

月	火	水	木	金	土
2 麦ご飯 鶏肉と根菜の旨煮 ぎせい豆腐(ツナ缶) もずくのみそ汁 みかん  【赤】卵、鶏もも、豆腐、ツナ缶もずく、えのき、油揚げ、焼き竹輪、豆乳、保育ミルク、焼きのり 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、きび、じゃが芋、こんにやく、三温糖、油、グラニュー糖 【緑】大根、人参、ごぼう、玉ねぎ、さやいんげん乾しいたけ、みつば、みかん  ミルク ゆかりおにぎり	3    【赤】卵、鶏もも、豆腐、ツナ缶もずく、えのき、油揚げ、焼き竹輪、豆乳、保育ミルク、焼きのり 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、きび、じゃが芋、こんにやく、三温糖、油、グラニュー糖 【緑】大根、人参、ごぼう、玉ねぎ、さやいんげん乾しいたけ、みつば、みかん  ミルク ゆかりおにぎり	4 ロールパン ビーフシチュウ 白菜とみかんのサラダ ミルク りんご  【赤】牛・ロース薄切り、保育ミルク、もずく、かつお缶、削り節、卵 【黄】ロールパン、じゃが芋、油、ビーフシチュウ、三温糖、薄力粉 【緑】玉ねぎ、人参、マッシュルーム缶、ブロッコリー、白菜、きゅうり、みかん缶、りんご、にら  麦茶 モズク入りヒラヤーチー	5 きびご飯 豚肉のケチャップ炒め ブロッコリーおかか和え 豆乳入り南瓜ポタージュスープ みかん  【赤】豚・肩ロース、削り節、豆乳、保育ミルク、卵、ウインナー、プロセスチーズ、普通牛乳 【黄】胚芽米、きび、強化米、調合油、米粉、ごま油、粉ホットケーキ 【緑】玉ねぎ、ブロッコリー、コン缶、南瓜、パセリ、みかん、キャベツ  ミルク キャベツマフィン	6 麦ご飯 さばの味噌煮 ほうれん草とシメジのソテー シカムドウチ オレンジ  【赤】鯖切り身、グーヤーズ、カステラかまぼこ、ミルク、卵 【黄】胚芽米、麦、強化米、三温糖、油、バター、こんにやく、小麦粉、溶かしバター 【緑】にんにく(おろす)、しょうが(おろす)、ほうれん草、しめじ、大根、人参、干椎茸、からし菜、オレンジ  ミルク 三月菓子	7 焼きそば オープンポテト 豆腐と青梗菜のスープ フルーツ  【赤】豚・細切れ肉、青のり、沖縄豆腐、ベーコン、ミルク 【黄】蒸し中華めん、調合油、冷凍フライドポテト、菓子パン 【緑】玉ねぎ、人参、キャベツ、もやし、さやいんげん、青梗菜、フルーツ  ミルク 菓子パン
9 牛肉のしぐれ丼 さつま芋ゴマサラダ わかめと生椎茸のすまし汁 みかん  【赤】牛肩ロース、豆腐、わかめ、ミルク、きな粉、煮干し 【黄】胚芽米、強化米、調合油、砂糖、さつま芋、すりごま、マヨネーズ、餅米、三温糖、黒ごま 【緑】根深ねぎ、玉ねぎ、人参、ブロッコリー、コン缶、生椎茸、温州みかん  ミルク 二色おはぎ 煮干し	10 きびご飯 サンマの梅香漬け もやし入り金平ごぼう チム・シンジ りんご  【赤】さんま開き、豚・レバー、ぶた・もも 【黄】胚芽米、きび、強化米、片栗粉、油、グラニュー糖*、こんにやく、三温糖、米粉 【緑】おろしだいこん(トッピング)*、梅干し*、ごぼう、人参、もやし、島人参、にら、大根、りんご、完熟バナナ、レモン・果汁  