

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	木	青菜ごはん 魚のキャロット焼き ひじきの煮物 きゃべつのみそ汁 果物	チーズ 鶏卵 赤魚 ゆで大豆 保育乳	金芽米 三温糖 キノコ油 いりごま マヨネーズ 糸こんにゃく ジャがいも 小麦 粉 揚げ油	からしな にんじん クラムコン にら キャベツ しめじ 白ねぎ すいか にがり コーン缶	ゴーヤーのかき揚げ 保育乳	
2日	金	玄米ごはん さんまフライ トマト パパイイリチー なすのみそ汁 果物	さんま 赤魚 鶏卵 油揚げ 保育乳	玄米 小麦粉 パン粉 揚げ油 キャンーラ油	ミニトマト 生 パパイア にんじん ねぎ なす たまねぎ なし	レーズンパン 保育乳	
3日	土	牛丼 ゆし豆腐 パナナ カリカリ胡瓜	牛肉 ゆし豆腐 手もみ鮭	鉄ウエハース(8g) 金芽米 糸こんにゃく 三温糖 キャンーラ油 ごま	たまねぎ しめじ にんじん 刻みのり ねぎ パナナ きゅうり 山海ぶし 毎日のり	梅しそおにぎり 麦茶	
5日	月	麦ごはん ハヤシライス ポパイサラダ わかめスープ 果物	牛肉 ささ身	押麦 金芽米 ジャがいも キャンーラ油 三温糖 星ふ そうめん	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 ほうれんそう トマト コーン缶 カットわかめ オレンジ きゅうり みかん缶	冷やし素麺 麦茶	
6日	火	ちらし寿司 魚のオーロラソース焼き おくら和え もずくスープ 果物	保育乳 油揚げ 鶏卵 赤魚(40) 手もみ鮭 絹ごし豆腐	金芽米 グラニュー糖 キャンーラ油 マヨネーズ 小麦粉 粉黒糖	にんじん れんこん 乾しいたけ 刻みのり パセリ 生 オクラ きゅうり おきなわもずく ねぎ ぶどう	ちんぴん 保育乳	
7日	水	あわごはん 鶏肉のさっぱり煮 ゴーヤーちゃんぶるー 冬瓜のみそ汁 果物	鶏もも(40g) 沖縄豆腐 鶏卵 保育乳	あわ 金芽米 三温糖 キャンーラ油 うず巻き鮓 さつまいも	ブルーん しょうが にんにく にがり にんじん たまねぎ とうがん ねぎ すいか	ふかし芋 保育乳	
8日	木	☆お弁当会	ベーコン チーズ 保育乳	食パン(6枚切)	たまねぎ トマト 青ピーマン	ピザトースト 保育乳	
9日	金	ご飯 マーボーへちま パンサンサー 冬瓜の中華スープ 果物	鶏ひき肉 生揚げ 豚レバー 赤ハム 保育乳	金芽米 ほうちま いりごま 三温糖 片栗粉	へちま にんじん たまねぎ にんにく しょうが もやし きゅうり とうがん えのき バイ ンアップル パナナ	かりんとう 保育乳 パナナ	
10日	土	三枚肉そば 大豆と小魚の甘辛和え 粉ふき芋 果物	三枚肉 かえり ゆで大 豆 ツナパック	鉄ウエハース 沖縄そば 三温糖 片栗粉 いりごま キャンーラ油 ジャがいも 金芽米	ねぎ 結び昆布 あおりの 葉干し パナナ にんじん 乾しいたけ	ジュシーおにぎり 麦茶	
12日	月	★山の日(振替休日)					
13日	火	雑穀ごはん 西京焼き ケーパ'イチー へちまと油揚げのみそ汁 果物	保育乳 赤魚(40) 豚肉 油揚げ スライス チーズ	金芽米 三温糖 すりごま 糸こんにゃく キャンーラ油 食パン マヨネーズ	しょうが 刻み昆布 乾しいたけ にんじん へちま すいか	チーズサンド 保育乳	
14日	水	なすのミートスパゲティ スティックチーズ ポテトフライ 卵スープ 果物	チーズ 鶏卵 ベにぎげ 保育乳	スパゲティ キャンーラ油 ジャがいも 揚げ油 片栗粉 金芽米	ブルーん にんじん たまねぎ マッシュルーム なす しめじ パセリ 生 ほうれんそう なし 毎 日のり	鮭おにぎり 保育乳	
