

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	金	ごはん コーンスープ チキンのママレード焼き パパイヤリチー ぶどう プチトマト	チーズ 鶏卵 鶏もも ツ ナパック 保育乳	金芽米 片栗粉 油 ホットケーキミックス	クリームコーン チンゲンサイ 乾しいたけ ママレード パパイヤ にんじん にはら ぶどう ミニトマト 生	豆乳 ビスケット ゼリー	
2日	土	麦ごはん 豆腐丼 南瓜のみそ汁 ほうれん草のおかか和え パナナ	生揚げ 豚肉ごま切れ 鶏ひき肉 手もみ糰	押麦 金芽米 三温糖 いりごま	にんじん たまねぎ ねぎ かぼちゃ 白ねぎ ほうれんそう パナナ 生	麦茶 おかかおにぎり	
4日	月	☆ みどりの日(休園)					
5日	火	☆ こどもの日(休園)					
6日	水	☆ 振替休日(休園)					
7日	木	★子どもの日メニュー いなりずし きびなごのカレー揚げ そうめん汁 筑前煮 いちご	油揚げ 錦糸たまご きびなご 赤魚(30g) 保育乳	金芽米 三温糖 いりごま 揚げ油 片栗粉 菜種 じゃがいも キャノーラ油	きゅうり ねぎ にんじん れんこん たけのこ ごぼう 乾しいたけ いんげん いちご 生	保育乳 かしわもち	
8日	金	タコライス ワカメスープ ゴーヤーの白和え すいか	Qちゃんチーズ 豆腐 ツナパック 保育乳	金芽米 キャノーラ油 昆布 すりごま 小麦粉 マヨネーズ さつまいも	セロリ たまねぎ にんじん レタス トマト わかめ 乾しいたけ にがり コーン缶 すいか	保育乳 さつま芋のガレット	
9日	土	焼きそば なめこ汁 きゅうりのゆかり和え パナナ	キャンディーチーズ 豚肉 絹ごし豆腐 手もみ糰	中華めん 金芽米 鮭フレーク	キャベツ たまねぎ にんじん 青ピーマン なめこ ねぎ きゅうり パナナ 生 毎日のり	麦茶 鮭おにぎり	
11日	月	麦ごはん アーサ汁 マーボー茄子 春雨サラダ バイン缶	絹ごし豆腐 ツナパック 保育乳 鶏卵	金芽米 押麦 油 三温糖 片栗粉 はるさめ 砂糖 さつまいも 小麦粉	アーサ なす たまねぎ 乾しいたけ たけのこ にはら きゅうり カットわかめ トマト バイン	保育乳 芋てんぷら	
12日	火	あわご飯 豚汁 魚の天ぷら オレンジ 白和え	豚肉 赤魚(30g) 鶏卵 沖縄豆腐 ツナパック 保 育乳 酪農牛乳	あわ 金芽米 糸こんにゃく 小 麦粉 揚げ油 マヨネーズ 強力粉 粉黒糖	ブルーベリー にんじん だいこん ごぼう ねぎ オレンジ こまつな 干しぶどう	保育乳 黒糖アガラサー	
13日	水	ガーリックライス ビーフシチュー コールスロー パナナ プチトマト	牛肉(ごま切れ) 保育乳	鉄ウエハース(8g) 金芽 米 キャノーラ油 じゃが いも 小麦粉 マヨネーズ グラニュー糖 いりごま	にんにく にんじん たまねぎ セロリ マッシュ ルーム 冷凍ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン缶 パナナ(1/3本)30g ミニトマト 生 炊き込みわかめ	保育乳 わかめおにぎり	
14日	木	★ お弁当会		強力粉 グラニュー糖		保育乳 ウインナーパン	
