

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	月	タコライス チンゲン菜のスープ 豆腐サラダ いちご	チーズ 沖縄豆腐 ウインナー 鶏卵 酪農牛乳 保育乳	金芽米 キャノーラ油 マヨネーズ 小麦粉 ホットケーキミックス 揚げ油	セロリ たまねぎ にんじん レタス トマト チンゲンサイ 乾しいたけ ほうれんそう コーン缶 いちご 生	アメリカンドック 保育乳	
2日	火	ごはん 春雨スープ ポークビーンズ スティックチーズ コールスローサラダ みかん	豚肉 ゆで大豆 Qちゃん チーズ 保育乳	押麦 金芽米 はるさめ じゃがいも キャノーラ油 三温糖 マヨネーズ さつまいも	ブルー チンゲンサイ 乾しいたけ にんじん たまねぎ マッシュルーム カットマト ブロッコリー キャベツ コーン缶 たんかん	保育乳 焼き芋	
3日	水	★ひなまつり&誕生会 ちらし寿司 ちくわの磯辺揚げ 青菜のみそ和え そうめん汁 いちご	鶏糸卵 だんご 焼き竹輪 鶏卵 かつお 生クリーム 酪農牛乳 カルピス	鉄ウエハース 金芽米 グラニュー糖 小麦粉 揚げ油 三温糖 そうめん 花巻 さつまいも	にんじん れんこん 乾しいたけ 刻みのり あおのり ほうれんそう もやし いちご 生	誕生ケーキ カルピス	
4日	木	あわごはん さばのみそ煮 スティック胡瓜 筑前煮 ゆし豆腐 オレンジ	さば 赤魚 ゆし豆腐 ツナパック 保育乳	あわ 金芽米 三温糖 さつまいも 糸こんにゃく キャノーラ油 かりごま	しょうが 胡瓜 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 オレンジ かしら	青菜のおにぎり 保育乳	
5日	金	ごはん きのかカレー 切干大根サラダ 麩のすまし汁 りんご	保育乳 鶏肉	金芽米 じゃがいも キャノーラ油 かりごま 三 温糖 おつゆ麩 パン	にんじん たまねぎ セロリ 冷凍ブロッコリー しめじ マッシュルーム 千切だいこん きゅうり さんとうさい	スティックパン 保育乳	
6日	土	ソーキそば カリカ煮干 からし菜和え パナナ	豚ソーキ(40g) かえり 沖縄豆腐 ツナパック 油 揚げ	鉄ウエハース 沖縄そば グラニュー糖 かりごま 金芽米 三温糖	刻み昆布 ねぎ かしら にんじん パナナ	いなりずし 麦茶	
8日	月	麦ごはん 肉じゃが 納豆和え なめこ汁 いちご	豚肉 納豆 絹ごし豆腐 酪農牛乳 チーズ 保育乳	押麦 金芽米 じゃがいも 糸こんにゃく キャノーラ油 三 温糖 マカロニ 小麦粉	にんじん たまねぎ 乾しいたけ いんげん ごまつな あらのり なめこ 白ねぎ いちご えだまめ	マカロニグラタン 保育乳	
9日	火	あわごはん 卵スープ 魚のキャロット焼き ゆでブロッコリー クープイリチー みかん	鶏卵 赤魚(40) 手もみ鯉 豚肉 保育乳	あわ 金芽米 片栗粉 マヨネーズ 糸こんにゃく キャノーラ油 グラニュー糖 食パン	ブルー チンゲンサイ ほうれんそう にんじん ブロッコリー 刻み昆布 乾しいたけ たんかん	保育乳 シナモントースト	
10日	水	ピピンパ さつまいもサラダ 厚揚げと小松菜のみそ汁 たんかん	豚肉 錦糸たまご チーズ 生揚げ ツナ パック 鶏卵 保育乳	鉄ウエハース 金芽米 グラニュー糖 かりごま さつまいも マヨネーズ 小麦粉 揚げ油	にんじん もやし ほうれんそう にんにく しょうが きゅうり 干しぶどう ごまつな たんかん たまねぎ いら おきなわもずく	もずくの天ぷら 保育乳	
11日	木	★お弁当会	チーズ 鶏卵 保育乳	小麦粉 グラニュー糖 揚げ油		プレーンドーナツ 保育乳	
