

献立表 (すてら)

予定献立表

日	曜日	こんだて	くあか 血や肉をつくる	くきいろ 熱や力になる	くみどり 体の調子を整える	おやつ	
1日	土	三枚肉そば からし菜和え パナナ	三枚肉 沖繩豆腐 ツナパック しらす かつお節	鉄ウエハース 沖繩そば 三温糖 金芽米 ごま	ねぎ 結び昆布 からしな パナナ(1/3本)30g 梅干し	麦茶 梅しそおにぎり	
3日	月	★節分 麦ごはん 納豆みそ 赤だしのみそ汁 鶏肉と冬瓜の煮物 きびなごカレー揚げ いちご	納豆 削り細 絹ごし豆腐 鶏肉 ゆで大豆 赤魚 きびなご 保育乳 スキムミルク 鶏卵	金芽米 三温糖 油 小麦粉 片栗粉 グラニュー糖	しょうが ねぎ カットわかめ 白ねぎ にんじん とうがん しめじ えだまめ いちご パナナ	保育乳 誕生ケーキ	
4日	火	あわごはん 八宝菜 じゃが芋のみそ汁 白身魚の照焼 みかん	豚肉ごま切れ 赤魚(40) 保育乳 鶏卵 酪農牛乳	鉄ウエハース あわ 金芽米 キャノーラ油 片栗粉 じゃがいも 三温糖 食パン(6枚切)	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 白ねぎ うんしゅうみかん	保育乳 フレンチトースト	
5日	水	麦ごはん チキンのカレー じゃこサラダ ワカメスープ いちご	しらす干し 保育乳 粉チーズ	押麦 金芽米 じゃがいも キャノーラ油 くるまふ 強 力粉 小麦粉 かりこま	ブルーに にんじん たまねぎ マッシュルーム セロリ 冷凍ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン缶 カットわかめ いちご 野菜ジュース	保育乳 チーズスティック	
6日	木	ごはん 豚肉のしょうが焼き 人参しり り ほうれん草のみそ汁 みかん	キャンディーチーズ 豚肉 鶏卵 油揚げ 保育乳	金芽米 キャノーラ油 さつまいも	しょうが たまねぎ にんじん には ほうれん草 えのきたけ うんしゅうみかん	保育乳 焼き芋	
7日	金	ごはん チーズ ポークビーンズ ビーフンスープ りんご キャベツサラダ	Qちゃんチーズ 豚肉 ゆで大豆 ヨーグルト 保育乳	金芽米 じゃがいも キャノーラ油 ビーフン マヨネーズ	にんじん たまねぎ マッシュルーム カットトマト グリンピース えだまめ きくらげ キャベツ きゅうり	ヨーグルト 保育乳 カルシウムせんべい	
8日	土	スープかけごはん 粉ふき芋 パナナ	豚肉ごま切れ 油揚げ	鉄ウエハース 金芽米 三温糖 ごま キャノーラ 油 じゃがいも かりこま	こまつな にんじん 乾しいたけ あおりの パナナ(1/3本)30g	麦茶 いなりずし	
10日	月	ごはん レバーの香味ソース揚げ デークニイリチー 白菜のみそ汁 みかん	豚レバー 豚肉 保育乳 揚げ油 ヨーグルト 酪農牛乳 鶏卵	金芽米 片栗粉 小麦粉 揚げ油 キャノーラ油 三温糖	しょうが にんにく だいこん にんじん いんげ ん はくさい ほんしめじ 生 ねぎ うんしゅうみ かん	保育乳 ヨーグルトパンケーキ	
11日	火	※ 建国記念日(休園)					
12日	水	ごはん 厚揚げと大根のみそ汁 チンジャオロース ポテトサラダ たんかん	生揚げ 豚肉 鶏卵 保育乳	金芽米 片栗粉 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ 小麦粉 キャノーラ油 揚げ油	ブルーに だいこん ねぎ しょうが たまねぎ たけのこ 赤ピーマン 青黄ピーマン きゅうり にんじん たんかん	保育乳 砂糖てんぷら	
13日	木	★ お弁当会	保育乳 卵 生クリーム	小麦粉 砂糖	ココア	保育乳 ココアロールケーキ	
14日	金	ごはん 魚の洋風焼き ほうれん草ソテー ミネステローネ りんご	赤魚(40) 粉チーズ ベーコン 保育乳 鶏卵 酪農牛乳	金芽米 マヨネーズ マカロニ キャノーラ油 小麦粉 三温糖	たまねぎ 青ピーマン コーン缶 ほうれん草 しめじ にんじん カットトマト キャベツ	保育乳 かりんとう パナナ	
15日	土	きのこスパゲティ ウィンナー コーンスープ パナナ	ベーコン ウィンナー べにざけ(フレック)	鉄ウエハース(8g) スパゲティ キャノーラ 油 精白米	にんじん たまねぎ ほんしめじえのきたけ マッシュルーム にんにく ブロッコリー パセリ クリームコーン ほうれん草 パナナ(1/3本)30g 焼きのり	麦茶 鮭おにぎり	