15日	金	黒米ごはん さばのごま味噌焼き ゆでブロッコリー ケープイリチー 大根のすまし汁 ぶどう	さば 赤魚 豚肉 ヨーグルト(60g) 保育乳	黒米 金芽米 三温糖 いりごま 糸こんにゃく キャノーラ油 caせんべい	しょうが ブロッコリー 刻み昆布 乾しいたけ にんじん だいこん カットわかめ ねぎ ぶどう	ヨーグルト caせんべい 保育乳	
16日	土	もずく丼 厚揚げのみそ汁 白菜おかか和え パナナ	キャンディーチーズ 生揚げ しらす干し	金芽米 三温糖 片栗粉 キャノーラ油 いりごま	おきなわもずく にんじん 青ピーマン コーン缶 にんにく しょうが カットわかめ 白ねぎ はくさい 塩昆布 パナナ うめ 毎日のり	麦茶 梅しそおにぎり	
18日	月	トマトスパゲティー 卵スープ ポテトフライ みかん	鶏ひき肉 鶏卵 保育乳 ツナパック	スパゲッティ キャノーラ 油 片栗粉 じゃがいも 揚げ油 精白米 三温糖	なす たまねぎ しめじ カットトマト にんにく ほうれんそう パセリ 生 なつみかん 毎日のり	保育乳 みそおにぎり	
19日	火	★食育の日 ごはん 中華スープ 八宝菜 さつま いものごま和え ぶどう	豚肉ごま切れ 保育乳 鶏卵	金芽米 キャノーラ油 三温糖 片栗粉 さつま 芋 マヨネーズ いりごま 小麦粉	ブルーベリー もやし わかめ 白ねぎ はくさい にんじん たまねぎ 乾しいたけ たけのこ チンゲンサイ いんげん ぶどう	保育乳 グラノーラクッキー	
20日	水	あわご飯 きゃべつのみそ汁 魚のケチャップ煮 ゴーヤーチャンブルー オレンジ	赤魚(40) 沖縄豆腐 鶏卵 保育乳	鉄ウエハース(8g) 金芽 米 あわ 片栗粉 揚げ油 すりごま キャノーラ油 さつまいも	キャベツ しめじ 白ねぎ にがり にんじん た まねぎ	保育乳 焼き芋	
21日	木	枝豆ごはん 野菜スープ レバーフライ マカロニサラダ メロン	チーズ ベーコン 豚レバー 鶏卵 保育乳 スキレット 生クリーム	金芽米 小麦粉 パン粉 揚げ油 三温糖 マカロニ マヨネーズ グラニュー糖	えだまめ セロリ にんじん たまねぎ えのき キャベツ パセリ にんにく サラダな きゅうり メロン パナナ	保育乳 誕生ケーキ	
22日	金	雑穀ごはん 中身汁 揚げだし豆腐 人参しりしり スティック胡瓜 りんご	豚肉ごま切れ 豚中味 (小口切り) かつお節 沖縄豆腐 鶏卵 保育乳	金芽米 糸こんにゃく 片 栗粉 揚げ油 キャノーラ 油	乾しいたけ ねぎ しょうが だいこん にんじん たまねぎ にはら きゅうり	スナックパン 保育乳	
23日	土	チキンライス 白菜と豚肉のスープ ブロッコリーとじゃが芋のソテー パナナ	キャンディーチーズ 豚肉 挽きわり納豆	金芽米 片栗粉 じゃがいも キャノーラ油	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 ブロッコリー にんにく パナナ	麦茶 納豆巻き	
25日	月	麦ごはん チキンカレー もずく酢 Yakult スティックチーズ	Qちゃんチーズ 保育乳	押麦 金芽米 じゃがいも グラニュー糖 上新粉 小麦粉	たまねぎ にんじん グリンピース コーン缶 おきなわもずく きゅうり みかん缶 にはら クリームコーン	保育乳 チヂミ	
26日	火	玄米 魚汁 切干大根イリチー スティック胡瓜 オレンジ 納豆みそ	赤魚(30g) 豚肉 挽きわり納豆 手もみ糰 保育乳 鶏卵	玄米 糸こんにゃく 油 三温糖 小麦粉 揚げ油	ブルーベリー こまつな 切干しいたけ 刻み昆布 にんじん オレンジ しょうが ねぎ 南瓜ペースト	保育乳 南瓜サーターアンダギー	
