

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	土	焼きそば ゆし豆腐 スティック胡瓜 バナナ	豚肉ごま切れ ゆし豆腐 手もみ糰 べにぎけ	鉄ウエハース 中華めん キャノーラ油 金芽米	にんじん キャベツ もやし 青ピーマン 乾しいたけ ねぎ きゅうり バナナ 焼きのり	鮭おにぎり 麦茶
3日	月	麦ごはん ポークビーンズ ほうれん草の和え物 かき玉汁 りんご	キャンディーチーズ ゆで大豆 豚肉 鶏卵 保育乳	金芽米 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 ほうれん草 もやし コーン缶 えのきたけ ねぎ	グラノーラクッキー 保育乳
4日	火	玄米ごはん さんまの蒲焼風煮 野菜炒め じゃが芋のみそ汁 みかん	保育乳 さんま 赤魚 ツナパック 揚げ卵	玄米 片栗粉 揚げ油 三温糖 キャノーラ油 小麦粉 粉黒糖	にんじん たまねぎ もやし キャベツ 青ピーマン カットわかめ ねぎ なつみかん	ちんぴん 保育乳
5日	水	牛丼 切干大根サラダ オクラのすまし汁 パインアップル	牛肉 鶏卵 酪農牛乳 保育乳	金芽米 糸こんにゃく 三温糖 キャノーラ油 いりごま ホットケーキ メープルシロップ	ブルーベリー にんじん たまねぎ 乾しいたけ にら 切干しいたごん きゅうり オクラ カットわかめ パインアップル 缶詰	人参ホットケーキ 保育乳
6日	木	★保育参観 南瓜のカレーライス ゴーヤーとパインの和え物 アーサ汁 すいか	キャンディーチーズ 豚肉 絹ごし豆腐 保育乳	金芽米 じゃがいも キャノーラ油 グラニュー 糖	かぼちゃ にんじん たまねぎ グリンピース マッシュルーム にがり パインアップル アーサ すいか バナナ	ちんすこう バナナ 保育乳
7日	金	炊き込みご飯 魚のキャロット焼き からし菜和え きこのみそ汁 さくらんぼ	保育乳 赤魚(40) 沖縄豆腐 ツナパック 鶏卵	金芽米 キャノーラ油 マヨネーズ 小麦粉	にんじん 乾しいたけ ごぼう からしな なめこ えのきたけ ねぎ さくらんぼ おきなわもずく	もずくのヒヤヤーチー 保育乳
8日	土	チキンライス ウインナー 白菜スープ オレンジ	ウインナー 鶏肉	鉄ウエハース 金芽米	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース はくさい えのきたけ クリーム オレンジ 毎日のり	しそおにぎり 麦茶
10日	月	ごはん 鶏肉のさっぱり焼き 人参しりしり きゅうりの和え物 豆腐のみそ汁 ぶどう	キャンディーチーズ 鶏もも(40g) ツナ 鶏卵 手もみ糰 絹ごし豆腐 きな粉 保育乳	金芽米 三温糖 キャノーラ油 芋くず 粉黒糖	しょうが にんにく にんじん たまねぎ きゅうり えのきたけ 白ねぎ ぶどう 生	くずもち 保育乳
11日	火	ロールパン 豆腐ハンバーグ プチトマト ポテトサラダ 野菜スープ バナナ	保育乳 鶏ひき肉 豆腐 鶏卵 ささ身 手もみ糰	ロールパン(50g) じゃがいも マヨネーズ 金芽米 いりごま	たまねぎ ミントト 生 にんじん きゅうり コーン缶 セロリ キャベツ えのきたけ パセリ バナナ(1/3本)30g	おかかおにぎり 保育乳
12日	水	ごはん ドライカレー ゴーヤーの白和え わかめスープ みかん	ゆで大豆 沖縄豆腐 ツナ 鶏卵 保育乳	金芽米 キャノーラ油 すりごま マヨネーズ うずめき ぎつまいも 小麦粉 揚げ油	ブルーベリー にんじん たまねぎ 青ピーマン マッシュルーム にんにく 野菜ジュース 干しぶどう にがり コーン缶 カットわかめ な つみかん	芋てんぷら 保育乳
13日	木	☆お弁当会	保育乳 鶏卵	三温糖 小麦粉 バター	黄桃	桃のタルト 豆乳
14日	金	ごはん きびなごのマリネ クーブイリチー 南瓜のみそ汁 オレンジ	保育乳 きびなご 赤魚(30g) 豚肉	金芽米 片栗粉 揚げ油 三温糖 糸こんにゃく キャノーラ油 粉黒糖 強力粉 グラニュー糖	きゅうり 玉ねぎ トマト 刻み昆布 乾しいたけ にんじん かぼちゃ ねぎ オレンジ 干しぶどう	保育乳 レーズンパン
15日	土	カレーうどん キャベツとしらすのサラダ バナナ	豚肉ごま切れ 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	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 バナナ フーチバー	フーチバージュシー 麦茶
