

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	土	ソース焼きそば カリカリ胡瓜 ゆし豆腐 パナナ	キャンディーチーズ 豚肉 手もみ麩 ゆし豆腐	中華めん キヤノーラ油 金芽米 いりごま	にんじん たまねぎ キャベツ 青ピーマン 乾しいたけ きゅうり ねぎ パナナ カトわかめ	ワカメおにぎり 麦茶	
3日	月	もずく丼 ナムル 豆腐とえのきのすまし汁 スイカ	豚ひき肉 ささ身 絹ごし 豆腐 鶏卵 保育乳	金芽米 三温糖 片栗粉 いりごま さつまいも 小麦粉 揚げ油	もずく にんじん 青ピーマン しょうが コーン缶 もやし こまつな えのきたけ ねぎ すいか	芋てんぷら 保育乳	
4日	火	ごはん 魚の甘酢焼き ポークビーイズ チンゲン菜スープ ぶどう	キャンディーチーズ 赤魚 豚肉 ゆで大豆 手もみ麩 保育乳	金芽米 三温糖 片栗粉 キヤノーラ油 じゃがいも 小麦粉 ながいも	にんじん たまねぎ マッシュルーム カトトマ グリーンピース チンゲンサイ 乾しいたけ ぶどう キャベツ あおりのり	お好み焼き 保育乳	
5日	水	あわごはん 豚肉の生姜焼き キャベツサラダ ひじきの煮物 冬瓜のみそ汁 オレンジ	豚肉こま切れ 油揚げ ゆで大豆 ツナパック 保育乳	鉄ウエハース(8g) 精白米 あわ マヨネーズ 糸こんにやく 三温糖 うずき糖	しょうが キャベツ きゅうり にんじん にら とうがん ねぎ オレンジ 焼きのり	みそおにぎり 保育乳	
6日	木	のりごはん 納豆みそ 鶏肉のさつぱ り煮 ゴーヤーの麩ちゃんぶるー ピーフンスープ スイカ	キャンディーチーズ 納豆 手もみ麩 鶏肉 鶏卵 酪農牛乳 保育乳 つぶあん	金芽米 押麦 三温糖 キヤノーラ油 くるまふ ピーフン ホットケーキ	毎日のり ねぎ しょうが にんにく にんじん もやし にがり きくらげ すいか	小倉ホットケーキ 保育乳	
7日	金	玄米ごはん さんまの蒲焼き ゆでブロッコリー おくらの卵とじ 南瓜のみそ汁 パナナ	さんま 鶏卵 ベーコン 鶏ひき肉 保育乳	金芽米 玄米 片栗粉 三温糖 いりごま キヤノーラ油	冷凍ブロッコリー オクラ にんじん かぼちゃ たまねぎ ねぎ パナナ 生	スナックパン 保育乳	
8日	土	菜飯 粉ふき芋 カリカ煮干 オレンジ	キャンディーチーズ ささ身 鶏卵 かえり ゆで大豆 挽きわり納豆	金芽米 キヤノーラ油 じゃがいも 片栗粉 三温糖 いりごま 金芽米	からしな にんじん 乾しいたけ しょうが パセリ 生 オレンジ	納豆巻き 麦茶	
10日	月	★ 山の日(休園)					
11日	火	麦ごはん 夏野菜のカレー オクラとトマトのサラダ 春雨スープ スイカ	キャンディーチーズ 豚肉 ツナパック ささ身 鶏卵 保育乳	金芽米 押麦 じゃがいも キヤノーラ油 はるさめ 小麦粉 三温糖	にんじん たまねぎ かぼちゃ なす にんにく しょうが オクラ トマト きゅうり ほうれんそう すいか バインアップル	バインケーキ 保育乳	
12日	水	ごはん さばのカレー焼 冬瓜とワカメ のみそ汁 からし菜チャンプルー ぶどう	さば(30g) 沖縄豆腐 ツナパック 鶏卵 保育乳	鉄ウエハース(8g) 金芽米 キヤノーラ油 小麦粉 揚げ油	たまねぎ とうがん えのきたけ カトわかめ からしな にんじん ぶどう にら もずく	もずくの天ぷら 保育乳	
13日	木	★ お弁当会		強力粉 マヨネーズ	コーン缶	ツナマヨパン 保育乳	
14日	金	玄米ごはん 赤魚の照焼 鶏肉と冬瓜の煮物 トマトと卵のスープ 梨	赤魚 鶏卵 ヨーグルト 保育乳	玄米 キヤノーラ油 鉄ウエハース(8g)	にんじん とうがん しめじ えだまめ トマト ねぎ 梨	ヨーグルト 鉄ウエハース 保育乳	
