

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	
2日	月	雑穀ごはん 豆腐のナゲット パンサンスー レバーのおつゆ たんかん	沖縄豆腐 ツナパック 赤 ハム 豚レバー 豚肉 手もみ糰 保育乳	金芽米 小麦粉 揚げ油 はる さめ いりごま 砂糖 小麦粉 ねがいも キャノーラ油	コーン缶 えだまめ もやし きゅうり にんじん だいこん にんにく にら キヤベツ あおのり	お好み焼き 保育乳	
3日	火	★ひなまつり&誕生会 ちらし寿司 魚の天ぷら 青菜のみそ和え 三色そうめん汁 いちご	鶏卵 赤魚 ささ身 酪農牛乳 ヨーグルト	鉄ウエハース 金芽米 砂糖 油 小麦粉 揚げ油 三温糖 そうめん	にんじん 乾しいたけ あおのり ほうれんそう もやし いちご 生	ココア蒸しパン カルピス	
4日	水	タコライス 卵スープ 豆腐サラダ バナナ	チーズ 鶏卵 沖縄豆腐 手もみ糰 保育乳	金芽米 キャノーラ油 マヨネーズ ごま	ブルーベリー たまねぎ にんじん レタス トマト えのきたけ ねぎ ほうれんそう コーン缶 バナナ 山海ぶし 毎日のり	梅しそおにぎり 保育乳	
5日	木	あわごはん 自身魚のごま味噌焼き ゆでブロッコリー 千切りリチー 大根とワカメのみそ汁 オレンジ	キャンディーチーズ 赤魚 手もみ糰 豚肉 保育乳 生クリーム	あわ 金芽米 いりごま 三温糖 赤こんにやく キャノーラ油 さつまいも	しょうが ブロッコリー 切干し大根 刻み昆布 にんじん だいこん ねぎ カットわかめ	保育乳 スイートポテト	
6日	金	麦ご飯 マーボー豆腐 胡瓜とわかめの酢の物 チンゲン菜のスープ りんご	沖縄豆腐 豚ひき肉 ささ身 保育乳	押麦 金芽米 三温糖 砂糖 すりごま あんパン	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 チンゲンサイ	あんぱん 保育乳	
7日	土	チキンライス ウインナー 白菜スープ バナナ	ウインナー いなりあげ	鉄ウエハース金芽米 三温糖 いりごま	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース はくさい えのきたけ クリーム バナナ	麦茶 いなりずし	
9日	月	ごはん きびなごのマリネ フーイリチー イナムドゥチ いちご	きびなご 赤魚 鶏卵 豚肉 カステラカマボコ ツナパック 保育乳	金芽米 片栗粉 揚げ油 グラニュー糖 くるまふ キャ ノーラ油 こんにやく 小麦粉	きゅうり たまねぎ トマト にんじん もやし にら キヤベツ 乾しいたけ ねぎ いちご 生	人参ヒヤッキー 保育乳	
10日	火	ごはん 豆腐ハンバーグ きんぴらごぼう パンピングポタージュ みかん	鶏ひき肉 豆腐 豆乳 クリームチーズ 生クリーム 鶏卵 酪農牛乳 保育乳	鉄ウエハース 金芽米 いりごま グラニュー糖 小麦粉 さつまいも	たまねぎ ごぼう にんじん 南瓜ペースト セロリ パセリ	焼きチーズケーキ 保育乳	
11日	水	黒米ごはん 煮付け ちくわの磯辺揚げ ワカメと麩のみそ汁 たんかん	生揚げ 焼き竹輪 鶏卵 保育乳	鉄ウエハース 黒米 金芽米 三温糖 小麦粉 揚げ油 うずき糖 さつまいも	だいこん にんじん 結び昆布 乾しいたけ パクチョイ あおのり カットわかめ 白ねぎ たんかん	ふかし芋 保育乳	
12日	木	☆お弁当会	鶏卵 保育乳	三温糖 小麦粉 揚げ油		プレーンドーナツ 保育乳	
