

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	ごはん 魚のオーロラソース焼き クレープイリチー 冬瓜カレー風みそ汁 オレンジ	赤魚 豚肉 油揚げ 保育乳	餃子エハース 金芽米 マヨネーズ 糸こんにゃく 油 さつまいも	パセリ 菊みどりを 乾いたけ にんじん とうがら たまねぎ オレンジ	ぶかし芋 保育乳	
2日	木	麦ごはん さんまの梅干し煮 ゴーヤーサラダ アーサ汁 ぶどう	キャンディーチーズ さんま 豚肉 ベーコン 絹ごし豆腐 鮭フレーク 保育乳	金芽米 押麦 三温糖 粉黒糖 いりごま マヨネーズ	梅干し にんじん キャベツ にがり ぶどう あおさ 焼きのり	鮭おにぎり 保育乳	
3日	金	あわごはん 豚汁 フーイリチー おくら納豆 梨	豚肉 鶏卵 納豆 手もみ麩 保育乳	あわ 金芽米 こんにゃく くるまふ キャノーラ油	にんじん だいこん ごぼう ねぎ もやし キャベツ にら オクラ あらりのなし パナナ	ちんすこう 保育乳 バナナ	
4日	土	ガーリックチャーハン ナムル コンソープ パナナ	キャンディーチーズ ベーコン ささ身 油揚げ	金芽米 三温糖 いりごま	にんにく にんじん たまねぎ 青ピーマン こまつな グラムコーン はくさい パナナ	麦茶 いなりずし	
6日	月	あわごはん チキンマーマレード焼き ゴーヤーチャンプルー もずく素麺汁 ぶどう	鶏もも 沖繩豆腐 鶏卵 かえり 保育乳	金芽米 キャンノーラ油 そうめん じゃがいも 三温糖 いりごま	マーマレード にがり にんじん たまねぎ おきなわもずく ねぎ ぶどう あおのり	フライドポテト カリカリ煮干し 保育乳	
7日	火	★行事食(七夕) 冷やし中華 星のころもけ ブロッコリーサラダ ヤクルト	鶏糸たまご 赤ハム ベーコン ゆで大豆 保育乳 鶏卵 生クリーム	中華めん 三温糖 マヨネーズ 小麦粉 グラニュー糖	ブルーベリー オクラ カットわかめ ブロッコリー マッシュルーム パインアップル	保育乳 誕生ケーキ	
8日	水	黒米ごはん さばのカレー焼き トマト パパイイリチー イナムドゥチ パイン缶	さば 赤魚 ベーコン 豚肉 カステラカマボコ 保育乳	餃子エハース 金芽米 キャノーラ油 こんにゃく いりごま	たまねぎ ミートマト パパイア にんじん にら 乾いたけ ねぎ パインアップル 炊き込みわかめ	わかめおにぎり 保育乳	
9日	木	★お弁当会	鶏卵 保育乳	強力粉 砂糖 パター 小麦粉		メロンパン 保育乳	
10日	金	ごはん ヒレカツ トマト コールスローサラダ パンパキンスープ 梨	鶏卵 調理乳 アイスマルク	金芽米 小麦粉 パン粉 キャノーラ油 三温糖 マヨネーズ	サラダな ミートマ キャベツ にんじん コーン缶 南瓜ペースト たまねぎ なし	アイスクリーム caせんべい	
11日	土	もずく丼 きつね和え きのこのみそ汁 パナナ	キャンディーチーズ 豚ひき肉 油揚げ 絹ごし豆腐 手もみ麩	金芽米 三温糖 片栗粉 いりごま	もずく 青ピーマン にんじん しょうが コーン缶 もやし きゅうり なめこ えのきたけ 白ねぎ パナナ 梅干し	梅おにぎり 麦茶	
13日	月	あわごはん さばの竜田揚げ カリカリ胡瓜 ひじきの煮物 すいか 豆腐とワカメのみそ汁	さば 赤魚 手もみ麩 油揚げ ゆで大豆 絹ごし豆腐 保育乳	あわ 金芽米 片栗粉 揚げ油 豚こんにゃく 三温糖 さつまいも 小麦粉 グラニュー糖	しょうが にんにく きゅうり にんじん にら すいか カットわかめ ねぎ	保育乳 さつま芋のガレット	
