

## 幼児食(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	☆入園式 沖縄そば 小松菜の白和え いちご	チーズ 丸かまほこ 三枚肉 沖縄豆腐 ツナ パック 保育乳	沖縄そば いりごま 金芽米	ねぎ にんじん ごまつな いちご 乾いたけ	保育乳 ジュージーおにぎり	
2日	金	ご飯 魚のマヨネーズ焼き 人参しりしり ゆでブロッコリー アーサ汁 みかん	赤魚(40) 鶏卵 絹ごし 豆腐 保育乳	金芽米 マヨネーズ キャノーラ油	にんじん たまねぎ にら ブロッコリー あおさ ねぎ パナナ	保育乳 ちんすこう バナナ	
3日	土	牛丼 コールスローサラダ 豆腐とワカメのみそ汁 いちご	豚肉 生揚げ 手もみ麩	鉄ウエハース 金芽米 糸こんにゃく 三温糖 キャノーラ油 マヨネーズ いりごま	にんじん たまねぎ ほんしめじ 青ピーマン キャベツ コーン缶 カットわかめ ねぎ いちご 毎日のり	麦茶 梅しそおにぎり	
5日	月	ご飯 チキンカレー コンソメスープ ト マトと胡瓜のサラダ いちご	ベーコン ささ身 保育乳	金芽米 じゃがいも グラニュー糖 三温糖 さつまいも	たまねぎ にんじん コーン缶 フロッコリー パセリ えのきたけ トマト きゅうり いちご	スイートポテト 保育乳	
6日	火	ご飯 さばのみそ煮 フーイリチー そうめん汁 みかん	さば(40g) 赤魚(30g) 鶏卵 保育乳	金芽米 三温糖くるまふ キャノーラ油 そうめん 小麦粉 粉黒糖	ブルーシロ しょうが にんじん もやし にら キャベツ 乾いたけ ねぎ	保育乳 ちんぴん	
7日	水	ミートスパゲティ ブロッコリーのじゃこ和え チンゲン菜のかき玉汁 パナナ	豚ひき肉 豚レバー 鶏卵 ペにざけ 保育乳	鉄ウエハース スパゲティ キャ ノーラ油 いりごま グラニュー糖 片栗粉 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 ブロッコリー チンゲン菜 バナナ 焼きのり	鮭おにぎり 保育乳	
8日	木	わかめご飯 肉じゃが 納豆和え キャベツのみそ汁 いちご	チーズ 豚肉 挽きわり納豆 保育乳 ツナパック	金芽米 じゃがいも 糸こんにゃく キャノーラ 油 三温糖 そうめん	炊き込みわかめ たまねぎ にんじん 乾いたけ グリーンピース ごまつな 毎日のり キャベツ ほんしめじ 白ねぎ いちご ねぎ	保育乳 素麺チャンプルー	
9日	金	ご飯 白身魚フライ インディアンサラダ キャベツコンソメスープ いちご	赤魚(30g) 鶏卵 粉チーズ 保育乳	金芽米 小麦粉 パン粉 揚げ油 じゃがいも マヨネーズ	サラダな にんじん きゅうり キャベツ セロリ クリームコーン パセリ いちご	保育乳 クリームパン	
10日	土	焼きそば きゅうりとわかめの酢の物 ゆし豆腐 パナナ	豚肉 ゆし豆腐 ツナパック	鉄ウエハース 中華めん キャノーラ油 グラニュー糖 金芽米 いりごま	にんじん たまねぎ キャベツ 青ピーマン 乾いたけ きゅうり わかめ 乾焼わかめ ねぎ パナナ からしな	麦茶 青菜のおにぎり	
12日	月	ご飯 とうろ昆布のすまし汁 マーボー豆腐 さつま芋サラダ いちご	沖縄豆腐 豚ひき肉 Qちゃんチーズ 保育乳 牛乳 鶏卵 つぶしあん	金芽米 うず巻き麩 三温糖 キャノーラ油 さつまいも マヨネーズ ホット ケーキミックス	とうろ昆布 ねぎ にんじん たまねぎ 乾いたけ にら にんにく しょうが きゅうり 干しほうとう いちご 生	保育乳 小倉ホットケーキ	
