

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	水	☆入園式 もずく丼 じゃこサラダ ワカメスープ りんご	豚ひき肉 しらす干し ツナパック 保育乳	鉄クエハース 金芽米 三温糖 片栗粉 星ふ	もずく しょうが 青ピーマン にんじん コーン缶 キヤベツ きゅうり カットわかめ 白ねぎ りんご 焼きのり	みそおにぎり 保育乳	
2日	木	ごはん さんまの梅干し煮 胡瓜のおかか和え ひじきの煮物 豚汁 いちご	キャンディーチーズ さんま 手もみ鮭 ゆで大豆 油揚げ 豚肉 保育乳 鶏卵 加糖練乳	金芽米 三温糖 粉黒糖 糸こんにゃく 小麦粉 キャノーラ油	梅干し きゅうり にんじん たら だいこん ごぼう ねぎ いちご 生	保育乳 マーラーカオ	
3日	金	ごはん 揚げ出し豆腐 人参しりしり イナムドッチ オレンジ	神麹豆腐 鶏卵 豚肉 丸かまぼこ 保育乳	金芽米 片栗粉 揚げ油 キャノーラ油 糸こんにゃく	だいこん にんじん たまねぎ たら 乾しいたけ ねぎ オレンジ	保育乳 チョコパン	
4日	土	ソース焼きそば きゅうりのゆかり和え ゆし豆腐 パナナ	キャンディーチーズ 豚肉 手もみ鮭 ゆし豆腐 油揚げ	中華めん キャノーラ油 金芽米 三温糖 いらごま	にんじん たまねぎ キヤベツ もやし 青ピーマン 乾しいたけ きゅうり ねぎ パナナ	いなりずし 麦茶	
6日	月	チキンカレー もずくの酢の物 ヤクルト いちご	保育乳 鶏卵 おから 生	金芽米 じゃがいも キャノーラ油 三温糖 小麦粉	にんじん たまねぎ しめじ セロリ アロココリー もずく きゅうり レモン果汁 いちご 干しぶどう	保育乳 おからマドレーヌ	
7日	火	鶏ごぼうめし 魚のマヨネーズ焼き お 浸し そうめん汁 りんご	鶏肉 赤魚(40) 手もみ鮭 保育乳	金芽米 キャノーラ油 マヨネーズ とうもろ こしのり 揚げ油 三温糖 ごま	ブルーネ ごぼう にんじん 乾しいたけ ほうれんそう はくさい ねぎ りんご	大学芋 保育乳	
8日	水	ごはん 魚の甘酢焼き 豆腐チャンプルー 大根のみそ汁 みかん	赤魚(40) 神麹豆腐 油揚げ 保育乳 鶏卵 酪農牛乳	鉄クエハース 金芽米 三温糖 片栗粉 キャノーラ油 食パン	にんじん キヤベツ もやし 青ピーマン だいこん カットわかめ ねぎ たんかん	保育乳 フレンチトースト	
9日	木	三枚肉そば からしな和え マッシュポテト パナナ	キャンディーチーズ 三枚肉 神麹豆腐 ツナ パック 保育乳	神麹そば 三温糖 じゃがいも いらごま 金芽米	ねぎ 結び昆布 からしな にんじん パセリ パナナ 炊き込みわかめ	わかめおにぎり 保育乳	
10日	金	ごはん 豆腐ハンバーグ ゴボウサラダ 野菜スープ オレンジ	鶏ひき肉 だいず もめん豆腐 ツナパック ベーコン 保育乳	金芽米 いらごま マヨネーズ	たまねぎ ごぼう にんじん きゅうり セロリ キヤベツ えのきたけ オレンジ パナナ	保育乳 ちんすこう パナナ	
11日	土	五目チャーハン ナムル じゃが芋のみそ汁 パナナ	キャンディーチーズ 豚肉 ささ身 抜きわり納豆	金芽米 キャノーラ油 三温糖 いらごま じゃがいも	にんじん たまねぎ 青ピーマン もやし ごまつな カットわかめ 白ねぎ パナナ	納豆巻き 麦茶	
13日	月	ミートスパゲティ 粉ふき芋 ブロッコリーごま和え 白菜スープ いちご	鶏ひき肉 ベーコン べにざけ 保育乳	スパゲティ キャノーラ 油 じゃがいも いらごま 三温糖 金芽米	セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース カットトマト パセリ ブロッコリー 黄ピーマン はくさい えのきたけ いちご 毎日のり	鮭おにぎり 保育乳	
