

予定献立表

可愛保育園

栄養士 : 比嘉ゆりえ

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	
2日	月	<入園式> ご飯 ひじき入り豆腐ハンバーグ 青菜炒め 白菜のクリームスープ 果物	豆腐 合挽ミンチ 卵 さつま揚げ 牛乳 かにかま ひじき	米 小麦粉 パン粉 サラダ油 ホットケーキミックス バター ココア	キャベツ 赤パプリカ 黄パプリカ ほうれん草 玉ねぎ 白菜 人参 果物	牛乳 ココアケーキ	
3日	火	チキンカレー 野菜サラダ わかめと卵のスープ ヨーグルト・イチゴソース	鶏肉 卵 ヨーグルト 牛乳	米 麦 揚げ油 砂糖 小麦粉 バター ごま じゃが芋	人参 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ じゃがいも トト 大根葉	牛乳 セザミクッキー	
4日	水	たけのこご飯 鮭の照り焼き 果物 ひじきのごま和え 豆腐のみそ汁	鶏肉 きざみ揚げ 鮭 ひじき 豆腐 ツナ チーズ 卵 牛乳	米 サラダ油 砂糖 ごま 小麦粉	たけのこ ねぎ 切干大根 きゅうり 人参 ほうれん草 果物	牛乳 チーズ蒸しパン	
5日	木	沖縄そば 青菜の納豆和え さつま芋のごま煮 果物	豚肉 かまぼこ 納豆 のり 豆乳	沖縄そば 米 ごま 砂糖 さつま芋	小松菜 赤パプリカ 人参 ねぎ 果物	豆乳 油みそおにぎり	
6日	金	あわご飯 魚の甘酢あんかけ パパイアリチー 冬瓜のみそ汁 果物	白身魚 豚肉 きざみ揚げ 牛乳	米 あわ小麦粉 片栗粉 砂糖 揚げ油 うむくじ きなこ 黒糖	玉ねぎ 黄パプリカ えのきだけ グリーンピース パパイヤ 人参 にら 冬瓜 貝割大根 果物	牛乳 くずもち	
7日	土	五目チャーハン 春雨中華和え 豆腐の中華スープ 果物	卵 豆腐 卵 牛乳	米 揚げ油 砂糖 春雨 食パン	人参 玉ねぎ ピーマン きゅうり 赤パプリカ 揚げ野菜 果物	牛乳 ジャムサンド	
9日	月	<こいのぼり集会> 麦ご飯 鶏肉の照り焼き コールスロー 人参しりしり わかめのみそ汁 果物	鶏肉 卵 豆腐 牛乳 わかめ	米 麦 小麦粉 揚げ油 砂糖 きなこ ホットケーキミックス バター	キャベツ コーン 人参 玉ねぎ にら 大根葉 果物	牛乳 きなこクッキー	
10日	火	玄米ご飯 さばの味噌煮 きゅうりのおかか和え 大根の煮物 そうめん汁	さば 鶏肉 牛乳 糸かつお 大豆	米 玄米 そうめん さつま芋 バター 砂糖	きゅうり 大根 人参 椎茸 いんげん ねぎ 果物	牛乳 スイートポテト	
11日	水	あわご飯 麻婆豆腐 キャベツのツナ和 え コーンスープ 果物	豚肉 卵 ヨーグルト 豆腐 牛乳	米 もちきび 揚げ油 砂糖 小麦粉 ラード ごま 片栗粉	人参 玉ねぎ にら コーン キャベツ パセリ きゅうり パプリカ 果物	牛乳 ちんすこう	
12日	木	ご飯 魚フライ・タルタルソースかけ きんぴらごぼう 大根のみそ汁 フルーツヨーグルト	白身魚 卵 豚肉 豆腐 牛乳 ヨーグルト	米 白米 小麦粉 ホットケーキミックス バター チョコチップ	玉ねぎ 赤パプリカ ピクルス ごぼう 人参 こんにゃく にら 大根 ほうれん草 果物	牛乳 豆腐スコーン	
13日	金	あわご飯 豚肉のしょうが焼き かぼちゃの煮物 クーピリチー 麩のみそ汁 果物	豚肉 かまぼこ 卵 昆布 わかめ 牛乳	米 あわ かぼちゃ サラダ油 鮭 小麦粉 ホットケーキミックス バター 砂糖 ごま	切干大根 人参 こんにゃく 山東菜 果物	牛乳 くんべん	
14日	土	焼うどん チーズ スティックきゅうり ゆし豆腐 フルーチェ	豚肉 チーズ 豆腐 牛乳 豆乳 わかめ 糸かつお	うどん 米 ごま 小麦粉 揚げ油	キャベツ 玉ねぎ 人参 椎茸 ピーマン きゅうり ねぎ	豆乳 わかめおにぎり	
