

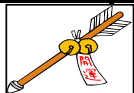
平成31年



1月予定献立表

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	
4日	金	<保育始め> 麦ご飯 マーボー豆腐 ブロッコリー和え 春雨スープ 杏仁フルーツ	豆腐 豚肉 ツナ 牛乳 卵 おから	米 麦 強化米 春雨 小麦粉 パター 砂糖	しいたけ 人参 玉葱 たけのこ 葱 ブロッコリー チンゲン菜 レーズン 果物缶 杏仁缶	牛乳 おからマドレーヌ	
5日	土	牛丼 白菜梅和え 果物 じゃが芋のみそ汁	牛肉 ちくわ 油揚げ	米 じゃが芋 砂糖	玉葱 こんにゃく 人参 しいたけ グリーンピース 白菜 豆苗 かいわれ 果物	梨ゼリー せんべい	
7日	月	芋ご飯 鮭マヨネーズ焼き クープイリチー ごま和え イナムルチ汁 果物	鮭 昆布 豚肉 カステラかまぼこ 卵 牛乳	米 さつまい HM パター 砂糖 マヨネーズ	玉葱 パプリカ ピーマン 切干大根 人参 しいたけ ほうれん草 コーン 糸こんにゃく 大根 葱 南瓜 レーズン 果物	牛乳 南瓜とレーズンケーキ	
8日	火	ごぼう飯 鶏の唐揚げ 人参シリシリ 大根のみそ汁 果物	鶏肉 油揚げ 卵 牛乳	米 小麦粉 砂糖	ごぼう 人参 しいたけ 玉葱 絹さや 大根 大根葉 ねぎ 果物	牛乳 ココア蒸しパン	
9日	水	☆お弁当会☆					牛乳 黒糖カステラ
10日	木	スパゲティミートソース 野菜サラダ チーズ 白菜のコンソメスープ 果物	合挽き肉 チーズ 卵 かにかま 豆乳 ひじき ツナ	スパゲティ類 砂糖 小麦粉 パター 米	玉葱 人参 ピーマン トマト コーン ブロッコリー パプリカ 白菜 パセリ からし菜 果物	豆乳 青菜ツナおにぎり	
11日	金	三色丼 ごぼうサラダ キャバツスープ フルーチェ	鶏肉 卵 ひじき 牛乳 金時豆	米 麦 マヨネーズ 砂糖 黒糖	玉葱 ほうれん草 ごぼう いんげん キャバツ コーン パセリ 果物缶	沖縄ぜんざい せんべい	
12日	土	☆もちつき会☆					
14日	月	☆成人の日☆					
15日	火	玄米ご飯 鶏肉のさっぱり煮 ひじき入り野菜炒め 果物 豆腐のみそ汁	鶏肉 ツナ ひじき 豆腐 牛乳 ハム 卵	米 玄米 HM クリームチーズ	キャバツ 人参 ピーマン チンゲン菜 果	牛乳 ハムチーズ蒸しパン	
16日	水	あわご飯 豚肉の生姜焼き 果物 ポテトフライ 豆腐チャンプルー ほうれん草と卵のみそ汁	豚肉 青のり 豆腐 ツナ 卵 牛乳 おから	米 きび じゃが芋 小麦粉 パター	人参 キャバツ ピーマン ほうれん草 果物	牛乳 おからココアクッキー	
17日	木	麦ご飯 酢豚 果物 豆腐のかき玉スープ おかか和え	豚肉 花かつお 豆腐 卵 牛乳 きなこ	米 麦 強化米 じゃが芋 芋くず	人参 玉葱 たけのこ ピーマン しいたけ パイン缶 キャバツ ほうれん草 果物	牛乳 くずもち	
18日	金	きのご飯 鮭のみみじ焼き ひじきの白和え 冬瓜のみそ汁 果物	鶏肉 鮭 ひじき 豆腐 わかめ 牛乳 青のり	米 じゃが芋 パター	しめじ えのき しいたけ パセリ パプリカ からし菜 冬瓜 大根葉 果物	牛乳 ポテトの磯辺焼き	
