

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	
2日	月	ナポリタンスパゲティー スティックチーズ 豆乳クリームスープ 果物	ベーコン チーズ 調製 豆乳 保育乳	スパゲッティ キャノーラ 油 いらごま 金芽米	バナナ にんじん たまねぎ キヤベツ 青ピーマン マッシュルーム カットトマト クリームコーン はくさい 炊き込みわかめ	わかめおにぎり 保育乳	
3日	火	麦ご飯 フーイリチー イナムドゥチ 納豆みそ 果物	鶏卵 豚肉 せん切 カスアゲマゴロ 保育乳 挽きわり納豆 手もみ糰	押麦 金芽米 くるまふ 油 こんにやく 食パン 三温糖 グラニュー糖	にんじん もやし たら キヤベツ 乾しいたけ ねぎ しょうが すいか	シナモントースト 保育乳	
4日	水	あわご飯 白身魚の照り焼き 八宝菜 へちまと油揚げのみそ汁 果物	赤魚(40) 豚肉 油揚げ 鶏卵 ツナパック 保育乳	精白米 あわ キャノーラ 油 片栗粉 小麦粉	ブルーベリー にんじん 白菜 玉ねぎ チンゲン菜 たけのこ 乾しいたけ へちま みかん もずく	もずくひらやちー 保育乳	
5日	木	ごはん 冬瓜ソテー ゴーヤの梅肉和え 麩とワカメのみそ汁 果物	チーズ 豚肉ごま切れ 生揚げ 手もみ糰 保育乳	金芽米 油 三温糖 じゃがいも うず巻き麩 さつまいも いらごま	とうがん にんじん たら にがり 梅干し カットわかめ ねぎ ぶどう	大学芋 保育乳	
6日	金	ごはん レバーフライ プチトマト マカロニサラダ 冬瓜の中華スープ 果物	豚レバー 鶏卵 ささ身 保育乳	金芽米 小麦粉 パン粉 揚げ油 三温糖 マカロニ マヨネーズ 片栗粉 パン	にんにく サラダな ミントマト にんじん きゅうり 干しぶどう とうがん えのきたけ オレンジ	スナックパン 保育乳	
7日	土	野菜肉そば さつま芋の甘辛煮 果物	豚肉ごま切れ ツナパック	鉄ウエハース 沖繩そば キャノーラ油 さつまいも 金芽米 いらごま	にんじん キヤベツ きくらげ ねぎ 干しぶどう バナナ からしな	青菜のおにぎり 麦茶	
9日	月	あわごはん さんまのカスパッチョ パパイヤリチー なすのみそ汁 果物	さんま 赤魚(30g) ツナパック 酪農牛乳 鶏卵 保育乳	金芽米 あわ 片栗粉 揚げ油 キャノーラ油 グラニュー糖 うず巻き麩 さつまいも 小麦粉	バナナ 赤ピーマン 黄ピーマン きゅうり たまねぎ パパイア にんじん たら なす 白ねぎ ぶどう	さつま芋のガレット 保育乳	
10日	火	月見うどん 鶏肉のさっぱり煮 きんぴらごぼろ 果物	鶏卵 鶏もも(30g) 保育乳	うどん いらごま グラニュー糖 三温糖 金芽米	白ねぎ カットわかめ しょうが にんにく ごぼう にんじん なつみかん ねぎ	ひじきおにぎり 保育乳	
11日	水	★お招き会 もずく丼 からしな和え きのこのみそ汁 シークワサーゼリー	豚ひき肉 沖繩豆腐 ツナパック 保育乳	金芽米 三温糖 片栗粉 うず巻き麩	ブルーベリー もずく 青ピーマン にんじん しょうが コーン缶 からしな なめこ えのき 白ねぎ パナナ	せんべい 保育乳 バナナ	
12日	木	☆お弁当会			小麦粉 三温糖	ブルーベリー	プレーンドーナツ 保育乳