16日	月	あわご飯 魚のマヨネーズ焼き かぼちゃの煮物 麩チャンプルー 小松菜のみそ汁 果物	白身魚 卵 バター 豆腐 牛乳	米 あわ 小麦粉 かぼちゃ 麩 サラダ油 ホットケーキミックス きなこ	玉ねぎ キャベツ 人参 もやし にら えのきだけ 小松菜 果物	牛乳 もちもちドーナッツ	
17日	火	ポークカレー 野菜サラダ わかめと卵のスープ 果物	鶏肉 卵 牛乳	米 麦 揚げ油 砂糖 小麦粉 バター ごま じゃが芋	人参 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ じゃがいも トト 大根葉 果物	プリン せんべい	
18日	水	麦ご飯 ハンバーグ ほうれん草ソテー マッシュポテト もずく汁 果物	合挽ミンチ 卵 牛乳 バター もずく えび 青のり	米 麦 小麦粉 白米 揚げ油 小麦粉 じゃが芋 小麦粉	玉ねぎ 人参 ピーマン ほうれん草 コーン みつば キャベツ 果物	牛乳 お好み焼き	
19日	木	オムライス ししゃもフライ 果物 春雨ごま和え ウィンナー コンソメスープ	鶏肉 卵 ウィンナー ししゃも 卵 バター ひじき 牛乳	米 バター 揚げ油 小麦粉 白米 春雨 ホットケーキミックス 砂糖	玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり 黄パプリカ コーン キャベツ 果物	牛乳 チョコチップクッキー	
20日	金	黒米ご飯 ささみのピカタ トマト 豆腐チャンプルー さつま芋のみそ汁 果物	鶏肉 卵 豆腐 卵 おから わかめ 牛乳	米 黒米 小麦粉 揚げ油 さつま芋 バター 砂糖	トト キャベツ 人参 にら ねぎ ピーマン 果物	牛乳 おからマドレーヌ	
21日	土	牛丼 白菜のサラダ 大根のみそ汁 杏仁フルーツ	牛肉 卵 きざみ揚げ 牛乳	米 小麦粉 砂糖	玉ねぎ こんにゃく 人参 椎茸 グリーンピース 白菜 きゅうり 大根 大根葉 杏仁缶 みかん缶	牛乳 カスタードケーキ	
23日	月	麦ご飯 白身魚のケッチャップあん 茹でブロッコリー 干切イリチー かぼちゃのみそ汁 果物	白身魚 豚肉 卵 きざみ揚げ 牛乳	米 麦 小麦粉 片栗粉 揚げ油 かぼちゃ 砂糖 バター	ブロッコリー 切干大根 人参 こんにゃく 椎茸 ねぎ 果物	牛乳 りんごのマフィン	
24日	火	青菜ご飯 クリームシチュー 豆腐とツナのオープン焼き コールスロー 果物	鶏肉 豆腐 卵 牛乳	米 食パン ごま じゃが芋 バター 砂糖 きなこ 小麦粉	からし菜 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ブロッコリー 赤パプリカ ほうれん草 キャベツ コーン 果物	牛乳 きなこクリームサンド	
25日	水	<誕生会> スパゲッティナポリタン ごほうサラダ キャベツのコンソメスープ フルーツヨーグルト	ウィンナー 鶏肉 ひじ き ベーコン 牛乳 ヨーグルト ツナ	スパゲッティ 米 バター ごま 砂糖	玉葱 人参 ピーマン ごほう きゅう り キャベツ 果物	ジュース お誕生日ケーキ 	
26日	木	はんだまご飯 さんまの梅煮 きゅうりのおかか和え 豚汁 ひじきの五目煮 果物	さんま 糸かつお ひじ き 鶏肉 きざみ揚げ 豚肉 豚レバー 牛乳	米 砂糖 黒糖 揚げ油 あんこ	きゅうり こんにゃく ミックスベジタブル 人参 大根 ごほう ねぎ はんだま 果物	牛乳 ようかん せんべい	
27日	金	カレーピラフ チキンカツ 果物 ブロッコリーのごま和え クリームスープ	卵 鶏肉 卵 牛乳 バター	米 揚げ油 バター 小麦粉 白米 砂糖 じゃが芋 ごま	玉ねぎ 人参 ピーマン ブロッコリー 黄パプリカ えのきだけ しめじ コーン 果物	牛乳 ミニクリームパン	
28日	土	春の親子遠足 					
30日	月	昭和の日(公休日)					