13日	火	ご飯 小松菜のみそ汁 さんまの蒲焼 風煮 人参しりしり みかん	さんま 赤魚(30g) 鶏卵 豚肉	金芽米 うず巻き麩 片栗粉 揚げ油 三温糖 キャノーラ油	ブルーシロ ごまつな にんじん たまねぎ ねぎ おきなわもずく 乾いたけ	もずく雑炊 ヤクルト	
14日	水	ご飯 中身汁 白身魚の照り焼き 切干イリチー りんご	豚肉 豚中味 かつお節 赤魚(40) 保育乳 鶏卵	鉄ウエハース 金芽米 糸こんにゃく 三温糖 キャノー ラ油 小麦粉 揚げ油	乾いたけ ねぎ しょうが にんにく 切干しいんご 刻み昆布 にんじん	★浜おり 保育乳 三月菓子	
15日	木	ご飯 酢豚 卵スープ 春雨の酢の物 オレンジ	チーズ 豚肉 鶏卵 ちくわ 保育乳	金芽米 揚げ油 片栗粉 じゃがいも 三温糖 キャノーラ油 はるさめ さつまいも	にんじん たまねぎ 青ピーマン たけのこ 乾いたけ しょうが 青ピーマン えのきたけ ほうれんそう きゅうり きくらげ オレンジ	保育乳 焼き芋	
16日	金	鶏ごぼうめし ちくわの磯辺揚げ 南瓜のそぼろ煮 ほうれん草のすまし汁 いちご	ちくわ 鶏卵 鶏ひき肉 ヨーグルト 保育乳	金芽米 小麦粉 揚げ油 三温糖 キャノーラ油 片栗粉 花巻 鉄ウエハース	ごぼう にんじん 乾いたけ あおのり かぼちゃ たまねぎ いんげん ほうれんそう えのきたけ いちご 生	ヨーグルト 鉄ウエハース 保育乳	
17日	土	ご飯 ワカメと麩のみそ汁 もずく弁 からしな和え オレンジ	豚ひき肉 沖縄豆腐 ツナパック 油揚げ	鉄ウエハース 金芽米 うず巻き麩 三温糖 片栗粉 キャノーラ油 いりごま	白ねぎ カットわかめ もずく にんじん にんにく しょうが 青ピーマン コーン缶 からしな オレンジ(1/6個)40g	いなりずし 麦茶	
19日	月	☆食育の日 ご飯 ハヤシライス 切干大根サラダ キャベツスープ みかん	牛肉 ツナパック 保育乳	金芽米 じゃがいも キャノーラ油 いりごま 三 温糖	にんじん たまねぎ セロリ しめじ グリーンピース カットトマト 千切だいこん きゅうり キャベツ ほんしめじ えのきたけ 焼きのり	みそおにぎり 保育乳	
20日	火	ご飯 さばの竜田揚げ ナムル レバーのおつゆ パイン缶	さば(30g) 赤魚(30g) 豚肉 豚レバー 鶏卵 酪農牛乳 保育乳	金芽米 片栗粉 揚げ油 三温糖 いりごま 食パン	ブルーシロ しょうが にんにく もやし 小松菜 赤ピーマン にんじん だいこん ねぎ パイン	フレンチトースト 保育乳	
21日	水	ご飯 豚のトマト煮 豆腐サラダ かき玉汁 いちご	豚肉 沖縄豆腐 鶏卵 手もみ麩 保育乳	鉄ウエハース 金芽米 じゃがいも マヨネーズ 片栗粉 ながいも 小麦粉 キャノーラ油	たまねぎ にんじん カットトマト ブロッコリー にんにく ほうれんそう コーン缶 えのきたけ ねぎ いちご キャベツ あおのり	お好み焼き 保育乳	
22日	木	ご飯 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 ゆでブロッコリー	チーズ ゆで大豆 ツナ パック 保育乳 鶏卵 スキムミルク	金芽米 じゃがいも いりごま マヨネーズ 三温糖	たまねぎ 乾いたけ にんにく ごぼう にんじん きゅうり 南瓜ペースト セロリ パセリ みかん ブロッコリー パナナ レモン汁	★誕生会 保育乳 誕生ケーキ	
23日	金	ごはん 魚のオーロラソース焼き ス ティック胡瓜 豆腐チャンプルー 大根のみそ汁 りんご	赤魚(40) 沖縄豆腐 保育乳	金芽米 マヨネーズ キャノーラ油	きゅうり にんじん キャベツ もやし 青ピーマン だいこん カットわかめ ねぎ バナナ	保育乳 せんべい バナナ	