17日	月	麦ごはん マーボー豆腐 バンサン スー チンゲン菜のかき玉汁 みかん	豚ひき肉 沖繩豆腐 赤ハム 鶏卵 保育乳 豚肉	押麦 金芽米 三温糖 キャノーラ油 はるさめ いりごま 片栗粉中華めん	にんじん たまねぎ 乾しいたけ たけのこ には にんにく しょうが もやし きゅうり チンゲンサイ うんしゅうみかん(40g/個) キャベツ 青ピーマ ン	保育乳 焼きそば	
18日	火	フーチーバージュージー さばの塩焼き お浸し いちご ゆし豆腐	さば(40g) 赤魚(30g) 手もみ鯉 ゆし豆腐 保育乳 鶏卵 ツナパック	鉄ウエハース(8g) 金芽米 キャノーラ油 小麦粉	乾しいたけ にんじん よもぎ 刻み昆布 しょうが ほうれん草 ほうきい いちご ねぎ おきなわもずく	保育乳 もずくのヒラヤーチー	
19日	水	★食育の日 わかめごはん 豚汁 揚げだし豆腐 ひじきの煮物 たんかん	豚肉 沖繩豆腐 ゆで大豆 油揚げ 保育乳	精白米 いりごま 糸こんにやく 片栗粉 揚げ油 グラニュー糖 三温糖 小麦粉 粉黒糖	ブルーに(サンキスト) カットわかめ にんじん だいこん ごぼう ねぎ には たんかん(1/2個)	保育乳 ごまちゃんすこう	
20日	木	みそらーめん さつま芋サラダ パナ ナ ヨーグルト	キャンディーチーズ 豚 肉 スライスチーズ 保育乳	中華めん さつまいも マヨネーズ もち米 金芽米	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 きくらげ きゅうり 干しぶどう パナナ30g ごぼう ねぎ	おこわおにぎり 保育乳	
21日	金	玄米ごはん さんまの梅干煮 カリカリ胡瓜 にぎやかさんびら ななみ汁 りんご	さんま(30g) 赤魚(30g) 手もみ鯉 豚中味 豚肉 かつお節 保育乳	玄米 三温糖 粉黒糖 いりごま 板こんにやく	梅干し きゅうり ごぼう にんじん れんこん 青ピーマン 乾しいたけ ねぎ しょうが パナナ 30g	保育乳 はちや棒 パナナ	
22日	土	焼肉丼 南瓜の煮物 もずくと豆腐のみそ汁 みかん	豚肉ごま切れ 絹ごし豆腐 保育乳 ツナパック	鉄ウエハース(8g) 金芽米 糸こんにやく 三温糖 キャノーラ油 片栗粉 精白米	にんじん たまねぎ ほんしめじ 青ピーマン かぼちゃ おきなわもずく ねぎ うんしゅうみかん 焼きのり	保育乳 みそおにぎり	
24日	月	★ 天皇誕生日振替休日(休園)					
25日	火	あわごはん 魚の甘酢焼き クープイリチー 白菜おかか和え いちご アーサ汁	赤魚 豚肉 絹ごし豆腐 保育乳 鶏ひき肉 ナチュラルチーズ	鉄ウエハース(8g) あわ 金芽米 三温糖 片栗粉 キャノーラ油 糸こんにやく	刻み昆布 乾しいたけ にんじん はくさい 塩昆布 いちご あおさ ねぎ かぼちゃ たまねぎ	保育乳 南瓜グラタン	
26日	水	麦ごはん 豆乳と豚肉のクリームシ チュウ 小松菜サラダ わかめスープ みかん	調製豆乳 豚肉ごま切れ ベーコン 保育乳	押麦 金芽米 じゃがいも キャノーラ油 マヨネーズ いりごま 黒ふ さつまい も	ブルーに(サンキスト) にんじん たまねぎ セロ リ クリームコーン 冷凍ブロッコリー こまつな もや し カットわかめ ねぎ うんしゅうみかん(40g/ 個)	保育乳 ごま揚げ団子	
27日	木	麦ごはん チキンのトマト煮 マカロニサラダ かき玉汁 オレンジ	キャンディーチーズ 鶏 卵 ナチュラルチーズク リーム 酪農牛乳 保育 乳	押麦 金芽米 じゃがいも マカロニ マヨネーズ 片栗粉 小麦粉 三温糖	にんじん たまねぎ カットトマト ブロッコリー にんにく きゅうり コーン缶 えのきたけ ねぎ オレンジ(1/6個)40g	チーズ蒸しパン 保育乳	
28日	金	あわごはん 魚のオーロラソース焼き スティックきゅうり 豆腐チャンプルー 冬瓜のみそ汁 りんご	赤魚(40) 沖繩豆腐 油揚げ 保育乳	あわ 金芽米 マヨネーズ キャノーラ油 ロールパン (30g)	パセリ 生 きゅうり にんじん キャベツ もやし 青ピーマン とうがん カットわかめ 葉ねぎ	保育乳 スナックパン	
29日	土	肉うどん 大豆と小魚の甘辛和え パナナ	豚肉ごま切れ かえり ゆで大豆 保育乳 ツナ パック	鉄ウエハース(8g) うどん キャノーラ油 片栗粉 いりごま 精白米	たまねぎ にんじん キャベツ 乾しいたけ ねぎ パナナ(1/3本)30g からしな	保育乳 青菜おにぎり	