☆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。

2018年 平成30年



4月 離乳食献立表

〈その1〉



可愛保育園

栄養士 : 比嘉ゆりえ

回食	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
月齢	5・6ヶ月頃 (開始後一ヶ月間)	7・8ヶ月	9・10・11ヶ月	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
固さの目安	トロトロ⇒ベタベタ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
	ヨーグルト状	絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位 (荒みじん切り)	豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位 (荒みじん切り)
2	10倍粥 豆腐 [△] -スト すまし汁	全粥 絹ごし豆腐のつぶし煮 人参と玉葱のつぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 絹ごし豆腐の柔らか煮 人参と玉葱の柔らか煮 すまし汁 果物	全粥 ささみと青菜のつぶし煮 白菜のすまし汁	軟飯 ささみと青菜の柔らか煮 白菜のすまし汁
月	(主な材料) 米 豆腐 人参 玉葱 果物			(主な材料) 米 ささみ ほうれん草 白菜	
3	10倍粥 じゃがいも [△] -スト すまし汁	全粥 ささみとトマトのつぶし煮 じゃが芋と玉ねぎのつぶし煮 わかめのすまし汁 ヨーグルト	軟飯 ささみとトマトのやわらか煮 じゃが芋と玉ねぎの柔らか煮 わかめのすまし汁 ヨーグルト	全粥 キャベツと人参のつぶし煮 麩のみそ汁	軟飯 キャベツと人参の柔らか煮 麩のみそ汁
火	(主な材料) 米 豆腐 人参 玉ねぎ じゃがいも ヨーグルト			(主な材料) 米 キャベツ 人参 麩	
4	10倍粥 ほうれん草ののり煮 すまし汁	全粥 白身魚とほうれん草のつぶし煮 トマトのつぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 白身魚とほうれん草の柔らか煮 トマトの柔らか煮 すまし汁 果物	全粥 かぼちゃのつぶし煮 麩のみそ汁	軟飯 かぼちゃの柔らか煮 麩のみそ汁
水	(主な材料) 米 ほうれん草 白身魚 トマト 果物			(主な材料) 米 かぼちゃ 麩	
5	10倍粥 豆腐のペースト すまし汁	とろとろそば 豆腐とほうれん草のつぶし煮 かぼちゃと人参のつぶし煮 すまし汁 ヨーグルト	とろとろそば 豆腐とほうれん草の柔らか煮 かぼちゃと人参の柔らか煮 すまし汁 ヨーグルト	全粥 さつまいものつぶし煮 玉ねぎのすまし汁	軟飯 さつまいもの柔らか煮 玉ねぎのすまし汁
木	(主な材料) 米 豆腐 沖繩そば ほうれん草 かぼちゃ 人参 ヨーグルト			(主な材料) 米 さつまいも 玉ねぎ	
6	10倍粥 冬瓜ののり煮 すまし汁	全粥 白身魚とかぼちゃのつぶし煮 煮 冬瓜のつぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 白身魚とかぼちゃの柔らか煮 煮 冬瓜の柔らか煮 すまし汁 果物	全粥 人参のつぶし煮 わかめのすまし汁	軟飯 人参の柔らか煮 わかめのすまし汁
金	(主な材料) 米 冬瓜 白身魚 かぼちゃ 果物			(主な材料) 米 人参 わかめ	
7	10倍粥 さつまいも [△] -スト すまし汁	人参粥 豆腐と [△] ソ菜のつぶし煮 さつまいものつぶし煮 すまし汁 果物	人参粥 豆腐と [△] ソ菜の柔らか煮 さつまいもの柔らか煮 すまし汁 果物	全粥 かぼちゃのつぶし煮 玉ねぎのすまし汁	軟飯 かぼちゃの柔らか煮 玉ねぎのすまし汁
