

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	月	ごはん チーズハンバーグ プチトマト きんぴらごぼう へちまと豆腐のみそ汁 果物	鶏卵 チーズ 沖繩豆腐 保育乳	金芽米 くるまふ ごま 三温糖 さつまいも 揚げ油 すりごま	たまねぎ ミニトマト ごぼう にんじん へちま メロン	大学芋 保育乳	
2日	火	ごはん ちくわの磯辺揚げ ワカメと胡瓜の和え物 なかみ汁 からし菜チャンプルー 果物	保育乳 焼き竹輪 鶏卵 沖繩豆腐 ツナパック 豚肉 豚肉	金芽米 小麦粉 揚げ油 いりごま キャノーラ油 糸 こんにゃく	あおのり 黍干し きゅうり カットわかめ からしな にんじん 乾しいたけ ねぎ しょうが すいか	人参ヒヤラーチー 保育乳	
3日	水	あわごはん チキンの照焼き ゴーヤーちゃんぷるー 春雨ワカメスープ 果物	鶏もも(40g) 沖繩豆腐 鶏卵 保育乳	あわ 金芽米 三温糖 キャノーラ油 はるさめ メープルシロップ 強力粉 小麦 粉	ブルーベリー しょうが にがり にんじん たまねぎ カットわかめ ぶどう パナナ 干しぶどう	バナナブレッド 保育乳	
4日	木	ごはん 魚のオーロラソース焼き ゆでブロッコリー クープイリチー 冬瓜のカレー汁 果物	チーズ 赤魚(40) 豚肉 保育乳	金芽米 マヨネーズ 糸こんにゃく キャノーラ油 じゃ がいも とうもろこし せんべい	パセリ ブロッコリー 刻み昆布 乾しいたけ にんじん とうがん たまねぎ オレンジ バナナ	せんべい 保育乳 ゆでコーン	
5日	金	★誕生会 冷やし中華 星のクロック アーサ汁 フルーツポンチ	赤ハム 鶏たまご 絹ごし豆 腐 酪農牛乳 ヨーグルト 生ク リーム ゼラチン 保育乳	中華めん 三温糖 ごま グラニュー糖	オクラ カットわかめ もやし あおさ レモン み かん缶	誕生ケーキ 保育乳	
6日	土	麦ごはん 南瓜のそぼろ煮 カリカリ胡瓜 ゆし豆腐 果物	鶏ひき肉 手もみ麩 ゆし豆腐 べにざけ	鉄ウエハース 押麦 金芽米 三温糖 キャノーラ油 片栗粉	かぼちゃ たまねぎ 乾しいたけ グリンピース きゅうり ねぎ パナナ 焼きのり	麦茶 鮭おにぎり	
8日	月	玄米ごはん さんまの梅干煮 中華風野菜炒め 豆腐とワカメのみそ汁 果物	さんま 赤魚(30g) 絹ごし豆腐 保育乳 鶏卵	玄米 金芽米 三温糖 粉黒糖 小麦粉 揚げ油	梅干し にんじん たまねぎ もやし キャベツ 青ピーマン きくらげ カットわかめ ねぎ すいか かぼちゃ	保育乳 南瓜のてんぷら	
9日	火	ごはん 豚肉のしょうが焼き キャベツサラダ 人参しりしり 油揚げのみそ汁 果物	保育乳 豚肉ごま切れ 鶏卵 油揚げ きな粉 調製豆乳	精白米 マヨネーズ キャノーラ油 小麦粉 三温糖	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	保育乳 きなこクッキー	
10日	水	トマトスパゲティ 卵スープ ポテトフライ チーズ 果物	鶏ひき肉 鶏卵 Qちゃん チーズ 保育乳 ツナ パック	スパゲッティ キャノーラ 油 片栗粉 じゃがいも 揚げ油 精白米 三温糖	ブルーベリー トマト なす たまねぎ しめじ にんにく ほうれんそう パセリ 毎日のり	保育乳 みそおにぎり	
11日	木	★お弁当会	保育乳 調整豆乳	強力粉 チョコチップ		チョコパン 保育乳	
12日	金	★運動会ハーサール1 ごはん コーンスープ パパイアごま和え 豆乳と豚肉のホワイトシチュー 果物	豚肉ごま切れ 調製豆乳 ゆで大豆 保育乳	金芽米 じゃがいも すりごま	クリームコーン はくさい 乾しいたけ にんじん たまねぎ ブロッコリー パパイア きゅうり 赤ピーマン オレンジ(1/6個)40g	スナックパン 保育乳	
13日	土	カレーピラフ ナムル へちまと豆腐 のみそ汁 果物	ベーコン ささ身 生揚げ	鉄ウエハース 金芽米 三温糖 いりごま 精白米	にんじん たまねぎ コーン缶 青ピーマン にんにく もやし こまつな へちま パナナ 炊 き込みわかめ	麦茶 わかめおにぎり	
15日	月	☆海の日(休園)					
16日	火	あわご飯 ほうれん草のオムレツ ポークビーンズ ビーフンスープ 果物	保育乳 鶏卵 チーズ 豚肉 ゆで大豆 ささ身	あわ 金芽米 じゃがいも キャノーラ油 ビーフン 食パン	ほうれんそう カットトマト にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース きくらげ 乾 す いか いちごジャム	ジャムサンド 保育乳	