12日	金	雑穀ごはん 揚げだし豆腐 バンサンスー レバーのおつゆ りんご	沖縄豆腐 赤ハム 豚レバー 豚肉 保育乳	金芽米 片栗粉 揚げ油 はるさめ かりごま グラニュー糖	だいこん もやし きゅうり にんじん にんにく いら パナナ	保育乳 げんまい棒 パナナ	
13日	土	チキンライス 白菜スープ ウインナー パナナ	ウインナー 手もみ鯉	鉄ウエハース 金芽米 かりごま	にんじん たまねぎ マッシュルーム はくさい えのきたけ グラムコーン パナナ	おかかおにぎり 麦茶	
15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	金芽米 キャノーラ油 三温糖 マヨネーズ ごま さつまいも かりごま 揚げ油	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	保育乳 ごま揚げ団子	
16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 いちご	絹ごし豆腐 鶏ひき肉 保育乳	スパゲティ 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	ブルー セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム カットマト パセリ 冷凍ブロッコリー あおさ いちご 生 おきなわもずく 乾しいたけ ねぎ	もずく雑炊 保育乳	
17日	水	☆おたのしみメニュー ごはん チーズハンバーグ マカロニ サラダ コーンスープ りんご	鶏卵 チーズ ささ身 酪農牛乳 保育乳	金芽米 くるまふ マカロニ マヨネーズ 片栗粉 ホットケーキ 三温糖	たまねぎ にんじん きゅうり コーン缶 グラムコーン 白ねぎ 乾しいたけ	チョコケーキ ココア	
18日	木	ごはん マーボー豆腐 ビーフンスープ 胡瓜とわかめの酢の物 いちご	チーズ 沖縄豆腐 豚ひき肉 ささ身 手もみ 鯉 保育乳	金芽米 三温糖 ビーフ グラニュー糖 ごま	にんじん たまねぎ 乾しいたけ たけのこ にんにく しょうが きくらげ きゅうり カットわかめ いちご 生 山海ぶし	梅しそおにぎり 保育乳	
19日	金	※ 職員研修、新入園児面談(家庭保育協力願い)					
20日	土	※ 春分の日(休園)					
22日	月	黒米ごはん 煮付け じゃが芋みそ汁 ほうれん草のマヨネーズ和え オレンジ 納豆みそ	生揚げ 竹輪 納豆 手もみ鯉 保育乳 鶏卵	金芽米 黒米 三温糖 マヨネーズ じゃがいも 小麦粉	だいこん にんじん 結び昆布 乾しいたけ パクチョイ ほうれんそう もやし たまねぎ カットわかめ ねぎ オレンジ しょうが	保育乳 グラノーラクッキー	
23日	火	みそらーめん 粉ふき芋 大豆と小魚の甘辛和え りんご	豚肉ごま切れ ゆで大豆 かえり 保育乳	中華めん じゃがいも 片栗粉 かりごま もち米 金芽米	ブルー たまねぎ 白ねぎ にんにく もやし にんじん コーン ごまつな あおのり 菜干し ごぼう 乾しいたけ	おこわおにぎり 保育乳	
24日	水	ごはん もずくスープ さつま芋とマゴロの中華風 小松菜のマヨネーズ和え パナナ	絹ごし豆腐 きはだ 生 焼き竹輪 保育乳 鶏卵 手もみ鯉	鉄ウエハース 金芽米 片栗粉 さつまいも キャノーラ油 三温糖 マヨネーズ 小麦粉	もずく ねぎ しょうが にんじん たまねぎ 乾しいたけ 青ピーマン ごまつな もやし パナナ キャベツ あおのり	保育乳 お好み焼き	
25日	木	あわごはん えのきとわかめのみそ汁 さんまのケチャップ煮 スティック胡瓜 千切イリチー いちご	チーズ さんま 赤魚 豚肉 鮭フレーク 保育乳	あわ 金芽米 片栗粉 揚げ油 グラニュー糖 糸こんにゃく キャノーラ油	えのきたけ カットわかめ ねぎ きゅうり 切干だいこん 刻み昆布 にんじん いちご 生 毎日のり	鮭おにぎり 保育乳	