17日	月	ごはん へちまのみそ煮 パンサンデー 冬瓜とワカメのスープ オレンジ	キャンディーチーズ 沖縄豆腐 赤ハム 粉チーズ 保育乳	金芽米 キャノーラ油 片栗粉 はるさめ すりごま 三温糖 砂糖 小麦粉	へちま にんじん にら もやし きゅうり とうがん カットわかめ オレンジ	チーズサブレ 保育乳
18日	火	枝豆ごはん 魚天ぶら パパイヤイリチー イナムドルウチ ぶどう	保育乳 赤魚(30g) 鶏卵 ツナパック 豚肉 カステラカマ ポロ 金時豆	金芽米 小麦粉 揚げ油 糸こんにゃく 押麦 粉黒糖 グラニュー糖	えだまめ 冷凍 あおのり 菜干し パパイア にんじん 乾しいたけ 葉ねぎ ぶどう	ぜんざい caせんべい
19日	水	★食育の日 麦ごはん なめこのみそ汁 パイン缶 厚揚げのそぼろ煮 キャベツのごま和え	生揚げ ウインナー 鶏卵 保育乳	金芽米 押麦 キャノーラ油 は るさめ いりごま きつまいも おとりけつた 揚げ油	ブルーベリー にんじん いんげん キャベツ コーン缶 なめこ 白ねぎ パインアップル	アメリカンドック 保育乳
20日	木	なすのミートスパゲティ チーズ ゴーヤーの和え物 ほうれん草のスープ バナナ	チーズ 鶏ひき肉 手もみ糰 しらす干し 鶏卵 保育乳	スパゲッティ キャノーラ 油 精白米	にんじん たまねぎ なす マッシュルーム カットマ にがり もやし ほうれん草 しめじ バナナ もずく 乾しいたけ ねぎ	もずく雑炊 保育乳
21日	金	玄米ごはん 納豆みそ さばの塩焼き 千切イリチー そうめん汁 りんご	保育乳 焼きわり納豆 手もみ糰 さば 赤魚 ヨーグルト	玄米 三温糖 キャノーラ油 じゃがいも 糸こんにゃく そうめん 鉄ウエハース	しょうが ねぎ にんじん 切干大根 乾しいたけ えだまめ 葉ねぎ	ヨーグルト 鉄ウエハース
22日	土	スープかけご飯 粉ふき芋 バナナ	豚肉ごま切れ	鉄ウエハース 金芽米 いりごま 三温糖 キャノーラ油 じゃがいも	こまつな にんじん あおのり バナナ(1/3本) 炊き込みわかめ	麦茶 わかめおにぎり
24日	月	ごはん 魚のマヨネーズ焼き ブロッコリー(添え) ひじきの煮物 豚汁 ぶどう	チーズ 赤魚 揚げ卵 ゆで大豆 豚肉ごま切れ きな粉 保育乳	金芽米 マヨネーズ 糸こんにゃく 三温糖 きつまいも いりごま 揚げ油	ブロッコリー にんじん にら だいこん ごぼう 葉ねぎ ぶどう	ごま揚げ団子 保育乳
25日	火	ふりかけごはん レパニラ炒め ゆし豆腐	保育乳 豚レバー 豚肉 ゆし豆腐	金芽米 キャノーラ油 三温糖 フランスパン グラニュー糖	にんじん たまねぎ キャベツ もやし にら にんにく おきなわもずく きゅうり レモン 葉ねぎ すいか	シナモンラスク 保育乳
26日	水	黒米ごはん 煮付け カリカリ胡瓜 じゃが芋のみそ汁 オレンジ	三枚肉 生揚げ 手もみ糰 保育乳	黒米 金芽米 こんにゃく 三温糖 じゃがいも きつまいも	ブルーベリー だいこん にんじん 乾しいたけ 結び昆布 パクチョイ きゅうり たまねぎ カットわかめ 葉ねぎ オレンジ	保育乳 ふかし芋
27日	木	★誕生会 カレー風味ご飯 ヒレカツ コーンスローサラダ ミネストローネ フルーツゼリー	キャンディーチーズ 鶏卵 ゆで大豆 ハーコン 保育乳 生クリーム	金芽米 小麦粉 パン粉 揚げ油 マヨネーズ 三温糖 グラニュー糖	にんにく サラダな キャベツ にんじん きゅうり コーン缶 たまねぎ セロリ カットマツ さくらんぼ 国産 生	保育乳 誕生ケーキ
28日	金	雑穀ごはん さつま芋とまぐろの中華風 きつね和え 春雨スープ みかん	保育乳 きはだ 油揚げ ささ身 アイスミルク	金芽米 片栗粉 揚げ油 きつまいも 三温糖 はるさめ コーンフレーク	しょうが にんじん たまねぎ 乾しいたけ 青ピーマン もやし きゅうり テンゲンサイ なつみかん	アイスクリーム とんがりコーン
29日	土	野菜そば 大豆と小魚の甘辛和え バナナ	豚肉ごま切れ かえり ゆで大豆 ツナパック	鉄ウエハース 沖縄そば キャノーラ油 片栗粉 いりごま 金芽米 三温糖	にんじん キャベツ もやし 結び昆布 バナナ 焼きのり	みそおにぎり 麦茶