麦茶 米粉バナナマフィン	11 栗おこわ 鮭の塩麹焼き 春雨とハムのサラダ けんちん汁 みかん  【赤】鮭切り身、ハム、沖縄豆腐、ウインナー 【黄】胚芽米、餅米、強化米、栗甘露煮、黒ごま、春雨(緑)、三温糖、ごま油、里芋・冷凍、板こんにやく(精粉こんにやく)、ロールパン、調合油 【緑】きくらげ、きゅうり、トマト、大根、人参、ごぼう・根・生、根深ねぎ、温州みかん、野菜ジュース、キャベツ  ミルク 塩おにぎり(ツナ)	12 麦ご飯 納豆 鶏のから揚げ パイアヤサラダ 大根のみそ汁 りんご  【赤】納豆、かつお・削り節、鶏・もも、ひじき、竹輪、油揚げ・油抜き、ゆでミルク、豆乳 【黄】米、きび、強化米、薄力粉、片栗粉、揚げ油、砂糖、薄力粉(1等)、バター、三温糖 【緑】パイアヤ、きゅうり、トマト、レモン汁、ごぼう・根・生、大根、人参、ねぎ、りんご  ミルク ブリッツ	13 お赤飯 ミートローフ ブロッコリー スパゲティマト ころころスープ みかん (七五三会メニュー)  【赤】小豆(缶詰)汁も使用、合いひき肉、プロセスチーズ、卵、ミルク 【黄】もち米、米(はいが精米・水稲)、強化米、黒ごま、パン粉、サラダス、バゲット、オリーブ油、薄力粉、グラニュー糖 【緑】玉ねぎ(炒める)、ミックスベジタブル、ブロッコリー、玉ねぎ、青ピーマン、トマト缶、ホール、コン缶クリーム、南瓜、人参、みかん  ミルク ブアマンケーキ	14 豚ひき肉と茄子の丼 胡瓜とワカメの酢の物 じゃが芋と厚揚げのみそ汁 フルーツ  【赤】豚・ひき肉、わかめ、しらす干し、厚揚げ、ミルク 【黄】胚芽米、強化米、油、三温糖、ごま油、じゃが芋、菓子パン 【緑】にんにく、根深ねぎ、なす、赤ピーマン、黄ピーマン、さやいんげん、きゅうり、ねぎ、フルーツ  ミルク 菓子パン
16 さつま芋ご飯 鶏肉のねぎみそ焼き ひじき炒め 豆乳みそ汁 りんご  【赤】鶏もも、ひじき、油揚げ、焼き竹輪、豆乳、保育ミルク、焼きのり 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、きび、紅芋、さつま芋、三温糖、油、胚芽米 【緑】根深ねぎ、人参、もやし、白菜、コン缶、生しいたけ、りんご、梅干し、しそ  ミルク 梅しそおにぎり	17 きびご飯 魚の春巻き揚げ 蒸し南瓜のそぼろあん 大根と麩のみそ汁 みかん  【赤】白身魚、チーズ、豚挽肉、ミルク、もずく、かつお缶、削り節、卵 【黄】胚芽米、きび、強化米、春巻きの皮(1枚)、揚げ油、油、三温糖、片栗粉、渦巻き麩、薄力粉 【緑】にんじん、しそ、蒸し南瓜、人参、玉ねぎ、さやいんげん、ゆで、大根、ねぎ、温州みかん、にら  ミルク モズク入りヒラヤーチー	18 かやくご飯 白身魚のコーンマヨ焼き 野菜炒め もずくとえのきのみそ汁 柿  【赤】油揚げ、白身魚、豚・肩ロース、もずく、ミルク 【黄】米、強化米、こんにやく、調合油、さつま芋又は紅芋、グラニュー糖、冷凍、バイシント1/5枚 【緑】人参、ごぼう・ささがき、干椎茸、みつば、玉ねぎ、コン缶(ピュレ状)、パセリ、キャベツ、もやし、青梗菜、えのきたけ、かき  麦茶 ツナと塩昆布の炊き込みご飯	19 