27日	水	ピピンバ わかめスープ ポテトサラダ すいか	豚肉 錦糸たまご 鶏ひき肉 保育乳	鉄ウエハース 金芽米 押麦 三温糖 いりごま じゃがいも マヨネーズ	にんにく しょうが もやし ほうれんそう にんじん カットわかめ 白ねぎ きゅうり コーン缶 すいか えだまめ	そぼろおにぎり 保育乳	
28日	木	ごはん さんまの蒲焼風 豆腐チャンブルー 麩とワカメのみそ汁 みかん	チーズ さんま 赤魚 沖縄豆腐 ベーコン 保育乳	金芽米 片栗粉 揚げ油 三温糖 キャノーラ油 くるまふ じゃがいも	にんじん たまねぎ もやし キャベツ 青ピーマン カットわかめ 白ねぎ みかん コーン缶	ポテトグラタン 保育乳	
29日	金	ごはん 切干大根のスープ 豆腐ハンバーグ ゆでブロッコリー き んぴらごぼう みかん	ベーコン 沖縄豆腐 鶏卵 保育乳	金芽米 パン粉 いりごま 三温糖 キャノーラ油	にんじん 切干しいたけ えのきたけ たまねぎ ブロッコリー ごぼう なつみかん パナナ	かりんとう パナナ 保育乳	
30日	土	野菜そば カリカリ煮干 りんご	キャンディーチーズ 豚肉 ゆで大豆 かえり	沖縄そば キャノーラ油 片栗粉 三温糖 いりごま 金芽米	にんじん キャベツ もやし ねぎ 乾しいたけ	麦茶 ジュースおにぎり	

☆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

5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 (金)	つぶし粥 昆布だし汁 じゃが芋とごぼうのペースト	全粥 昆布だし汁 じゃが芋とごぼうのペースト	軟飯 白身魚煮 そうめん汁 じゃが芋とごぼうのペースト	人参のお粥	人参のお粥 いちご
2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 南瓜と玉ねぎつぶし煮	軟飯 豆腐煮 南瓜のみそ汁 バナナ	ミルク粥	ミルク粥
4日 (月)	★ みどりの日 (休園)				
5日 (火)	★ こどもの日 (休園)				
6日 (水)	★ 振替休日 (休園)				
7日 (木)	つぶし粥 昆布だし汁 人参とトマトのペースト	全粥 昆布だし汁 人参とトマトのペースト	軟飯 コーンスープ チキン煮 人参とトマトのペースト	しらす粥	しらす粥 ぶどう
8日 (金)	つぶし粥 かつおだし汁 ゴーヤと人参ペースト	全粥 かつおだし汁 ゴーヤと人参ペースト	軟飯 すまし汁 ゴーヤと人参ペースト 豆腐煮	コーンのお粥	コーンのお粥 すいか
9日 (土)	野菜かゆ だし汁	野菜かゆ だし汁	野菜かゆ みそ汁 バナナ	ミルク粥	ミルク粥
11日 (月)	つぶし粥 かつおだし汁 胡瓜と玉ねぎペースト	全粥 かつおだし汁 胡瓜と玉ねぎつぶし煮	軟飯 アーサ汁 胡瓜と玉ねぎ煮	さつまいものお粥	さつまいものお粥
12日	つぶし粥 かつおだし汁 小松菜と人参ペースト	全粥 かつおだし汁 小松菜と人参つぶし煮	軟飯 豚汁 白身魚煮 小松菜と人参煮	きなこ粥	きなこ粥 オレンジ
13日 (水)	つぶし粥 じゃが芋とセロリペースト 野菜のだし汁	全粥 じゃが芋とセロリつぶし煮 野菜のだし汁	軟飯 じゃが芋とセロリ煮 野菜のだし汁 牛肉煮	野菜かゆ	野菜かゆ バナナ
