

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	火	ご飯 チキンのトマト煮 マカロニサラダ チンゲン菜のかき玉汁 果物	鶏もも ゆで大豆 鶏卵 豚肉 手もみ鯉 保育乳	金芽米 ジャがいも マカロニ マヨネーズ 片栗粉 小麦粉 キャノーラ油	にんじん たまねぎ ブロッコリー カットトマト にんにく コーン缶 きゅうり チンゲンサイ 白ねぎ うんしゅうみかん キヤベツ あおのり	お好み焼き 保育乳	
2日	水	ご飯 西京焼き ひじきの煮物 白菜としめじのすまし汁 きゅうりの和え物 果物	赤魚(40) 豚肉 ゆで大豆 手もみ鯉 保育乳	金芽米 三温糖 すりごま 糸こんにゃく 食パン はちみつ	ブルーベリー しょうが にんじん にはら はくさい し めじ ねぎ きゅうり なし	ゴマトースト 保育乳	
3日	木	あわごはん 豆腐ナゲット 人参しりしり なめこのみそ汁 果物	チーズ 沖縄豆腐 鶏ひき肉 鶏卵 保育乳 ベーコン だいず 豆乳	あわ 金芽米 小麦粉 揚げ油 玄米	にんじん たまねぎ にはら なめこ 白ねぎ カットわかめ ぶどう まいたけ	保育乳 豆乳リゾット	
4日	金	雑穀ごはん さばのみそ煮 スティックきゅうり 筑前煮 素麺汁 果物	さば 赤魚 鰯糸たまご ヨーグルト(60g)	金芽米 三温糖 ジャが芋 糸こんにゃく キャノーラ油 そうめん	しょうが きゅうり にんじん れんこん たけのこ ごぼう えだまめ 乾しいたけ ねぎ ぶどう パナナ	ヨーグルト caせんべい パナナ	
5日	土	牛丼 油揚げのみそ汁 ほうれん草とひじきの白和え 果物	牛肉 油揚げ 沖縄豆腐 鮭フレーク	鉄コハース 金芽米 押麦 糸こんにゃく 三温糖 キャノーラ油 いりごま グラニュー糖 精白米	たまねぎ しめじ にんじん 刻みのり もやし ねぎ ほうれん草 パナナ のり	鮭おにぎり 麦茶	
7日	月	親子丼 かみかみサラダ キャベツとえのきのみそ汁 果物	鶏卵 ツナパック 保育乳	金芽米 押麦 キャノーラ油 三温糖 マヨネーズ すりごま さつまいも 小麦粉 揚げ油	パナナ たまねぎ にんじん 乾しいたけ チンゲンサイ ごぼう きゅうり キャベツ えのきたけ ねぎ ぶどう	保育乳 芋てんぷら	
8日	火	芋ごはん 厚揚げと小松菜のみそ汁 魚の甘酢焼き キャベツサラダ クレープイリチー 果物	生揚げ 赤魚(40) 豚肉 金時豆	金芽米 いりごま 三温糖 片栗粉 油 すりごま 糸こんにゃく 押麦 粉黒糖 グ ラニュー糖	ごまつな キャベツ きゅうり コーン缶 刻み昆布 乾しいたけ にんじん なつみかん	ぜんざい 塩せんべい	
9日	水	麦ごはん クリームシチュー もやしとわかめのスープ グリーンサラダ 果物	保育乳 ゆで大豆	押麦 金芽米 ジャが芋 すりごま 三温糖 フランスパン グラニュー糖	ブルーベリー にんじん たまねぎ えだまめ セロリ しめじ コーン缶 もやし カットわかめ レタス きゅうり	シナモンラスク 保育乳	
10日	木	☆お弁当会	保育乳 卵	強力粉 ココア チョコチップ		保育乳 チョコパン	
11日	金	玄米ごはん 魚のタルタルソース おくら和え 豚汁 バイン缶	赤魚(30g) 鶏卵 豚肉 保育乳	玄米 金芽米 小麦粉 パン粉 揚げ油 マヨネーズ 糸こんにゃく	ピクルス たまねぎ オクラ きゅうり わかめ にんじん だいこん ごぼう ねぎ バイン	保育乳 はちや棒 パナナ	
12日	土	焼きそば ゆし豆腐 パナナ 中華きゅうり	豚肉ごま切れ ゆし豆腐 鶏ひき肉	鉄コハース 中華めん キャノーラ油 いりごま 三 温糖 金芽米	にんじん キャベツ 青ピーマン 乾しいたけ ねぎ パナナ きゅうり 塩昆布 えだまめ 毎日のり	そばろおにぎり 麦茶	
