

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	金	★ 年末休み(～1/3まで休園)				
2日	土	★ 年末休み(～1/3まで休園)				
4日	月	ごはん ポークカレー 白菜のスープ 大根のなます みかん	鶏卵 保育乳	金芽米 じゃがいも 油 三温糖 小麦粉 粉黒糖	たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン缶 しめじ はくさい えのき 乾しいたけ パセリ だいこん うんしゅうみかん しょうが	しょうがクッキー 保育乳
5日	火	ごはん 白身魚の照り焼き 八宝菜 卵スープ みかん	チーズ 赤魚 豚肉 鶏卵 保育乳	金芽米 キャノーラ油 片栗粉 さつまいも	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 えのき ほろれんそう うんしゅうみかん	ふかし芋 保育乳
6日	水	みそらーめん からし菜和え 粉ふき芋 りんご	チーズ 豚肉 なた 沖繩豆腐 ツナパック 保育乳	中華めん キャノーラ油 じゃがいも 三温糖 金芽米	たまねぎ 白ねぎ にんにく もやし にんじん コーン缶 からしな あおのり 葉干し 毎日のり	みそおにぎり 保育乳
7日	木	うちなー七草粥 鶏肉のさつぱり煮 三色煮 ャクルト	チーズ 鶏肉 鶏ひき肉 保育乳	金芽米 押麦 三温糖 じゃがいも キャノーラ油	にんじん 乾しいたけ だいこん しょうが にんにく ブロッコリー かぼちゃ たまねぎ コーン缶 しめじ	南瓜のグラタン 保育乳
8日	金	ごはん さんまの蒲焼 スティック胡瓜 糸こんにやくの野菜炒め 大根のみそ汁 りんご	さんま 赤魚 豚肉 油揚げ 保育乳	金芽米 片栗粉 揚げ油 三温糖 糸こんにやく キャノーラ油	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ にはら だいこん ねぎ パナナ	保育乳 ちんすこう バナナ
9日	土	スープかけご飯 さつま芋サラダ バナナ	豚肉 チーズ	鉄ウエハース 金芽米 押麦 いりごま 三温糖 さつまいも マヨネーズ	こまつな にんじん きゅうり 干しぶどう バナナ 炊き込みわかめ	わかめおにぎり 麦茶
11日	月	★成人の日(休園)				
12日	火	ご飯 マーボー豆腐 チンゲン菜のかき玉汁 パナナ 白菜とハムのサラダ	チーズ 沖繩豆腐 鶏卵 ベーコン 保育乳 つぶしあん	金芽米 三温糖 油 片栗粉 マヨネーズ 強力粉 はちみつ	にんじん たまねぎ 乾しいたけ にはら にんにく しょうが チンゲンサイ パナナ はくさい きゅうり レモン果汁	保育乳 小倉カステラ
13日	水	ごはん 三枚肉の煮付け ほろれん草 のマヨネーズ和え じゃが芋のみそ汁 みかん	三枚肉 生揚げ ちくわ 保育乳	鉄ウエハース 金芽米 糸こんにやく 三温糖 マヨネーズ じゃがいも さつまいも	だいこん にんじん こんぶ 乾しいたけ パクチョイ ほろれんそう もやし たまねぎ カットわかめ ねぎ うんしゅうみかん	大学芋 保育乳
14日	木	☆お弁当会		チーズ 保育乳	たまねぎ 青ピーマン カットマト	ピザパン 保育乳
15日	金	ごはん さつま芋とマグロの中華風 ブロッコリーのおかか和え ピーフンスープ りんご	きはだまぐろ ささ身 保育乳	金芽米 片栗粉 さつまいも キャノーラ油 三温糖 ピーマン スティックパン	しょうが にんじん たまねぎ 乾しいたけ 青ピーマン ブロッコリー きくらげ	スティックパン 保育乳
16日	土	カレーうどん 大豆と小魚の甘辛和え みかん	豚肉 かつお ゆで大豆	鉄ウエハース うどん キャノーラ油 片栗粉 いりごま 金芽米	にんじん たまねぎ かぼちゃ ほろれんそう 乾しいたけ うんしゅうみかん ねぎ	ジュースーおにぎり 麦茶