19日	土	焼きそば サラダ チーズ ゆし豆腐 果物	豚肉 青のり 豆腐 チーズ 牛乳	焼きそば類 砂糖 クリームパン	キャバツ 人参 もやし ピーマン トマト ブロッコリー 葱 果物	牛乳 クリームパン	
21日	月	あわご飯 鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ 大根のみそ汁 青菜と糸こんにゃくソテー 果物	鶏肉 卵 ハム さつまい 牛乳	米 きび マカロニ 小麦粉 パター	マッシュルーム トマト ピーマン いんげん 小松菜 こんにゃく 人参 コーン しめじ 大根 葱 果物	牛乳 人参マドレーヌ	
22日	火	麦ご飯 さばの塩焼き 果物 ごま酢和え クープイリチー 油揚げのみそ汁	さば 昆布 豚肉 油揚げ 牛乳 卵	米 麦 強化米 バター 砂糖 HM クリームチーズ	キャバツ パプリカ 切干大根 人参 こんにゃく 玉葱 南瓜 ほうれん草 果物	牛乳 南瓜のチーズケーキ	
23日	水	<お誕生日会> バターロール マカロニグラタン ごぼうサラダ コンスープ フルーツ缶	鶏肉 牛乳 チーズ ツナ ひじき かにかま	バターロール パター マカロニ 生クリーム マヨネーズ 砂糖	人参 玉葱 グリンピース チンゲン菜 マッシュルーム ごぼう いんげん パプリカ セロリ コーン 果物缶	ジュース お誕生日ケーキ	
24日	木	ポークカレー ひじきサラダ わかめと卵のスープ 果物	豚肉 豚レバー ひじき かにかま わかめ 卵 牛乳	米 麦 小麦粉 マヨネーズ 砂糖	人参 玉葱 じゃが芋 マッシュルーム グリーンピース パプリカ いんげん 切干大根 大根葉 果物	牛乳 チョコチップマフィン	
25日	金	麦ご飯 鶏肉と冬瓜の煮付け 南瓜サラダ もずくと豆腐スープ 果物	鶏肉 もずく 豆腐 チーズ 卵 牛乳	米 麦 強化米 HM 砂糖	冬瓜 人参 いんげん 南瓜 三つ葉 果物	牛乳 チーズとごまのスティックケーキ	
26日	土	じゅーしいご飯 ウィンナー 大根サラダ じゃがいものみそ汁 果物	鶏肉 ひじき わかめ ウィンナー ツナ 油揚げ 牛乳	米 じゃが芋 砂糖	人参 しいたけ ごぼう 葱 大根 貝割れ 果物	牛乳 今川焼き	
28日	月	ピースご飯 さんまの梅煮 麩チャンプルー 豚汁 果物	さんま くるま鮓 卵 豚肉 豚レバー 牛乳	米 じゃが芋 小麦粉 バター	グリーンピース キャバツ 人参 葱 ごぼう パセリ 果物	牛乳 人参ポッキー	
29日	火	麦ご飯 タンドリーチキン 切干大根煮 玉葱と卵のみそ汁 果物	鶏肉 ヨーグルト 豚肉 油揚げ 卵 牛乳 お魚ソーセージ	米 麦 HM 砂糖	パセリ 切干大根 人参 しいたけ 玉葱 ほうれん草 果物	牛乳 ミニアメリカンドッグ	
30日	水	五目うどん 野菜オムレツ ほうれん草とコーンの和え物 果物	鶏肉 なると 卵 牛乳 ハム チーズ のり	うどん じゃが芋 米 砂糖	人参 白菜 しいたけ 長葱 トマト いんげん ほうれん草 コーン 果物	豆乳 油みそおにぎり	
31日	木	玄米ご飯 鶏肉のピザ焼き きんぴらごぼう コンソメスープ 果物	鶏肉 チーズ ベーコン 牛乳 きな粉	米 玄米 食パン バター 砂糖	玉葱 パセリ きんぴら 人参 いんげん キャバツ 果物	牛乳 きな粉クリームサンド	