☆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

6月

## 離乳食献立表

(すてら)

回数	1回食(午前)			2回食(午後)	
	初期(ごっくん期)	中期(もぐもぐ期)	後期(かみかみ期)	中期(もぐもぐ期)	後期(かみかみ期)
	5・6カ月	7・8ヶ月	9・10・11ヶ月	7・8ヶ月	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 かつおだし汁 キャベツと人参のペースト	全粥 ゆし豆腐のだし汁 キャベツと人参のつぶし煮	軟飯 ゆし豆腐汁 キャベツと人参のペースト バナナ	ミルクのお粥	ミルクのお粥
3日(月)	つぶし粥 昆布のだし汁 ほうれん草とトマトのペースト	全粥 昆布のだし汁 ほうれん草とトマトのつぶし煮	軟飯 すまし汁 ほうれん草とトマト煮 豚肉と大豆煮	オートミールのお粥	オートミールのお粥 りんご
4日(火)	つぶし粥 野菜のだし汁 玉ねぎとピーマンのペースト	全粥 野菜のだし汁 玉ねぎとピーマンのつぶし煮	軟飯 じゃが芋のみそ汁 玉ねぎとピーマン煮 白身魚煮	人参のお粥	人参のお粥 みかん
5日(水)	つぶし粥 しいたけのだし汁 胡瓜と人参のペースト	全粥 しいたけのだし汁 胡瓜と人参のつぶし煮	軟飯 おくらのすまし汁 胡瓜と人参煮 牛肉煮	マッシュポテト	マッシュポテト
6日(木)	つぶし粥 かつおだし汁 ゴーヤーと南瓜のペースト	全粥 豆腐のだし汁 ゴーヤーと南瓜のつぶし煮	軟飯 アーサ汁 ゴーヤーと南瓜煮 じゃが芋と豚肉煮	お粥	お粥 すいか
7日(金)	つぶし粥 かつおだし汁 からし菜と人参のペースト	全粥 かつおのだし汁 からし菜と人参のつぶし煮	軟飯 みそ汁 からし菜と人参煮 白身魚煮	もずく雑炊	もずく雑炊 さくらんぼ
8日(土)	つぶし粥 昆布のだし汁 白菜と人参のペースト	全粥 昆布のだし汁 白菜と人参のつぶし煮	軟飯 すまし汁 白菜と人参煮 バナナ	ミルク粥	ミルク粥
10日(月)	つぶし粥 かつおだし汁 人参と玉ねぎのペースト	全粥 かつおのだし汁 人参と玉ねぎのつぶし煮	軟飯 豆腐のみそ汁 人参と玉ねぎ煮 鶏肉煮	きなこ粥	きなこ粥 ぶどう
11日(火)	つぶし粥 野菜のだし汁 じゃが芋と胡瓜のつぶし煮	全粥 野菜のだし汁 じゃが芋と胡瓜のペースト 豆腐煮	軟飯 野菜スープ じゃが芋と胡瓜煮 豆腐煮	ひじきのお粥	ひじきのお粥 バナナ
12日(水)	つぶし粥 昆布だし汁 玉ねぎと人参のペースト	全粥 昆布だし汁 玉ねぎと人参のつぶし煮	軟飯 わかめスープ 玉ねぎと人参煮	芋がゆ	芋がゆ みかん
13日(木)	☆お弁当会			しらす粥	しらす粥
14日(金)	つぶし粥 かつおだし汁 トマトと人参のペースト	全粥 かつおのだし汁 トマトと人参のつぶし煮	軟飯 南瓜のみそ汁 トマトと人参煮	南瓜のおかゆ	南瓜のおかゆ みかん
15日(土)	つぶし粥 昆布だし汁 キャベツと胡瓜のペースト	全粥 昆布だし汁 キャベツと胡瓜のペースト	軟飯 すまし汁 キャベツと胡瓜のペースト バナナ	ミルク粥	ミルク粥
17日(月)	つぶし粥 かつおだし汁 冬瓜のペースト	全粥 かつおのだし汁 冬瓜のつぶし煮	軟飯 冬瓜とわかめスープ 鶏ひき肉と人参煮	コーンのお粥	コーンのお粥 オレンジ

