丼 コールスローサラダ プチトマト さつま芋のみそ汁 いちご	牛肉 鶏糸たまご 保育乳	金芽米 糸こんにゃく 三温糖 キャノーラ油 マヨネーズ さつまいも じゃがいも 揚げ油	バナナ にんじん たまねぎ ほんしめじ ピーマン キャベツ コーン缶 ミント茶 ねぎ い ちご パセリ	保育乳 ポテトフライ	
9日	火	ご飯 酢豚 春雨スープ 白菜の和え物 オレンジ	豚肉 保育乳 鶏卵 酪農牛乳	金芽米 じゃがいも 三温糖 キャノーラ油 片栗粉 はるさめ 食パン	にんじん たまねぎ 青ピーマン たけのこ 乾しいたけ バインアップル チンゲンサイ はくさい きゅうり オレンジ	保育乳 フレンチトースト	
10日	水	ご飯 さばのみそ煮 フーイリチー そうめん汁 みかん	さば 赤魚 鶏卵 保育乳 生クリーム	金芽米 三温糖 くるまふ キャノーラ油 そうめん さつまいも	ブルーン しょうが にんじん もやし にら キャ ベツ 乾しいたけ 葉ねぎ	保育乳 スイートポテト	
11日	木	ご飯 さんまの蒲焼風煮 パパイイリチー 山東菜のみそ汁 いちご	キャンディーチーズ さんま 赤魚	金芽米 片栗粉 揚げ油 三温糖 キャノーラ油 うず巻き麩 精白米	パパイア にんじん さんとうさい いちご もずく 乾しいたけ ねぎ	もずく雑炊 ヤクルト	
12日	金	ご飯 チーズハンバーグ ゆでブロッコリー ごぼうサラダ ミネステローネ いちご	鶏卵 ナチュラルチーズ ツナパック ベーコン 保育乳	金芽米 くるまふ ごま マヨネーズ マカロニ キャノーラ油	たまねぎ ブロッコリー ごぼう にんじん きゅうり カットトマト キャベツ いちご バナナ	保育乳 せんべい バナナ	
13日	土	ご飯 マーボー豆腐 とろろ昆布のすまし汁 バナナ	沖繩豆腐 保育乳 ツナ パック	鉄ウエハース 金芽米 三温糖 キャノーラ油 うず巻き麩	にんじん たまねぎ 乾しいたけ にら にんにく しょうが とろろ昆布 ねぎ バナナ 焼きのり	保育乳 みそおにぎり	
15日	月	ミートスパゲティەر 'ブロッコリーサラダ' チンゲン菜のかき玉汁 バナナ	豚レバー ベーコン ゆで大豆 鶏卵 べにざけ 保育乳	スパゲティ 小麦粉 キャノー ラ油 じゃがいも マヨネーズ 片栗粉 精白米	バナナ セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース カットトマト ブロッコリー チンゲンサイ バナナ 焼きのり	鮭おにぎり 保育乳	
16日	火	鶏ごぼうめし ちくわの磯辺揚げ 南瓜のそぼろ煮 ほうれん草のすまし汁 いちご	焼き竹輪 鶏卵 鶏ひき肉 保育乳 生クリーム スキムミルク	金芽米 油 小麦粉 三温糖 片栗粉 花麩 くるまふ グラニュー糖	ごぼう にんじん あおのり かぼちゃ 玉ねぎ いんげん 乾しいたけ ほうれんそう えのき い ちご 生	保育乳 ふむふむ	
17日	水	ご飯 魚のキャロット焼き ひじきの煮物 豆腐とワカメのみそ汁 りんご	赤魚 豚肉 せん切 絹ごし豆腐 保育乳 ツナパック	精白米 マヨネーズ 糸こんにゃく 油 そうめん	ブルーン にんじん にら カットわかめ ねぎ キャベツ	保育乳 素麺チャンプルー	