麦ご飯 しらす入りトマトオムレツ ヌクウ小 わかめと白玉麩のみそ汁 みかん  【赤】卵、しらす干し、微乾燥豚、豚三枚肉、生揚げ、カステラかまぼこ、カットわかめ、ミルク 【黄】胚芽米、麦、強化米、油、三温糖、板こんにやく(精粉こんにやく)、ごま油、白玉麩、さつま芋、薄力粉、冷凍、バイシント 【緑】玉ねぎ、トマト、生椎茸、からし菜、大根、人参、温州みかん  ミルク 紅芋ロールパイ	20 ロールパン チキンマカロニグラタン レタス入りごぼうサラダ コンソメスープ メロン  【赤】鶏もも、保育ミルク、粉チーズ 【黄】ロールパン、炒め油、マカロニ、バター、小麦粉、パン粉、マヨドレ、いりごま 【緑】玉ねぎ、マッシュルーム缶、ブロッコリー、ささがきごぼう、人参、コン缶、レタス、キャベツ、メロン、葉ねぎ  ミルク お誕生会ケーキ	21 麦ご飯 鉄火みそ 豆腐のカレー風煮 切干大根のみそ汁 フルーツ  【赤】鶏・ひき肉、しらす、沖縄豆腐、豚・こま切れ肉、油揚げ、油抜き、ゆで、保育ミルク 【黄】米(はいが精米・水稲)、麦、強化米、調合油、ごま、いり、ごま油、三温糖、片栗粉、菓子パン 【緑】人参、にら、白菜、青梗菜、玉ねぎ、切り干し大根、フルーツ  ミルク 菓子パン
23    勤労感謝の日  【赤】鶏もも、ひじき、油揚げ、焼き竹輪、豆乳、保育ミルク、焼きのり 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、きび、紅芋、さつま芋、三温糖、油、胚芽米 【緑】根深ねぎ、人参、もやし、白菜、コン缶、生しいたけ、りんご、梅干し、しそ  ミルク 梅しそおにぎり	24 根菜カレー ヨーグルトサラダ 白菜のスープ  【赤】鶏もも、ヨーグルト、なると巻き、ミルク、きな粉 【黄】胚芽米、強化米、油、マッシュマロ、フランスパン、砂糖、バター 【緑】玉ねぎ(よく炒める)、島人参、人参、れんこん生、ごぼう、大根、グリーンピース、冷凍、フルーツカクテル、白菜  ミルク きな粉ラスク	25 沖縄そば 小松菜とツナの塩昆布和え 南瓜天ぷら みかん  【赤】棒かまぼこ、豚肩ロース、まぐろ油漬缶、塩昆布、卵、ミルク、しらす干し、かつお・削り節、焼きのり 【黄】沖縄そば、砂糖、薄力粉、油、米、強化米 【緑】葉ねぎ、小松菜、コン缶、レモン汁、南瓜、みかん  ミルク しらすとおかかのおにぎり	26 和風チャーハン 鶏肉のさっぱり煮 きゅうりの即席つけ ウチナーみそ汁 りんご  【赤】ちりめんじゃこ、削り節、若鶏・手羽元(皮つき)、生、ポーク、ランチョンミート(米国)、カステラかまぼこ、沖縄豆腐、ミルク、煮干し 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、調合油、砂糖、ごま油、いりごま、切りこんにやく、さつま芋 【緑】玉ねぎ、人参、たけのこ水、梅干し、きゅうり、もやし、小松菜、りんご  ミルク 焼き芋 煮干し	27  <b>お弁当会</b>  【赤】ウインナー 【黄】ロールパン、調合油 【緑】野菜ジュース、キャベツ  野菜ジュース ホットドッグ	28 トマトライス 高野豆腐のスープ チーズ フルーツ  【赤】鶏もも、凍り豆腐、ベーコン、プロセスチーズ、ミルク 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、菓子パン 【緑】玉ねぎ、コン缶、赤ピーマン、トマトジュース、グリーンピース、冷凍、小松菜、人参、フルーツ  ミルク 菓子パン