14日 (木)	★ お弁当会			さつまいも煮	さつまいも煮
15日 (金)	つぶし粥 ブロッコリーと人参のペースト	全粥 ブロッコリーと人参つぶし煮	軟飯 白身魚煮 ブロッコリーと人参煮 大根のすまし汁	オートミール粥	オートミール粥 ぶどう

2020

5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)
16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 白菜と人参つぶし煮	軟飯 厚揚げのみそ汁 白菜と人参煮 バナナ	ミルク粥	ミルク粥
18日 (月)	つぶし粥 かつおだし汁 トマトと玉ねぎのペースト	全粥 かつおだし汁 トマトと玉ねぎつぶし煮	軟飯 ほうれん草のスープ トマトと玉ねぎ煮	みそ粥	みそ粥 みかん
19日 (火)	つぶし粥 昆布だし汁 白菜と人参のペースト	全粥 昆布だし汁 白菜と人参つぶし粥	軟飯 すまし汁 白菜と人参煮 豚肉煮	青菜のおかゆ	青菜のおかゆ ぶどう
20日 (水)	つぶし粥 かつおだし汁 ゴーヤーと人参のペースト	全粥 かつおだし汁 ゴーヤーと人参つぶし煮	軟飯 きゃべつのみそ汁 白身魚煮 ゴーヤーと人参煮	さつまい煮	さつまい煮 オレンジ
21日 (木)	つぶし粥 野菜だし汁 人参ときゅうりペースト	全粥 野菜だし汁 人参ときゅうりつぶし煮	軟飯 野菜スープ レバーペースト 人参ときゅうり煮	野菜かゆ	野菜かゆ
22日 (金)	つぶし粥 かつおだし汁 人参と玉ねぎペースト	全粥 かつおだし汁 人参と玉ねぎつぶし煮	軟飯 豚肉のすまし汁 人参と玉ねぎ煮	納豆かゆ	納豆かゆ りんご
23日 (土)	つぶし粥 かつおだし汁 ブロッコリーとじゃが芋ペースト	全粥 かつおだし汁 ブロッコリーとじゃが芋つぶし煮	軟飯 白菜と豚肉のスープ ブロッコリーとじゃが芋煮 バナナ	ミルク粥	ミルク粥
25日 (月)	つぶし粥 人参と玉ねぎペースト 昆布だし汁	全粥 人参と玉ねぎつぶし煮 昆布だし汁	軟飯 鶏肉煮 人参と玉ねぎ煮 すまし汁	マッシュポテト	マッシュポテト
26日 (火)	つぶし粥 かつおだし汁 人参と小松菜のペースト	全粥 かつおだし汁 人参と小松菜つぶし煮	軟飯 魚汁 人参と小松菜煮	南瓜のおかゆ	南瓜のおかゆ オレンジ
27日 (水)	つぶし粥 かつおだし汁 じゃが芋と胡瓜のペースト	全粥 かつおだし汁 じゃが芋と胡瓜つぶし煮	軟飯 わかめスープ じゃが芋と胡瓜煮 豚肉煮	枝豆のおかゆ	枝豆のおかゆ すいか
28日 (木)	つぶし粥 キャベツと玉ねぎペースト かつおだし汁	全粥 豆腐煮 キャベツと玉ねぎつぶし煮 かつおだし汁	軟飯 豆腐煮 キャベツと玉ねぎ煮 麩とワカメのみそ汁	じゃが芋玉ねぎのお粥	じゃが芋玉ねぎのお粥 みかん
29日 (金)	つぶし粥 昆布だし汁 ひじきと人参ペースト	全粥 昆布だし汁 ひじきと人参つぶし煮 豆腐煮	軟飯 切干大根のスープ ひじきと人参煮 豆腐煮	ブロッコリーのお粥	ブロッコリーのお粥 バナナ
30日 (土)	つぶし粥 かつおだし汁 キャベツと人参ペースト	全粥 かつおだし汁 キャベツと人参つぶし煮	軟飯 そば汁 キャベツと人参煮 りんご	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。