2019

6月

## 離乳食献立表

(すてら)

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)
18日 (火)	つぶし粥 しいたけのだし汁 パパイヤと人参のペースト	全粥 しいたけのだし汁 パパイヤと人参のつぶし煮	軟飯 豚肉のみそ汁 パパイヤと人参煮	コーンフレーク粥	コーンフレーク粥 ぶどう
19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 キャベツと人参のつぶし煮	軟飯 なめこのみそ汁 キャベツと人参煮	粉チーズのお粥	粉チーズのお粥
20日 (木)	つぶし粥 昆布だし汁 なすと人参のペースト	全粥 昆布だし汁 なすと人参のつぶし煮	軟飯 ほうれん草のスープ なすと人参煮 鶏ひき肉煮	トマトのお粥	トマトのお粥 バナナ
21日 (金)	つぶし粥 かつおだし汁 人参と枝豆のペースト	全粥 かつおだし汁 人参と枝豆のつぶし煮	軟飯 そうめん汁 人参と枝豆のつぶし煮 白身魚煮	みそ粥	みそ粥 りんご
22日 (土)	小松菜と人参の雑炊 かつおだし汁 マッシュポテト	小松菜と人参の雑炊 かつおだし汁 マッシュポテト	小松菜と人参の雑炊 かつおだし汁 マッシュポテト バナナ	ミルク粥	ミルク粥
24日 (月)	つぶし粥 昆布だし汁 ブロッコリーと大根のペースト	全粥 昆布だし汁 ブロッコリーと大根のつぶし煮	軟飯 豚汁 ブロッコリーと大根煮	さつまい煮	さつまい煮 ぶどう
25日 (火)	つぶし粥 レバーのだし汁 キャベツと人参のペースト	全粥 レバーのだし汁 キャベツと人参のつぶし煮	軟飯 ゆし豆腐汁 キャベツと人参煮 レバーペースト	みそ粥	みそ粥 すいか
26日 (水)	つぶし粥 かつおだし汁 冬瓜と青菜のペースト	全粥 かつおだし汁 冬瓜と青菜のつぶし煮	軟飯 じゃが芋のみそ汁 冬瓜と青菜煮	いも粥	いも粥 オレンジ
27日 (木)	つぶし粥 野菜のだし汁 セロリと人参のペースト	全粥 野菜のだし汁 セロリと人参のつぶし煮	軟飯 ミネストローネ セロリと人参煮 チーズ	野菜のおかゆ	野菜のおかゆ
28日 (金)	つぶし粥 昆布だし汁 さつまいとピーマンのペースト	全粥 昆布だし汁 さつまいとピーマンのつぶし煮	軟飯 春雨スープ さつまいとピーマン煮 ささみ煮	しらすのおかゆ	しらすのおかゆ みかん
29日 (土)	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 キャベツと人参のつぶし煮	軟飯 そば汁 キャベツと人参煮 バナナ	ミルク粥	ミルク粥

※ 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。