13日	金	ごはん 自身魚の甘酢あんかけ ナムル もずくスープ バナナ	赤魚 ささ身 絹ごし豆腐 ヨーグルト(60g) 保育乳	金芽米 片栗粉 揚げ油 グラニュー糖 三温糖 いりごま 鉄ウエハース	にんじん たまねぎ 青ピーマン きくらげ パインアップル ごまつな おきなわもずく ねぎ バナナ	ヨーグルト 鉄ウエハース 保育乳	
14日	土	豆腐丼 ほうれん草のみそ汁 南瓜の煮物 バナナ	生揚げ 豚肉ごま切れ 鶏ひき肉	鉄ウエハース(6g) 金芽米 三温糖 片栗粉 いりごま	にんじん たまねぎ ねぎ ほうれんそう えのき 白ねぎ かぼちゃ バナナ れんこん えだまめ しょうが	そばろおにぎり 麦茶	
16日	月	ごはん チキンのから揚げ 白菜とハムのサラダ ミネストローネ いちご	鶏もも ベーコン ゆで大豆 保育乳	金芽米 片栗粉 小麦粉 揚げ油 マヨネーズ じゃがいも グラニュー糖 食パン	にんにく サラダな はくさい きゅうり レモン パセリ にんじん たまねぎ カットトマト いちご 生	シナモントースト 保育乳	
17日	火	★お楽しみメニュー みそらーめん ポテトサラダ プリン カリカリ煮干	豚肉 鶏卵 かえり ゆで大豆 アイスクリーム	鉄ウエハース 中華めん じゃがいも マヨネーズ 片栗粉 三温糖 いりごま とんがりコーン	たまねぎ 白ねぎ にんにく もやし にんじん コーン缶 ごまつな きくらげ 乾 きゅうり	アイスクリーム とんがりコーン	
18日	水	★卒園式 ごはん きのことカレー 切干大根サラダ わかめスープ りんご	保育乳 ツナパック	金芽米 じゃがいも キャノーラ油 いりごま 三 温糖	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 マッシュルーム 切干大根 きゅうり カットわかめ 白ねぎ 焼きのり	保育乳 みそおにぎり	
19日	木	玄米ごはん 豆腐チャンプルー 大根と油揚げのみそ汁 りんご 赤魚のてりやき	キャンディーチーズ 沖縄豆腐 油揚げ 赤魚 保育乳 鶏卵 酪農牛乳	玄米 キャノーラ油 小麦粉 三温糖 オートミール	にんじん キヤベツ もやし 青ピーマン だいこん ねぎ 干しぶどう	保育乳 オートミールクッキー	
20日	金	※春分の日(休園)					
21日	土	☆ 新入園児面談(家庭保育協力願ひ)					
23日	月	ピピンパ ブロッコリーサラダ キャベツのみそ汁 みかん	豚肉 卵 ベーコン ゆで大豆 保育乳	金芽米 グラニュー糖 いりごま マヨネーズ さつまいも 揚げ油	にんじん もやし ほうれんそう にんにく しょうが ブロッコリー マッシュルーム キャベツ しめじ 白ねぎ	保育乳 さつまいもチップ	
24日	火	あわごはん さばの塩焼き 胡瓜のゆかり和え 筑前煮 ゆし豆腐 いちご	さば(30g)赤魚(30g) 手もみ糰 ゆし豆腐 ウインナー 鶏卵 酪農牛乳 保育乳	鉄ウエハース あわ 金芽米 さといも 赤こんにやく 油 三温糖 小麦粉 ホットケーキ ミックス 揚げ油	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 いちご 生	アメリカンドック 保育乳	
25日	水	親子丼 じゃが芋のみそ汁 ほうれん草のマヨネーズ和え たんかん	鶏卵 手もみ糰 金時豆	金芽米 キャノーラ油 砂糖 糖 じゃがいも 押麦 粉 黒糖	ブルーベリー たまねぎ にんじん 乾しいたけ チン ゲンサイ ほうれんそう カットわかめ 白ねぎ たんかん(1/2個)40g	ぜんざい 塩せんべい	