18日	月	雑穀ごはん ハヤシライス 切干大根サラダ ワカメスープ みかん	牛肉 生クリーム 鶏卵 保育乳	金芽米 じゃがいも キャノーラ油 いりごま 三温糖 昆布 さつまいも マ リビュクット はちみつ	にんじん たまねぎ セロリ グリンピース マッシュルーム カットマト 千切だいこん きゅうり カットわかめ うんしゅうみかん	スイートポテト 保育乳
19日	火	あわごはん コールスローサラダ ひじきの煮物 ソーキ汁 いちご	チーズ ゆで大豆 油揚げ 豚ソーキ きな粉 保育乳	あわ 金芽米 三温糖 マヨネーズ 糸こんにやく 食パン グラニュー糖	キャベツ にんじん コーン缶 にはら こんぶ ねぎ いちご	きなこクリームサンド 保育乳
20日	水	炊き込みごはん 魚てんぷら 白菜のおかか和え そうめん汁 みかん	赤魚(30g) 鶏卵 手もみ糰 保育乳	鉄ウエハース 金芽米 キャノーラ油 小麦粉 揚げ油 そうめん	にんじん ごぼう ねぎ あおのり はくさい 乾しいたけ うんしゅうみかん	ムーチー 保育乳
21日	木	ガーリックライス ヒレカツ 野菜スープ いちご マカロニサラダ	チーズ 鶏卵 保育乳	金芽米 キャノーラ油 小麦粉 パン粉 揚げ油 マカロニ マヨネーズ グラニュー糖	にんにく サラダな セロリ にんじん たまねぎ キャベツ いちご 生 きゅうり コーン缶	誕生ケーキ 保育乳
22日	金	玄米ごはん さばの塩焼き フーイリチー イナムドゥッチ りんご	さば(30g) 赤魚(30g) 鶏卵 豚肉 カマボコ 保育乳 ソーフール	玄米 金芽米 くるまふ キャノーラ油 こんにやく 鉄ウエハース(8g)	しょうが にんじん もやし にはら 乾しいたけ ねぎ	保育乳 ヨーグルト ウエハース
23日	土	焼肉丼 南瓜の煮物 豆腐とワカメのみそ汁 パナナ	豚肉 絹ごし豆腐 手もみ糰	鉄ウエハース 金芽米 押麦 糸こんにやく 砂糖 キャノーラ油 いりごま	にんじん たまねぎ しめじ 青ピーマン かぼちゃ とうろ昆布 ねぎ パナナ 毎日のり 山海ぶし	梅おにぎり 麦茶
25日	月	麦ごはん 肉じゃが キャベツのみそ汁 みかん 千草焼き	豚肉 鶏卵 保育乳	押麦 金芽米 じゃがいも 糸こんにやく キャノーラ 油 三温糖 片栗粉	にんじん たまねぎ 乾しいたけ いんげん キャベツ しめじ 白ねぎ うんしゅうみかん あおさ おきなわもずく ねぎ	もずく雑炊 保育乳
26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 りんご	絹ごし豆腐 保育乳 鮭フレーク	鉄ウエハース(8g) スパゲティ キャノーラ油 じゃがいも 揚げ油 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 グリンピース カットマト パセリ ブロッコリー あおさ 毎日のり	鮭おにぎり 保育乳
27日	水	ごはん 大豆ハンバーグ ごぼうサラダ パンパキンポタージュ みかん	ゆで大豆 鶏卵 ツナ 保育乳	鉄ウエハース 金芽米 パン粉 いりごま マヨ ネーズ さつまいも 小麦 粉 揚げ油	たまねぎ 乾しいたけ ごぼう にんじん きゅうり 南瓜ペースト セロリ パセリ 生 うんしゅうみか ん(40g/個)	芋てんぷら 保育乳
28日	木	黒米ごはん 揚げだし豆腐 人參しりしり ちむんじ いちご	チーズ 沖繩豆腐 鶏卵 豚肉 豚レバー 粉チーズ 保育乳	黒米 金芽米 片栗粉 揚げ油 キャノーラ油 じゃがいも 小麦粉	だいこん にんじん たまねぎ ねぎ にんにく いちご 生	ベジポッキー 保育乳
29日	金	ごはん 鶏すき魚煮 田芋の甘辛煮 冬瓜のみそ汁 りんご	鶏もも 沖繩豆腐 油揚げ 保育乳	金芽米 糸こんにやく 田芋 揚げ油 三温糖 レーズンパン	はくさい たまねぎ しめじ にんじん とうがん カットわかめ	レーズンパン 保育乳
30日	土	ガーリックチャーハン ナムル コンスープ パナナ	ベーコン ささ身 油揚げ	鉄ウエハース 金芽米 キャノーラ油 三温糖 いりごま 片栗粉	にんにく にんじん たまねぎ 青ピーマン もやし こまつな グラムコーン 白ねぎ 乾しいたけ パナナ	いなりずし 麦茶

