

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	水	☆ 即位の日 (休園)					
2日	木	☆ 国民の休日 (休園)					
3日	金	☆ 憲法記念日 (休園)					
4日	土	☆ みどりの日 (休園)					
6日	月	☆ 振替休日 (休園)					
7日	火	★こどもの日メニュー チキンライス 白菜と豚肉のスープ マカロニサラダ チキンのママレード焼き フルーツゼリー	鶏卵 豚肉こま切れ 竹輪 鶏もも 保育乳	金芽米 片栗粉 マカロニ マヨネーズ	にんじん たまねぎ グリンピース コーン缶 はくさい しめじ きゅうり ママレード	保育乳 かしわもち	
8日	水	ごはん きゃべつのみそ汁 魚のケチャップ煮 ゴーヤーチャンプルー パイン缶	赤魚 沖縄豆腐 鶏卵 保育乳 スキムミルク	金芽米 片栗粉 揚げ油 すりごま キャノーラ油 小麦粉 グラニュー糖	ブルーベリー キャベツ えのきたけ 白ねぎ にがり にんじん たまねぎ バインアップル バナナ	保育乳 バナナケーキ	
9日	木	★お弁当会	保育乳	メロンパン		保育乳 メロンパン	
10日	金	ガーリックライス ビーフシチュー 卵スープ コールスロー みかん	牛肉 生クリーム 鶏卵 保育乳	金芽米 キャノーラ油 じゃがいも 片栗粉 マヨネーズ グラニュー糖 さつまいも	にんにく にんじん たまねぎ セロリ マッシュルーム ほうれんそう キャベツ きゅうり コーン缶	保育乳 焼き芋	
11日	土	ごはん 豆腐丼 南瓜のみそ汁 バナナ	生揚げ 豚肉 鶏ひき 肉 調整豆乳 油揚げ	鉄ウエハース 金芽米 三温糖 精白米 いりごま	にんじん たまねぎ ねぎ かぼちゃ バナナ	フルーツ豆乳 いなりずし	
13日	月	ごはん アーサ汁 マーボー茄子 ほう れん草のマヨネーズ和え パイン缶	絹ごし豆腐 焼き竹輪 保育乳	金芽米 キャノーラ油 三温糖 片栗粉 マヨネーズ もち米	バナナ あおさ ねぎ なす にんじん 玉ねぎ 乾しいたけ たけのこ にら ほうれんそう もやし バインアップル ごぼう	保育乳 おこわおにぎり	
14日	火	ごはん そうめん汁 さんまの梅干煮 スティックきゅうり 筑前煮 みかん	さんま 赤魚 保育乳 鶏卵 加糖練乳	金芽米 そうめん 三温糖 粉黒糖 じゃが 芋 キャノーラ油 小麦粉	ねぎ うめ 梅干し 調味漬 きゅうり にんじん れんこん 根茎 生 たけのこ 水煮 ごぼう い んげん 乾しいたけ	保育乳 マーラカオ	
15日	水	麦ごはん チキンカレー 春雨サラダ フルーツヨーグルト	ツナパック ヨーグルト 無糖 保育乳	押麦 金芽米 じゃがいも はるさめ グラニュー糖 上新粉	ブルーベリー たまねぎ にんじん グリンピース コーン缶 マッシュルーム きゅうり かつわかめ トマト バナナ みかん缶 干しぶどう にら ｸﾞｰﾙｺｰﾝ	保育乳 チヂミ	
16日	木	みそちーめん 粉ふき芋 大豆と小魚の甘辛和え バナナ	キャンディーチーズ 豚肉 ゆで大豆 かえり 保育乳	中華めん じゃがいも 片栗粉 いりごま 精白米	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 あおのり バナナ 炊き込みわかめ	わかめおにぎり 保育乳	