30 麦ご飯 揚げ豆腐 チンジャオロース わかめとトマトの和え物 じゃが芋のみそ汁 りんご  【赤】沖縄豆腐、豚・もも肉、わかめ、ミルク、甘塩鮭、焼きのり 【黄】胚芽米、麦、強化米、じゃがいもでん粉、調合油、片栗粉、砂糖、油、ごま油、三温糖、じゃがいも 【緑】青ピーマン、赤ピーマン、玉ねぎ、人参、筍水、トマト、きゅうり、みかん缶、えのきたけ、りんご  ミルク 鮭おにぎり  【赤】血や肉・骨となる 【黄】熱や力となる 【緑】体の調子を整える	  <p>子どもの味覚は身体の成長と同時に形成されていきます。薄味を基本にして、素材そのものの味を大切にしていましょ。甘味・塩味・うま味は人間が本来好む味ですが、経験により好むようになる味が苦味・酸味です。経験のない子どもには苦手な味になりやすいのです。今は味覚が形成される重要な時期。いろいろな素材と味に慣れ、幅を広げていくことが大切です。多くの味の経験が「おいしい！」感覚を作っていきます。</p>    <p>※材料、その他の都合により、献立を変更することがあります。</p>				

令和2年



11月離乳食予定献立表



		1回食 5~6ヶ月頃 (すりつぶした状態) ヨーグルトのような柔らかさ	1回食 7~8ヶ月頃 (舌でつぶせる固さ) 絹ごし豆腐のような柔らかさ	1回食 9~11ヶ月頃 (歯ぐきでつぶせる固さ) バナナのような固さ	主な材料	2回食 7ヶ月以降
2	月	10倍粥 人参のペースト じゃが芋のペースト スープ	7倍粥 ささみとポテトのマッシュ 根菜スープ	全粥→軟飯 鶏肉と根菜の旨煮 豆腐 煮 みそ汁 果物	米 じゃが芋 ささみ 人参 大根 豆腐 玉ねぎ 鶏もも さやいんげん ツナ もずく	ツナ入り野菜粥 豆 腐スープ
3	火					
4	水	10倍粥 人参のペースト ブロッコリーのペースト スープ	7倍粥 ミルクシチュ 白菜煮	全粥→軟飯 ミルクシチュ 白菜とミ カンサラダ 果物	米 じゃが芋 ささみ 人参 白菜 ブロッ コリー 育児乳 白身魚	白身魚と大根のお粥 スープ
5	木	10倍粥 キャベツのペースト 南瓜のペースト スープ	7倍粥 ささみの野菜煮 ブロッ コリー煮 南瓜スープ	全粥→軟飯 ささみの野菜煮 ブ ロッコリー煮 南瓜スープ 果物	米 ささみ 南瓜 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ コーン 育児乳	南瓜入りミルク粥 野 菜のとり煮
6	金	10倍粥 白身魚のペースト ほうれん草のペースト スープ	7倍粥 白身魚のほぐし煮 ほ うれん草煮 根菜スープ	全粥→軟飯 白身魚の味噌煮 ほ うれん草ソテー シカムドチ 果物	米 白身魚 鯖 ほうれん草 大根 人 参 ささみ 豚肉	お粥 ささみの野菜煮 根菜スープ