14日	月	※体育の日(休園)					
15日	火	沖縄そば からし菜和え 果物	三枚肉 丸かまぼこ 鶏卵 沖縄豆腐 ツナ 油揚げ 保育乳	沖縄そば 金芽米	ねぎ からしな にんじん なつみかん	ひじきおにぎり 保育乳	
16日	水	あわごはん さんまの梅干煮 スティック胡瓜 糸こんにゃくの野菜炒め 冬瓜のみそ汁 果物	さんま 赤魚(30g) 豚肉 きな粉 保育乳	あわ 金芽米 三温糖 片栗粉 いりごま 黒糖 ロールパン グラニュー糖	ブルーベリー 梅干し きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ にはら とうがん ねぎ	揚げパン 保育乳	
17日	木	ご飯 酢豚 ナムル 春雨スープ 果物	チーズ 豚肉 ささ身 鶏卵 保育乳	金芽米 ジャが芋 三温糖 油 片栗粉 いりごま 春雨 小麦粉 キャノーラ油 粉黒糖 すりごま	にんじん たまねぎ たけのこ 青ピーマン 乾しいたけ バイン もやし ごまつな カットわかめ コーン缶 ぶどう	ごまくんべん 保育乳	
18日	金	菜飯 スティックチーズ 南瓜サラダ 果物	ささ身 鰯糸たまご チーズ クリームチーズ 保育乳	金芽米 ジャがいも マヨネーズ	からしな にんじん 乾しいたけ しょうが かぼちゃ きゅうり 干しぶどう なし	保育乳 クリームパン	
19日	土	☆食育の日 ガーリックチャーハン ウインナー キャベツスープ 果物	ベーコン ウインナー 手もみ鯉	鉄コハース 金芽米 キャノーラ油 いりごま	にんにく にんじん たまねぎ 青ピーマン キャベツ えのきたけ クリームコーン パナナ ゆかりふりかけ	梅しおにぎり 麦茶	
21日	月	麦ごはん わかめスープ マーボー豆腐 春雨サラダ 果物	沖縄豆腐 焼き竹輪 粉チーズ 保育乳	押麦 金芽米 三温糖 キャノーラ油 はるさめ グ ラニュー糖 小麦粉	パナナ 白ねぎ カットわかめ にんじん たまねぎ 乾しいたけ たけのこ にはら にんにく しょうが きゅうり きくらげ なつみかん	チーズサブレ 保育乳	
22日	火	※即位礼正殿の儀(休園)					
23日	水	ご飯 きのごカレー ビーフンスープ キャベツのマヨネーズ'サラダ' 果物	豚レバー 保育乳	金芽米 ジャがいも 油 ビーフン マヨネーズ さつまいも	ブルーベリー にんじん たまねぎ セロリ ブロッコリー しめじ えのきたけ マッシュルーム きくらげ キャベツ きゅうり ぶどう	ふかし芋 保育乳	
24日	木	☆誕生会 ケチャップライス ミートローフ プチトマト リョネーズ'ボテ' コーンスープ ぶどう	チーズ ウインナー 豆腐 鶏 卵 ベーコン クリームチーズ 生クリーム 保育乳	金芽米 パン粉 ジャが芋 グラニュー糖 小麦粉 さつまいも ビスケット	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース 乾しいたけ サツメな ハレリ ミトマ キャベツ セロリ えのきたけ クリームコーン ぶどう レモン	誕生会ケーキ 保育乳	
25日	金	きのご飯 白身魚の照り焼き 三色煮 大根のみそ汁 果物	鶏ひき肉 赤魚(40) 油揚げ 保育乳	金芽米 キャノーラ油 さつまいも 三温糖	乾しいたけ まいたけ えのきたけ にんじん プ ロッコリー だいこん カットわかめ ねぎ パナナ	保育乳 かりんとう パナナ	
26日	土	カレーうどん ジャごサラダ 粉ふき芋 果物	豚肉 しらす 油揚げ	ウエハース うどん 油 ジャがいも 精白米 三温糖 いりごま	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 あおのり パナナ	いなりずし 麦茶	
