

# 予定献立表

## 献立表 (すてら)

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	月	麦ごはん ポークビーンズ ほうれん草の和え物 かき玉汁 みかん	ゆで大豆 豚肉 鶏卵 粉チーズ 保育乳	金芽米 押麦 ヤカロニ キャノーラ油 片栗粉 すりごま 三温糖 グラニュー糖 小麦粉	たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし コーン缶 えのきたけ ねぎ なつみかん	チーズサブレ 保育乳	
2日	火	玄米ごはん さばの竜田揚げ 野菜炒め じゃが芋のみそ汁 すいか	さば 赤魚 ツナパック 揚げ油 鶏卵 保育乳	玄米 金芽米 片栗粉 キャノーラ油 三温糖 キャノーラ油 小麦粉	ブルーベリー 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 ねぎ すいか	ポーポー 保育乳	
3日	水	炊き込みご飯 魚のキャロット焼き からし菜和え きこのみそ汁 バナナ	赤魚(40) 沖縄豆腐 ツナパック 鶏卵 保育乳	鉄ウエハース 金芽米 キャノーラ油 マヨネーズ さつまいも 小麦粉 揚げ油	にんじん 乾しいたけ ごぼう からしな なめこ えのきたけ 白ねぎ バナナ	芋てんぷら 保育乳	
4日	木	あわごはん 肉じゃが おくら納豆 ヘチマ汁 さくらんぼ	チーズ 豚肉 納豆 沖縄豆腐 保育乳	あわ じゃがいも 糸こんにやく キャノーラ油 三温糖 いらごま 金芽米	にんじん たまねぎ 乾しいたけ いんげん オクラ あらりの へちま さくらんぼ 炊き込み わかめ	わかめおにぎり 保育乳	
5日	金	麦ごはん ドライカレー ゆで卵 ゴーヤーの梅肉和え アーサ汁 りんご	ゆで大豆 鶏卵 手もみ麩 絹ごし豆腐 保育乳	押麦 金芽米 キャノーラ 油 じゃがいも スティックパン	にんじん たまねぎ 青ピーマン マッシュルーム 糸こんにやく 干しぶどう にがり梅干し あおき	スティックパン 保育乳	
6日	土	スープかけご飯 からしな和え バナナ	キャンディーチーズ 豚 肉ごま切れ 沖縄豆腐 ツナパック	金芽米 いらごま 三温糖 キャノーラ油	ごまつな にんじん 乾しいたけ しょうが からしな バナナ 毎日のり	麦茶 みそおにぎり	
8日	月	焼肉丼 切干大根サラダ オクラのすまし汁 パインアップル	牛肉 鶏卵 酪農牛乳 保育乳	金芽米 糸こんにやく 三温糖 キャノーラ油 いらごま おたけキタス メープ ルシロップ	にんじん たまねぎ 乾しいたけ にら 切干大根 きゅうり オクラ カットわかめ パインアップル	人参ホットケーキ 保育乳	
9日	火	沖縄そば かみかみサラダ 粉ふき芋 バナナ	三枚肉 丸かまほこ 鶏卵 ツナパック 保育乳	沖縄そば マヨネーズ すりごま じゃがいも もち米 金芽米	ブルーベリー ねぎ ごぼう にんじん きゅうり パセリ バナナ	おこわおにぎり 保育乳	
10日	水	麦ごはん 厚揚げのそぼろ煮 キャベツのごま和え なめこのみそ汁 オレンジ	生揚げ ウインナー 鶏卵 酪農牛乳 保育乳	鉄ウエハース 押麦 金芽米 はるさめ キャノーラ油 いらごま さつまいも おたけキタス 揚げ油	にんじん いんげん キャベツ コーン缶 なめこ 白ねぎ オレンジ	アメリカンドック 保育乳	
11日	木	<b>★ お弁当会</b>		保育乳	強力粉 砂糖	手作りパン 保育乳	
12日	金	枝豆ごはん 魚天ぷら パパイアイリチー イナムドルウチ りんご	赤魚 鶏卵 ツナパック 豚肉 カステラカマボコ アイスマルク	金芽米 小麦粉 揚げ油 キャノーラ油 糸こんにやく 鉄ウエハース(8g)	えだまめ あおのり パパイア にんじん 乾しいたけ ねぎ	アイスクリーム ウエハース	
13日	土	焼きそば ゆし豆腐 バナナ きゅうりのゆかり和え	キャンディーチーズ 豚肉 ゆし豆腐 手もみ 麩 へにぎ	中華めん キャノーラ油 金芽米	にんじん キャベツ もやし 青ピーマン 乾しいたけ ねぎ バナナ きゅうり 焼きのり	鮭おにぎり 麦茶	
15日	月	ごはん へちまのみそ煮 さつま芋サラダ 冬瓜のみそ汁 さくらんぼ	沖縄豆腐 Qちゃんチーズ 鶏卵 ゆで大豆 おから 保育乳	金芽米 キャノーラ油 片栗粉 さつまいも マヨネーズ うず巻き 小麦粉 三温糖 いらごま	へちま にんじん にら きゅうり 干しぶどう とうがん ねぎ さくらんぼ	ロックケーキ 保育乳	