14日	火	ハヤシライス 春雨の酢の物 チンゲン菜スープ メロン	牛肉 焼き竹輪 ささ身 鶏卵 保育乳	金芽米 押麦 じゃがいも キャノーラ油 はるさめ 三温糖 小麦粉 揚げ油	ブルーベリー にんじん たまねぎ セロリ マッシュルーム ブロッコリー きゅうり きくらげ チンゲンサイ 乾いたけ メロン にがり コーン	ゴーヤーのかき揚げ 保育乳	
15日	水	ごはん 魚の甘酢焼き マーボーへちま かき玉汁 ぶどう	赤魚 豚ひき肉 沖繩豆腐 鶏卵 金時豆	餃子エハース 金芽米 三温糖 片栗粉 油 押麦 粉黒糖	へちま にんじん 白ねぎ にんにく しょうが えのきたけ ねぎ ぶどう	ぜんざい 塩せんべい	
16日	木	なすのミートスパゲティ さつま芋サラダ キャベツスープ 梨	キャンディーチーズ 豚ひき肉 チーズ ツナパック 保育乳	スパゲッティ キャノーラ 油 さつまいも マヨネーズ 金芽米 三温糖	にんじん たまねぎ なす しめじ カットマト きゅうり 干しぶどう キャベツ えのきたけ グラムコーン なし 焼きのり	みそおにぎり 保育乳	
17日	金	★食育の日 雑穀ごはん 豆腐のナゲット にぎやかさんびら ちわしんじ オレンジ	沖繩豆腐 ツナパック 豚肉 豚レバー 保育乳	金芽米 マヨネーズ 揚げ油 三温糖 いりごま じゃがいも 食パン	コーン缶 えだまめ 冷凍 ごぼう にんじん れ んこん ねぎ にんにく オレンジ	チョコクリームパン 保育乳	
18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	キャンディーチーズ 生揚げ 豚肉 鶏ひき肉 手もみ麩	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 ほうれん草 パナナ 生	麦茶 おかかおにぎり	
20日	月	タコライス 豆腐とニラの中華スープ ゴーヤーとパインの和え物 すいか	Qちゃんチーズ ささ身 絹ごし豆腐 生クリーム 保育乳	金芽米 キャノーラ油 グラニュー糖 さつまいも 三温糖	セロリ たまねぎ にんじん レタス トマト えのきたけ にら きくらげ にがり パイン すいか	スイートポテト 保育乳	
21日	火	枝豆ごはん キャベツスープ 豆腐ハンバーグ① ポパイサラダ オレンジ	ベーコン 沖繩豆腐 鶏卵 ささ身 きな粉 保育乳	金芽米 パン粉 三温糖 タピオカ粉 粉黒糖	ブルーベリー えだまめ キャベツ ほんしめじ にんじん たまねぎ ほうれん草 トマト コーン缶 オレンジ	くずもち 保育乳	
22日	水	ごはん 赤魚の照焼 八宝菜 冬瓜のみそ汁 ぶどう	赤魚(40) 豚肉 油揚げ 保育乳	餃子エハース 金芽米 キャノーラ油 片栗粉 フランスパン はちみつ グラニュー糖	にんじん はくさい たまねぎ チンゲンサイ たけのこ 乾いたけ とうがら ねぎ ぶどう レモン果汁	レモンラスク 保育乳	
23日	木	★ 海の日(休園)					
24日	金	★ スポーツの日(休園)					
25日	土	冷やしきつねうどん パナナ ゴーヤー梅肉和え	キャンディーチーズ 油揚げ 手もみ麩	うどん 三温糖 じゃが芋 金芽米 キャノーラ油	こまつな 乾いたけ にんじん パナナ にがり ごぼう ねぎ	ジュシーおにぎり 麦茶	
27日	月	夏野菜のカレー 切干大根サラダ ワカメスープ ヨーグルト	豚肉 豚レバー ヨーグルト(60g) 鶏卵 保育乳	金芽米 押麦 じゃがいも キャノーラ油 いりごま 三 温糖 星ふ 小麦粉	にんじん たまねぎ かぼちゃ なす にんにく しょうが 切干しいたけ きゅうり わかめ 干しぶどう 南瓜ペースト	南瓜とレーズンのケーキ 保育乳	