26日	木	ミートスパゲティ ポテトフライ ブロッコリーのじゃこ和え アーサ汁 いちご	キャンディーチーズ 絹ごし豆腐 鶏ひき肉	スパゲティ キャノーラ 油 じゃがいも 揚げ油 いりごま グラニュー糖 金芽米	セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム カットトマト パセリ ブロッコリー あおさ いちご おきなわ もずく 乾しいたけ ねぎ	もずく雑炊 ヤクルト	
27日	金	あわごはん さんまのケチャップ煮 スティックきゅうり クープイリチー えのきたけのみそ汁 バナナ	さんま 豚肉 保育乳	精白米 あわ 片栗粉 揚げ油 グラニュー糖 すりごま 赤こんに やく キャノーラ油	きゅうり 刻み昆布 乾しいたけ にんじん えの きたけ カットわかめ ねぎ バナナ	チョコパン 保育乳	
28日	土	☆ 次年度準備(家庭保育協力願ひ)					
30日	月	麦ごはん ハヤシライス マカロニサラダ 麩のすまし汁 いちご	牛肉 鶏卵 保育乳	金芽米 押麦 じゃが芋 マカロニ マヨネーズ お つゆ糖 さつまいも 小麦 粉 揚げ油	にんじん たまねぎ セロリ グリーンピース カット トマト しめじ きゅうり コーン缶 干しぶどう さんとうさい いちご 生	芋てんぷら 保育乳	
31日	火	カレーピラフ 自身魚のキャロット焼き 南瓜サラダ ビーフンスープ パイン 缶	赤魚(40) 鶏卵 調整豆 乳 きな粉 保育乳	金芽米 キャノーラ油 マ ヨネーズ じゃがいも ピーマン グラニュー糖 芋くず タピオカ粉	ブルーベリー にんじん たまねぎ 青ピーマン コーン缶 にんにく パセリ かぼちゃ えだまめ きくらげ パインアップル	豆乳くずもち 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。

2020

3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 大根と人参のペースト かつおだし汁	全粥 豆腐煮 大根と人参のつぶし煮 かつおだし汁	軟飯 豆腐煮 きゅうり煮 レバーのおつゆ	キャベツのお粥	キャベツのお粥
3日(火)	つぶし粥 ほうれん草と人参のペースト 椎茸のだし汁	全粥 ほうれん草と人参のペースト 椎茸のだし汁	軟飯 白身魚煮 ほうれん草と人参のペースト そうめん汁	芋かゆ	芋かゆ いちご
4日(水)	つぶし粥 昆布のだし汁 トマトと玉ねぎのペースト	全粥 昆布のだし汁 トマトと玉ねぎのつぶし煮 豆腐煮	軟飯 すまし汁 トマトと玉ねぎ煮 豆腐煮	きな粉のお粥	きな粉のお粥 いちご
5日(木)	つぶし粥 ブロッコリーと人参のペースト かつおだし汁	全粥 ブロッコリーと人参のつぶし煮 かつおだし汁	軟飯 白身魚煮 ブロッコリーと人参煮 大根のみそ汁	かつおだしのお粥	かつおだしのお粥 オレンジ
6日(金)	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 ささみ煮 チンゲン菜のスープ	青菜のお粥	青菜のお粥 りんご
7日(土)	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 白菜のスープ 白菜と人参煮	ミルク粥	ミルク粥
9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 キャベツと人参煮 豚肉のみそ汁	人参のお粥	人参のお粥 いちご
10日(火)	つぶし粥 ごぼうと人参のペースト 昆布だし汁	全粥 ごぼうと人参のつぶし煮 昆布だし汁	軟飯 豆腐と鶏ひき肉煮 ごぼうと人参のペースト パンプキンポタージュ	ひじきのお粥	ひじきのお粥 みかん