土	(主な材料) 米 さつまいも 人参 豆腐 [△] ソ菜 果物			(主な材料) 米 かぼちゃ 玉ねぎ	
9	10倍粥 人参 [△] -スト すまし汁	全粥 ささみとわかめのつぶし煮 かぼちゃのつぶし煮 [△] ソ菜のすまし汁 果物	軟飯 ささみとわかめの柔らか煮 かぼちゃの柔らか煮 [△] ソ菜のすまし汁 果物	全粥 豆腐と人参のつぶし煮 麩のみそ汁	軟飯 豆腐と人参の柔らか煮 麩のみそ汁
月	(主な材料) 米 人参 ささみ わかめ かぼちゃ [△] ソ菜 果物			(主な材料) 米 豆腐 人参 麩	
10	10倍粥 大根ののり煮 すまし汁	全粥 白身魚の煮物 大根と人参のつぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 白身魚の煮物 大根と人参の柔らか煮 すまし汁 果物	全粥 さつまいものつぶし煮 わかめのすまし汁	軟飯 さつまいもの柔らか煮 わかめのすまし汁
火	(主な材料) 米 大根 白身魚 人参 果物			(主な材料) 米 さつまいも わかめ	
11	10倍粥 豆腐 [△] -スト すまし汁	全粥 豆腐のつぶし煮 かぼちゃのつぶし煮 すまし汁 果物	全粥 豆腐のやわらか煮 かぼちゃのやわらか煮 すまし汁 果物	全粥 人参とブロッコリーの つぶし煮 キャベツのすまし汁	軟飯 人参とブロッコリーの 柔らか煮 キャベツのすまし汁
水	(主な材料) 米 豆腐 かぼちゃ 果物			(主な材料) 米 人参 [△] ソ菜	
12	10倍粥 じゃが芋ののり煮 すまし汁	全粥 白身魚とほうれん草のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 すまし汁 ヨーグルト 果物	軟飯 白身魚とほうれん草の柔らか煮 じゃが芋の柔らか煮 すまし汁 ヨーグルト 果物	全粥 大根と人参のつぶし煮 豆腐のすまし汁	軟飯 大根と人参の柔らか煮 豆腐のすまし汁
木	(主な材料) 米 じゃが芋 白身魚 ほうれん草 ヨーグルト 果物			(主な材料) 米 大根 人参 豆腐	
13	10倍粥 かぼちゃの [△] -スト すまし汁	全粥 ささみとわかめのつぶし煮 人参のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	軟飯 ささみとわかめの柔らか煮 人参の柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 かぼちゃと麩のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁	軟飯 かぼちゃと麩の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁
金	(主な材料) 米 かぼちゃ ささみ わかめ 人参 ほうれん草 果物			(主な材料) 米 かぼちゃ 麩 玉ねぎ	
14	10倍粥 人参と玉ねぎの [△] -スト すまし汁	全粥 しらすと [△] ソ菜のつぶし煮 人参のつぶし煮 ゆし豆腐 果物	軟飯 しらすと [△] ソ菜の柔らか煮 人参の柔らか煮 ゆし豆腐 果物	全粥 さつまいものつぶし煮 キャベツのすまし汁	軟飯 さつまいもの柔らか煮 キャベツのすまし汁
土	(主な材料) 米 人参 玉ねぎ しらす ブロッコリー 豆腐 果物			(主な材料) 米 さつまいも キャベツ	
16	10倍粥 かぼちゃペースト すまし汁	全粥 白身魚と玉ねぎのつぶし煮 かぼちゃのつぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 白身魚と玉ねぎの柔らか煮 かぼちゃの柔らか煮 すまし汁 果物	全粥 ブロッコリーと豆腐の つぶし煮 玉ねぎのみそ汁	軟飯 ブロッコリーと豆腐の 柔らか煮 玉ねぎのみそ汁
月	(主な材料) 米 かぼちゃ 白身魚 玉ねぎ 果物			(主な材料) 米 ブロッコリー 豆腐 玉ねぎ	