28日	火	ごはん チンジャオロース 南瓜サラダ ゆし豆腐 オレンジ	豚肉 鶏卵 ゆし豆腐 鶏ひき肉 保育乳	金芽米 片栗粉 グラニュー糖 じゃがいも マヨネーズ	ブルーベリー しょうが たまねぎ たけのこ 青ピーマン かぼちゃ えだまめ ねぎ オレンジ もずく 乾いたけ にんじん	もずく雑炊 保育乳	
29日	水	ごはん 魚のクリームコーン焼き ゆでブロッコリー 人参シリシリ 春雨スープ すいか	赤魚(40) 粉チーズ 鶏卵 保育乳	餃子エハース 金芽米 マヨネーズ キャノーラ油 はるさめ さつまいも 三温糖 いりごま	たまねぎ グラムコーン ブロッコリー にんじん にら 乾いたけ こまつな すいか	大学芋 保育乳	
30日	木	あわごはん きびなご唐揚げ 冬瓜そぼろ煮 なすのみそ汁 ぶどう	キャンディーチーズ きびなご 赤魚(30g) 鶏ひき肉 油揚げ 保育乳	あわ 金芽米 小麦粉 片栗粉 キャノーラ油 三温糖 そうめん	とうがら たまねぎ にんじん いんげん 乾いたけ なす 白ねぎ ぶどう きゅうり みかん缶	冷やし素麺 保育乳	
31日	金	鶏ごぼうめし ボイルウインナー からしな和え へちまと麩のみそ汁 パイン	ウインナー沖繩豆腐 ツナパック 保育乳	金芽米 キャノーラ油 おつゆ焼	にんじん ごぼう 乾いたけ からしな へちま ねぎ パインアップル パナナ 生	はちや棒 バナナ 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

7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)	つぶし粥 人参と冬瓜ペースト かつおだし汁	全粥 冬瓜と人参つぶし煮 かつおだし汁	軟飯 白身魚煮 人参と冬瓜煮 冬瓜のすまし汁	さつま芋煮	さつま芋煮 オレンジ
2日 (木)	つぶし粥 キャベツとゴーヤペースト 昆布だし汁	全粥 豆腐煮 キャベツとゴーヤつぶし煮 昆布だし汁	軟飯 豆腐煮 キャベツとゴーヤ煮 アーサ汁	しらす粥	しらす粥 梨
3日 (金)	つぶし粥 大根と人参ペースト かつおだし汁	全粥 大根と人参つぶし煮 かつおだし汁 納豆煮	軟飯 大根と人参煮 豚汁 納豆煮	キャベツのお粥	キャベツのお粥 すいか
4日 (土)	つぶし粥 小松菜と玉ねぎペースト 昆布だし汁	全粥 小松菜と玉ねぎつぶし煮 昆布だし汁	軟飯 小松菜と玉ねぎ煮 コーンスープ バナナ	ミルク粥	ミルク粥
6日 (月)	つぶし粥 人参と玉ねぎペースト 椎茸のだし汁	全粥 人参と玉ねぎつぶし煮 椎茸のだし汁	軟飯 鶏肉煮 人参と玉ねぎ煮 そうめん汁	マッシュポテト	マッシュポテト 梨
7日 (火)	つぶし粥 かつおだし汁 ブロッコリーと大豆ペースト	全粥 かつおだし汁 ブロッコリーと大豆ペースト	軟飯 すまし汁 ブロッコリーと大豆ペースト	コーンのお粥	コーンのお粥
8日 (水)	つぶし粥 トマトと人参ペースト 椎茸だし汁	全粥 トマトと人参つぶし煮 椎茸だし汁	軟飯 白身魚煮 トマトと人参煮 豚肉のみそ汁	野菜かゆ	野菜かゆ
9日 (木)	★ お弁当会			ミルク粥	ミルク粥
10日 (金)	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 パンプキンスープ キャベツと人参煮	南瓜のおかゆ	南瓜のおかゆ ぶどう
11日 (土)	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 胡瓜と人参煮 豆腐のみそ汁 バナナ	ミルク粥	ミルク粥