15日	木	ごはん 酢豚 からしな白和え みそ汁 果物	キャンディーチーズ 豚肉 沖縄豆腐 ツナパック 金時豆	金芽米 ジャがいも 三温糖 キャンーラ油 片栗粉 うず巻き鮓 押麦 粉黒糖 グラニュー糖	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 缶詰 からしな カットわかめ 白ねぎ ぶどう	ぜんざい 亀の子せんべい	
16日	金	玄米ごはん 中華風野菜炒め 揚げ魚のケチャップあんかけ 豆腐とワカメのみそ汁 果物	赤魚(40) 絹ごし豆腐 保育乳	玄米 片栗粉 キャンーラ 油	にんじん たまねぎ もやし キャベツ 青ピーマン きくらげ 乾 カットわかめ ねぎ すいか	クリームパン 保育乳	
17日	土	麦ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ ビーフンスープ 果物	沖縄豆腐 豚レバー ツナパック 手もみ鮭	鉄ウエハース 押麦 金芽米 三温糖 ほうちま グラニュー糖 ビーフン いりごま	にんじん たまねぎ 乾しいたけ たけのこ にら にんにく しょうが きゅうり カットわかめ トマト きくらげ 乾 パナナ(1/3本)30g	おかかおにぎり 麦茶	
19日	月	みそらーめん マッシュポテト ゴー ヤーサラダ 果物	豚肉ごま切れ ベーコン ツナパック 保育乳	中華めん ジャがいも いりごま マヨネーズ 金芽米 三温糖	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 パセリ 生 キャベツ にがり 日本なし 焼きのり	みそおにぎり 保育乳	
20日	火	タコライス ごぼうサラダ 春雨のワカメスープ 果物	保育乳 Qちゃんチーズ ツナパック	金芽米 キャンーラ油 いりごま マヨネーズ ほうちま 小麦粉 三温糖 すり ごま	セロリ たまねぎ にんじん レタス トマト ごぼう きゅうり カットわかめ 乾しいたけ バインアップル(スライス)	保育乳 ごまちゃんすこう	
21日	水	黒米ごはん 揚げだし豆腐 人参しりしり なかみ汁 果物	沖縄豆腐 鶏卵 豚肉 豚中味 かつお節 保育乳	黒米 金芽米 片栗粉 揚げ油 糸こんにゃく 食パン(8枚切)	ブルーん えのきたけ 白ねぎ にんじん たまねぎ にら 乾しいたけ ねぎ しょうが すいか プルーベリー ジャム	ジャムサンド 保育乳	
22日	木	あわご飯 さばの塩焼き 筑前煮 冬 瓜のみそ汁 果物	キャンディーチーズ さば (30g) 赤魚(30g) かつ お節 鶏卵 ツナパック 保育乳	あわ あわもち 金芽米 ジャがいも 糸こんにゃく キャンーラ油 三温糖 小麦 粉	しょうが にんじん れんこん たけのこ ごぼう いんげん 乾しいたけ とうがん カットわかめ 白ねぎ オレンジ おきなわもずく ねぎ	もずくのヒラヤーチー 保育乳	
23日	金	ごはん 豚トマト煮 小松菜のごま和え かき玉汁 果物	豚肉 焼き竹輪 鶏卵 かつお節 アイスクリーム	金芽米 ジャがいも 片栗粉 コーンフレーク	にんじん たまねぎ カットトマト 冷凍ブロッコリー にんにく こまつな もやし えのきたけ ねぎ ぶどう	アイスクリーム とんがりコーン	
24日	土	沖縄風焼きそば カリカリ胡瓜 豆腐とニラの中華スープ 果物	豚肉ごま切れ ささ身 絹ごし豆腐 手もみ鮭 さ け	鉄ウエハース(8g) 沖縄そば キャンーラ油 精白米	にんじん キャベツ もやし 青ピーマン 乾しいたけ えのきたけ にら きくらげ 乾 きゅうり パナナ(1/3本)30g 焼きのり	鮭おにぎり 麦茶	
26日	月	麦ごはん チキンカレー じゃこサラダ チンゲン菜のスープ 果物	豚レバー 鶏卵 酪農牛乳 保育乳	押麦 金芽米 ジャがいも 三温糖 かつおミックス メープルシロップ	にんじん たまねぎ 冷凍ブロッコリー マッシュルーム 南瓜ペースト キャベツ 胡瓜 コーン缶 チンゲンサイ 乾しいたけ ぶどう	ホットケーキ 保育乳	