※ 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ます。
 ※ 離乳の完了は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。

離乳食献立表

<その2>

可愛保育園

栄養士 嘉ゆりえ 

回食	1回食(午前)			2回食(午後)	
月齢	5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	7・8ヶ月	9・10・11ヶ月	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
固さの目安	トロトロ⇒ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(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	10倍粥 人参ペースト すまし汁	全粥 ささみとトマトのつぶし煮 じゃが芋と玉ねぎのつぶし煮 わかめのすまし汁 ヨーグルト	軟飯 ささみとトマトの柔らか煮 じゃが芋と玉ねぎの柔らか煮 わかめのすまし汁 ヨーグルト	全粥 キャベツと人参のつぶし煮 麩のみそ汁	軟飯 キャベツの人参の柔らか煮 麩のみそ汁
火	(主な材料) 米 豆腐 人参 玉ねぎ じゃがいも ヨーグルト			(主な材料) 米 キャベツ 人参 麩	
18	10倍粥 じゃが芋ペースト すまし汁	全粥 じゃが芋としらすのつぶし煮 ブロッコリーのつぶし煮 もずくスープ 果物	軟飯 じゃが芋としらすの柔らか煮 ブロッコリーの柔らか煮 もずくスープ 果物	全粥 人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁	軟飯 人参の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁
水	(主な材料) 米 じゃが芋 しらす ブロッコリー もずく 果物			(主な材料) 米 人参 玉ねぎ	
19	10倍粥 大根ののどろろ煮 すまし汁	全粥 白身魚とひじきのつぶし煮 かぼちゃのつぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 白身魚とひじきの柔らか煮 かぼちゃの柔らか煮 すまし汁 果物	全粥 大根と人参のつぶし煮 ほうれん草のすまし汁	軟飯 大根と人参の柔らか煮 ほうれん草のすまし汁
木	(主な材料) 米 大根 白身魚 ひじき かぼちゃ 果物			(主な材料) 米 大根 人参 ほうれん草	
20	10倍粥 豆腐のペースト すまし汁	全粥 豆腐のつぶし煮 トマトのつぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 豆腐の柔らか煮 トマトの柔らか煮 すまし汁 果物	全粥 さつまいものつぶし煮 キャベツのすまし汁	軟飯 さつまいもの柔らか煮 キャベツのすまし汁
金	(主な材料) 米 豆腐 トマト 果物			(主な材料) 米 さつまいも キャベツ	
21	10倍粥 大根のペースト すまし汁	全粥 白身魚と人参のつぶし煮 大根ときゅうりのつぶし煮 白菜のすまし汁 果物	軟飯 白身魚と人参の柔らか煮 大根ときゅうりの柔らか煮 白菜のすまし汁 果物	全粥 ブロッコリーと豆腐の つぶし煮 玉ねぎのみそ汁	軟飯 ブロッコリーと豆腐の 柔らか煮 玉ねぎのみそ汁
土	(主な材料) 米 大根 白身魚 人参 きゅうり 白菜 果物			(主な材料) 米 ブロッコリー 豆腐 玉ねぎ	
23	10倍粥 かぼちゃのペースト すまし汁	全粥 白身魚と麩のつぶし煮 かぼちゃのつぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 白身魚と麩の柔らか煮 かぼちゃの柔らか煮 すまし汁 果物	全粥 ブロッコリーと人参の つぶし煮 玉ねぎのすまし汁	軟飯 ブロッコリーと人参の 柔らか煮 玉ねぎのすまし汁
月	(主な材料) 米 かぼちゃ 白身魚 麩 果物			(主な材料) 米 ブロッコリー 人参 玉ねぎ	
24	10倍粥 じゃが芋ペースト すまし汁	全粥 ささみとじゃが芋のつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	軟飯 ささみとじゃが芋の柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 豆腐とブロッコリーの つぶし煮 さつまいものみそ汁	軟飯 豆腐とブロッコリーの 柔らか煮 さつまいものみそ汁
火	(主な材料) 米 じゃが芋 ささみ キャベツ 人参 ほうれん草 果物			(主な材料) 米 豆腐 ブロッコリー さつまいも	
25	10倍粥 人参のペースト すまし汁	全粥 ささみと人参のつぶし煮 キャベツのつぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 ささみと人参の柔らか煮 キャベツの柔らか煮 すまし汁 果物	全粥 かぼちゃのつぶし煮 玉ねぎのすまし汁	軟飯 かぼちゃの柔らか煮 玉ねぎのすまし汁
水	(主な材料) 米 ささみ 人参 キャベツ 果物			(主な材料) 米 かぼちゃ 玉ねぎ	
26	10倍粥 かぼちゃのペースト すまし汁	全粥 ささみのつぶし煮 かぼちゃのつぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 ささみの柔らか煮 かぼちゃの柔らか煮 すまし汁 果物	全粥 じゃが芋とわかめのつぶし煮 豆腐のみそ汁	軟飯 じゃが芋とわかめの柔らか煮 豆腐のみそ汁
木	(主な材料) 米 かぼちゃ ささみ 果物			(主な材料) 米 じゃが芋 わかめ 豆腐	
27	10倍粥 じゃが芋ペースト すまし汁	全粥 ほうれん草とささみのつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 ほうれん草とささみの柔らか煮 じゃが芋の柔らか煮 すまし汁 果物	全粥 かぼちゃのつぶし煮 麩のすまし汁	軟飯 かぼちゃの柔らか煮 麩のすまし汁
金	(主な材料) 米 じゃが芋 ほうれん草 ささみ 果物			(主な材料) 米 かぼちゃ 麩	
28	 <h2 style="display: inline-block; margin: 0 20px;">春の親子遠足</h2> 				
土					
30	<h2>昭和の日(公休日)</h2>				
月					

※ 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ます。
 ※ 離乳の完了は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。