26日	金	麦ごはん ハヤシライス 白菜とハムのサラダ わかめスープ みかん	牛肉 ベーコン 保育 乳	押麦 金芽米 じゃがいも マヨネーズ かりごま	にんじん たまねぎ しめじ セロリ グリンピース カットマト はくさい きゅうり レモン カットわかめ 白ねぎ たんかん	チョコパン 保育乳	
27日	土	※ 新年度準備(家庭保育協力願い)					
29日	月	もずく丼 からし菜和え 麩のみそ汁 いちご	豚ひき肉 沖縄豆腐 ツナパック 鶏卵 加糖練 乳 保育乳	金芽米 キャノーラ油 三温糖 片栗粉 おつゆ 麩 小麦粉	もずく にんじん 青ピーマン コーン缶 にんにく しょうが かしら ねぎ とろろ昆布 いちご 生	マーラーカオ 保育乳	
30日	火	ごはん 豆腐チャンプルー 大根のみそ汁 赤魚のてりやき りんご	沖縄豆腐 油揚げ 赤魚(40) 保育乳	金芽米 キャノーラ油 さつまいも 揚げ油 グラニュー糖 かりごま	ブルー にんじん キャベツ もやし 青ピーマ ン だいこん ねぎ	大学芋 保育乳	
31日	水	カレーピラフ チキンマーメレード焼 南瓜サラダ 野菜スープ フルーツゼリー	鶏もも 鶏卵 ツナパック 保育乳 ベーコン	鉄ウエハース 金芽米 キャノーラ油 マヨネーズ 三温糖	にんじん たまねぎ 青ピーマン コーン缶 にんにく マーメレード かぼちゃ えだまめ チンゲンサイ 乾しいたけ 毎日のり セロリ	みそおにぎり 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。

2021

3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 椎茸のだし汁 ほうれん草と人参 ^ハ -スト	全粥 椎茸のだし汁 ほうれん草と人参つぶし煮 豆腐煮	軟飯 椎茸のだし汁 ほうれん草と人参煮 豆腐煮	野菜かゆ	野菜かゆ いちご
2日(火)	つぶし粥 かつおだし汁 トマトと大豆のペースト	全粥 かつおだし汁 トマトと大豆のつぶし煮	軟飯 春雨スープ トマトと大豆煮 豚肉煮	さつま芋かゆ	さつま芋かゆ みかん
3日(水)	つぶし粥 ほうれん草と人参 ^ハ -スト 昆布だし汁	全粥 ほうれん草と人参つぶし煮 昆布だし汁	軟飯 白身魚煮 ほうれん草と人参煮 そうめん汁	人参のおかゆ	人参のおかゆ いちご
4日(木)	つぶし粥 胡瓜とごぼうペースト かつおだし汁	全粥 胡瓜とごぼうつぶし煮 かつおだし汁	軟飯 胡瓜とごぼう煮 ゆし豆腐	しらす粥	しらす粥 オレンジ
5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 人参と玉ねぎ煮 鶏肉煮 麩のすまし汁	じゃが芋とブロッコリーマッシュ	じゃが芋とブロッコリーマッシュ りんご
6日(土)	つぶし粥 かつおだし汁 青菜と人参 ^ハ -スト	全粥 かつおだし汁 青菜と人参つぶし煮	軟飯 そば汁 青菜と人参煮 バナナ	ミルク粥	ミルク粥
8日(月)	つぶし粥 人参とじゃが芋ペースト かつおだし汁	全粥 人参とじゃが芋つぶし煮 納豆煮 かつおだし汁	軟飯 人参とじゃが芋煮 納豆煮 なめこ汁	野菜かゆ	野菜かゆ いちご
9日(火)	つぶし粥 昆布だし汁 人参とブロッコリーペースト	全粥 昆布だし汁 人参とブロッコリーつぶし煮	軟飯 すまし汁 白身魚煮 人参とブロッコリー煮	きな粉かゆ	きな粉かゆ みかん
10日(水)	つぶし粥 ほうれん草と人参 ^ハ -スト かつおだし汁	全粥 ほうれん草と人参つぶし煮 かつおだし汁	軟飯 ほうれん草と人参煮 厚揚げと小松菜のみそ汁 豚肉煮	芋かゆ	芋かゆ たんかん