15日	土	野菜肉そば からしな和え パナナ	キャンディーチーズ 豚肉こま切れ 沖縄豆腐 ツナパック 油揚げ	沖縄そば キヤノーラ油 金芽米 三温糖 いりごま	にんじん キャベツ きくらげ ねぎ からしな パナナ(1/3本)30g	いなりずし 麦茶	
17日	月	あわごはん レバーフライ パパイア炒め ほうれん草のみそ汁 トマト フルーツゼリー	豚レバー 鶏卵 ツナパック 油揚げ 保育乳	あわ 金芽米 小麦粉 パン粉 揚げ油 三温糖 キヤノーラ油 さつまいも	にんにく サラダな パパイア にんじん ねぎ ほうれんそう えのきたけ ミント 生	保育乳 焼き芋	
18日	火	ごはん 魚のキャロット焼き クレープイリチー ゆでブロッコリー なめこのみそ汁 ぶどう	キャンディーチーズ 赤魚 豚 肉 絹ごし豆腐 ウィナー 鶏卵 酪農牛乳 保育乳	金芽米 マヨネーズ 糸こんにやく キヤノーラ 油 小麦粉 ホットケーキ	にんじん 刻み昆布 乾しいたけ ブロッコリー なめこ 白ねぎ えのきたけ ぶどう	アメリカンドック 保育乳	
19日	水	★食育の日 冷やし中華 ちくわの磯辺揚げ ゴーヤー梅肉和え 梨	赤ハム 鰯糸たまご 焼き竹輪 鶏卵 手もみ麩 保育乳	鉄ウエハース 中華めん 三温糖 小麦粉 揚げ油 じゃがいも 金芽米 いり ごま	オクラ カトわかめ あおりのり ゴーヤー 梨 梅干し	梅しそおにぎり 保育乳	
20日	木	あわごはん なすと豚肉の炒め物 パンサンスー かき玉汁 スイカ	キャンディーチーズ 豚肉 沖縄豆腐 赤ハム 鶏卵 スキムミルク 保育乳	あわ 金芽米 キヤノーラ 油 三温糖 はるさめ いりごま 片栗粉 小麦粉	にんじん たまねぎ なす きゅうり えのきたけ ねぎ すいか	アイスボックススクッキー 保育乳	
21日	金	ごはん ミートローフ さつま芋サラダ ミネストローネ ぶどう	沖縄豆腐 鶏卵 チーズ ゆで大豆 ベーコン 保育乳	金芽米 パン粉 さつまいも マヨネーズ 三温糖	たまねぎ 乾しいたけ きゅうり 干しぶどう セロリ にんにく カットトマト ぶどう	保育乳 タンナファクルー	
22日	土	五目チャーハン ボイルウインナー コーンスープ パナナ	キャンディーチーズ 豚肉 ウィナー 鮭フレーク	金芽米 キヤノーラ油	にんじん たまねぎ 青ピーマン にんにく えのきたけ セロリ クリームコーン パナナ 焼きのり	鮭おにぎり 麦茶	
24日	月	タコライス ゴボウサラダ きゃべつのみそ汁 ぶどう	チーズ ツナパック 保育乳	金芽米 キヤノーラ油 いりごま 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 ごぼう きゅうり キャベツ しめじ 白ねぎ ぶどう	芋チップ 保育乳	
25日	火	枝豆ごはん 魚天ぷら 胡瓜の和え物 千切イリチー もずくスープ なし	キャンディーチーズ 赤魚 鶏卵 豚肉 絹ごし豆腐 酪農牛乳 保育乳	金芽米 小麦粉 キヤノー ラ油 三温糖 糸こんにやく フランクパン	えだまめ 冷凍 あおりのり 薬干し きゅうり カッ トわかめ 切干しいたけ 刻み昆布(500g) に んじん おきなわもずく ねぎ なし(1/8個)30g	フレンチトースト 保育乳	
26日	水	★お誕生会 ケチャップライス チキン唐揚げ マカロニサラダ 野菜スープ オレンジ	ウィナー 鶏もも 牛乳 ヨーグルト 生クリーム ゼラチン 保育乳	鉄ウエハース(8g) 金芽米 片栗粉 キヤノーラ油 マ カロニ マヨネーズ グラニュー糖	にんじん たまねぎ マッシュルーム 青ピーマン にんにく サラダな きゅうり コーン缶 セロリ キャベツ えのきたけ オレンジ レモン汁 みかん缶	誕生ケーキ 保育乳	
