

# 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	木	玄米ごはん さんまの梅干煮 パパイヤイリチー ゆでブロッコリー 冬瓜のみそ汁 ぶどう	チーズ さんま 赤魚 ツ ナパック 保育乳	玄米 三温糖 粉黒糖 キャノーラ油 うず巻き麺 さつまいも かりごま	うめ 梅干し パパイア にんじん には ブロッコリー とうがん ねぎ ぶどう	★十五夜 保育乳 ごま揚げ団子
2日	金	ごはん 自身魚の照り焼き 麩ちゃんぶるー 豚汁 みかん	赤魚 鶏卵 豚肉 保育乳	金芽米 キャノーラ油 くるまふ 糸こんにゃく	にんじん もやし キャベツ だいごん ごぼう ねぎ うんしゅうみかん	保育乳 クリームパン
3日	土	焼きそば カリカリ胡瓜 わかめスープ パナナ	チーズ 豚肉 手もみ鯉 鶏むき肉	中華めん キャノーラ油 金芽米 三温糖	にんじん キャベツ 青ピーマン 乾しいたけ きゅうり もやし カットわかめ パナナ 刻みのみ えだまめ	そぼろおにぎり 麦茶
5日	月	ご飯 西京焼き ひじきの煮物 白菜としめじのすまし汁 きゅうりの和え物 ぶどう	赤魚 ゆで大豆 油揚げ 手もみ鯉 保育乳	金芽米 三温糖 すりごま キャノーラ油 糸こんにゃく かりごま	しょうが にんじん には はくさい しめじ ねぎ きゅうり ぶどう 梅干し	梅しそおにぎり 保育乳
6日	火	のりごはん レバニラ ポテトサラダ ゆし豆腐 みかん	チーズ 豚レバー 豚肉 ゆし豆腐 鶏卵 練乳 保育乳	金芽米 押麦 三温糖 じゃがいも マヨネーズ 小麦粉 キャノーラ油	毎日のり もやし たまねぎ にんじん しめじ には にんにく しょうが きゅうり コーン缶 ねぎ うんしゅうみかん	マーラーカオ 保育乳
7日	水	もずく丼 ブロッコリーサラダ 白菜のみそ汁 みかん	ベーコン ゆで大豆 鶏卵 保育乳	鉄アヘーヌ 金芽米 三温糖 片栗粉 揚げ油 マヨネーズ さつまいも 小麦粉	もずく にんじん 青ピーマン しょうが コーン缶 ブロッコリー マッシュルーム はくさい しめじ ねぎ うんしゅうみかん	芋てんぷら 保育乳
8日	木	<b>★お弁当会</b>	保育乳 卵	強力粉 さつま芋 バター		さつま芋パン 保育乳
9日	金	あわご飯 酢豚 ナムル 卵スープ りんご	豚肉 ささ身 鶏卵 保育乳	あわ 金芽米 じゃが芋 三温糖 キャノーラ油 片栗粉 かりごま	にんじん たまねぎ たけのこ 青ピーマン 乾しいたけ パインアップル もやし こまつな えのきたけ カットわかめ 白ねぎ パナナ	かりんどう バナナ 保育乳
10日	土	菜飯 ボイルウインナー 粉ふき芋 パナナ	チーズ ささ身 ウインナー 油揚げ	金芽米 キャノーラ油 じゃがいも 三温糖 かりごま	からしな にんじん 乾しいたけ しょうが あおのり パナナ	麦茶 いなりずし
12日	月	親子丼 かみかみサラダ キャベツとえのきのみそ汁 みかん	鶏卵 ツナパック 保育乳 酪農牛乳	金芽米 押麦 キャノーラ油 三温糖 マヨネーズ ごま 油揚げ キンメ豆 オーブンシロップ	たまねぎ にんじん 乾しいたけ チンゲンサイ ごぼう きゅうり キャベツ えのきたけ ねぎ うんしゅうみかん かぼちゃ	保育乳 南瓜ホットケーキ
13日	火	ミートスパゲティ ポテトフライ ブロッコリーのじゃこ和え アーサ汁 梨	チーズ 豚レバー 絹ごし豆腐 豚肉 保育乳	スナックチキン キャノーラ油 じゃがいも 揚げ油 かりごま グラニュー糖 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 あおさ なし 刻み昆布	カンパニーじゅーしー 保育乳
14日	水	芋ごはん 魚の甘酢焼き クレープイリチー なめこのみそ汁 ぶどう	赤魚 豚肉 絹ごし豆腐 鶏卵 手もみ鯉 保育乳	鉄アヘーヌ 金芽米 かりごま 三温糖 片栗粉 キャノーラ油 糸こんにゃく 小麦粉	刻み昆布 乾しいたけ にんじん なめこ 白ねぎ ぶどう キャベツ あおのり	お好み焼き 保育乳