13日	金	★十五夜 黒米ご飯 揚げだし豆腐 おくらの卵とじ レバーのおつゆ パイン	沖繩豆腐 鶏卵 ベーコン 豚レバー 豚肉 保育乳	黒米 金芽米 片栗粉 揚げ油 グラニュー糖 油 さつまいも 三温糖 いらごま	だいこん オクラ にんじん とうがん たら にんにく バインアップル(スライス)	ごま揚げ団子 保育乳	
14日	土	麦ご飯 ドライカレー コンソメスープ 果物	ゆで大豆 手もみ糰	鉄ウエハース 金芽米 押麦 キャノーラ油 ごま	にんじん たまねぎ 青ピーマン マッシュルーム にんにく 干しぶどう カットトマト パセリ 生 えのきたけ パナナ 山海ぶし 毎日のり	梅しそおにぎり 麦茶	
16日	月	※敬老の日(休園)					
17日	火	豆腐丼 白菜のみそ汁 さつま芋サラダ 果物	凍り豆腐 豚肉 鶏卵 チーズ 酪農牛乳 保育乳	金芽米 三温糖 片栗粉 さつまいも マヨネーズ 小麦粉 オートミール 粉黒糖	にんじん たまねぎ ねぎ はくさい しめじ 白ねぎ きゅうり 干しぶどう なつみかん	オートミールクッキー 保育乳	
18日	水	ごはん チキンの照り焼き ゴーヤチャンプルー 冬瓜のカレー風みそ汁 果物	鶏もも 沖繩豆腐 鶏卵 きな粉 保育乳	金芽米 三温糖 キャノーラ油 じゃがいも タピオカ粉 粉黒糖	ブルーベリー しょうが にがり にんじん たまねぎ とうがん ねぎ バインアップル	くずもち 保育乳	
19日	木	★食育の日 あわごはん 魚のごま味噌焼き 筑前煮 そうめん汁 果物	チーズ 赤魚(40) 酪農牛乳 鶏卵 保育乳	あわ 金芽米 三温糖 ごま 油 こんにやく 食パン しょうめん フランスパン グラニュー糖	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 ねぎ ぶどう	フレンチトースト 保育乳	
20日	金	麦ご飯 冬瓜の豆乳クリームシチュー 小松菜サラダ コーンスープ 果物	ゆで大豆 調製豆乳 ベーコン 保育乳	押麦 金芽米 キャノーラ 油 マヨネーズ すりごま あんにん	冬瓜 南瓜 人参 冷凍ブロッコリー こまつな もやし えのきたけ セロリ クリームコーン パナナ	あんぱん 保育乳	
21日	土	焼きそば きゅうりのゆかり和え アーサ汁 果物	豚肉ごま切れ 手もみ糰 絹ごし豆腐 ツナパック	鉄ウエハース 中華めん キャノーラ油 三温糖 金芽米	にんじん キヤベツ たまねぎ 青ピーマン 乾しいたけ きゅうり あおさ なつみかん 毎日のり	みそおにぎり 麦茶	
23日	月	※秋分の日(休園)					
24日	火	麦ご飯 ハヤシライス 切干大根サラダ わかめスープ 果物	牛肉 保育乳	押麦 金芽米 じゃがいも キャノーラ油 いらごま 三温糖 星ふ さつま芋	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 千切だいこん きゅうり カットわかめ すいか	スイートポテト 保育乳	
25日	水	パパイヤ入り混ぜごはん 白身魚のキャロット焼き ナムル ゆし豆腐汁 果物	豚肉 赤魚(40) ささ身 ゆし豆腐 鶏卵 保育乳	金芽米 キャノーラ油 マヨネーズ 三温糖 すりごま 小麦粉	ブルーベリー パパイア にんじん 乾しいたけ パセリ もやし こまつな ねぎ なつみかん	ポーポー 保育乳	