☆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。





1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 月齢	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
	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
目安	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)	絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位 (荒みじん切り)
4	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全粥 豆腐と青菜のつぶし煮 人参つぶし煮 冬瓜すまし汁 果物	軟飯 豆腐と青菜のやわ煮 人参やわ煮 冬瓜すまし汁 果物	全粥 人参と麩つぶし煮 じゃが芋のみそ汁	軟飯 人参と麩のつぶし煮 じゃが芋のみそ汁
金	(主な材料) 米 豆腐 ほうれん草 人参 玉葱 冬瓜 果物			(主な材料) 米 麩 人参 じゃが芋	
5	10倍がゆ 大根ペースト すまし汁	全粥 ささみと人参煮 じゃが芋つぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 ささみと人参のやわ煮 じゃがいものやわ煮 すまし汁 果物	全粥 南瓜と麩つぶし煮 キャバツみそ汁	軟飯 南瓜と麩つぶし煮 キャバツのみそ汁
土	(主な材料) 米 大根 ささみ 人参 じゃが芋 果物			(主な材料) 米 南瓜 キャバツ 麩	
7	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全粥 鮭つぶし煮 人参と大根つぶし煮 青菜すまし汁 果物	軟飯 鮭とひじきのやわ煮 人参と大根煮 青菜すまし汁 果物	全粥 豆腐と南瓜つぶし煮 あおさみそ汁	軟飯 豆腐と南瓜やわらか煮 わかめみそ汁
月	(主な材料) 米 鮭 人参 大根 ほうれん草 ひじき 果物			(主な材料) 米 豆腐 南瓜 わかめ あおさ	
8	10倍がゆ 玉葱ペースト すまし汁	全粥 ささみつぶし煮 大根と人参つぶし煮 玉葱みそ汁 果物	軟飯 ささみとわかめのやわ煮 大根と人参やわ煮 玉葱みそ汁 果物	全粥 南瓜とさつま芋つぶし煮 キャバツすまし汁	軟飯 南瓜とさつまいもやわ煮 キャバツすまし汁
火	(主な材料) 米 ささみ 大根 人参 玉葱 わかめ 果物			(主な材料) 米 南瓜 さつま芋 キャバツ	
9	 お弁当会 			全粥 さつま芋とブロッコリー煮 冬瓜すまし汁	軟飯 さつま芋とブロッコリー煮 冬瓜すまし汁
水				(主な材料) 米 さつま芋 ブロッコリー 冬瓜	
10	10倍がゆ 白菜ペースト すまし汁	くたくたそうめん煮 ブロッコリーつぶし煮 白菜すまし汁 果物	くたくたパスタ ブロッコリーのやわ煮 白菜すまし汁 果物	全粥 じゃが芋としらすつぶし煮 南瓜みそ汁	軟飯 じゃが芋としらすやわ煮 南瓜みそ汁
木	(主な材料) 米 そうめん トマト ささみ ブロッコリー 白菜 スパゲティー麺 果物			(主な材料) 米 じゃが芋 しらす 南瓜	
11	10倍がゆ じゃが芋と人参ペースト すまし汁	全粥 ささみと人参つぶし煮 じゃが芋つぶし煮 すまし汁 果物	全粥 ささみと人参やわらか煮 じゃが芋やわ煮 すまし汁 果物	全粥 南瓜と麩つぶし煮 キャバツみそ汁	軟飯 南瓜と麩のやわ煮 キャバツみそ汁
金	(主な材料) 米 ささみ 人参 じゃが芋 冬瓜 果物			(主な材料) 米 麩 南瓜 キャバツ	
12	<h2>☆もちつき会☆</h2> 				
土					
14	<h2>☆成人の日☆</h2>				
月					
15	10倍がゆ 豆腐と人参ペースト すまし汁	全粥 ささみとブロッコリー煮 キャバツと人参つぶし煮 青菜みそ汁 果物	軟飯 ささみとブロッコリー煮 キャバツと人参やわ煮 青菜みそ汁 果物	全粥 さつま芋とあおさつぶし煮 麩すまし汁	軟飯 さつま芋とわかめやわ煮 麩すまし汁
火	(主な材料) 米 豆腐 ささみ ブロッコリー キャバツ 人参 ほうれん草 果物			(主な材料) 米 さつま芋 あおさ わかめ 麩	
16	10倍がゆ ほうれん草ペースト すまし汁	全粥 豆腐とじゃが芋つぶし煮 玉葱と人参煮 ほうれん草すまし汁 果物	軟飯 豚肉とじゃが芋のやわ煮 玉葱と人参やわ煮 ほうれん草すまし汁 果物	全粥 南瓜とキャバツつぶし煮 麩みそ汁	軟飯 南瓜とキャバツやわ煮 麩みそ汁
水	(主な材料) 米 豆腐 豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 ほうれん草 果物			(主な材料) 米 南瓜 キャバツ 麩	
17	10倍がゆ じゃが芋ペースト すまし汁	全粥 魚とブロッコリーつぶし煮 じゃが芋と人参つぶし煮 キャバツすまし汁 果物	軟飯 豚肉とブロッコリーやわ煮 じゃが芋と人参のやわ煮 キャバツすまし汁 果物	全粥 豆腐とほうれん草つぶし煮 玉葱みそ汁	軟飯 豆腐とほうれん草やわ煮 玉葱みそ汁
木	(主な材料) 米 白身魚 豚肉 ブロッコリー じゃが芋 人参 キャバツ 果物			(主な材料) 米 豆腐 ほうれん草 玉葱	