7	土	10倍粥 キャベツのペースト 人参のペースト スープ	7倍粥 豆腐のそぼろ煮 野菜ス ープ	全粥→軟飯 豆腐のそぼろ煮 野菜 スープ	米 豆腐 人参 玉ねぎ キャベツ さや いんげん 青梗菜 ツナ	お粥 ツナの野菜煮 豆腐スープ
9	月	10倍粥 さつま芋のペースト ブロッコリーのペースト スープ	7倍粥 豆腐煮 さつま芋マッ シュ 野菜のとり煮	全粥→軟飯 豆腐煮 さつま芋マッ シュ 野菜のとり煮 果物	米 白身魚 大根 ほうれん草 ささみ 人参 ブロッコリー コーンクリーム	芋入りお粥 ささみの 野菜煮
10	火	10倍粥 人参のペースト 白身魚のペースト スープ	レバー入り7倍粥 鮭のおろし 煮 ポテトスープ 煮リンゴ	レバー入り全粥→軟飯 鮭の梅香 漬け ポテトスープ 果物	米 鮭 大根 人参 じゃが芋 ニラ りん ご バナナ	お粥 ささみのマッシュ 根菜スープ
11	水	10倍粥 しらすのペースト ほうれん草のペースト スープ	しらす入り7倍粥 ささみの野菜 煮 きゅうりのおろし煮	しらす入り全粥→軟飯 ささみの野 菜煮 きゅうりのおろし煮	米 ささみ しらす ツナ 人参 ほうれん 草 玉ねぎ きゅうり	ツナと野菜のお粥 ス ープ
12	木	10倍粥 さつま芋のペースト トマトのペースト スープ	納豆入り7倍粥 トマトのおろ し和え 根菜スープ 果物	納豆全粥→軟飯 チキンのトマト煮 バ パイ軟らか煮 みそ汁 果物	米 納豆 鶏肉 ツナ バパイア トマト 大根 人参 玉ねぎ ひじき	お粥 大根のツナ煮 ポイルトマト
13	金	10倍粥 白身魚のペースト キャベツのペースト スープ	7倍粥 白身魚と野菜のとり煮 人参煮 スープ	全粥→軟飯 白身魚のコーン焼き 野 菜炒め煮 みそ汁 果物	米 ささみ 白身魚 玉ねぎ キャベツ 豚 肉 青梗菜 もずく 人参 さつま芋	ささみ入り芋粥 野 菜スープ
14	土	10倍粥 しらすのペースト じゃが芋のペースト スープ	7倍粥 しらすの野菜煮 ポテト スープ きゅうりのおろし煮	全粥→軟飯 しらすの野菜煮 ポテ トスープ きゅうりのおろし煮 果物	米 ささみ しらす じゃが芋 きゅうり りん ご 茄子 赤ピー わかめ	お粥 ささみのポテトの マッシュ わかめスープ
16	月	10倍粥 さつま芋のペースト 白菜のペースト スープ	7倍粥 ささみとさつま芋のシ チュウ 煮リンゴ	全粥→軟飯 ささみとさつま芋のシ チュウ ひじき炒め 煮リンゴ 果物	米 ツナ コーン 育児乳 さつま芋 さ み 白菜 人参	お粥 白菜のツナ煮 さつま芋マッシュ
17	火	10倍粥 白身魚のペースト 南瓜のペースト スープ	7倍粥 魚の南瓜ペーストかけ 根菜のとり煮	全粥→軟飯 魚の南瓜ペーストか け 南瓜のそぼろあん みそ汁 果 物	米 白身魚 ツナ 粉チーズ 玉ねぎ 人 参 大根 挽肉 南瓜 麩	チーズ入り粥 野菜の ツナ煮 南瓜スープ
18	水	10倍粥 キャベツのペースト ブロッコリーのペースト スープ	7倍粥 ささみと野菜のミルク煮 レタス煮 スープ	全粥→軟飯 ささみと野菜のミルク 煮 レタス煮 スープ 果物	米 ささみ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー レ タス キャベツ 育児乳 コーン ツナ	ツナと野菜のお粥 ス ープ