26日	木	★誕生会 胚芽パン 豆腐ハンバーグ 果物 ごぼうサラダ キヤベツのクリームスープ	チーズ 鶏ひき肉 豆腐 鶏卵 ツナパック スキムミルク 保育乳 ヨーグルト	ロールパン(60g) パン粉 いらごま マヨネーズ 小麦粉 三温糖	たまねぎ ごぼう にんじん きゅうり キヤベツ セロリ クリームコーン パセリ メロン パナナ レモン果汁	保育乳 誕生ケーキ	
27日	金	麦ごはん チンジャオロース ポテトサラダ たらん汁 果物	豚肉 鶏卵 絹ごし豆腐 アイスミルク	押麦 金芽米 片栗粉 三温糖 じゃがいも マヨネーズ	しょうが たまねぎ たけのこ 青・赤・黄ピーマン にんじん きゅうり コーン缶 ねぎ たらん汁 なし	アイスクリーム Caせんべい	
28日	土	あわご飯 南瓜のそぼろ煮 ウインナー 冬瓜とえのきのスープ 果物	鶏ひき肉 ウインナー	鉄ウエハース(8g) あわ 金芽米 三温糖 キャノーラ油 片栗粉 いらごま	かぼちゃ たまねぎ 乾しいたけ グリンピース とうがん えのきたけ ねぎ パナナ 炊き込みわ かめ	わかめおにぎり 麦茶	
30日	月	ピピンバ 魚の甘酢焼き キヤベツのみそ汁 果物	豚肉 赤魚(30g) 鶏卵 保育乳	金芽米 いらごま 三温糖 片栗粉 キャノーラ油 小麦粉	バナナ もやし ほろれんそう にんじん にんにく しょうが キヤベツ しめじ 白ねぎ オレンジ	グラノーラクッキー 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

9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)
2日 (月)	つぶし粥 かつおだし汁 玉ねぎと人参のペースト	全粥 かつおだし汁 玉ねぎと人参のつぶし煮	軟飯 コーンスープ 玉ねぎと人参煮	白菜とコーンのお粥	白菜とコーンのお粥 梨
3日 (火)	つぶし粥 キャベツと人参のペースト しいたけのだし汁	全粥 キャベツと人参のつぶし煮 しいたけのだし汁	軟飯 キャベツと人参煮 みそ汁 納豆煮	きな粉のお粥	きな粉のお粥 すいか
4日 (水)	つぶし粥 チンゲン菜と玉ねぎのペースト 昆布だし汁	全粥 チンゲン菜と玉ねぎのペースト 昆布だし汁	軟飯 白身魚煮 チンゲン菜と玉ねぎのペースト ヘチマと油揚げのみそ汁	もずく雑炊	もずく雑炊 みかん
5日 (木)	つぶし粥 冬瓜と人参のペースト かつおだし汁	全粥 冬瓜と人参のつぶし煮 かつおだし汁	軟飯 冬瓜と人参煮 豚肉煮 麩とワカメのみそ汁	さつまいものマッシュ	さつまいものマッシュ ぶどう
6日 (金)	つぶし粥 レバーのだし汁 人参と胡瓜のペースト	全粥 レバーのだし汁 人参と胡瓜のつぶし煮	軟飯 レバー汁 トマト煮 人参と胡瓜煮	青菜のおかゆ	青菜のおかゆ オレンジ
7日 (土)	野菜粥 かつおのだし汁	野菜粥 かつおのだし汁	野菜粥 すまし汁 バナナ	ミルクのお粥	ミルクのお粥
9日 (月)	つぶし粥 パパイヤと人参のペースト かつおだし汁	全粥 パパイヤと人参のつぶし煮 かつおだし汁	軟飯 白身魚煮 パパイヤと人参煮 なすのみそ汁	さつまいものお粥	さつまいものお粥 ぶどう
10日 (火)	つぶし粥 昆布だし汁 ごぼうと人参のペースト	全粥 昆布だし汁 ごぼうと人参のつぶし煮	軟飯 うどん汁 ごぼうと人参のスティック	ひじきのお粥	ひじきのお粥 みかん
11日 (水)	つぶし粥 ピーマンと人参のペースト かつおだし汁	全粥 ピーマンと人参のつぶし煮 かつおだし汁	軟飯 ピーマンと人参煮 きのこのみそ汁 豆腐煮	かつおだしのお粥	かつおだしのお粥