15日	木	麦ごはん きのことカレー キャベツサラダ わかめスープ みかん	チーズ 生クリーム 鶏卵 保育乳	押麦 金芽米 じゃがいも キャノーラ油 すりごま 風ふ さつまいも マリトビスケット 三温糖 はちみつ	にんじん たまねぎ セロリ 冷凍ブロッコリー しめじ えのきたけ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン缶 カットわかめ うんしゅうみかん	スイートポテト 保育乳
16日	金	きのこご飯 チキンの照り焼き 三色煮 大根のみそ汁 りんご	鶏もも 油揚げ 保育乳	金芽米 じゃがいも さいいも 三温糖	乾しいたけ しめじ えのきたけ にんじん ブロッコリー だいごん カットわかめ ねぎ	スナックパン 保育乳
17日	土	沖縄そば からし菜和え パナナ	キャンディーチーズ 三枚肉 沖縄豆腐 ツナパック	沖縄そば 三温糖 金芽米	ねぎ 結び昆布 からしな にんじん バナナ 毎日のり	みそおにぎり 麦茶
19日	月	ご飯 チキンのトマト煮 マカロニサラダ チンゲン菜のかき玉汁 みかん	ゆで大豆 鶏卵 チーズ 酪農牛乳 保育乳	金芽米 じゃがいも マヨネーズ 三温糖 片栗粉 小麦粉 グラニュー糖 キャノーラ油	にんじん たまねぎ ブロッコリー カットトマト にんにく コーン缶 きゅうり チンゲンサイ 白ねぎ うんしゅうみかん グラムコーン	コーンのお焼き 保育乳
20日	火	ピピンバ マッシュポテト プチトマト ビーフンスープ オレンジ	チーズ 豚肉 錦糸たまご 保育乳	金芽米 三温糖キャノーラ油 かりごま じゃがいも ビーフン さつまいも	にんにく しょうが もやし こまつな パセリ ミニトマト きくらげ にんじん オレンジ	焼き芋 保育乳
21日	水	あわごはん 千草焼き 豆腐チャンプルー なかみ汁 ぶどう	鶏卵 沖繩豆腐 豚肉 豚中味 かつお節 保育乳	鉄アヘーヌ あわ 豚中味 三温糖 片栗粉 キャノーラ油 糸こんにゃく かりごま	にんじん たまねぎ 乾しいたけ えだまめ あおさ キャベツ もやし 青ピーマン ねぎ しょうが ぶどう カットわかめ	ワカメおにぎり 保育乳
22日	木	★誕生会 カレーピラフ 魚のカルパソス リョネーズポテ トコンソール フルーツゼリー	チーズ 赤魚 鶏卵 ベーコン スキムミルク 保育乳	金芽米 キャノーラ油 小麦粉 パン粉 揚げ油 マヨネーズ じゃがいも 三温糖	にんじん たまねぎ 青ピーマン にんにく ピクルス サラダな パセリ 冷凍ブロッコリー キャベツ えのきたけ グラムコーン パナ	誕生ケーキ 保育乳
23日	金	あわご飯 さんまの蒲焼き スティックきゅうり 冬瓜のみそ汁 糸こんにゃくの野菜炒め りんご	さんま 豚肉 油揚げ 保育乳	あわ 金芽米 片栗粉 三温糖 かりごま 糸こんにゃく キャノーラ油	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ には とうがん ねぎ パナナ	保育乳 せんべい バナナ
24日	土	牛丼 油揚げのみそ汁 大豆と小魚の甘辛和え パナナ	チーズ 牛肉 油揚げ ゆで大豆 かえり 挽きわり納豆	金芽米 押麦 糸こんにゃく 三温糖 キャノーラ油 片栗粉 かりごま	たまねぎ しめじ にんじん 刻みのみ もやし ねぎ パナナ	麦茶 納豆巻き
26日	月	麦ごはん マーボー豆腐 切干大根サラダ 春雨スープ ぶどう	沖繩豆腐 ささ身 きな粉 保育乳	押麦 金芽米 三温糖 キャノーラ油 かりごま はるまめ 卵黄 グラニュー糖 粉黒糖 揚げ油	にんじん たまねぎ 乾しいたけ たけのこ には にんにく しょうが 干切だいごん きゅうり チンゲンサイ ぶどう	揚げパン 保育乳
27日	火	栗ごはん さばのみそ煮 胡瓜のゆかり和え 筑前煮 素麺汁 梨	チーズ さば 赤魚 金時豆 保育乳	金芽米 もち米 甘露煮 ごま 三温糖 じゃが芋 糸こんにゃく キャノーラ油 さくらんぼ 押麦 粉黒糖	しょうが きゅうり にんじん れんこん たけのこ ごぼう えだまめ 乾しいたけ ねぎ なし	ぜんざい 保育乳