27日	木	あわごはん 豆腐チャンプルー おくら納豆 中身汁 スイカ	キャンディーチーズ 沖縄豆腐 納豆 手もみ麩 豚 肉 豚中味 かつお節 保育乳 ツナパック	あわ 金芽米 キヤノーラ 油 糸こんにやく そうめん	にんじん たまねぎ もやし キャベツ ピーマン オクラ 焼きのり 乾しいたけ ねぎ しょうが すいか にら	保育乳 ソーメンチャンプルー	
28日	金	雑穀ごはん さばのケチャップ煮 人参しりしり へちまと油揚げのみそ汁 ぶどう	さば(30g) ツナパック 油揚げ アイスミルク	金芽米 片栗粉 キヤノーラ油 いりごま とんがりコーン	にんじん たまねぎ ねぎ へちま ぶどう	アイスクリーム とんがりコーン	
29日	土	ナポリタンスパゲティ パンプキン スープ パナナ フライドポテト	キャンディーチーズ ベーコン 調製豆乳 しらす干し かつお節	スパゲッティ キヤノーラ 油 じゃがいも 金芽米 三温糖	にんじん たまねぎ キャベツ 青ピーマン しめじ 南瓜ペースト パナナ あおりのり	麦茶 じゃこおにぎり	
31日	月	麦ごはん マーボー豆腐 ハリハリ大根 小松菜のかき玉汁 スイカ	沖縄豆腐 豚ひき肉 ささ身 鶏卵 保育乳	押麦 金芽米 三温糖 キヤノーラ油 片栗粉	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 切干しいたけ こまつな すいか ごぼう ねぎ	保育乳 ジュシーおにぎり	

☆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

8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(土)	つぶし粥 キャベツと玉ねぎペースト かつおだし汁	全粥 キャベツと玉ねぎつぶし煮 ゆし豆腐	軟飯 キャベツと玉ねぎ煮 ゆし豆腐 バナナ	ミルク粥	ミルク粥
3日(月)	つぶし粥 人参とピーマンペースト 昆布だし汁	全粥 人参とピーマンつぶし煮 昆布だし汁	軟飯 人参とピーマン煮 豆腐とえのきのすまし汁	さつまい煮	さつまい煮 すいか
4日(火)	つぶし粥 トマトと玉ねぎペースト 椎茸のだし汁	全粥 トマトと玉ねぎつぶし煮 椎茸のだし汁	軟飯 白身魚煮 トマトと玉ねぎ煮 チンゲン菜スープ	野菜かゆ	野菜かゆ ぶどう
5日(水)	つぶし粥 冬瓜と人参ペースト 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 豚肉煮 ひじきと人参煮 冬瓜のみそ汁	みそ粥	みそ粥 オレンジ
6日(木)	つぶし粥 ゴーヤー、玉ねぎ、人参ペースト かつおだし汁	全粥 納豆煮 ゴーヤー、玉ねぎ、人参つぶし煮 かつおだし汁	軟飯 納豆煮 ゴーヤー、玉ねぎ、人参煮 ビーフンスープ	きな粉かゆ	きな粉かゆ すいか
7日(金)	つぶし粥 ブロッコリーと人参ペースト 昆布だし汁	全粥 ブロッコリーと人参つぶし煮 昆布だし汁	軟飯 白身魚煮 ブロッコリーと人参煮 南瓜のみそ汁	南瓜のおかゆ	南瓜のおかゆ バナナ
8日(土)	つぶし粥 からし菜と人参ペースト 椎茸だし汁	全粥 からし菜と人参つぶし煮 椎茸だし汁	軟飯 からし菜と人参煮 すまし汁 オレンジ	ミルク粥	ミルク粥
10日(月)	★山の日(休園)				
11日(火)	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 かつおだし汁	ほうれん草のお粥	ほうれん草のお粥 すいか