16日	火	麦ご飯 ハヤシライス ゴーヤーとパインの和え物 わかめスープ すいか	牛肉 保育乳 しらす干し	押麦 金芽米 じゃがいも キャノーラ油 グラニュー糖 うず巻き麩 いらごま	ブルーベリー にんじん たまねぎ セロリ グリーンピース マッシュルーム にがり パイン カットわかめ すいか 梅干し 毎日のり	保育乳 梅しそおにぎり	
17日	水	あわごはん きびなごのマリネ クレープイリチー 南瓜のみそ汁 オレンジ	きびなご 赤魚(30g) 豚肉 保育乳	鉄ウエハース あわ 金芽米 片栗粉 揚げ油 三温糖 糸こんにやく キャノーラ油 さ つまいも	きゅうり たまねぎ トマト 刻み昆布 乾しいたけ にんじん かぼちゃ ねぎ オレンジ	ふかし芋 保育乳	
18日	木	ごはん 鶏肉のさっぱり焼き 人参しりしり 豆腐のみそ汁 ぶどう きゅうりの和え物	キャンディーチーズ 鶏卵 ツナパック 鶏卵 絹ごし豆腐 手もみ麩 きな粉 保育乳	金芽米 三温糖 キャノーラ油 芋くず 粉黒糖	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しめじ 白ねぎ ぶどう きゅうり	くずもち 保育乳	
19日	金	★食育の日 玄米ごはん さばの塩焼 ブロッコリー(添え) ひじきの煮物 豚汁 りんご	さば 赤魚 油揚げ ゆで大豆 豚肉 保育乳	玄米 金芽米 糸こんにやく 三温糖	しょうが ブロッコリー にんじん にら だいこん ごぼう ねぎ	保育乳 レーズンパン	
20日	土	チキンライス 白菜スープ ウインナー オレンジ	キャンディーチーズ ウインナー 鶏ひき肉	金芽米 三温糖	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 オレンジ えだまめ	そぼろおにぎり 麦茶	
22日	月	なすのミートスパゲティー チーズ ゴーヤーの和え物 チンゲン菜スープ すいか	鶏ひき肉 Qちゃんチーズ 手もみ麩 しらす干し 豚肉 保育乳	スパゲッティ キャノーラ 油 金芽米	にんじん たまねぎ なす マッシュルーム カットマト にがり もやし チンゲンサイ 乾しいたけ すいか カンパネ ねぎ	カンパネージュシー 保育乳	
23日	火	<b>★ 慰霊の日(休園)</b>					
24日	水	あわご飯 もずく丼 パンサンデー 冬瓜とワカメのスープ オレンジ	赤ハム 保育乳	鉄ウエハース あわ 金芽米 三温糖 片栗粉 はるさめ すりごま さつまいも 揚げ油 ごま	おきなわもずく にんじん 青ピーマン コーン缶 しょうが もやし きゅうり とうがん カットわかめ オレンジ	大学芋 保育乳	
25日	木	カレー風味ご飯 チーズハンバーグ プチトマト ポテトサラダ 野菜スープ メロン	キャンディーチーズ 鶏卵 ナチュラルチーズ メロン 保育乳 スキムミルク	金芽米 くるまふ じゃがいも マヨネーズ 小麦粉 グラニュー糖	にんにく たまねぎ ミートマト 生 にんじん きゅうり コーン缶 セロリ キャベツ えのきたけ パセリ メロン バナナ	保育乳 誕生ケーキ	
26日	金	雑穀ごはん さつま芋とまぐろの中華風 きつね和え 春雨スープ みかん	まぐろ 油揚げ ヨーグルト 保育乳	金芽米 片栗粉 揚げ油 さつまいも 三温糖 はるさめ	しょうが にんじん たまねぎ 乾しいたけ 青ピーマン もやし きゅうり チンゲンサイ なつみかん バナナ(1/3本)30g	バナナ ヨーグルト 保育乳	
27日	土	カレーうどん 大豆と小魚の甘辛和え バナナ	キャンディーチーズ 豚肉 かえり ゆで大豆 ツナパック	うどん 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 バナナ ねぎ	ジュシーおにぎり 麦茶	
29日	月	玄米ごはん 魚のマヨネーズ焼き 筑前煮 そうめん汁 すいか	赤魚(40) 金時豆	玄米 金芽米 マヨネーズ じゃがいも 糸こんにやく キャノーラ油 三温糖 押麦 そうめん 粉黒糖 砂糖	パセリ 生 にんじん れんこん たけのこ ごぼう いんげん 乾しいたけ ねぎ すいか	ぜんざい caせんべい	
30日	火	ふりかけごはん レバニラ炒め もずくと胡瓜の酢の物 ゆし豆腐 フルーツゼリー	豚レバー 豚肉 ゆし豆腐 きな粉 保育 乳	金芽米 キャノーラ油 三温糖 ロールパン グラニュー糖 粉黒糖	ブルーベリー にんじん たまねぎ キャベツ もやし にら にんにく おきなわもずく きゅうり レモン果汁 ねぎ	揚げパン 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