17日	水	ごはん 納豆みそ 豆腐ちゃんぷるー 昆布即席漬 ちむしんじ 果物	挽きわり納豆 手もみ麩 沖繩豆腐 豚肉ごま切れ 豚レバー 保育乳	金芽米 三温糖 キャノーラ油 じゃがいも ビーフン	ブルーベリー しょうが ねぎ にんじん キャベツ も やし 青ピーマン 刻み昆布 にんにく なし た まねぎ	ビーフン炒め 保育乳	
18日	木	枝豆ごはん 魚フライタルタルソース オクラとトマトのサラダ 春雨スープ 果物	キャンディーチーズ 赤魚(30g) 鶏卵 ツナ パック 保育乳	金芽米 小麦粉 パン粉 揚げ油 マヨネーズ はるさめ さつまいも	えだまめ ピクルス 赤・黄ピーマン オクラ トマト きゅうり こまつな 乾しいたけ パナナ	ふかし芋 保育乳	
19日	金	★運動会ハーサール2【食育の日】 ごはん もずく丼 からしな和え 冬瓜のみそ汁 果物	沖繩豆腐 ツナパック アイスマイルク	金芽米 三温糖 片栗粉 うず巻き巻 鉄ウエハース(8g)	おきなわもずく にんじん 青ピーマン コーン缶 しょうが からしな とうがん ねぎ オレンジ	アイスクリーム 鉄ウエハース	
20日	土	☆運動会(休園)					
22日	月	ごはん なすと豚肉のみそ炒め 春雨の酢の物 かき玉汁 果物	豚肉 沖繩豆腐 焼き竹輪 鶏卵 保育乳	金芽米 キャノーラ油 三温糖 片栗粉 はるさめ じゃ がいも 揚げ油 いりごま	にんじん たまねぎ なす きゅうり きくらげ 乾 えのきたけ ねぎ オレンジ あおのり	フライドポテト かりかり煮干 保育乳	
23日	火	★カレーパティ 麦ごはん 夏野菜カレー かみかみサラダ わかめスープ 果物	保育乳 豚肉 鶏卵 ツナパック 酪農牛乳	金芽米 押麦 じゃがいも キャノーラ油 マヨネーズ グラニュー糖 食パン	にんじん たまねぎ かぼちゃ なす にんにく しょうが ごぼう きゅうり カットわかめ メロン 生	フレンチトースト 保育乳	
24日	水	あわご飯 さばのみそ煮 スティック きゅうり 糸こんにゃくの野菜炒め もずくスープ 果物	さば 赤魚 手もみ麩 豚肉 絹ごし豆腐 ベーコン ナチュラル チーズ 保育乳	あわ 金芽米 三温糖 糸こんにゃく キャノーラ 油 マカロニ 小麦粉	ブルーベリー しょうが きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ たら おきなわもずく ねぎ オレンジ ほんしめじ ブロッコリー	マカロニグラタン 保育乳	
25日	木	ごはん 味付けのり フーイリチー お くら納豆 豚汁 果物	キャンディーチーズ 鶏卵 挽きわり納豆 豚 肉 保育乳	金芽米 くるまふ キャノーラ油 糸こんにゃ く 粉黒糖 小麦粉	毎日のり にんじん もやし たら キャベツ オクラ あらりの だいこん ごぼう ねぎ すいか	黒糖サターアランダ ギー 保育乳	
26日	金	ひじきごはん 魚の照焼 パパイアイリチー キャベツのみそ汁 果物	赤魚(40) 保育乳	精白米 糸こんにゃく キャノーラ油	にんじん ごぼう パパイア キャベツ しめじ 白ねぎ なし パナナ	はちや棒 保育乳 バナナ	
27日	土	豆腐丼 南瓜の煮物 へちま汁 果物	生揚げ 豚肉 油揚げ	鉄ウエハース 金芽米 三温糖 片栗粉 精白米 いりごま	にんじん たまねぎ ねぎ かぼちゃ へちま パ ナナ(1/3本)30g	麦茶 いなりずし	
29日	月	あわご飯 きびなごのから揚げ 冬瓜のそぼろ煮 チンゲン菜のかき玉汁 果物	きびなご 生 赤魚(30g) 鶏ひき肉 鶏卵	金芽米 あわ 小麦粉 片栗粉 揚げ油 三温糖 キャノーラ油	とうがん たまねぎ にんじん 乾しいたけ いんげん チンゲンサイ オレンジ おきなわもずく ねぎ	もずく雑炊 麦茶	
30日	火	野菜肉そば 粉ふき芋 大豆と小魚の甘辛和え 果物	保育乳 豚肉ごま切れ 鶏卵 ゆで大豆 かえり	沖繩そば キャノーラ油 じゃがいも 片栗粉 いりごま 金芽米 もち米	にんじん キャベツ きくらげ 乾 ねぎ あおのり 黍干し パナナ ごぼう	おこわおにぎり 保育乳	
31日	水	タコライス オクラのすまし汁 ブロッコリーサラダ 果物	チーズ ゆで大豆 ベーコン 鶏卵 酪農牛乳 保育乳	金芽米 キャノーラ油 マヨネーズ 小麦粉 グラニュー糖	ブルーベリー セロリ たまねぎ にんじん レタス トマト オクラ カットわかめ ブロッコリー コーン缶 すいか クリーム	コーンのお焼き 保育乳	