27日	火	あわごはん 肉じゃが おくら納豆 白菜のみそ汁 果物	保育乳 豚肉ごま切れ 挽きわり納豆 手もみ鮭 鶏卵	あわ 金芽米 ジャがいも 糸こんにゃく キャンーラ油 三 温糖 小麦粉 粉黒糖	にんじん たまねぎ 乾しいたけ いんげん オクラ あらりの はくさい しめじ ねぎ オレンジ しょうが	しょうがクッキー 保育乳	
28日	水	冷やし中華 ヤクルト 南瓜サラダ 果物	赤ハム 鶏糸たまご 鶏卵 油揚げ 保育乳	中華めん 三温糖 ごま ジャがいも マヨネーズ 金芽米	ブルーん オクラ カットわかめ かぼちゃ えだまめ コーン缶 日本なし にんじん ねぎ	ひじきおにぎり 保育乳	
29日	木	フーチパージュシー 魚の天ぷら ナムル そうめん汁 果物	キャンディーチーズ 赤魚(30g) 鶏卵 ささ身 ヨーグルト(60g)	金芽米 キャンーラ油 小麦粉 揚げ油 三温糖 いりごま そうめん	ごぼう にんじん 乾しいたけ よもぎ もやし こまつな ねぎ オレンジ	ヨーグルト caせんべい	
30日	金	☆お誕生会 揚げピザ チキンのから揚げ ブロッコリーサラダ キャベツスープ フルーツゼリー	鶏もも 皮つき(40g) ベーコン ゆで大豆 鶏卵 酪農牛乳 保育乳	金芽米 片栗粉 小麦粉 揚げ油 マヨネーズ ホットケーキミックス グラニュー糖	にんじん たまねぎ 青ピーマン にんにく サラダな ブロッコリー マッシュルーム キャベツ セロリ クラムコン パセリ 生	誕生ケーキ 保育乳	
31日	土	スープかけごはん 果物 ウインナー じゃこサラダ	豚肉 かつお節 ウインナー しらす干し 油揚げ	鉄ウエハース(8g) 金芽米 三温糖 精白米 キャンーラ油 いりごま	しょうが こまつな にんじん 乾しいたけ パナナ キャベツ きゅうり コーン缶	いなりずし 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

8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 (木)	つぶし粥 人参とキャベツのペースト かつおだし汁	全粥 人参とキャベツのつぶし煮 かつおだし汁	軟飯 白身魚煮 人参とキャベツ煮 みそ汁	じゃが芋のマッシュ	じゃが芋のマッシュ すいか
2日 (金)	つぶし粥 人参のペースト	全粥 人参とパパイアのつぶし煮	軟飯 白身魚煮 人参とパパイア煮 なすのみそ汁	トマトのお粥	トマトのお粥 梨
3日 (土)	つぶし粥 昆布だし汁 玉ねぎと人参のペースト	全粥 ゆし豆腐汁 玉ねぎと人参のつぶし煮	軟飯 ゆし豆腐汁 玉ねぎと人参煮	ミルク粥	ミルク粥
5日 (月)	つぶし粥 ほうれん草と玉ねぎのペースト かつおだし汁	全粥 ほうれん草と玉ねぎのつぶし煮 かつおだし汁	軟飯 じゃが芋と牛肉のマッシュ ほうれん草と玉ねぎ煮 わかめスープ	野菜粥	野菜粥 オレンジ
6日 (火)	つぶし粥 胡瓜と人参のペースト かつおだし汁	全粥 胡瓜と人参のつぶし煮 かつおだし汁	軟飯 白身魚煮 胡瓜と人参煮 もずくスープ	きな粉のお粥	きな粉のお粥 ぶどう
7日 (水)	つぶし粥 ゴーヤーと人参のペースト 昆布だし汁	全粥 ゴーヤーと人参のペースト 昆布だし汁	軟飯 鶏肉煮 ゴーヤーと人参煮 冬瓜のみそ汁	芋かゆ	芋かゆ すいか
8日 (木)	★お弁当会			野菜かゆ	野菜かゆ
9日 (金)	つぶし粥 冬瓜のペースト かつおだし汁	全粥 冬瓜のつぶし煮 かつおだし汁	軟飯 ハチマと玉ねぎ煮 冬瓜の中華スープ	ボロボロジューシー	ボロボロジューシー
10日 (土)	つぶし粥 かつおだし汁 じゃが芋とブロッコリーペースト	全粥 かつおだし汁 じゃが芋とブロッコリーつぶし煮	軟飯 そば汁 じゃが芋とブロッコリー煮	ミルク粥	ミルク粥
12日 (月)	★ 山の日振替休日(休園)				
13日 (火)	つぶし粥 人参とハチマのペースト 昆布のだし汁	全粥 人参とハチマのつぶし煮 昆布のだし汁	軟飯 白身魚煮 人参とハチマ煮 みそ汁	南瓜のお粥	南瓜のお粥 すいか