6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 (月)	つぶし粥 トマトと人参のペースト かつおだし汁	全粥 トマトと人参のつぶし煮 かつおだし汁	軟飯 トマトと人参煮 豚肉煮 すまし汁	ほうれん草のお粥	ほうれん草のお粥 みかん
2日 (火)	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 白身魚煮 キャベツと玉ねぎ煮 じゃが芋のみそ汁	じゃが芋のマッシュ	じゃが芋のマッシュ すいか
3日 (水)	つぶし粥 人参とひじきのペースト 椎茸のだし汁	全粥 人参とひじきつぶし煮 豆腐煮 椎茸のだし汁	軟飯 人参とひじき煮 豆腐煮 きのこのみそ汁	芋かゆ	芋かゆ バナナ
4日 (木)	つぶし粥 じゃが芋と玉ねぎペースト かつおだし汁	全粥 じゃが芋と玉ねぎつぶし煮 かつおだし汁	軟飯 じゃが芋と玉ねぎ煮 納豆煮 ヘチマ汁	しらす粥	しらす粥
5日 (金)	つぶし粥 マッシュポテト ゴーヤと玉ねぎのペースト かつおだし汁	全粥 マッシュポテト ゴーヤと玉ねぎつぶし煮 かつおだし汁	軟飯 マッシュポテト ゴーヤと玉ねぎ煮 アーサ汁	みそ粥	みそ粥 りんご
6日 (土)	つぶし粥 小松菜と人参ペースト	全粥 小松菜と人参つぶし煮	軟飯 小松菜と人参煮 バナナ	ミルク粥	ミルク粥
8日 (月)	つぶし粥 玉ねぎと人参ペースト 昆布だし汁	全粥 玉ねぎと人参つぶし煮 昆布だし汁	軟飯 玉ねぎと人参煮 オクラのすまし汁	人参のおかゆ	人参のおかゆ
9日 (火)	つぶし粥 人参とごぼうペースト かつおだし汁	全粥 人参とごぼうつぶし煮 かつおだし汁	軟飯 人参とごぼう煮 そば汁	野菜かゆ	野菜かゆ バナナ
10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 キャベツと人参煮 なめこのみそ汁	南瓜のお粥	南瓜のお粥 オレンジ
11日 (木)	★お弁当会			ミルク粥	ミルク粥
12日 (金)	つぶし粥 パイパイと人参ペースト かつおだし汁	全粥 パイパイと人参つぶし煮 かつおだし汁	軟飯 パイパイと人参煮 豚肉のみそ汁	人参のお粥	人参のお粥 りんご
13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 ゆし豆腐 キャベツと人参煮 バナナ	ミルク粥	ミルク粥
15日 (月)	つぶし粥 冬瓜と人参ペースト かつおだし汁	全粥 豆腐煮 冬瓜と人参つぶし煮 かつおだし汁	軟飯 豆腐煮 冬瓜と人参煮 冬瓜のみそ汁	さつま芋とレーズンマッシュ	さつま芋とレーズンマッシュ
16日 (火)	つぶし粥 じゃが芋と人参ペースト 昆布だし汁	全粥 じゃが芋と人参つぶし煮 昆布だし汁	軟飯 じゃが芋と人参煮 牛肉煮 わかめスープ	オートミール粥	オートミール粥 すいか