☆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

7月

離乳食献立表

回数 月齢	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)	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 豆腐とヘチマのみそ汁 ごぼうと人参のスティック	さつまいも煮	さつまいも煮
2日 (火)	つぶし粥 こんぶだし汁 胡瓜と人参のペースト	全粥 こんぶだし汁 胡瓜と人参のつぶし煮 豆腐煮	軟飯 すまし汁 胡瓜と人参のスティック 豆腐煮	人参のお粥	人参のおかゆ すいか
3日 (水)	つぶし粥 かつおだし汁 玉ねぎとゴーヤーのペースト	全粥 かつおだし汁 玉ねぎとゴーヤーのつぶし煮	軟飯 春雨のスープ 玉ねぎとゴーヤー煮 チキン煮	コーンフレーク粥	コーンフレーク粥 バナナ
4日 (木)	つぶし粥 こんぶだし汁 ブロッコリーと冬瓜のペースト	全粥 こんぶだし汁 ブロッコリーと冬瓜のつぶし煮	軟飯 冬瓜のみそ汁 ブロッコリー煮 白身魚煮	しらす粥	しらす粥 オレンジ
5日 (金)	つぶし粥 かつおだし汁 人参のペースト	全粥 豆腐のだし汁 人参のつぶし煮	軟飯 アーサ汁 人参とおくらのつぶし煮	オートミール粥	オートミール粥
6日 (土)	つぶし粥 かつおだし汁 南瓜と玉ねぎのペースト	全粥 ゆし豆腐汁 南瓜と玉ねぎのペースト煮	軟飯 ゆし豆腐汁 南瓜と玉ねぎ煮	ミルク粥	ミルク粥
8日 (月)	つぶし粥 こんぶだし汁 キャベツと人参のペースト	全粥 こんぶだし汁 キャベツと人参のつぶし煮	軟飯 豆腐とワカメのみそ汁 キャベツと人参煮 白身魚煮	南瓜のおかゆ	南瓜のおかゆ すいか
9日 (火)	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 みそ汁 人参と胡瓜煮 豚肉煮	きなこ粥	きなこ粥 りんご
10日 (水)	つぶし粥 こんぶだし汁 トマトとほうれん草のペースト	全粥 こんぶだし汁 トマトとほうれん草のつぶし煮	軟飯 すまし汁 トマトとほうれん草煮 じゃが芋と鶏ひき肉のマッシュ	みそ粥	みそ粥
11日 (木)	★お弁当会			昆布だしのお粥	昆布だしのお粥
12日 (金)	つぶし粥 こんぶだし汁 白菜とじゃが芋のペースト	全粥 こんぶだし汁 白菜とじゃが芋のつぶし煮	軟飯 コンスープ 白菜とじゃが芋煮 豚肉煮	野菜粥	野菜粥 オレンジ
13日 (土)	つぶし粥 かつおだし汁 小松菜と玉ねぎのペースト	全粥 豆腐のだし汁 小松菜と玉ねぎのつぶし煮	軟飯 豆腐のみそ汁 小松菜と玉ねぎ煮	ミルク粥	ミルク粥
15日 (月)	★ 海の日 (休園)				
16日 (火)	つぶし粥 かつおだし汁 トマトとじゃが芋のペースト	全粥 かつおだし汁 トマトとじゃが芋のつぶし煮	軟飯 ビーフンのスープ トマトとじゃが芋煮 豚肉煮	ほうれん草のお粥	ほうれん草のお粥 すいか