12日(水)	つぶし粥 かつおだし汁 冬瓜と人参ペースト	全粥 かつおだし汁 冬瓜と人参つぶし煮	軟飯 白身魚煮 冬瓜とワカメのみそ汁 冬瓜と人参煮	野菜かゆ	野菜かゆ ぶどう
13日(水)	★お弁当会				
14日(金)	つぶし粥 冬瓜と人参ペースト 椎茸のだし汁	全粥 冬瓜と人参つぶし煮 椎茸のだし汁	軟飯 白身魚煮 冬瓜と人参煮 トマトのスープ	トマトのお粥	トマトのお粥 梨
15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 バナナ	ミルク粥	ミルク粥
17日(月)	つぶし粥 レバーのだし汁 ほうれん草と人参ペースト	全粥 レバーのだし汁 ほうれん草と人参つぶし煮	軟飯 ほうれん草のみそ汁 レバーと人参ペースト	芋かゆ	芋かゆ

2020

8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)
18日 (火)	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 白身魚煮 ブロッコリーと人参煮 なめこのみそ汁	コーンのお粥	コーンのお粥 ぶどう
19日 (水)	つぶし粥 昆布だし汁 マッシュポテト	全粥 昆布だし汁 マッシュポテト	軟飯 昆布だし汁 マッシュポテト	野菜かゆ	野菜かゆ 梨
20日 (木)	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 豚肉煮 胡瓜と人参煮 すまし汁	オートミール粥	オートミール粥 すいか
21日 (金)	つぶし粥 野菜だし汁 玉ねぎとさつま芋ペースト	全粥 豆腐煮 野菜だし汁 玉ねぎとさつま芋つぶし煮	つぶし粥 豆腐煮 ミネストローネ 玉ねぎとさつま芋煮	しらす粥	しらす粥 ぶどう
22日 (土)	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 人参と玉ねぎ煮 コーンスープ バナナ	ミルク粥	ミルク粥
24日 (月)	つぶし粥 ごぼうと人参ペースト かつおだし汁	全粥 ごぼうと人参つぶし煮 かつおだし汁	軟飯 ごぼうと人参煮 きゃべつのみそ汁	さつま芋煮	さつま芋煮 ぶどう
25日 (火)	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 もずくスープ	枝豆のお粥	枝豆のお粥 梨
26日 (水)	つぶし粥 キャベツと玉ねぎペースト 野菜だし汁	全粥 キャベツと玉ねぎつぶし煮 野菜だし汁	軟飯 鶏肉煮 キャベツと玉ねぎ煮 野菜スープ	きなこ粥	きなこ粥 オレンジ
27日 (木)	つぶし粥 キャベツと人参ペースト 椎茸だし汁	全粥 キャベツと人参つぶし煮 納豆煮 椎茸だし汁	軟飯 キャベツと人参煮 納豆煮 豚肉のすまし汁	野菜粥	野菜粥 すいか
28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 白身魚煮 人参と玉ねぎ煮 へちまと油揚げのみそ汁	青菜のおかゆ	青菜のおかゆ ぶどう
29日 (土)	つぶし粥 かつおだし汁 人参とじゃが芋ペースト	全粥 かつおだし汁 人参とじゃが芋つぶし煮	軟飯 パンプキンスープ 人参とじゃが芋煮 バナナ	ミルク粥	ミルク粥
31日 (月)	つぶし粥 小松菜と人参ペースト かつおだし汁	全粥 豆腐煮 小松菜と人参つぶし煮 かつおだし汁	軟飯 豆腐煮 小松菜と人参煮 すまし汁	しらす粥	しらす粥 すいか

※ 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。