※ 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。



1月 離乳食献立表

〈その2〉

可愛保育園

栄養士 : 比嘉 ゆりえ

回食 月齢	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
	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
目安	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)	絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位 (荒みじん切り)
18	10倍がゆ 冬瓜ペースト すまし汁	全粥 鮭と人参つぶし煮 冬瓜つぶし煮 あおさみそ汁 果物	軟飯 鮭と人参やわらか煮 冬瓜やわらか煮 わかめすまし汁 果物	全粥 南瓜と玉葱つぶし煮 豆腐みそ汁	軟飯 南瓜と玉葱やわ煮 豆腐みそ汁
金	(主な材料) 米 鮭 人参 冬瓜 あおさ わかめ 果物			(主な材料) 米 南瓜 玉葱 豆腐 からし菜	
19	10倍がゆ 豆腐とトマトペースト すまし汁	全粥 魚とブロッコリー煮 トマトつぶし煮 ゆし豆腐 果物	軟飯 鮭とブロッコリー煮 トマトやわ煮 ゆし豆腐 果物	全粥 人参と玉葱つぶし煮 キャバツみそ汁	軟飯 玉葱と人参やわらか煮 キャバツみそ汁
土	(主な材料) 米 鮭 ブロッコリー トマト 豆腐 果物			(主な材料) 米 人参 玉葱 キャバツ	
21	10倍がゆ キャバツペースト すまし汁	全粥 ささみとそうめんつぶし煮 キャバツ煮 玉葱すまし汁 果物	軟飯 マカロニとささみやわ煮 キャバツやわ煮 玉葱のすまし汁 果物	全粥 さつま芋つぶし煮 大根みそ汁	軟飯 さつま芋やわらか煮 大根みそ汁
月	(主な材料) 米 そうめん マカロニ ささみ キャバツ 人参 玉葱 果物			(主な材料) 米 さつま芋 大根	
22	10倍がゆ 豆腐と玉葱ペースト すまし汁	全粥 ささみと玉葱つぶし煮 キャバツと人参つぶし煮 青菜すまし汁 果物	軟飯 ささみと玉葱やわ煮 人参とキャバツやわらか煮 青菜すまし汁 果物	全粥 南瓜と冬瓜つぶし煮 麩みそ汁	軟飯 南瓜と冬瓜やわ煮 麩みそ汁
火	(主な材料) 米 豆腐 ささみ 玉葱 人参 キャバツ ほうれん草 果物			(主な材料) 米 南瓜 冬瓜 麩	
23	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全粥 ささみと玉葱つぶし煮 ブロッコリーと人参煮 トマトすまし汁 果物	軟飯 ささみと玉葱やわらか煮 ブロッコリーと人参やわ煮 トマトすまし汁 果物	パン粥 南瓜とそうめんつぶし煮 あおさみそ汁	パン粥 南瓜とマカロニやわ煮 わかめすまし汁
水	(主な材料) 米 ささみ 玉葱 ブロッコリー 人参 トマト 果物			(主な材料) 食パン マカロニ そうめん あおさ わかめ	