28日	月	もずく丼 ごぼうサラダ 白菜のみそ汁 果物	ツナパック 保育乳	金芽米 三温糖 片栗粉 いりごま マヨネーズ ながいも グラニュー糖 上新粉	パナナ もずく しょうが ビーマン にんじん コーン ごぼう きゅうり はくさい しめじ ねぎ なつみかん	人参のかるかん 保育乳	
29日	火	ご飯 きびなごのカレー揚げ 八宝菜 豆腐とワカメのみそ汁 みかん	きびなご 赤魚(30g) 豚肉 絹ごし豆腐 生クリーム 鶏卵 保育乳	金芽米 揚げ油 片栗粉 さつまいも 三温糖 はちみつ	にんじん はくさい たまねぎ チンゲンサイ たけのこ 乾しいたけ カットわかめ ねぎ うんしゅうみかん	スイートポテト 保育乳	
30日	水	きのごスパゲティ ポテトフライ パンパキンポタージュスープ 果物	ベーコン 調整豆乳 保育乳 ツナパック	スパゲティ キャノーラ 油 ジャがいも 揚げ油 三温糖 金芽米	ブルーベリー にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ マッシュルーム ブロッコリー パセリ 南瓜ペースト コー ン缶 オレンジ 毎日のり	保育乳 みそおにぎり	
31日	木	☆ハロウィンメニュー おぼろパン 紅芋サラダ ミネストローネ 果物 ゆでブロッコリー	チーズ 赤ハム ベーコン 保育乳	ロールパン(50g)さつまい マヨネーズ マカロニ 鉄コハース	サラダな きゅうり 干しぶどう にんじん たまねぎ カットトマト キャベツ ぶどう ブロッコリー	プリン 鉄コハース 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

10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 (火)	つぶし粥 トマトとブロッコリーのペースト かつおだし汁	全粥 トマトとブロッコリーのつぶし煮 かつおだし汁	軟飯 鶏肉とじゃが芋煮 トマトとブロッコリー煮 チンゲン菜のすまし汁	野菜かゆ	野菜かゆ みかん
2日 (水)	つぶし粥 白菜と人参のペースト 昆布だし汁	全粥 白菜と人参のつぶし煮 昆布だし汁	軟飯 白身魚煮 ひじきと人参煮 白菜としめじのすまし汁	パン粥	パン粥 梨
3日 (木)	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 なめこのみそ汁	しらす粥	しらす粥 ぶどう
4日 (金)	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 鶏肉煮 ごぼうと胡瓜のスティック 素麺汁	人参のお粥	人参のお粥 ぶどう
5日 (土)	つぶし粥 かつおだし汁 ほうれん草と人参のペースト	全粥 かつおだし汁 ほうれん草と人参のつぶし煮	軟飯 豆腐のみそ汁 ほうれん草と人参煮 バナナ	ミルク粥	ミルク粥
7日 (月)	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 人参とごぼうのスティック キャベツとえのきのみそ汁 鶏肉煮	さつま芋のお粥	さつま芋のお粥 ぶどう
8日 (火)	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 厚揚げと小松菜のみそ汁 白身魚煮 キャベツと人参煮	レーズンのおかゆ	レーズンのおかゆ みかん
9日 (水)	つぶし粥 じゃが芋と玉ねぎのペースト 昆布だし汁	全粥 じゃが芋と玉ねぎのつぶし煮 昆布だし汁	軟飯 じゃが芋と玉ねぎ煮 もやしとわかめスープ 鶏肉煮	オートミール粥	オートミール粥 りんご
10日 (木)	☆お弁当会			野菜のおかゆ	野菜のおかゆ
11日 (金)	つぶし粥 かつおだし汁 大根の人参のペースト	全粥 かつおだし汁 大根の人参のつぶし煮	軟飯 豚汁 大根の人参煮	枝豆のお粥	枝豆のお粥