11日(木)	★お弁当会			南瓜のおかゆ	南瓜のおかゆ
12日(金)	つぶし粥 大根と人参 ^ハ -スト かつおだし汁	全粥 豆腐煮 大根と人参つぶし煮 レバーのだし汁	軟飯 豆腐煮 大根と人参煮 レバーのおつゆ	オートミール粥	オートミール粥 りんご
13日(土)	つぶし粥 野菜だし汁 白菜とコーンのペースト	全粥 野菜だし汁 白菜とコーンのつぶし煮	軟飯 白菜スープ 白菜とコーン煮 バナナ	ミルク粥	ミルク粥
15日(月)	つぶし粥 ごぼうと人参 ^ハ -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 キャベツとえのきのみそ汁 鶏肉煮	さつま芋かゆ	さつま芋かゆ みかん
16日(火)	つぶし粥 玉ねぎとトマトペースト かつおだし汁	全粥 玉ねぎとトマトつぶし煮 かつおだし汁	軟飯 玉ねぎとトマト煮 アーサ汁 鶏ひき肉じゃが芋のマッシュ	もずく雑炊	もずく雑炊 いちご

2021

3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 (水)	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 人参と胡瓜煮 コーンスープ ささみ煮	コーンのお粥	コーンのお粥 りんご
18日 (木)	つぶし粥 かつおだし汁 胡瓜と玉ねぎのペースト	全粥 豆腐煮 かつおだし汁 胡瓜と玉ねぎつぶし煮	軟飯 豆腐煮 ビーフスープ 胡瓜と玉ねぎ煮	人参のお粥	人参のお粥 いちご
19日 (金)	※ 職員研修、新入園児面談(家庭保育協力願ひ)				
20日 (土)	※ 春分の日(休園)				
22日 (月)	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 納豆みそ じゃが芋のみそ汁	青菜のおかゆ	青菜のおかゆ オレンジ
23日 (火)	つぶし粥 キャベツと小松菜ペースト かつおだし汁	全粥 キャベツと小松菜つぶし煮 かつおだし汁	軟飯 豚肉煮 キャベツと小松菜煮 みそ汁	野菜かゆ	野菜かゆ りんご
24日 (水)	つぶし粥 かつおだし汁 さつまいもと玉ねぎペースト	全粥 かつおだし汁 さつまいもと玉ねぎつぶし煮	軟飯 もずくスープ さつまいもと玉ねぎ煮	キャベツと人参のお粥	キャベツと人参のお粥 バナナ
25日 (木)	つぶし粥 昆布だし汁 人参と胡瓜ペースト	全粥 昆布だし汁 人参と胡瓜つぶし煮	軟飯 えのきとわかめのみそ汁 白身魚煮 人参と胡瓜煮	南瓜のおかゆ	南瓜のおかゆ いちご
26日 (金)	つぶし粥 かつおだし汁 白菜と人参ペースト	全粥 かつおだし汁 白菜と人参つぶし煮	軟飯 わかめスープ 白菜と人参煮 牛肉煮	トマトと玉ねぎのおかゆ	トマトと玉ねぎのおかゆ みかん
27日 (土)	※ 次年度準備(家庭保育協力願ひ)				
29日 (月)	つぶし粥 かつおだし汁 青菜と人参ペースト	全粥 豆腐煮 かつおだし汁 青菜と人参つぶし煮	軟飯 豆腐煮 麩のみそ汁 青菜と人参煮	ミルク粥	ミルク粥 いちご
30日 (火)	つぶし粥 キャベツと人参ペースト だし汁	全粥 キャベツと人参つぶし煮 だし汁	軟飯 キャベツと人参煮 大根のみそ汁 白身魚煮	さつまいも煮	さつまいも煮 りんご
31日 (水)	つぶし粥 南瓜と枝豆ペースト 椎茸のだし汁	全粥 南瓜と枝豆つぶし煮 椎茸のだし汁	軟飯 チキン煮 南瓜と枝豆煮 春雨スープ	みそ粥	みそ粥

※ 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。