18日	木	ご飯 鶏つくね ナムル レバーのお つゆ オレンジ	キャンディーチーズ 豆腐 鶏ひき肉 豚肉 レバー 酪農 牛乳 鶏卵 つぶあん 保育乳	金芽米 くるまふ 砂糖 片栗粉 かりごま ホットケーキミックス 油	たまねぎ しょうが もやし こまつな ピーマン にんじん だいこん にんにく ねぎ オレンジ	小倉ホットケーキ 保育乳	
19日	金	★食育の日 ご飯 ハヤシライス 切干大根サラダ キャベツスープ みかん	牛肉 ヨーグルト(60g)	金芽米 じゃがいも キャノーラ油 かりごま 三 温糖 鉄ウエハース	にんじん たまねぎ セロリ グリンピース マッシュルーム カットトマト 干切だいこん きゅ うり キャベツ しめじ えのきたけ バナナ	ヨーグルト 鉄ウエハース バナナ	
20日	土	肉うどん 大豆とじゃこの甘辛煮 バナナ	豚肉こま切れ ゆで大豆 保育乳	鉄ウエハース うどん キャノー ラ油 片栗粉 かりごま 三温糖 揚げ油 精白 米	こまつな たまねぎ にんじん 乾しいたけ ねぎ バナナ ねぎ	保育乳 ジュースーおにぎり	
22日	月	ご飯 豚のトマト煮 豆腐サラダ かき玉汁 みかん	豚肉 沖繩豆腐 鶏卵 保育乳	金芽米 じゃがいも マヨネーズ 片栗粉 小麦粉 三温糖 キャノーラ油	バナナ たまねぎ にんじん カットトマト ブロッコリー にんにく ほうれんそう コーン缶 えのきたけ ねぎ	ポーポー 保育乳	
23日	火	ご飯 きびなごのマリネ 温野菜サラ ダ 豚汁 オレンジ	きびなご 生 赤魚 粉チーズ 豚肉こま切れ EM牛乳	金芽米 片栗粉 揚げ油 三温糖 じゃがいも 糸こんにゃく	きゅうり たまねぎ トマト にんじんブロッコリー だいこん ごぼう ねぎ オレンジ スイートコーン	EM牛乳 茹でコーン クラッカー	
24日	水	沖繩そば 小松菜の白和え カリカリ煮干 バナナ	丸かまぼこ 三枚肉 沖繩豆腐 ゆで大豆 かえり 鶏ひき肉	沖繩そば マヨネーズ かりごま 三温糖 金芽米	ブルーン ねぎ にんじん こまつな コーン缶 バナナ(1/3本)30g れんこん えだまめ 冷凍 しょうが	麦茶 そばろおにぎり	
25日	木	ガーリックライス 自身魚フライ インディアンサラダ キャベツコーン スープ いちご	キャンディーチーズ 赤魚 鶏卵 粉チーズ 保育乳 ヨーグルト 無糖	金芽米 小麦粉 パン粉 揚げ油 じゃがいも マヨネーズ ホットケーキミックス グラニュー糖 キャノーラ油	たまねぎ にんにく サラダな にんじん きゅうり キャベツ セロリ クリームパセリ い ちご	★誕生会 保育乳 焼きヨーグルトケーキ	
26日	金	ご飯 ポークカレー コンソメスープ トマトと胡瓜のサラダ りんご	豚肉 ベーコン ささ身 保育乳	金芽米 じゃがいも キャノーラ油 砂糖	たまねぎ にんじん 青ピーマン マッシュルーム パ セリ えのきたけ トマト きゅうり コーン缶	クリームパン 保育乳	
27日	土	スープかけご飯 ウインナー バナナ	豚肉 ウインナー 保育乳	鉄ウエハース 金芽米 三温糖 キャノーラ油 ごま 精白米 かりごま	こまつな にんじん 乾しいたけ バナナ 吹き込みわかめ	保育乳 わかめおにぎり	
29日	月	☆ 昭和の日(休園)					
30日	火	☆ 退位の日(休園)					