28日	水	ケチャップライス 豆乳のクリームスープ 南瓜サラダ ブロッコリーおなか和え みかん	調製豆乳 豆乳クリーム ベーコン 鶏卵 ツナパック 手もみ鯉 保育乳	鉄アヘーヌ(8g) 金芽米 じゃがいも マヨネーズ	にんじん たまねぎ グリンピース マッシュルーム グラムコーン まいいたけ かぼちゃ きゅうり ブロッコリー うんしゅうみかん 乾しいたけ	保育乳 ジュシーおにぎり
29日	木	玄米ご飯 きびなごのカレー揚げ 八宝菜 豆腐とワカメのみそ汁 りんご	チーズ きびなご 赤魚 豚肉 絹ごし豆腐 ソパール 保育乳	玄米 金芽米 揚げ油 片栗粉 キャノーラ油	にんじん はくさい たまねぎ チンゲンサイ たけのこ 乾しいたけ カットわかめ ねぎ	ヨーグルト 保育乳 caせんべい
30日	金	★ハロウィンメニュー 麦ごはん パンプキンチュー グリーンサラダ トマトスープ ぶどう	保育乳 ベーコン 鶏卵 スキムミルク	押麦 金芽米 じゃが芋 すりごま 三温糖 マカロニ 小麦粉	かぼちゃ にんじん たまねぎ えだまめ しめじ コーン缶 レタス レッドキャベツ トマト キャベツ ぶどう	型抜きクッキー ヤクルト
31日	土	肉うどん さつま芋サラダ パナナ	チーズ 豚肉 ツナパック	うどん キャノーラ油 片栗粉 さつまいも マヨネーズ 金芽米 ごま	たまねぎ にんじん キャベツ 乾しいたけ ねぎ きゅうり 干しぶどう パナナ からしな	麦茶 青菜のおにぎり

☆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

10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	つぶし粥 ブロッコリー、人参 <sup>△</sup> -汁 昆布だし汁	全粥 ブロッコリー、人参つぶし煮 昆布だし汁	軟飯 白身魚煮 ブロッコリー、人参煮 冬瓜のみそ汁	芋かゆ	芋かゆ ぶどう
2日 (金)	つぶし粥 キャベツ、人参ペースト かつおだし汁	全粥 キャベツ、人参つぶし煮 かつおだし汁	軟飯 キャベツ、人参煮 豚汁	枝豆のお粥	枝豆のお粥 みかん
3日 (土)	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 胡瓜と人参煮 わかめスープ バナナ	ミルク粥	ミルク粥
5日 (月)	つぶし粥 ひじきと人参のペースト 昆布だし汁	全粥 ひじきと人参つぶし煮 昆布だし汁	軟飯 白身魚煮 ひじきと人参煮 白菜としめじのすまし汁	野菜かゆ	野菜かゆ ぶどう
6日 (火)	つぶし粥 玉ねぎと人参のペースト かつおだし汁	全粥 玉ねぎと人参つぶし煮 かつおだし汁	軟飯 玉ねぎと人参煮 レバーとじゃが芋つぶし煮 ゆし豆腐	マッシュポテト	マッシュポテト みかん
7日 (水)	つぶし粥 ブロッコリーと大豆ペースト 昆布だし汁	全粥 ブロッコリーと大豆つぶし煮 昆布だし汁	軟飯 ブロッコリーと大豆煮 白菜のみそ汁	さつま芋煮	さつま芋煮 みかん
8日 (木)	★お弁当会			コーンのお粥	コーンのお粥
9日 (金)	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 ささみ煮 すまし汁	青菜のお粥	青菜のお粥 りんご
10日 (土)	つぶし粥 じゃが芋と人参 <sup>△</sup> -汁 椎茸のだし汁	全粥 じゃが芋と人参つぶし煮 椎茸のだし汁	軟飯 じゃが芋と人参煮 椎茸のだし汁 バナナ	ミルク粥	ミルク粥
12日 (月)	つぶし粥 ごぼうと人参のペースト 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 鶏肉煮 キャベツとえのきのみそ汁	南瓜のおかゆ	南瓜のおかゆ みかん