14日	火	ごはん 揚げ魚のケチャップあん ゆでブロッコリー クーブリチー ゆし豆腐 オレンジ	赤魚(40) 豚肉 ゆし豆腐 保育乳	金芽米 片栗粉 キャノーラ油 糸こんにゃく さつま芋	ブルーネ ブロッコリー 刻み昆布 乾しいたけ にんじん ねぎ オレンジ	ふかし芋 保育乳	
15日	水	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 トマト フリーチー ホウレン草のみそ汁 りんご	鶏もも(40g) 鶏卵 油揚げ 保育乳 鶏ひき肉	鉄クエハース 金芽米 三温糖 くるまふ キャノーラ油	しょうが にんにく トマト にんじん もやし たら キヤベツ えのきたけ ごまつな おきなわもずく 乾しいたけ ねぎ	保育乳 もずく雑炊	
16日	木	ごはん マーボーなす 白菜おかか和え ワカメスープ パナナ	キャンディーチーズ 豚ひき肉 神麹豆腐 手もみ鮭 鶏卵 酪農牛乳 保 育乳	金芽米 三温糖 キャノーラ油 焼きふ 小麦粉 オートミール 粉黒糖	なす たまねぎ にんじん にんにく しょうが はくさい カットわかめ パナナ 生	オートミールクッキー 保育乳	
17日	金	ごはん レバーのカレー風味あげ ポテトサラダ ビーフンスープ みかん	豚レバー(20g) 鶏もも (30g) 鶏卵 保育乳	金芽米 片栗粉 揚げ油 じゃがいも マヨネーズ こめ ビーフン	サラダな にんじん きゅうり コーン缶 きくらげ	レーズンパン 保育乳	
18日	土	カレーうどん 大豆と小魚の甘辛和え パナナ	キャンディーチーズ 豚肉 かつり ゆで大豆	うどん キャノーラ油 片栗粉 いらごま 金芽米	にんじん たまねぎ かぼちゃ ほうれんそう 乾しいたけ パナナ ねぎ	ジュースおにぎり 麦茶	
20日	月	ごはん 白身魚の照焼 南瓜のそぼろ煮 かき玉汁 みかん	赤魚(40) 鶏ひき肉 鶏卵 保育乳	金芽米 キャノーラ油 三温糖 片栗粉 小麦粉 粉黒糖	かぼちゃ たまねぎ 乾しいたけ グリーンピース えのきたけ ねぎ	ちんぴん 保育乳	
21日	火	ごはん クリームシチュー 卵スープ パナナ ブロッコリーサラダ	鶏卵 ベーコン ゆで大豆 手もみ鮭 保育乳	金芽米 じゃがいも キャノーラ油 片栗粉 マヨネーズ	ブルーネ セロリ にんじん たまねぎ しめじ えだまめ えのきたけ ほうれんそう パナナ ブロッコリー マッシュルーム うめ 梅干し	梅しそおにぎり 保育乳	
22日	水	ごはん さばのみそ煮 ステックきゅうり 筑前煮 アーサ汁 パン缶	さば(40g) 赤魚(30g) 神麹豆腐 かつり 保育乳	鉄クエハース(8g) 金芽米 三温糖 じゃが芋 糸こんにゃく キャノーラ油 いら ごま	しょうが きゅうり にんじん れんこん たけのこ ごぼう 乾しいたけ えだまめ あおさ メイン缶 あおりのり	フライドポテト カリカリ煮干 保育乳	
23日	木	☆誕生会 カレーピラフ 魚フライタルソース いちご ブロッコリーおかか和え 春雨スープ	キャンディーチーズ 赤魚(40) 鶏卵 手もみ鮭 酪農牛乳 保育乳	金芽米 キャノーラ油 小麦粉 片栗粉 マヨネーズ はるこめ ホットケーキ 三温糖	にんじん たまねぎ 青黄ピーマン ピクルス ブロッコリー テンゲンサイ 乾しいたけ いちご	誕生会ケーキ 保育乳	
24日	金	ごはん 豚肉の生姜焼き コールスローサラダ 豆腐とワカメのみ そ汁 プチトマト りんご	豚肉ごま切れ 神麹豆腐 ヨーグルト 保育乳	金芽米 三温糖 マヨネーズ 鉄クエハース (8g)	たまねぎ にんじん 青ピーマン しょうが キヤベツ きゅうり コーン缶 ねぎ カットわかめ ミートマト 生	ヨーグルト 鉄クエハース 保育乳	