2019

7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)	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)
月齢	5・6か月	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)
17日 (水)	つぶし粥 こんぶだし汁 キャベツとピーマンのペースト	全粥 レバーのだし汁 キャベツとピーマンのつぶし煮	軟飯 ちむしんじ キャベツとピーマン煮	野菜そうすい	野菜そうすい なし
18日 (木)	つぶし粥 かつおだし汁 胡瓜とトマトのペースト	全粥 かつおだし汁 胡瓜とトマトのつぶし煮	軟飯 春雨のスープ 胡瓜とトマト煮 白身魚煮	いも粥	いも粥 バナナ
19日 (金)	つぶし粥 こんぶだし汁 人参とからし菜のペースト	全粥 こんぶだし汁 人参とからし菜のつぶし煮 豆腐煮	軟飯 冬瓜のみそ汁 人参とからし菜煮 豆腐煮	おかゆ	おかゆ オレンジ
20日 (土)	★運動会(休園)				
22日 (月)	つぶし粥 かつおだし汁 人参とナスのペースト	全粥 かつおだし汁 人参とナスのつぶし煮	軟飯 すまし汁 人参とナス煮 豚肉煮	マッシュポテト	マッシュポテト みかん
23日 (火)	つぶし粥 こんぶだし汁 南瓜と玉ねぎのペースト	全粥 こんぶだし汁 南瓜と玉ねぎのつぶし煮	軟飯 すまし汁 南瓜と玉ねぎ煮 豚肉煮	パン粥	パン粥
24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 もずくスープ キャベツと人参煮 白身魚煮	ミルク粥	ミルク粥
25日 (木)	つぶし粥 こんぶだし汁 大根とごぼうのペースト	全粥 こんぶだし汁 大根とごぼうのつぶし煮	軟飯 豚汁 大根とごぼうのつぶし煮	やさい粥	やさい粥 すいか
26日 (金)	つぶし粥 かつおだし汁 パパイヤと人参のペースト	全粥 かつおだし汁 パパイヤと人参のつぶし煮	軟飯 キャベツのみそ汁 パパイヤと人参煮 白身魚煮	ひじきのお粥	ひじきのお粥 なし
27日 (土)	つぶし粥 かつおだし汁 南瓜と玉ねぎのペースト	全粥 かつおだし汁 南瓜と玉ねぎのつぶし煮	軟飯 へちまのみそ汁 南瓜と玉ねぎ煮	ミルクのお粥	ミルクのお粥
29日 (月)	つぶし粥 こんぶだし汁 冬瓜と人参のペースト	全粥 こんぶだし汁 冬瓜と人参のつぶし煮	軟飯 チンゲン菜のすまし汁 冬瓜と人参煮 鶏肉煮	もずく雑炊	もずく雑炊 オレンジ
30日 (火)	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 そば汁 じゃが芋と人参煮 豚肉煮	野菜かゆ	野菜粥 バナナ
31日 (水)	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 おくらのみそ汁 ブロッコリーとトマト煮	コーンと大豆のお粥	コーンと大豆のお粥 すいか

※ 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。