☆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。

2021

1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)	★ 年末休み (～1/3日まで休園)				
2日 (土)					
4日 (月)	つぶし粥 じゃが芋とブロッコリーペースト かつおだし汁	全粥 じゃが芋とブロッコリーつぶし煮 かつおだし汁	軟飯 じゃが芋とブロッコリー煮 白菜のスープ	オートミール粥	オートミール粥 みかん
5日 (火)	つぶし粥 白菜と人参 [△] -汁 昆布だし汁	全粥 白菜と人参つぶし煮 昆布だし汁	軟飯 白身魚煮 白菜と人参煮 すまし汁	芋かゆ	芋かゆ みかん
6日 (水)	つぶし粥 キャベツと人参ペースト 野菜だし汁	全粥 豆腐煮 キャベツと人参つぶし煮 野菜だし汁	軟飯 豆腐煮 キャベツと人参煮 野菜だし汁	みそ粥	みそ粥 りんご
7日 (木)	野菜かゆ マッシュポテト 椎茸のだし汁	野菜かゆ マッシュポテト 椎茸のだし汁	野菜かゆ 鶏肉煮 マッシュポテト 椎茸のだし汁	南瓜かゆ	南瓜かゆ
8日 (金)	つぶし粥 胡瓜と人参 [△] -汁 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 大根のみそ汁	野菜かゆ	野菜かゆ バナナ
9日 (土)	つぶし粥 さつまいもと人参 [△] -汁 かつおだし汁	全粥 さつまいもと人参つぶし煮 かつおだし汁	軟飯 さつまいもと人参煮 豚肉煮 かつおだし汁	ミルク粥	ミルク粥
11日 (月)	★ 成人の日 (休園)				
12日 (火)	つぶし粥 白菜と胡瓜ペースト かつおだし汁	全粥 豆腐煮 白菜と胡瓜つぶし煮 かつおだし汁	軟飯 豆腐煮 白菜と胡瓜煮 すまし汁	きなこ粥	きなこ粥 バナナ
13日 (水)	つぶし粥 大根とほうれん草ペースト かつおだし汁	全粥 大根とほうれん草つぶし煮 かつおだし汁	軟飯 大根とほうれん草煮 豚肉煮 じゃが芋のみそ汁	さつまいも煮	さつまいも煮 みかん
14日 (木)	☆お弁当会			野菜かゆ	野菜かゆ
15日 (金)	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 人参と玉ねぎ煮 ささみ煮 ビーフンスープ	しらす粥	しらす粥 りんご
16日 (土)	つぶし粥 南瓜と玉ねぎペースト かつおだし汁	全粥 南瓜と玉ねぎつぶし煮 豚肉煮 かつおだし汁	軟飯 南瓜と玉ねぎ煮 豚肉煮 かつおだし汁	ミルク粥	ミルク粥

2021

1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)
18日 (月)	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 トマトと玉ねぎ煮 牛肉煮 かつおだし汁	さつまいもかゆ	さつまいもかゆ みかん
19日 (火)	つぶし粥 キャベツと大豆ペースト かつおだし汁	全粥 キャベツと大豆つぶし煮 かつおだし汁	軟飯 キャベツと大豆煮 豚肉のみそ汁	コーン粥	コーン粥 いちご
20日 (水)	つぶし粥 白菜と人参 ^o -汁	全粥 白菜と人参つぶし煮	軟飯 白身魚煮 白菜と人参煮	野菜かゆ	野菜かゆ みかん
22日 (金)	つぶし粥 キャベツと人参 ^o -汁 椎茸のだし汁	全粥 キャベツと人参つぶし煮 椎茸のだし汁	軟飯 白身魚煮 キャベツと人参煮 みそ汁	だし粥	だし粥 りんご
23日 (土)	つぶし粥 南瓜と玉ねぎペースト かつおだし汁	全粥 南瓜と玉ねぎつぶし煮 かつおだし汁	軟飯 南瓜と玉ねぎ煮 豆腐とワカメのみそ汁 バナナ	ミルク粥	ミルク粥
25日 (月)	つぶし粥 じゃが芋と人参 ^o -汁 かつおだし汁	全粥 じゃが芋と人参つぶし煮 かつおだし汁	軟飯 じゃが芋と人参煮 キャベツのみそ汁 豚肉煮	もずく雑炊	もずく雑炊 みかん
26日 (火)	つぶし粥 じゃが芋とブロッコリーペースト かつおだし汁	全粥 じゃが芋とブロッコリーつぶし煮 かつおだし汁	軟飯 じゃが芋とブロッコリー煮 アーサ汁	しらす粥	しらす粥 りんご
27日 (水)	つぶし粥 野菜だし汁 ごぼうと人参 ^o -汁	全粥 野菜だし汁 ごぼうと人参つぶし煮	軟飯 パンプキンポタージュ ごぼうと人参煮	さつまいもかゆ	さつまいもかゆ みかん
28日 (木)	つぶし粥 人参と玉ねぎペースト レバーだし汁	全粥 豆腐煮 人参と玉ねぎつぶし煮 レバーだし汁	軟飯 豆腐煮 人参と玉ねぎ煮 ちむしんじ	野菜かゆ	野菜かゆ いちご
29日 (金)	つぶし粥 白菜と玉ねぎペースト かつおだし煮	全粥 白菜と玉ねぎつぶし煮 かつおだし煮	軟飯 白菜と玉ねぎ煮 鶏肉煮 冬瓜のみそ汁	田芋かゆ	田芋かゆ りんご
30日 (土)	つぶし粥 小松菜と人参 ^o -汁 かつおだし汁	全粥 小松菜と人参つぶし煮 かつおだし汁	軟飯 小松菜と人参煮 コーンスープ 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。