13日 (月)	つぶし粥 胡瓜と人参のペースト かつおだし汁	全粥 胡瓜と人参つぶし煮 かつおだし汁	軟飯 白身魚煮 胡瓜と人参煮 豆腐とワカメのみそ汁	さつま芋のお粥	さつま芋のお粥 すいか
14日 (火)	つぶし粥 玉ねぎとセロリペースト 昆布だし汁	全粥 玉ねぎとセロリつぶし煮 昆布だし汁	軟飯 玉ねぎとセロリ煮 チンゲン菜スープ 牛肉とじゃが芋煮	人参のお粥	人参のお粥
15日 (水)	つぶし粥 人参のペースト かつおだし汁	全粥 人参つぶし煮 かつおだし汁	軟飯 白身魚煮 人参とヘチマ煮 すまし汁	オートミール粥	オートミール粥 すいか
16日 (木)	つぶし粥 さつま芋と人参ペースト 野菜だし汁	全粥 さつま芋と人参つぶし煮 野菜だし汁	軟飯 さつま芋と人参煮 キャベツスープ	みそ粥	みそ粥 梨

2020

7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)
月齢	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 (金)	つぶし粥 ごぼうと人参ペースト かつおだし汁	全粥 豆腐煮 ごぼうと人参つぶし煮 かつおだし汁	軟飯 豆腐煮 ごぼうと人参煮 ちむしんじ	枝豆のお粥	枝豆のお粥
18日 (土)	つぶし粥 かつおだし汁 ほうれん草と玉ねぎペースト	全粥 かつおだし汁 ほうれん草と玉ねぎつぶし煮	軟飯 南瓜のみそ汁 ほうれん草と玉ねぎ煮	ミルク粥	ミルク粥
20日 (月)	つぶし粥 昆布だし汁 トマトと人参ペースト	全粥 昆布だし汁 トマトと人参つぶし煮	軟飯 豆腐とニラのスープ トマトと人参煮	さつまいも煮	さつまいも煮 すいか
21日 (火)	つぶし粥 野菜だし汁 ほうれん草とトマトペースト	全粥 野菜だし汁 ほうれん草とトマトつぶし煮 豆腐煮	軟飯 キャベツスープ ほうれん草とトマト煮 豆腐煮	きな粉かゆ	きな粉かゆ オレンジ
22日 (水)	つぶし粥 白菜と青梗菜ペースト かつおだし汁	全粥 白菜と青梗菜つぶし煮 かつおだし汁	軟飯 豚肉煮 白菜と青梗菜煮 冬瓜のみそ汁	野菜かゆ	野菜かゆ ぶどう
23日 (木)	★ 海の日(休園)				
24日 (金)	★ スポーツの日(休園)				
25日 (土)	つぶし粥 かつおだし汁 小松菜とじゃが芋ペースト	全粥 かつおだし汁 小松菜とじゃが芋つぶし煮	軟飯 すまし汁 小松菜とじゃが芋煮 バナナ	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 昆布だし汁	全粥 人参とじゃが芋つぶし煮 昆布だし汁	軟飯 人参とじゃが芋煮 ワカメスープ 豚肉煮	南瓜のお粥	南瓜のお粥
28日 (火)	つぶし粥 玉ねぎとピーマンペースト かつおだし汁	全粥 玉ねぎとピーマンつぶし煮 かつおだし汁	軟飯 玉ねぎとピーマン煮 豚肉煮 ゆし豆腐	もずく雑炊	もずく雑炊 オレンジ
29日 (水)	つぶし粥 ブロッコリーと人参ペースト 椎茸のだし汁	全粥 ブロッコリーと人参つぶし煮 椎茸のだし汁	軟飯 白身魚煮 ブロッコリーと人参煮 春雨スープ	いも粥	いも粥 オレンジ
30日 (木)	つぶし粥 冬瓜と人参ペースト 昆布だし汁	全粥 冬瓜と人参つぶし煮 昆布だし汁	軟飯 白身魚煮 冬瓜と人参煮 なすのみそ汁	コーンのお粥	コーンのお粥 ぶどう
31日 (金)	つぶし粥 ごぼうと人参のペースト かつおだし汁	全粥 豆腐煮 ごぼうと人参つぶし煮 かつおだし汁	軟飯 豆腐煮 ごぼうと人参煮 へちまと麩のみそ汁	青菜のお粥	青菜のお粥 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。