17日	金	ごはん 大根のすまし汁 豆腐のアーサあんかけ 人参りしり ぶどう	沖縄豆腐 調整豆乳 鶏卵 保育乳	金芽米 揚げ油 片栗粉 キャノーラ油	ほうれんそう だいこん あおさ にんじん たまねぎ にら ぶどう バナナ	保育乳 かりんとう バナナ	
18日	土	ナポリタンスパゲティ ウィナー パンパキンポタージュ りんご	ベーコン ウィナー 生クリーム 保育乳 ツナ パック	鉄ウエハース スパゲティ キャノーラ 油 金芽米 三温糖	にんじん たまねぎ キャベツ 青ピーマン マッシュルーム 南瓜ペースト セロリ パセリ 毎日のり	麦茶 みそおにぎり	
20日	月	クファージュシー鶏肉と冬瓜の煮物 ゆしとうふ汁 カリカリ胡瓜 メロン	豚肉 鶏もも ゆし豆腐 かつお節 手もみ鯉 保育乳	金芽米 キャノーラ油 さつまいも 揚げ油 三温糖 すりごま	バナナ 乾しいたけ にんじん ねぎ とうがん しめじ あおさ きゅうり メロン 生	大学芋 保育乳	
21日	火	わかめご飯 野菜スープ レパールのカレー風味揚げ ホテトサグ さくらんぼ	鶏もも 豚レバー 保育乳 豚肉 せん切	金芽米 いりごま 片栗粉 揚げ油 じゃがいも マヨ ネーズ 中華めん	炊き込みわかめ セロリ にんじん たまねぎ えのきたけ キャベツ パセリ 生 サラダな きゅうり コーン缶 さくらんぼ 青ピーマン	保育乳 焼きそば	
22日	水	黒米ごはん 魚汁 クープイリチー 南瓜の煮物 オレンジ	赤魚 豚肉 保育乳 鶏卵 酪農牛乳	黒米 金芽米 こんにやく キャノーラ油 三温糖 小麦粉 オートミール	ブルーベリー こまつな 刻み昆布 乾しいたけ にんじん かぼちゃ オレンジ 干しぶどう	保育乳 オートミールクッキー	
23日	木	★誕生会 ロールパン コーンスープ 魚タルタルソース グリーンサラダ フルーツゼリー	キャンディーチーズ 鶏卵 赤魚 保育乳 酪農牛乳	ロールパン パン粉 揚げ油 小麦粉 砂糖 マヨネーズ すりごま 油 おろしにんじん	ｸﾞｰﾙｺｰﾝ はくさい ビクルス 赤・黄ピーマン レタス きゅうり にんじん レモン 果汁 生 パイン	保育乳 パインケーキ	
24日	金	タコライス ワカメスープ ブロッコリーサラダ みかん	含びき肉 チーズ ベーコン ゆで大豆	金芽米 キャノーラ油 マヨネーズ 鉄ウエハース	セロリ たまねぎ にんじん レタス トマト えのきたけ かつわかめ ねぎ ブロッコリー コーン缶 なつみかん(1/2個)40g	ヨーグルト 鉄ウエハース	
25日	土	五目チャーハン コーンスープ ナムル バナナ	豚肉 さき身 手もみ鯉	鉄ウエハース 金芽米 キャノーラ油 三温糖 いりごま ごま	にんじん たまねぎ 青ピーマン にんにく ｸﾞｰﾙｺｰﾝ 白菜 乾しいたけ こまつな もやし バナナ 山海ぶし 毎日のり	麦茶 梅しそおにぎり	
27日	月	ごはん きびなごのカレー揚げ 豆腐チャンプルー イナムドッチ みかん	きびなご 赤魚 豆腐 豚肉 せん切 カマゴコ きな粉 保育乳	金芽米 揚げ油 片栗粉 キャノーラ油 糸こんにやく く タピオカ粉 粉黒糖	バナナ にんじん キャベツ もやし ピーマン 乾しいたけ ねぎ みかん	くずもち 保育乳	
