

幼児食(すてら)

予定献立表

日	曜日	こんだて	くあか	くきいろ	くみどり	おやつ	
			血や肉をつくる	熱や力になる	体の調子を整える		
1日	土	ごはん 豆腐丼 南瓜のみそ汁 バナナ	生揚げ 豚肉 鶏ひき肉 油揚げ	鉄ウエハース 金芽米 三温糖 いらごま	にんじん たまねぎ ねぎ かぼちゃ バナナ	麦茶 いなりずし	
3日	月	※ 憲法記念日(休園)					
4日	火	※ みどりの日(休園)					
5日	水	※ こどもの日(休園)					
6日	木	*こどもの日メニュー チキンスープ 白菜と豚肉のスープ マカロニサラダ チキンのママーレード焼き このぼりゼリー	豚肉 焼き竹輪 鶏もも 保育乳	金芽米 片栗粉 マカロニ マヨネーズ 春巻きの皮	にんじん たまねぎ グリンピース コーン缶 はくさい しめじ きゅうり ママーレード	保育乳 かぼちパイ	
7日	金	ごはん きゃべつのみそ汁 魚のケチャップ煮 ゴーヤーチャンプルー みかん	赤魚 沖縄豆腐 鶏卵 保育乳 金時豆	金芽米 片栗粉 揚げ油 すりごま キャノーラ油 押 麦 粉黒糖	ブルーベリー キャベツ えのきたけ 白ねぎ ゴーヤー にんじん たまねぎ なつみかん	保育乳 ぜんざい	
8日	土	ナポリタンパグティ フライドポテト パンプキンポタージュ りんご	ウインナー 調製豆乳 保育乳	鉄ウエハース スパゲティ キャノーラ油 フライドポテト	にんじん たまねぎ 青ピーマン マッシュルーム 南瓜ペースト セロリ パセリ クリームコーン	麦茶 わかめおにぎり	
10日	月	麦ごはん チキンカレー 春雨サラダ ブルーツヨーグルト	ツナパック ヨーグルト 保育乳	押麦 金芽米 じゃがいも はるさめ グラニュー糖 上新粉	ブルーベリー たまねぎ にんじん グリンピース コーン缶 マッシュルーム きゅうり わかめ トマト バナナみかん缶 干しぶどう には クリームコーン	保育乳 チヂミ	
11日	火	ごはん 大根のすまし汁 豆腐のアーサあんかけ 人参しりし りみかん	沖縄豆腐 調製豆乳 鶏卵 保育乳 酪農牛乳	金芽米 揚げ油 片栗粉 キャノーラ油 強力粉 粉黒糖	ほうれんそう だいこん あおさ にんじん たまねぎ には なつみかん 干しぶどう	保育乳 黒糖アガラサー	
12日	水	あわご飯 小松菜とじゃが芋のみそ汁 魚の天ぷら ひじきの煮物 オレンジ	赤魚 鶏卵 焼き竹輪 ゆで大豆 保育乳	鉄ウエハース あわ 金芽米 じゃがいも 小麦粉 揚げ油 糸 こんにゃく 三温糖 さつまいも すりごま	ごまつな にんじん には オレンジ	保育乳 大学芋	
13日	木	☆お弁当会					保育乳 イーストーナツ
14日	金	ごはん そうめん汁 さんまの梅干煮 スティック胡瓜 筑前煮 みかん	さんま 赤魚 保育乳 鶏肉	金芽米 蒟蒻 黒糖 じゃが芋 キャノーラ油	ねぎ 梅干し 胡瓜 人参 れんこん ごぼう い んげん しいたけ みかん	保育乳 チョコパン	
15日	土	五目チャーハン コーンスープ ナムル バナナ	豚肉 ささ身 保育乳	鉄ウエハース 金芽米 キャノーラ油 三温糖 いらごま	にんじん たまねぎ 青ピーマン にんにく クリームコーン はくさい 乾しいたけ ごまつな もやし バナナ	保育乳 梅しそおにぎり	
17日	月	ごはん 魚汁 ケービーリチー 南瓜の煮物 オレンジ	赤魚(30g) 豚肉 保育乳 粉チーズ	金芽米 糸こんにゃく キャノーラ油 三温糖 グラニュー糖 小麦粉	ブルーベリー ごまつな 刻み昆布 乾しいたけ にんじん かぼちゃ オレンジ	保育乳 チーズサブレ	
18日	火	あわご飯 切干大根のスープ 豆腐ハンバーグ ゆでブロッコリー き んぴらごぼう みかん	ベーコン 鶏ひき肉 沖縄豆腐 保育乳 鶏卵	あわ 金芽米 いらごま 三温糖 キャノーラ油 小麦粉 グラニュー糖 揚げ油	にんじん 切干しだいこん えのきたけ 玉ねぎ ブロッコリー ごぼう なつみかん 南瓜ペースト	保育乳 南瓜サターアングキ	