25日	土	ごはん 肉じゃが 納豆みそ なめこ汁 オレンジ	キャンディーチーズ 豚肉 納豆 手もみ鮭 絹ごし豆腐 鶏ひき肉	金芽米 じゃがいも 糸こんにゃく キャノーラ 油 三温糖	にんじん たまねぎ 乾しいたけ グリンピース しょうが ねぎ なめこ 白ねぎ カットわかめ オレンジ えだまめ 毎日のり	麦茶 そばろおにぎり	
27日	月	ごはん さんまのカスパッチョ 千切りリチー じゃが芋のみそ汁 いちご	さんま 赤魚(30g) 豚肉 鶏卵 酪農牛乳 保育乳	金芽米 片栗粉 揚げ油 三温糖 糸こんにゃく 油 じゃがいも 小麦粉 さつまいも いらごま	赤黄ピーマン きゅうり たまねぎ 切干しいんご 刻み昆布 にんじん カットわかめ いちご 生	さつま芋マフィン 保育乳	
28日	火	焼肉丼 南瓜の含め煮 豆腐のみそ汁 みかん	牛肉 鶏卵 神麹豆腐 保育乳	金芽米 糸こんにゃく 三温糖 キャノーラ油 もち米	ブルーネ(サンキスト) にんじん たまねぎ ほんしめじ 生 青ピーマン かぼちゃ さんとうさい ねぎ たんかん ごぼう	おこわおにぎり 保育乳	
29日	水	★ 昭和の日(休園)					
30日	木	ひじきごはん ボイルウインナー 小松菜サラダ 厚揚げと大根のみそ汁 パナナ	キャンディーチーズ ウインナーソーセージ ベーコン 生揚げ 鶏卵 保育乳	金芽米 飯こんにゃく キャノーラ油 マヨネーズ いらごま 小麦粉 ホットケーキ 三温糖 粉黒糖	にんじん ごぼう ごまつな もやし だいこん ねぎ パナナ 生	ごまくんぺん 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

4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 (水)	☆ 入園式						
2日 (木)	つぶし粥 人参のペースト かつおだし汁	全粥 人参とひじきのつぶし煮 かつおだし汁	軟飯 白身魚煮 人参とひじき煮 豚汁	4/2(木) ~ 4/11(土) 慣らし保育期間			
3日 (金)	つぶし粥 人参と玉ねぎペースト かつおだし汁	全粥 人参と玉ねぎつぶし煮 かつおだし汁	軟飯 豆腐煮 人参と玉ねぎ煮 豚肉のみそ汁				
4日 (土)	つぶし粥 キャベツと玉ねぎペースト 昆布だし汁	全粥 キャベツと玉ねぎつぶし煮 昆布だし汁	軟飯 キャベツと玉ねぎ煮 ゆし豆腐 バナナ				
6日 (月)	つぶし粥 じゃが芋とブロッコリーペースト かつおだし汁	全粥 じゃが芋とブロッコリーつぶし煮 かつおだし汁	軟飯 じゃが芋とブロッコリー煮 チキン煮 かつおだし汁				
7日 (火)	つぶし粥 ほうれん草と白菜ペースト かつおだし汁	全粥 ほうれん草と白菜つぶし煮 かつおだし汁	軟飯 白身魚煮 ほうれん草と白菜煮 そうめん汁				
8日 (水)	つぶし粥 かつおだし汁 キャベツとピーマンペースト	全粥 かつおだし汁 豆腐煮 キャベツとピーマンペースト	軟飯 豆腐煮 大根のみそ汁				
9日 (木)	つぶし粥 人参とじゃが芋ペースト かつおだし汁	全粥 人参とじゃが芋つぶし煮 豆腐煮 かつおだし汁	軟飯 人参とじゃが芋煮 豆腐煮 そば汁				
10日 (金)	つぶし粥 ごぼうと人参ペースト 昆布だし汁	全粥 豆腐煮 ごぼうと人参つぶし煮 昆布だし汁	軟飯 豆腐煮 ごぼうと人参煮 野菜スープ				
11日 (土)	つぶし粥 小松菜とじゃが芋ペースト かつおだし汁	全粥 小松菜とじゃが芋つぶし煮 かつおだし汁	軟飯 小松菜とじゃが芋煮 じゃが芋のみそ汁 バナナ				