☆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。

2020

2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 (土)	つぶし粥 からし菜と人参のペースト かつおだし汁	全粥 からし菜と人参のつぶし煮 かつおだし汁	軟飯 からし菜と人参、豆腐煮 そば汁 バナナ	ミルク粥	ミルク粥
3日 (月)	つぶし粥 昆布だし汁 冬瓜と人参のペースト	全粥 昆布だし汁 冬瓜と人参のつぶし煮	軟飯 白身魚煮 赤だしのみそ汁 冬瓜と人参煮	きなこ粥	きなこ粥 いちご
4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 かつおだし汁	軟飯 白菜と玉ねぎ煮 じゃが芋のみそ汁 豚肉煮	野菜かゆ	じゃが芋のみそ汁 いちご
5日 (水)	つぶし粥 じゃが芋とブロッコリーのペースト 昆布だし汁	全粥 じゃが芋とブロッコリーのつぶし煮 昆布だし汁	軟飯 じゃが芋とブロッコリー煮 チキン煮 ワカメスープ	しらす粥	しらす粥 りんご
6日 (木)	つぶし粥 人参とほうれん草のペースト かつおだし汁	全粥 人参とほうれん草のつぶし煮 かつおだし汁	軟飯 豚肉煮 人参とほうれん草煮 ほうれん草のみそ汁	さつま芋煮	さつま芋煮 りんご
7日 (金)	つぶし粥 トマトと玉ねぎのペースト かつおだし汁	全粥 トマトと玉ねぎのつぶし煮 かつおだし汁	軟飯 チーズ トマトと玉ねぎ煮 ビーフンスープ	マッシュポテト	マッシュポテト いちご
8日 (土)	つぶし粥 しいたけのだし汁 小松菜と人参のペースト	全粥 しいたけのだし汁 小松菜と人参のつぶし煮	軟飯 しいたけと豚肉のすまし汁 小松菜と人参煮 バナナ	ミルク粥	ミルク粥
10日 (月)	つぶし粥 レバーのだし汁 大根と人参のペースト	全粥 レバーのだし汁 大根と人参のペースト	軟飯 レバーペースト 大根と人参のペースト 白菜のみそ汁	オートミール粥	オートミール粥 みかん
11日 (火)	※建国記念日(休園)				
12日 (水)	つぶし粥 かつおだし汁 玉ねぎとピーマンのペースト	全粥 かつおだし汁 玉ねぎとピーマンのつぶし煮	軟飯 厚揚げと大根のみそ汁 玉ねぎとピーマン煮 豚肉煮	人参のおかゆ	人参のおかゆ たんかん
13日 (木)	★お弁当会			トマトのお粥	トマトのお粥 いちご
14日 (金)	つぶし粥 ほうれん草ペースト かつおだし汁	全粥 ほうれん草つぶし煮 かつおだし汁	軟飯 白身魚煮 ほうれん草煮 ミネステローネ	野菜かゆ	野菜かゆ りんご
15日 (土)	つぶし粥 玉ねぎと人参のペースト かつおだし汁	全粥 玉ねぎと人参のつぶし煮 かつおだし汁	軟飯 玉ねぎと人参煮 コーンスープ バナナ	ミルク粥	ミルク粥