19日	水	☆食育の日 野菜そば さつま芋サラダ カリカリ煮干し バナナ	豚肉 Qちゃんチーズ かえり ツナパック 保育乳	鉄ウエハース(8g) 沖縄そば キャノーラ油 さつまいも マヨネーズ 三温糖 いらごま 金芽米	にんじん キャベツ もやし ねぎ きゅうり 干しぶどう バナナ 毎日のり	みそおにぎり 保育乳	
20日	木	ごはん さばのみそ煮 千切りイリチー 胡瓜のゆかり和え ワカメスープ みかん	チーズ さば 赤魚 豚肉 手もみ麩 きな粉 保育乳	金芽米 三温糖 食パン	しょうが 切干し大根 刻み昆布 人参 胡瓜 わかめ えのき ねぎ みかん	保育乳 きなこトースト	
21日	金	わかめご飯 野菜スープ レバーのカレー風味揚げ ポテトサラダ りんご	豚レバー ヨーグルト 保育乳	金芽米 いらごま 片栗粉 揚げ油 キャベツ マヨネーズ 鉄ウエハース	放き込みわかめ セロリ にんじん たまねぎ えのきたけ キャベツ パセリ 生 サラダな きゅ うり コーン缶	ヨーグルト 鉄ウエハース 保育乳	
22日	土	カレーうどん 大豆と小魚の甘辛和え みかん	豚肉こま切れ かえり ゆで大豆 保育乳	鉄ウエハース(8g) うどん キャノーラ油 片栗粉 いらごま	にんじん たまねぎ かぼちゃ ほうれんそう 乾しいたけ みかん(40g/個)	ジュシーおにぎり 麦茶	
24日	月	タコライス 白菜としめじのすまし汁 ブロッコリーサラダ みかん	Qちゃんチーズ ゆで大豆 ベーコン 保育乳 ナチュラルチーズ	金芽米 キャノーラ油 マヨネーズ じゃがいも	ブルーベリー セロリ たまねぎ にんじん レタス トマト はくさい しめじ ねぎ 冷凍ブロッコリー コーン缶 みかん(1/2個)40g	保育乳 ポテトグラタン	
25日	火	ごはん きびなごのカレー揚げ 豆腐チャンプルー イナムドッチ バナナ	きびなご 赤魚(30g) 沖縄豆腐 豚肉 カステ ラカマポコ 保育乳 きな 粉	金芽米 揚げ油 片栗粉 キャノーラ油 糸こんにゃく タピオカ粉 粉黒糖	にんじん キャベツ もやし 青ピーマン 乾しいたけ ねぎ バナナ(1/3本)30g	保育乳 くずもち	
26日	水	ガーリックライス ピーフンチャー 卵スープ コールスロー みかん	牛肉 鶏卵 保育乳	鉄ウエハース(8g)金芽米 キャ ノーラ油 じゃがいも 片栗粉 マヨネーズ グラニュー糖 さつまいも	にんにく にんじん たまねぎ セロリ マッシュルーム 冷凍ブロッコリー ほうれんそう キャベツ きゅうり コーン缶	保育乳 焼き芋	
27日	木	★誕生会 カレーピラフ コーンスープ 魚タルタルソース グリーンサラダ メロン	キャンディーチーズ 赤魚(30g) 鶏卵 保育乳 酪農牛乳	金芽米 キャノーラ油パン粉 揚げ油 小麦粉 マヨネーズ すりごま 三温糖 グラニュー糖 ホントーキ	にんじん たまねぎ 青ピーマン コーン缶 にんにく はくさい えのきたけ クリームコー ンピクルス 赤黄ピーマン レタス きゅうり メロン レモン果汁 バインアップル	保育乳 誕生会ケーキ	
28日	金	クファージュシー鶏肉と冬瓜の煮物 ゆしとうふ汁 カリカリ胡瓜 りんご	豚肉 ゆし豆腐かつお節 手もみ麩 ツナパック	鉄ウエハース(8g) 金芽米 キャノーラ油 いらごま	乾しいたけ にんじん ねぎ とうがん しめじ え だまめ あおさ きゅうり からしな	保育乳 げんまい棒 バナナ	
29日	土	菜飯 ウインナー 粉ふきいも バナナ	ささ身 ウインナー 保育乳	金芽米 キャノーラ油 じゃがいも	からしな にんじん 乾しいたけ しょうが パセリ 生 バナナ	麦茶 青菜のおにぎり	
31日	月	ごはん アーサのみそ汁 肉じゃが さばの塩焼き みかん	絹ごし豆腐 豚肉 さば 赤魚(30g) 保育乳 鶏卵	金芽米 じゃがいも 糸こんにゃく キャノーラ油 三 温糖 さつまいも 小麦粉 揚げ 油	ブルーベリー(サンキスト) ねぎ あおさ にんじん たまねぎ 乾しいたけ いんげん しょうが みかん(40g/個)	保育乳 芋てんぷら	