28日	火	ピピンバ わかめスープ さつま芋サラダ すいか	豚肉 鶏糸たまご チーズ 保育乳 調整豆乳	金芽米 三温糖 ごま さつま芋 マヨネーズ 小麦粉 砂糖 キャノーラ 油	もやし ほうれんそう にんにく しょうが かつわ かめ 白ねぎ きゅうり 干しぶどう すいか	保育乳 スコーン	
29日	水	麦ごはん 親子丼 からし菜和え なめこ汁 さくらんぼ	鶏卵 沖縄豆腐 ツナ 油揚げ 酪農牛乳	押麦 金芽米 キャノーラ油 三温糖 さつまいも 小麦粉 グラニュー糖	ブルーベリー たまねぎ にんじん 乾しいたけ チンゲンサイ からしなめこ ねぎ さくらんぼ	ヤクルト さつま芋のガレット	
30日	木	ごはん 切干大根のスープ 豆腐ハンバーグ ゆでブロッコリー き んぴらごぼう バナナ	チーズ ベーコン 豆腐 鶏卵 保育乳 チーズ ベーコン	金芽米 パン粉 いりごま 三温糖 キャノーラ油 じゃがいも	にんじん 切干だいこん えのきたけ 玉ねぎ ブロッコリー ごぼう バナナ コーン缶	保育乳 ポテトグラタン	
31日	金	あわご飯 みそ汁(小松菜・じゃが芋) 魚の天ぷら ひじきの煮物 オレンジ	赤魚 鶏卵 焼き竹輪 ゆで大豆 保育乳	あわ 金芽米 じゃがいも 小麦粉 揚げ油 糸こんにやく 三温糖	こまつな にんじん にら オレンジ	保育乳 チョコパン	

☆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

5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 (水)	☆即位の日(休園)				
2日 (木)	☆国民の休日(休園)				
3日 (金)	☆憲法記念日(休園)				
4日 (土)	☆みどりの日(休園)				
6日 (月)	☆振替休日(休園)				
7日 (火)	つぶし粥 かつおだし 白菜と人参のペースト	全粥 かつおだし 白菜と人参のつぶし煮	軟飯 白菜と豚肉のスープ 胡瓜と人参煮	ミルク粥	ミルク粥
8日 (水)	つぶし粥 こんぶだし キャベツと玉ねぎのペースト	全粥 こんぶだし キャベツと玉ねぎのつぶし煮	軟飯 キャベツのみそ汁 人参と玉ねぎ煮 白身魚煮	人参のお粥	人参のお粥 バナナ
9日 (木)	☆お弁当会			さつまいものおかゆ	さつまいものおかゆ
10日 (金)	つぶし粥 こんぶだし ほうれん草と人参のペースト	全粥 こんぶだし ほうれん草と人参のつぶし煮	軟飯 すまし汁 ほうれん草と人参煮 じゃが芋と牛肉煮	オートミール粥	オートミール粥 みかん
11日 (土)	つぶし粥 かつおだし 南瓜と玉ねぎのペースト	全粥 かつおだし 南瓜と玉ねぎのつぶし煮	軟飯 鶏ひき肉のみそ汁 南瓜と玉ねぎ煮 バナナ	お粥	お粥
13日 (月)	つぶし粥 こんぶだし 人参と玉ねぎのペースト	全粥 こんぶだし 人参と玉ねぎのつぶし煮	軟飯 アーサ汁 人参と玉ねぎ煮	野菜かゆ	野菜かゆ
14日 (火)	つぶし粥 かつおだし 胡瓜とごぼうのペースト	全粥 かつおだし 胡瓜とごぼうのつぶし煮	軟飯 そうめん汁 胡瓜とごぼう煮 白身魚煮	マッシュポテト	マッシュポテト みかん
15日 (水)	つぶし粥 こんぶだし じゃが芋と玉ねぎのペースト	全粥 こんぶだし じゃが芋と玉ねぎのつぶし煮	軟飯 すまし汁 じゃが芋と玉ねぎ煮 鶏肉煮	コーンフレーク粥	コーンフレーク粥