24	10倍がゆ 白菜ペースト すまし汁	全粥 ささみとブロッコリー煮 冬瓜つぶし煮 白菜すまし汁 果物	軟飯 レバーとブロッコリー煮 冬瓜やわ煮 白菜すまし汁 果物	全粥 じゃが芋とキャバツ煮 麩みそ汁	軟飯 じゃが芋とキャバツやわ煮 麩みそ汁
木	(主な材料) 米 ささみ 豚レバー ブロッコリー 冬瓜 人参 白菜 南瓜 果物			(主な材料) 米 じゃが芋 キャバツ 麩	
25	10倍がゆ 冬瓜ペースト すまし汁	全粥 しらすと人参のつぶし煮 冬瓜つぶし煮 麩すまし汁 果物	軟飯 しらすと人参のやわ煮 冬瓜のやわ煮 麩すまし汁 果物	全粥 南瓜つぶし煮 豆腐みそ汁	軟飯 南瓜やわ煮 豆腐みそ汁
金	(主な材料) 米 しらす 人参 冬瓜 麩 果物			(主な材料) 米 南瓜 豆腐	
26	10倍がゆ 南瓜ペースト すまし汁	全粥 豆腐つぶし煮 南瓜煮 あおさすまし汁 ヨーグルト和え	軟飯 豆腐やわ煮 南瓜やわ煮 わかめすまし汁 ヨーグルト和え	全粥 人参と玉葱つぶし煮 ほうれん草みそ汁	軟飯 人参と玉葱やわ煮 ほうれん草みそ汁
土	(主な材料) 米 豆腐 南瓜 あおさ わかめ ほうれん草 豆乳ヨーグルト 果物			(主な材料) 米 人参 玉葱 ほうれん草	
28	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全粥 しらすと人参つぶし煮 冬瓜つぶし煮 麩すまし汁 果物	軟飯 レバーと人参やわ煮 冬瓜やわらか煮 麩すまし汁 果物	全粥 キャバツつぶし煮 豆腐みそ汁	軟飯 キャバツやわ煮 豆腐みそ汁
月	(主な材料) 米 しらす 豚レバー 人参 冬瓜 さつま芋 麩 果物			(主な材料) 米 南瓜 キャバツ 豆腐	
29	10倍がゆ キャバツペースト すまし汁	全粥 白身魚とキャバツつぶし煮 大根と人参つぶし煮 玉葱すまし汁 果物	軟飯 白身魚とキャバツやわ煮 大根と人参やわ煮 玉葱すまし汁 果物	全粥 南瓜とそうめんつぶし煮 さつま芋みそ汁	軟飯 マカロニと南瓜やわらか煮 さつま芋みそ汁
火	(主な材料) 米 白身魚 キャバツ 大根 人参 玉葱 果物			(主な材料) 米 そうめん マカロニ 南瓜 さつま芋	
30	10倍がゆ 豆腐と人参ペースト すまし汁	とろとろうどん汁 人参と玉葱つぶし煮 果物	とろとろうどん汁 人参と玉葱のやわ煮 果物	全粥 さつま芋とほうれん草煮 麩みそ汁	軟飯 さつまいもとほうれん草煮 麩みそ汁
水	(主な材料) 米 うどん 豆腐 ささみ ほうれん草 人参 玉葱 果物			(主な材料) 米 さつま芋 ほうれん草 麩	
31	10倍がゆ 南瓜ペースト すまし汁	全粥 ささみと玉葱つぶし煮 人参とブロッコリー煮 あおさみそ汁 果物	軟飯 ささみと玉葱のやわ煮 人参とブロッコリーやわ煮 わかめすまし汁 果物	全粥 南瓜つぶし煮 キャバツみそ汁	軟飯 南瓜やわらか煮 キャバツみそ汁
木	(主な材料) 米 ささみ 南瓜 玉葱 人参 ブロッコリー あおさ わかめ 果物			(主な材料) 米 南瓜 キャバツ	



※ 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。