12日 (土)	つぶし粥 かつおだし汁 人参とピーマンのペースト	全粥 かつおだし汁 人参とピーマンのつぶし煮	軟飯 ゆし豆腐汁 人参とピーマン煮 バナナ	ミルク粥	ミルク粥
14日 (月)	☆体育の日(休園)				
15日 (火)	つぶし粥 青菜と人参のペースト かつおだし汁	全粥 青菜と人参のつぶし煮 豆腐煮 かつおだし汁	軟飯 青菜と人参煮 豆腐煮 そば汁	豆腐かゆ	豆腐かゆ みかん
16日 (水)	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 冬瓜のみそ汁	きな粉のお粥	きな粉のお粥 りんご

2019

10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 (木)	つぶし粥 じゃが芋と玉ねぎのペースト 昆布のだし汁	全粥 じゃが芋と玉ねぎのつぶし煮 昆布のだし汁	軟飯 じゃが芋と玉ねぎ煮 豚肉煮 春雨のスープ	青菜のおかゆ	青菜のおかゆ ぶどう
18日 (金)	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 ささみ煮	かつおだしのお粥	かつおだしのお粥 なし
19日 (土)	野菜粥 かつおだし汁	野菜粥 かつおだし汁	野菜粥 キャベツスープ バナナ	ミルクのお粥	ミルクのお粥
21日 (月)	つぶし粥 昆布だし汁 胡瓜と人参のペースト	全粥 昆布だし汁 豆腐煮 胡瓜と人参のつぶし煮	軟飯 わかめスープ 豆腐煮 胡瓜と人参煮	オートミール粥	オートミール粥 みかん
22日 (火)	☆即位礼正殿の儀(休園)				
23日 (水)	つぶし粥 ブロッコリーと玉ねぎのペースト かつおだし汁	全粥 ブロッコリーと玉ねぎのつぶし煮 かつおだし汁	軟飯 ブロッコリーと玉ねぎ煮 ビーフンスープ 鶏肉煮	野菜のおかゆ	野菜のおかゆ ぶどう
24日 (木)	つぶし粥 人参とトマトのペースト 野菜のだし汁	全粥 人参とトマトのつぶし煮 豆腐煮 野菜のだし汁	軟飯 人参とトマト煮 豆腐煮 コーンスープ	じゃが芋と玉ねぎのマッシュ	じゃが芋と玉ねぎのマッシュ ぶどう
25日 (金)	つぶし粥 人参とブロッコリーのペースト かつおだし汁	全粥 人参とブロッコリーのペースト かつおだし汁	軟飯 白身魚煮 人参とブロッコリーのペースト 大根のみそ汁	南瓜のおかゆ	南瓜のおかゆ りんご
26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 豚肉のすまし汁 南瓜と玉ねぎ煮 バナナ	ミルク粥	ミルク粥
28日 (月)	つぶし粥 胡瓜と人参のペースト 昆布だし汁	全粥 胡瓜と人参のつぶし煮 昆布だし汁	軟飯 胡瓜と人参煮 白菜のみそ汁	人参のお粥	人参のお粥 みかん
29日 (火)	つぶし粥 白菜と玉ねぎのペースト かつおだし汁	全粥 白菜と玉ねぎのつぶし煮 豆腐のだし汁	軟飯 白身魚煮 白菜と玉ねぎ煮 豆腐とワカメのみそ汁	さつまいものマッシュ	さつまいものマッシュ みかん
30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 人参と玉ねぎのつぶし煮 かつおだし汁	軟飯 人参と玉ねぎ煮 パンプキンポタージュスープ	みそのお粥	みそのお粥 オレンジ
31日 (木)	つぶし粥 野菜のだし汁 胡瓜とサツマイモのペースト	全粥 野菜のだし汁 胡瓜とサツマイモのつぶし煮	軟飯 スティックチーズ ミネストローネ 胡瓜とサツマイモ煮	トマトのおかゆ	トマトのおかゆ ぶどう

※ 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。