24日	土	肉うどん 大豆とじゃこの甘辛煮 粉ふき芋 パナナ	豚肉 かえり ゆで大豆 手もみ麩	鉄ウエハース うどん キャノーラ油 片栗粉 いりごま 三温糖 揚げ油 じゃ がいも 金芽米	ごまつな たまねぎ にんじん 乾いたけ あおのり 素干し パナナ	麦茶 おかかおにぎり	
26日	月	ご飯 厚揚げと大根のみそ汁 チンジャオロース ポテトサラダ みかん	生揚げ 豚肉 せん切 鶏卵 保育乳 酪農牛乳	金芽米 片栗粉 グラニュー糖 じゃがいも マヨネーズ 小麦粉 オートミール 粉黒糖	だいこん ねぎ にんじん たまねぎ 青ピーマン たけのこ しょうが きゅうり コーン缶 みかん	保育乳 オートミールクッキー	
27日	火	ご飯 魚のキャロット焼き ひじきの煮物 キャベツのみそ汁 りんご	赤魚(40) 豚肉 保育乳	金芽米 マヨネーズ 糸こんにゃく キャノーラ 油 じゃがいも 揚げ油	ブルーシロ にんじん にら キャベツ しめじ 白ねぎ パセリ 生	保育乳 ポテトフライ	
28日	水	ご飯 クリームシチュー 小松菜のごま和え ワカメスープ いちご	手もみ麩 保育乳 鶏肉	鉄ウエハース 金芽米 じゃがいも キャノーラ油 いりごま	セロリ にんじん たまねぎ えだまめ マッシュ ルーム ごまつな もやし コーン缶 カットわかめ 白ねぎ いちご 生 山海ぶし	梅しそおにぎり 保育乳	
29日	木	※ 昭和の日(休園)					
30日	金	ごはん きびなごのカレー揚げ 八宝菜 ビーフンスープ りんご	きびなご 赤魚(30g) 豚肉 ささ身 保育乳	金芽米 揚げ油 片栗粉 キャノーラ油 ビーフン あんパン	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 きくらげ	保育乳 あんぱん	

☆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

4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 (木)	★ 入園&進級式					
2日 (金)	つぶし粥 人参とブロッコリーペースト かつおだし汁	全粥 人参とブロッコリーつぶし煮 かつおだし汁	軟飯 白身魚煮 人参とブロッコリー煮 アーサ汁	※ 慣らし保育期間 4/2(金) ~ 4/12(月)		
3日 (土)	つぶし粥 キャベツと人参ペースト 昆布だし汁	全粥 キャベツと人参つぶし煮 昆布だし汁	軟飯 キャベツと人参煮 豆腐とワカメのみそ汁 牛肉煮			
5日 (月)	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 野菜スープ 鶏肉煮			
6日 (火)	つぶし粥 キャベツと人参ペースト 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 そうめん汁			
7日 (水)	つぶし粥 玉ねぎとチンゲン菜ペースト かつおだし汁	全粥 玉ねぎとチンゲン菜つぶし煮 かつおだし汁	しらす粥 玉ねぎとチンゲン菜煮 すまし汁			
8日 (木)	つぶし粥 じゃが芋と人参ペースト 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 納豆煮 キャベツのみそ汁			
9日 (金)	つぶし粥 人参とキャベツペースト 野菜だし汁	全粥 人参とキャベツつぶし煮 野菜だし汁	軟飯 白身魚煮 人参とキャベツ煮 キャベツコーンスープ			
10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	だし汁 胡瓜と人参煮 ゆし豆腐 バナナ			