13日 (月)	つぶし粥 玉ねぎとトマトペースト かつおだし汁	全粥 玉ねぎとトマトつぶし煮 かつおだし汁	軟飯 玉ねぎとトマト煮 鶏肉とセロリ煮 白菜スープ			しらす粥	しらす粥 いちご
14日 (火)	つぶし粥 人参とブロッコリーペースト かつおだし汁	全粥 人参とブロッコリーつぶし煮 ゆし豆腐のだし汁	軟飯 白身魚煮 人参とブロッコリー煮 ゆし豆腐汁			さつま芋煮	さつま芋煮 オレンジ
15日 (水)	つぶし粥 キャベツと人参ペースト 昆布だし汁	全粥 キャベツと人参つぶし煮 昆布だし汁	軟飯 鶏肉煮 キャベツと人参煮 ホウレン草のみそ汁			もずく雑炊	りんご もずく雑炊
16日 (木)	つぶし粥 白菜と人参ペースト 昆布だし汁	全粥 豆腐煮 白菜と人参つぶし煮 昆布だし汁	軟飯 豆腐煮 白菜と人参煮 ワカメスープ			じゃが芋のマッシュ	じゃが芋のマッシュ バナナ

2020

4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 (金)	つぶし粥 胡瓜と人参ペースト かつおだし汁	全粥 胡瓜と人参つぶし煮 かつおだし汁	軟飯 レバーペースト 胡瓜と人参煮 ビーフンスープ	オートミール粥	オートミール粥 みかん
18日 (土)	つぶし粥 ほうれん草と玉ねぎペースト かつおだし汁	全粥 ほうれん草と玉ねぎつぶし煮 かつおだし汁	軟飯 ほうれん草と玉ねぎ煮 うどん汁 バナナ	ミルク粥	ミルク粥
20日 (月)	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 白身魚煮 南瓜と玉ねぎ煮 すまし汁	オートミールかゆ	オートミールかゆ みかん
21日 (火)	つぶし粥 セロリとじゃが芋のペースト かつおだし汁	全粥 セロリとじゃが芋つぶし煮 かつおだし汁	軟飯 セロリとじゃが芋煮 すまし汁 鶏肉煮	ブロッコリーと大豆のお粥	ブロッコリーと大豆のお粥 バナナ
22日	つぶし粥 胡瓜と人参ペースト 昆布だし汁	全粥 胡瓜と人参つぶし煮 昆布だし汁	軟飯 白身魚煮 胡瓜と人参煮 アーサ汁	レーズンの粥	レーズンの粥
23日 (木)	つぶし粥 玉ねぎとブロッコリーペースト かつおだし汁	全粥 玉ねぎとブロッコリーつぶし煮 かつおだし汁	軟飯 白身魚煮 玉ねぎとブロッコリー煮 春雨スープ	野菜かゆ	野菜かゆ いちご
24日 (金)	つぶし粥 玉ねぎとトマトペースト かつおだし汁	全粥 玉ねぎとトマトつぶし煮 かつおだし汁	軟飯 玉ねぎとトマト煮 豚肉煮 豆腐とワカメのみそ汁	キャベツのお粥	キャベツのお粥 りんご
25日 (土)	つぶし粥 じゃが芋と玉ねぎのペースト かつおだし汁	全粥 じゃが芋と玉ねぎのペースト かつおだし汁	軟飯 じゃが芋と玉ねぎのペースト なめこ汁 オレンジ	ミルク粥	ミルク粥
27日 (月)	つぶし粥 人参とじゃが芋ペースト かつおだし汁	全粥 人参とじゃが芋つぶし煮 かつおだし汁	軟飯 白身魚煮 人参とじゃが芋煮 じゃが芋のみそ汁	さつま芋かゆ	さつま芋かゆ いちご
28日 (火)	つぶし粥 南瓜と玉ねぎのペースト かつおだし汁	全粥 南瓜と玉ねぎつぶし煮 かつおだし汁	軟飯 南瓜と玉ねぎ煮 豆腐のみそ汁	野菜かゆ	野菜かゆ みかん
29日 (水)	※ 昭和の日(休園)				
30日 (木)	つぶし粥 小松菜と人参ペースト かつおだし汁	全粥 小松菜と人参つぶし煮 かつおだし汁	軟飯 鶏肉煮 小松菜と人参煮 厚揚げと大根のみそ汁	枝豆のおかゆ	枝豆のおかゆ 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。