19	木	10倍粥 しらすのペースト トマトのペースト スープ	人参入り7倍粥 しらすのトマト 煮 紅白煮 さつま芋マッシュ	全粥→軟飯 しらすのトマト煮 ヌン クウ小 みそ汁	米 しらす ささみ 人参 大根 わかめ 玉ねぎ 豚肉 トマト さつま芋	しらす粥 ささみの野菜 煮
20	金	10倍粥 南瓜のペースト ブロッコリーのペースト スープ	7倍粥 ささみの野菜煮 トロ ロスープ	全粥→軟飯 ハンバーグ ブロッコ リー煮 ココロスープ	米 ささみ 粉チーズ 豚挽 ブロッコリー 南瓜 人参 玉ねぎ コーン	チーズ粥 野菜煮
21	土	10倍粥 しらすのペースト 人参のペースト スープ	しらす入り7倍粥 豆腐のそぼろ 煮 切干大根スープ	全粥→軟飯 鉄火みそ 豆腐のそ ぼろ煮 みそ汁 果物	米 しらす 人参 豆腐 ニラ 切り干し大 根 玉ねぎ 白菜 青梗菜 豚肉	お粥 切り干し大根の シラス煮 野菜スープ
23	月					
24	火	10倍粥 人参のペースト 白菜のペースト スープ	7倍粥 ささみの根菜煮 ヨーグ ルト 白菜スープ	全粥→軟飯 ささみの根菜煮 ヨー グルト 白菜スープ	米 ささみ 玉ねぎ 人参 大根 白菜 ヨーグルト きな粉	きな粉入り7倍粥 ツ ナと野菜の煮物 ス ープ
25	水	10倍粥 南瓜のペースト 小松菜のペースト スープ	7倍粥 小松菜のささみ煮 南 瓜ミルクマッシュ スープ	全粥→軟飯 小松菜のささみ煮 南 瓜ソテー スープ 果物	米 ささみ 小松菜米 コーン 南瓜 育 児乳 ツナ	ツナと南瓜のお粥 野 菜のとり煮
26	木	10倍粥 人参のペースト さつま芋のペースト スープ	7倍粥 豆腐のそぼろ煮 きゅう りのおろし煮	全粥→軟飯 サッパリ煮 きゅうり のおろし煮 みそ汁 果物	米 豆腐 鶏肉 きゅうり 人参 玉ねぎ 小松菜 白身魚 さつま芋	芋入り粥 白身魚の野菜煮
27	金	10倍粥 トマトのペースト キャベツのペースト スープ	7倍粥 鮭のほぐし煮 トマトの おろし和え 根菜スープ	全粥→軟飯 鮭の塩麹焼き トマト サラダ けんちん汁 果物	米 鮭 きゅうり 大根 人参 豆腐 里 芋 トマト	お粥 豆腐のトマト煮 キャベツと根菜のとり煮
28	土	10倍粥 小松菜のペースト 人参のペースト スープ	7倍粥 ささみと野菜の7倍粥 高野豆腐のおろし汁	全粥→軟飯 ささみと野菜の7倍粥 高野豆腐のおろし汁 果物	米 しらす 玉ねぎ ささみ 赤ピーマン 人参 小松菜 凍り豆腐	しらす7倍粥 野菜煮
30	月	10倍粥 トマトのペースト じゃが芋のペースト スープ	7倍粥 豆腐煮 トマトのおろし和 えポテトスープ	全粥→軟飯 豆腐煮 チンジャオ ロース 和え物 みそ汁 果物	米 ツナ 豚肉 人参 玉ねぎ きゅうり じゃが芋 豆腐 わかめ みかん缶 トマト	ツナとトマトのお粥 ポテトと野菜のとり煮

\* 後期の離乳食は発達に応じて全粥から軟飯に移行します。

\* 材料その他の都合で献立を変更することがあります。

\* 個々の発達に応じて、食材、調理法、形態を変えていきます。