2020

2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 (月)	つぶし粥 胡瓜と玉ねぎペースト かつおだし汁	全粥 豆腐煮 胡瓜と玉ねぎつぶし煮 かつおだし汁	軟飯 豆腐煮 胡瓜と玉ねぎ煮 チンゲン菜のすまし汁	野菜かゆ	野菜かゆ みかん
18日 (火)	つぶし粥 ほうれん草と白菜のペースト かつおだし汁	全粥 ほうれん草と白菜のつぶし煮 かつおだし汁	軟飯 白身魚煮 ほうれん草と白菜煮 ゆし豆腐汁	もずく雑炊 もずく雑炊	もずく雑炊 いちご
19日 (水)	つぶし粥 かつおだし汁 ひじきと人参のペースト	全粥 かつおだし汁 ひじきと人参のつぶし煮	軟飯 豚汁 ひじきと人参煮	コーンのお粥	コーンのお粥 いちご
20日 (木)	つぶし粥 さつまいもと小松菜のペースト かつおだし汁	全粥 さつまいもと小松菜のつぶし煮 かつおだし汁	軟飯 さつまいもと小松菜煮 豚肉のみそ汁	ごぼうと人参のおかゆ	ごぼうと人参のおかゆ バナナ
21日 (金)	つぶし粥 胡瓜とにんじんのペースト かつおだし汁	全粥 胡瓜とにんじんのつぶし煮 かつおだし汁	軟飯 白身魚煮 胡瓜とにんじん煮 すまし汁	みそ粥	みそ粥 りんご
22日 (土)	つぶし粥 南瓜と玉ねぎペースト かつおだし汁	全粥 南瓜と玉ねぎつぶし煮 かつおだし汁	軟飯 南瓜と玉ねぎ煮 もずくと豆腐のみそ汁 みかん	ミルク粥	ミルク粥
24日 (月)	※天皇誕生日振替(休園)				
25日 (火)	つぶし粥 白菜と人参のペースト かつおだし汁	全粥 白菜と人参のつぶし煮 かつおだし汁	軟飯 白身魚煮 白菜と人参煮 アーサ汁	南瓜のおかゆ	南瓜のおかゆ いちご
26日 (水)	つぶし粥 じゃが芋と切り餅のペースト 昆布だし汁	全粥 じゃが芋と切り餅のつぶし煮 昆布だし汁	軟飯 じゃが芋と切り餅煮 豚肉煮 わかめスープ	いも粥	いも粥 みかん
27日 (木)	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 鶏肉煮 トマトとブロッコリー煮 すまし汁	チーズのお粥	チーズのお粥 オレンジ
28日 (金)	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 キャベツと人参つぶし煮	軟飯 白身魚煮 冬瓜のみそ汁 キャベツと人参煮	青菜のお粥	青菜のお粥 りんご
29日 (土)	つぶし粥 昆布だし汁 キャベツと玉ねぎのペースト	全粥 昆布だし汁 キャベツと玉ねぎのつぶし煮	軟飯 うどん汁 キャベツと玉ねぎ煮 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。