13日 (火)	つぶし粥 トマトと玉ねぎのペースト 昆布だし汁	全粥 トマトと玉ねぎつぶし煮 マッシュポテト 昆布だし汁	軟飯 トマトと玉ねぎ煮 マッシュポテト アーサ汁	しらす粥	しらす粥 梨
14日 (水)	つぶし粥 さつま芋と人参ペースト かつおだし汁	全粥 さつま芋と人参つぶし煮 かつおだし汁	軟飯 白身魚煮 さつま芋と人参煮 なめこのみそ汁	野菜かゆ	野菜かゆ ぶどう
15日 (木)	つぶし粥 人参とセロリペースト 昆布だし汁	全粥 人参とセロリつぶし煮 昆布だし汁	軟飯 人参とセロリ煮 鶏肉煮 わかめスープ	さつま芋かゆ	さつま芋かゆ みかん
16日 (金)	つぶし粥 大根と人参 <sup>△</sup> -汁 かつおだし汁	全粥 大根と人参つぶし煮 かつおだし汁	軟飯 鶏肉煮 大根と人参煮 大根のみそ汁	みそ粥	みそ粥 りんご

2020

10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 (土)	つぶし粥 青菜と人参 <sup>△</sup> -汁 かつおだし汁	全粥 青菜と人参つぶし煮 かつおだし汁	軟飯 青菜と人参煮 そば汁 バナナ	ミルク粥	ミルク粥
19日 (月)	つぶし粥 じゃが芋と人参 <sup>△</sup> -汁 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 鶏肉煮 じゃが芋と人参煮 チンゲン菜すまし汁	トトと大豆のお粥	トトと大豆のお粥 みかん
20日 (火)	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 豚肉煮 ビーフンスープ	さつまい煮	さつまい煮 オレンジ
21日 (水)	つぶし粥 キャベツと人参 <sup>△</sup> -汁 椎茸だし汁	全粥 豆腐煮 キャベツと人参つぶし煮 椎茸だし汁	軟飯 豆腐煮 キャベツと人参煮 椎茸すまし汁	オートミール粥	オートミール粥 ぶどう
22日 (木)	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 コーンスープ	南瓜のお粥	南瓜のお粥 バナナ
23日 (金)	つぶし粥 人参と胡瓜ペースト かつおだし汁	全粥 人参と胡瓜つぶし煮 かつおだし汁	軟飯 白身魚煮 人参と胡瓜煮 冬瓜のみそ汁	きな粉かゆ	きな粉かゆ りんご
24日 (土)	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 牛肉煮 油揚げのみそ汁 バナナ	ミルク粥	ミルク粥
26日 (月)	つぶし粥 チンゲン菜と人参ペースト 昆布だし汁	全粥 豆腐煮 チンゲン菜と人参つぶし煮 昆布だし汁	軟飯 豆腐煮 チンゲン菜と人参煮 春雨スープ	野菜かゆ	野菜かゆ ぶどう
27日 (火)	つぶし粥 じゃが芋と人参 <sup>△</sup> -汁 椎茸だし汁	全粥 じゃが芋と人参つぶし煮 椎茸だし汁	軟飯 鶏肉煮 じゃが芋と人参煮 素麺汁	しらすと青菜おかゆ	しらすと青菜おかゆ 梨
28日 (水)	つぶし粥 野菜のだし汁 南瓜とブロッコリーペースト	全粥 野菜のだし汁 南瓜とブロッコリーつぶし煮	軟飯 野菜スープ 南瓜とブロッコリー煮 鶏肉煮	南瓜と玉ねぎのお粥	南瓜と玉ねぎのお粥 みかん
29日 (木)	つぶし粥 白菜と人参 <sup>△</sup> -汁 かつおだし汁	全粥 白菜と人参つぶし煮 かつおだし汁	軟飯 白身魚煮 白菜と人参煮 豆腐とワカメのみそ汁	コーンのお粥	コーンのお粥 りんご
30日 (金)	つぶし粥 南瓜と玉ねぎペースト 野菜のだし汁	全粥 南瓜と玉ねぎつぶし煮 野菜のだし汁	軟飯 南瓜と玉ねぎ煮 鶏肉煮 ミネストローネ	人参のおかゆ	人参のお粥 ぶどう
31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 うどん汁 バナナ	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。