16日 (木)	つぶし粥 かつおだし 小松菜とじゃが芋のペースト	全粥 かつおだし 小松菜とじゃが芋のつぶし煮	軟飯 みそ汁 小松菜とじゃが芋煮 大豆のきざみ煮	コーン粥	コーン粥

2019

5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 (金)	つぶし粥 こんぶだし 大根と人参のペースト	全粥 こんぶだし 大根と人参のつぶし煮 豆腐煮	軟飯 すまし汁 大根と人参煮 豆腐煮	みそ粥	みそ粥 ぶどう
18日 (土)	野菜かゆ かつおだし	野菜かゆ かつおだし	野菜かゆ パンプキンポタージュスープ りんご	お粥	お粥
20日 (月)	つぶし粥 こんぶだし 冬瓜と人参のペースト	全粥 ゆし豆腐汁 冬瓜と人参のつぶし煮	軟飯 ゆし豆腐汁 冬瓜と人参煮 スティック胡瓜	さつま芋のマッシュ	さつま芋のマッシュ メロン
21日 (火)	つぶし粥 野菜のだし汁 切りとキャベツのペースト	全粥 野菜のだし汁 切りとキャベツのつぶし煮	軟飯 野菜スープ 切りとキャベツ煮 レバーと玉ねぎのペースト	野菜かゆ	野菜かゆ さくらんぼ
22日 (水)	つぶし粥 かつおだし 南瓜と小松菜のペースト	全粥 かつおだし 南瓜と小松菜のペースト	軟飯 白身魚汁 南瓜と小松菜のペースト	オートミール粥	オートミール粥 オレンジ
23日 (木)	つぶし粥 こんぶだし 白菜と胡瓜のペースト	全粥 こんぶだし 白菜と胡瓜のつぶし	軟飯 コーンスープ 白菜と胡瓜のペースト 白身魚煮	南瓜のおかゆ	南瓜のおかゆ
24日 (金)	つぶし粥 かつおだし ブロッコリーと玉ねぎのペースト	全粥 かつおだし ブロッコリーと玉ねぎのつぶし煮	軟飯 わかめスープ ブロッコリーと玉ねぎ煮 チーズ	しらす粥	しらす粥 みかん
25日 (土)	つぶし粥 こんぶだし 人参と玉ねぎのペースト	全粥 こんぶだし 人参と玉ねぎのつぶし煮	軟飯 コーンスープ 人参と玉ねぎ煮 バナナ	おかゆ	おかゆ
27日 (月)	つぶし粥 かつおだし キャベツと人参のペースト	全粥 かつおだし キャベツと人参のつぶし煮	軟飯 豚肉のみそ汁 キャベツと人参煮	きなこ粥	きなこ粥 みかん
28日 (火)	つぶし粥 こんぶだし ほうれん草と胡瓜のペースト さつま芋のペースト	全粥 こんぶだし ほうれん草と胡瓜のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮	軟飯 わかめスープ ほうれん草と胡瓜煮 さつま芋煮	人参と玉ねぎのお粥	人参と玉ねぎのお粥 すいか
29日 (水)	つぶし粥 かつおだし チンゲン菜と玉ねぎのペースト	全粥 かつおだし チンゲン菜と玉ねぎのつぶし煮	軟飯 みそ汁 チンゲン菜と玉ねぎ煮 鶏肉煮	さつま芋のお粥	さつま芋のお粥
30日 (木)	つぶし粥 こんぶだし ブロッコリーとじゃが芋のペースト	全粥 こんぶだし ブロッコリーとじゃが芋のつぶし煮	軟飯 切り干し大根のスープ ブロッコリーとじゃが芋煮	豆腐のおかゆ	豆腐のおかゆ バナナ
31日 (金)	つぶし粥 かつおだし 小松菜と人参のペースト	全粥 かつおだし 小松菜と人参のつぶし煮	軟飯 みそ汁 小松菜と人参煮 白身魚煮	ひじきのお粥	ひじきのお粥 オレンジ

※ 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。