14日 (水)	つぶし粥 ほうれん草と玉ねぎのペースト かつおだし汁	全粥 ほうれん草と玉ねぎのつぶし煮 かつおだし汁	軟飯 スティックチーズ ほうれん草と玉ねぎ煮 すまし汁	しらす粥	しらす粥 梨
15日 (木)	つぶし粥 人参とからし菜のペースト 昆布だし汁	全粥 人参とからし菜のつぶし煮 昆布だし汁	軟飯 豚肉煮 人参とからし菜煮 麩のみそ汁	オートミール粥	オートミール粥 ぶどう
16日 (金)	つぶし粥 キャベツと人参のペースト かつおだし汁	全粥 キャベツと人参のつぶし煮 かつおだし汁	軟飯 白身魚煮 キャベツと人参煮 豆腐とワカメのみそ汁	コーンフレーク粥	コーンフレーク粥 果物

2019

8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)
	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)
17日 (土)	つぶし粥 胡瓜と玉ねぎのペースト 昆布だし汁	全粥 豆腐煮 胡瓜と玉ねぎつぶし煮 昆布だし汁	軟飯 豆腐煮 胡瓜と玉ねぎ煮 ビーフンスープ	ミルク粥	ミルク粥
19日 (月)	つぶし粥 かつおだし汁 ゴーヤーとキャバツのペースト	全粥 かつおだし汁 ゴーヤーとキャバツのつぶし煮	軟飯 豚肉のみそ汁 ゴーヤーとキャバツ煮	みそ粥	みそ粥 梨
20日 (火)	つぶし粥 ごぼうと胡瓜のペースト しいたけのだし汁	全粥 ごぼうと胡瓜のつぶし煮 しいたけのだし汁	軟飯 ごぼうと胡瓜煮 春雨のワカメスープ	きな粉のお粥	きな粉のお粥
21日 (水)	つぶし粥 人参と玉ねぎのペースト かつおだし汁	全粥 豆腐煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 かつおだし汁	軟飯 豆腐煮 人参と玉ねぎ煮 すまし汁	南瓜のおかゆ	南瓜のおかゆ すいか
22日 (木)	つぶし粥 ごぼうと人参のペースト かつおだし汁	全粥 ごぼうと人参のつぶし煮 かつおだし汁	軟飯 白身魚煮 ごぼうと人参煮 冬瓜のみそ汁	野菜粥	野菜粥 オレンジ
23日 (金)	つぶし粥 小松菜と玉ねぎのペースト 昆布だし汁	全粥 小松菜と玉ねぎのつぶし煮 昆布だし汁	軟飯 豚肉と玉ねぎ煮 小松菜と玉ねぎ煮 すまし汁	青菜のお粥	青菜のお粥 ぶどう
24日 (土)	つぶし粥 かつおだし汁 キャバツとピーマンのペースト	全粥 かつおだし汁 キャバツとピーマンのつぶし煮	軟飯 豆腐とニラの中華スープ キャバツとピーマン煮	ミルク粥	ミルク粥
26日 (月)	つぶし粥 南瓜とキャバツのペースト かつおだし汁	全粥 南瓜とキャバツのペースト かつおだし汁	軟飯 鶏肉煮 南瓜とキャバツのペースト チンゲン菜のスープ	しらす粥	しらす粥 ぶどう
27日 (火)	つぶし粥 かつおだし汁 白菜と人参のペースト	全粥 かつおだし汁 白菜と人参のつぶし煮	軟飯 スティック人参 納豆煮 白菜のみそ汁	マッシュポテト	マッシュポテト オレンジ
28日 (水)	つぶし粥 かつおだし汁 南瓜とじゃが芋のペースト	全粥 かつおだし汁 南瓜とじゃが芋のつぶし煮	軟飯 かつおだし汁 南瓜とじゃが芋煮	ひじきのお粥	ひじきのお粥 梨
29日 (木)	つぶし粥 小松菜と人参のペースト 昆布のだし汁	全粥 小松菜と人参のペースト 昆布のだし汁	軟飯 白身魚煮 小松菜と人参のペースト そうめん汁	オートミール粥	オートミール粥 果物
30日 (金)	つぶし粥 ブロッコリーとセロリのペースト 野菜のだし汁	全粥 ブロッコリーとセロリのつぶし煮 野菜のだし汁	軟飯 鶏肉煮 ブロッコリーとセロリ煮 キャバツスープ	コーンのお粥	コーンのお粥
31日 (土)	つぶし粥 かつおだし汁 キャバツと胡瓜のペースト	全粥 かつおだし汁 キャバツと胡瓜のつぶし煮	軟飯 かつおだし汁 豚肉煮 キャバツと胡瓜煮	ミルクのお粥	ミルクのお粥

※ 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。