12日 (月)	つぶし粥 かつおだし汁 さつま芋と人参ペースト	全粥 かつおだし汁 さつま芋と人参つぶし煮	軟飯 とろろ昆布のすまし汁 豆腐煮 さつま芋と人参煮			
13日 (火)	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 小松菜のみそ汁 白身魚煮 人参と玉ねぎ煮			もずく雑炊 みかん
14日 (水)	つぶし粥 かつおだし汁 人参ペースト	全粥 かつおだし汁 人参つぶし煮	軟飯 豚肉のすまし汁 人参と切干し大根煮			野菜かゆ りんご
15日 (木)	つぶし粥 ほうれん草と玉ねぎペースト かつおだし汁	全粥 ほうれん草と玉ねぎつぶし煮 かつおだし汁	軟飯 ほうれん草と玉ねぎ煮 すまし汁 豚肉煮			さつま芋マッシュ オレンジ

2021

4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)
16日 (金)	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 白身魚煮 南瓜と玉ねぎ煮 ほうれん草のすまし汁	ほうれん草のお粥	ほうれん草のお粥 いちご
17日 (土)	つぶし粥 かつおだし汁 人参と青菜ペースト	全粥 かつおだし汁 人参と青菜つぶし煮	軟飯 ワカメと麩のみそ汁 人参と青菜煮 オレンジ	ミルク粥	ミルク粥
19日 (月)	つぶし粥 玉ねぎとトマトペースト 野菜だし汁	全粥 玉ねぎとトマトつぶし煮 野菜だし汁	軟飯 玉ねぎとトマト煮 じゃが芋と牛肉ペースト キャベツスープ	みそ粥	みそ粥 みかん
20日 (火)	つぶし粥 かつおだし汁 大根と人参ペースト	全粥 かつおだし汁 大根と人参つぶし煮	軟飯 レバーのおつゆ 大根と人参つぶし煮	人参のおかゆ	人参のおかゆ
21日 (水)	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 豚肉煮 すまし汁	野菜かゆ	野菜かゆ いちご
22日 (木)	つぶし粥 ごぼうと人参ペースト 昆布だし汁	全粥 ごぼうと人参つぶし煮 昆布だし汁	軟飯 ごぼうと人参煮 パンプキンポタージュ	南瓜のおかゆ	南瓜のおかゆ みかん
23日 (金)	つぶし粥 かつおだし汁 人参とキャベツペースト	全粥 かつおだし汁 人参とキャベツつぶし煮	軟飯 白身魚煮 大根のみそ汁 人参とキャベツ煮	コーンのおかゆ	コーンのおかゆ りんご
24日 (土)	野菜かゆ かつおだし汁 マッシュポテト	野菜かゆ かつおだし汁 マッシュポテト	野菜かゆ うどん汁 マッシュポテト	ミルク粥	ミルク粥
26日 (月)	つぶし粥 かつおだし汁 玉ねぎとピーマンペースト	全粥 かつおだし汁 玉ねぎとピーマンつぶし煮	軟飯 厚揚げと大根のみそ汁 玉ねぎとピーマン煮 豚肉煮	オートミール粥	オートミール粥 みかん
27日 (火)	つぶし粥 ひじきと人参ペースト かつおだし汁	全粥 ひじきと人参つぶし煮 かつおだし汁	軟飯 白身魚煮 ひじきと人参煮 キャベツのみそ汁	マッシュポテト	マッシュポテト りんご
28日 (水)	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 ワカメスープ	青菜のおかゆ	青菜のおかゆ いちご
29日 (木)	※ 昭和の日(休園)				
30日 (金)	つぶし粥 白菜と玉ねぎペースト かつおだし汁	全粥 白菜と玉ねぎつぶし煮 かつおだし汁	軟飯 白身魚煮 白菜と玉ねぎ煮 ビーフンスープ	きなこ粥	きなこ粥 りんご

※ 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。