☆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

5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 玉ねぎ、人参ペースト かつおだし汁	全粥 玉ねぎ、人参つぶし煮 かつおだし汁	軟飯 玉ねぎ、人参煮 南瓜のみそ汁 バナナ	ミルク粥	ミルク粥
3日(月)	※ 憲法記念日(休園)				
4日	※ みどりの日(休園)				
5日	※ 子どもの日(休園)				
6日(木)	野菜かゆ 昆布だし汁 白菜、人参ペースト	野菜かゆ 昆布だし汁 白菜、人参つぶし煮	野菜かゆ 白菜と豚肉のスープ 鶏肉煮	南瓜のお粥	南瓜のお粥
7日(金)	つぶし粥 かつおだし汁 人参、ゴーヤーペースト	全粥 かつおだし汁 人参、ゴーヤーつぶし煮	軟飯 きゃべつのみそ汁 白身魚煮 人参、ゴーヤー煮	きなこ粥	きなこ粥 みかん
8日(土)	つぶし粥 じゃが芋と人参ペースト 野菜だし汁	つぶし粥 じゃが芋と人参つぶし煮 野菜だし汁	軟飯 じゃが芋と人参煮 パンプキンポタージュ バナナ	ミルク粥	ミルク粥
10日(月)	つぶし粥 昆布だし汁 玉ねぎ、じゃが芋ペースト	全粥 昆布だし汁 玉ねぎ、じゃが芋つぶし煮	軟飯 鶏肉煮 すまし汁 玉ねぎ、じゃが芋煮	コーンのお粥	コーンのお粥
11日(火)	つぶし粥 かつおだし汁 玉ねぎ、人参ペースト	全粥 かつおだし汁 豆腐煮 玉ねぎ、人参つぶし煮	軟飯 大根のすまし汁 豆腐煮 玉ねぎ、人参煮	ほうれん草のお粥	ほうれん草のお粥 みかん
12日(水)	つぶし粥 かつおだし汁 ひじき、人参ペースト	全粥 かつおだし汁 ひじき、人参つぶし煮	軟飯 みそ汁(小松菜・じゃが芋) 白身魚煮 ひじき、人参煮	さつまい煮	さつまい煮 オレンジ
13日(木)	★お弁当会			野菜かゆ	野菜かゆ
14日(金)	つぶし粥 昆布だし汁 きゅうり、ごぼうペースト	全粥 昆布だし汁 きゅうり、ごぼうつぶし煮	軟飯 そうめん汁 白身魚煮 きゅうり、ごぼう煮	しらす粥	しらす粥 みかん
15日(土)	つぶし粥 かつおだし汁 小松菜、人参ペースト	全粥 かつおだし汁 小松菜、人参つぶし煮	軟飯 コーンスープ 小松菜、人参煮 バナナ	ミルク粥	ミルク粥
17日(月)	つぶし粥 かつおだし汁 南瓜のペースト	全粥 かつおだし汁 南瓜のつぶし煮	軟飯 魚汁 南瓜煮 オレンジ	チーズ粥	チーズ粥 オレンジ