11日(水)	つぶし粥 白菜と胡瓜のペースト 野菜だし汁	全粥 白菜と胡瓜つぶし煮 野菜だし汁	軟飯 チキン煮 白菜と胡瓜煮 ミネストローネ	きなこ粥	きなこ粥
12日(木)	★お弁当会			野菜かゆ	野菜かゆ
13日(金)	つぶし粥 小松菜と人参のペースト 昆布だし汁	全粥 小松菜と人参のつぶし煮 昆布だし汁	軟飯 白身魚煮 小松菜と人参煮 もずくスープ	オートミール粥	オートミール粥 バナナ
14日(土)	つぶし粥 かつおだし汁 南瓜ペースト	全粥 かつおだし汁 南瓜つぶし煮	軟飯 ほうれん草のみそ汁 南瓜煮 バナナ	ミルク粥	ミルク粥
16日(月)	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 スティック胡瓜 ごぼうと人参煮 ゆし豆腐汁	トマトのお粥	トマトのお粥 りんご

2020

3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 大根と人参のペースト 昆布だし汁	全粥 大根と人参つぶし煮 昆布だし汁	軟飯 大根と人参煮 白身魚煮 ワカメと麩のみそ汁	しらす粥	しらす粥 いちご
18日 (水)	つぶし粥 ブロッコリーと玉ねぎのペースト 昆布だし汁	全粥 ブロッコリーと玉ねぎつぶし煮 昆布だし汁	軟飯 ブロッコリーと玉ねぎ煮 鶏肉煮 わかめスープ	みそ粥	みそ粥 みかん
19日 (木)	つぶし粥 キャベツとほうれん草のペースト かつおだし汁	全粥 キャベツとほうれん草つぶし煮 かつおだし汁	軟飯 キャベツとほうれん草煮 キャベツのみそ汁 豚肉煮	もずくのお粥	もずくのお粥 たんかん
20日 (金)	※春分の日(休園)				
21日 (土)	※新入園児面談(家庭保育協力願い)				
23日 (月)	つぶし粥 南瓜と玉ねぎのペースト かつおだし汁	全粥 南瓜と玉ねぎのつぶし煮 かつおだし汁	軟飯 白身魚煮 南瓜と玉ねぎ煮 ビーフンスープ	野菜かゆ	野菜かゆ
24日 (火)	つぶし粥 かつおだし汁 キャベツとピーマンのペースト	全粥 豆腐煮 かつおだし汁 キャベツとピーマンつぶし煮	軟飯 豆腐煮 大根のみそ汁 キャベツとピーマン煮	さつまいもつぶし煮	さつまいもつぶし煮 りんご
25日 (水)	つぶし粥 ほうれん草と人参のペースト かつおだし汁	全粥 ほうれん草と人参のつぶし煮	軟飯 ほうれん草と人参煮 じゃが芋のみそ汁 チキン煮	マッシュポテト	マッシュポテト たんかん
26日 (木)	つぶし粥 玉ねぎと人参のペースト 昆布だし汁	全粥 玉ねぎと人参のつぶし煮 豆腐汁	軟飯 玉ねぎと人参煮 アーサ汁	ブロッコリーのお粥	ブロッコリーのお粥 いちご
27日 (金)	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 えのきとわかめのみそ汁	南瓜のお粥	南瓜のお粥 みかん
28日 (土)	☆次年度準備(家庭保育協力願い)				
30日 (月)	つぶし粥 じゃが芋とトマトのペースト 昆布だし汁	全粥 じゃが芋とトマトのつぶし煮 昆布だし汁	軟飯 じゃが芋とトマト煮 麩のすまし汁	芋かゆ	芋かゆ いちご
31日 (火)	つぶし粥 かつおだし汁 さつまいもと干しぶどうのペースト	全粥 かつおだし汁 さつまいもと干しぶどうのつぶし煮	軟飯 そば汁 さつまいもと干しぶどうのペースト	野菜かゆ	野菜かゆ バナナ

※ 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。