2020

6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)	中期(もぐもぐ期)	後期(かみかみ期)	中期(もぐもぐ期)	後期(かみかみ期)
	5・6カ月	7・8ヶ月	9・10・11ヶ月	7・8ヶ月	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 (水)	つぶし粥 トマトと玉ねぎペースト かつおだし汁	全粥 トマトと玉ねぎつぶし煮 かつおだし汁	軟飯 白身魚煮 トマトと玉ねぎ煮 南瓜のみそ汁	さつまいもかゆ	さつまいもかゆ オレンジ
18日 (木)	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 豆腐のみそ汁	きなこ粥	きなこ粥 ぶどう
19日 (金)	つぶし粥 ブロッコリーと人参ペースト かつおだし汁	全粥 ブロッコリーと人参つぶし煮 かつおだし汁	軟飯 ブロッコリーと人参煮 豚汁	枝豆のおかゆ	枝豆のおかゆ りんご
20日 (土)	つぶし粥 人参と玉ねぎペースト 野菜だし汁	全粥 人参と玉ねぎつぶし煮 野菜だし汁	軟飯 白菜スープ 人参と玉ねぎ煮 オレンジ	ミルク粥	ミルク粥
22日 (月)	つぶし粥 ゴーヤーと人参ペースト 椎茸のだし汁	全粥 ゴーヤーと人参つぶし煮 椎茸のだし汁	軟飯 チーズ ゴーヤーと人参煮 チンゲン菜スープ	野菜かゆ	野菜かゆ すいか
23日 (火)	★ 慰霊の日(休園)				
24日 (水)	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 胡瓜と人参煮 冬瓜とワカメのスープ	さつまいも煮	さつまいも煮 オレンジ
25日 (木)	つぶし粥 じゃが芋と人参ペースト 野菜だし汁	全粥 じゃが芋と人参つぶし煮 野菜だし汁	軟飯 じゃが芋と人参煮 野菜スープ	コーンのお粥	コーンのお粥 バナナ
26日 (金)	つぶし粥 青梗菜と玉ねぎペースト かつおだし汁	全粥 青梗菜と玉ねぎつぶし煮	軟飯 青梗菜と玉ねぎ煮 春雨スープ	オートミール粥 みかん	オートミール粥 みかん
27日 (土)	つぶし粥 玉ねぎと南瓜ペースト 昆布だし汁	全粥 玉ねぎと南瓜つぶし煮 昆布だし汁	軟飯 玉ねぎと南瓜煮 うどん汁 バナナ	ミルク粥	ミルク粥
29日 (月)	つぶし粥 人参とごぼうペースト 椎茸だし汁	全粥 人参とごぼうつぶし煮 椎茸だし汁	軟飯 白身魚煮 人参とごぼう煮 そうめん汁	しらす粥	しらす粥 すいか
30日 (火)	つぶし粥 キャベツと人参ペースト かつおだし汁	全粥 キャベツと人参つぶし煮 かつおだし汁	軟飯 レバーペースト キャベツと人参煮 ゆし豆腐	野菜かゆ	野菜かゆ

※ 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。