2021

5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 (火)	つぶし粥 昆布だし汁 ブロッコリー、人参ペースト	全粥 昆布だし汁 豆腐煮 ブロッコリー、人参つぶし煮	軟飯 切干大根のスープ 豆腐煮 ブロッコリー、人参煮	南瓜のおかゆ	南瓜のおかゆ みかん
19日 (水)	つぶし粥 さつまいも、胡瓜ペースト	全粥 さつまいも、胡瓜つぶし煮	軟飯 そば汁(豚肉) さつまいも、胡瓜煮	みそ粥	みそ粥 バナナ
20日 (木)	つぶし粥 胡瓜、人参ペースト 昆布だし汁	全粥 胡瓜、人参つぶし煮 昆布だし汁	軟飯 白身魚煮 胡瓜、人参煮 ワカメスープ	オートミール粥	オートミール粥 みかん
21日 (金)	つぶし粥 野菜だし汁 じゃが芋、人参ペースト	全粥 野菜だし汁 じゃが芋、人参つぶし煮	軟飯 野菜スープ レバーペースト じゃが芋、人参煮	野菜かゆ	野菜かゆ りんご
22日 (土)	つぶし粥 玉ねぎ、ほうれん草ペースト かつおだし汁	全粥 玉ねぎ、ほうれん草つぶし煮 かつおだし汁	軟飯 玉ねぎ、ほうれん草煮 うどん汁	ミルク粥	ミルク粥
24日 (月)	つぶし粥 かつおだし汁 ブロッコリー、大豆ペースト	全粥 かつおだし汁 ブロッコリー、大豆つぶし煮	軟飯 白菜としめじのすまし汁 ブロッコリー、大豆煮	じゃが芋のマッシュ	じゃが芋のマッシュ みかん
25日 (火)	つぶし粥 キャベツと人参ペースト かつおだし汁	全粥 豆腐煮 キャベツと人参つぶし煮 かつおだし汁	軟飯 豆腐煮 キャベツと人参煮 豚肉のみそ汁	しらす粥	しらす粥 バナナ
26日 (水)	つぶし粥 かつおだし汁 キャベツ、人参ペースト	全粥 かつおだし汁 キャベツ、人参つぶし煮	軟飯 牛肉煮 すまし汁 キャベツ、人参煮	さつまいも煮	さつまいも煮 みかん
27日 (木)	つぶし粥 かつおだし汁 きゅうり、ごぼうペースト	全粥 かつおだし汁 きゅうり、人参つぶし煮	軟飯 コーンスープ 白身魚煮 きゅうり、ごぼう煮	コーンのおかゆ	コーンのおかゆ
28日 (金)	つぶし粥 冬瓜、人参ペースト かつおだし汁	全粥 冬瓜、人参つぶし煮 かつおだし汁	軟飯 冬瓜、人参煮 ゆしとうふ汁	野菜かゆ	野菜かゆ りんご
29日 (土)	つぶし粥 からし菜、人参ペースト	全粥 からし菜、人参つぶし煮	軟飯 からし菜、人参煮 ささみ煮 バナナ	ミルク粥	ミルク粥
31日 (月)	つぶし粥 昆布だし汁 じゃが芋、玉ねぎペースト	全粥 昆布だし汁 じゃが芋、玉ねぎつぶし煮	軟飯 アーサのみそ汁 じゃが芋、玉ねぎ煮 豚肉煮	芋かゆ	芋かゆ みかん

※ 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。