☆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

4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(月)	☆ 入園式 ～入園おめでとうございます～						
2日(火)	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 すまし汁 人参と玉ねぎ煮 白身魚煮	※ ならし保育期間 (4/2～8日まで)			
3日(水)	つぶし粥 かつおだし汁 玉ねぎとピーマンのペースト	全粥 かつおだし汁 玉ねぎとピーマンのつぶし煮 豆腐煮	軟飯 麩のみそ汁 玉ねぎとピーマン煮 豆腐煮				
4日(木)	つぶし粥 昆布だし汁 じゃが芋のペースト	全粥 昆布だし汁 じゃが芋のつぶし煮	軟飯 キャベツのみそ汁 じゃが芋煮 納豆煮				
5日(金)	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 ほうれん草と豆腐のみそ汁 ほうれん草と人参煮				
6日(土)	つぶし粥 昆布だし汁 胡瓜とキャベツのペースト	全粥 昆布だし汁 胡瓜とキャベツつぶし煮	軟飯 ゆし豆腐汁 胡瓜とキャベツ煮 バナナ				
8日(月)	つぶし粥 かつおだし汁 トマトと玉ねぎのペースト	全粥 かつおだし汁 トマトと玉ねぎのつぶし煮	軟飯 さつま芋のみそ汁 トマトと玉ねぎ煮			芋かゆ	芋かゆ いちご
9日(火)	つぶし粥 昆布だし汁 白菜と人参のペースト	全粥 昆布だし汁 白菜と人参のつぶし煮	軟飯 春雨スープ 白菜と人参煮 豚肉煮			みそ粥	みそ粥 オレンジ
10日(水)	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 キャベツと人参のペースト	軟飯 そうめん汁 キャベツと人参のペースト 白身魚煮			さつま芋のマッシュ	さつま芋のマッシュ みかん
11日(木)	つぶし粥 昆布だし汁 人参と山東菜のペースト	全粥 昆布だし汁 人参と山東菜のペースト	軟飯 山東菜のみそ汁 人参とパイア煮			やさしい粥	やさしい粥 いちご
12日(金)	つぶし粥 かつおだし汁 ごぼうと玉ねぎのペースト	全粥 かつおだし汁 ごぼうと玉ねぎのつぶし煮	軟飯 ミネストローネ ごぼうと玉ねぎ煮 鉄分入りチーズ			トマトのお粥	トマトのお粥
13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 豆腐煮	軟飯 すまし汁 人参と玉ねぎ煮 豆腐煮 バナナ	ミルク粥	ミルク粥		
15日(月)	つぶし粥 かつおだし汁 ブロッコリーとセリのペースト	全粥 かつおだし汁 ブロッコリーとセリのつぶし煮	軟飯 チンゲン菜のすまし汁 ブロッコリーとセリ煮 レバーペースト	しらすのお粥	しらすのお粥 バナナ		
16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 南瓜と玉ねぎのペースト	軟飯 ほうれん草のすまし汁 南瓜と玉ねぎのペースト 鶏そぼろ煮	コーンフレーク粥	コーンフレーク粥 いちご		

2019

4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 (水)	つぶし粥 かつおだし汁 人参とひじきのペースト	全粥 かつおだし汁 人参とひじきのつぶし煮	軟飯 豆腐とワカメのみそ汁 人参とひじき煮 白身魚煮	そうめん煮	そうめん煮 りんご
18日 (木)	つぶし粥 昆布だし汁 小松菜と大根のペースト	全粥 昆布だし汁 小松菜と大根のペースト	軟飯 レバーのおつゆ 小松菜と大根のペースト		
19日 (金)	つぶし粥 かつおだし汁 人参と切り餅のペースト	全粥 かつおだし汁 人参と切り餅のつぶし煮	軟飯 キャベツスープ 人参と切り餅煮 牛肉煮	マッシュポテト	マッシュポテト バナナ
20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 うどん汁 人参と玉ねぎ煮 バナナ	ミルク粥	ミルク粥
22日 (月)	つぶし粥 かつおだし汁 ブロッコリーとトマトのペースト	全粥 かつおだし汁 ブロッコリーとトマトのつぶし煮	軟飯 すまし汁 ブロッコリーとトマト煮 豚肉煮	青菜かゆ	青菜かゆ みかん
23日 (火)	つぶし粥 煮干だし汁 胡瓜と人参のペースト	全粥 煮干だし汁 胡瓜と人参のつぶし煮	軟飯 豚汁 胡瓜と人参煮	コーンのおかゆ	コーンのおかゆ オレンジ
24日 (水)	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 豆腐煮	軟飯 そば汁 小松菜と人参煮 豆腐煮	しらす粥	しらす粥 バナナ
25日 (木)	つぶし粥 かつおだし汁 じゃが芋とブロッコリーのペースト	全粥 かつおだし汁 じゃが芋とブロッコリーのつぶし煮	軟飯 キャベツのスープ じゃが芋とブロッコリーの煮 白身魚煮	キャベツのお粥	キャベツのお粥 いちご
26日 (金)	つぶし粥 煮干だし汁 人参とトマトのペースト	全粥 煮干だし汁 人参とトマトのつぶし煮	軟飯 コンソメスープ 人参とトマト煮 ささみ煮	野菜粥	野菜粥 りんご
27日 (土)	つぶし粥 昆布だし汁 人参と小松菜のペースト	全粥 昆布だし汁 人参と小松菜のつぶし煮	軟飯 すまし汁 人参と小松菜煮 バナナ	ミルク粥	ミルク粥
29日 (月)	☆昭和の日（休園）				
30日 (火)	☆退位の日（休園）				

※ 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。