12日 (木)	☆お弁当会			ミルクのお粥	ミルクのお粥
13日 (金)	つぶし粥 人参のペースト レバーのだし汁	全粥 豆腐煮 人参とおくらのつぶし煮 レバーのだし汁	軟飯 豆腐煮 人参とおくらのつぶし煮 レバーのおつゆ	さつまい煮	さつまい煮
14日 (土)	つぶし粥 人参と玉ねぎのペースト 昆布だし汁	全粥 人参と玉ねぎのペースト 昆布だし汁	軟飯 人参と玉ねぎのペースト コンソメスープ バナナ	ミルクのお粥	ミルクのお粥
16日 (月)	敬老の日(休園)				

2019

9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 (火)	つぶし粥 かつおだし汁 胡瓜とたまねぎのペースト	全粥 かつおだし汁 胡瓜とたまねぎのペースト	軟飯 白菜のみそ汁 胡瓜とたまねぎのペースト 豚肉煮	オートミールのお粥	オートミールのお粥 みかん
18日 (水)	つぶし粥 ゴーヤーと人参のペースト かつおだし汁	全粥 ゴーヤーと人参のペースト かつおだし汁	軟飯 チキン煮 ゴーヤーと人参のペースト 冬瓜のカレー風みそ汁	マッシュポテト	マッシュポテト 梨
19日 (木)	つぶし粥 じゃが芋と人参のペースト かつおだし汁	全粥 じゃが芋と人参つぶし煮 かつおだし汁	軟飯 白身魚煮 じゃが芋と人参煮 そうめん汁	パン粥	パン粥 ぶどう
20日 (金)	つぶし粥 南瓜とブロッコリーのペースト かつおだし汁	全粥 南瓜とブロッコリーのつぶし煮 かつおだし汁	軟飯 南瓜とブロッコリー煮 鶏肉煮 コーンスープ	みそ粥	バナナ みそ粥
21日 (土)	つぶし粥 キャベツとピーマンのペースト かつおだし汁	全粥 キャベツとピーマンのつぶし煮 かつおだし汁	軟飯 キャベツとピーマン煮 アーサ汁 バナナ	ミルクのお粥	ミルクのお粥
23日 (月)	秋分の日(休園)				
24日 (火)	つぶし粥 じゃが芋と人参のペースト 昆布だし汁	全粥 じゃが芋と人参のペースト 昆布だし汁	軟飯 じゃが芋と人参のペースト 牛肉煮 わかめスープ	人参のお粥	人参のお粥 すいか
25日 (水)	つぶし粥 小松菜と人参のペースト かつおだし汁	全粥 小松菜と人参のつぶし煮 ゆし豆腐汁	軟飯 小松菜と人参煮 ゆし豆腐汁	いも粥	いも粥 みかん
26日 (木)	つぶし粥 ごぼうと人参のペースト 野菜のだし汁	全粥 豆腐煮 ごぼうと人参のつぶし煮 野菜のだし汁	軟飯 豆腐煮 ごぼうと人参煮 キャベツコーンスープ	コーンのお粥	コーンのお粥 メロン
27日 (金)	つぶし粥 玉ねぎと胡瓜のペースト 昆布だし汁	全粥 玉ねぎと胡瓜のつぶし煮 昆布だし汁	軟飯 玉ねぎと胡瓜煮 豚肉煮 とろろ汁	コーンフレーク粥	コーンフレーク粥 なし
28日 (土)	つぶし粥 南瓜のペースト かつおだし汁	全粥 南瓜のペースト かつおだし汁	軟飯 南瓜のそぼろ煮 冬瓜とえのきのスープ	ミルク粥	ミルク粥
30日 (月)	つぶし粥 かつおのだし汁 ほうれん草と人参のペースト	全粥 かつおのだし汁 ほうれん草と人参のつぶし煮	軟飯 白身魚煮 キャベツのみそ汁 ほうれん草と人参煮	しらす粥	しらす粥 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。