



令和元年

12月



予定献立表



可愛保育園

日清医療食品(株)

日	曜日	こんだて	<あか>	<きいろ>	<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		
2日	月	あわご飯 スパニッシュオムレツ きんぴらごぼうクリームコーンスープ 果物	卵 ウィナー チーズ 豚ロース 牛乳	米 もちきび ごま ごま油 さつま芋 油 砂糖	じゃが芋 いんげん ごぼう 人参 にら コーン 果物	牛乳 大学芋	
3日	火	麦ご飯 さばのカレー揚げ 白菜のおかかあえ いり豆腐 かぼちゃのみそ汁 果物	さば 米削り 豆腐 ひじき 豚ミンチ ワカメ 牛乳	米 押麦 油 ごま油 ラード 小麦粉 ごま 砂糖	白菜 人参 いんげん かぼちゃ 長葱 果物	牛乳 ごまちゃんすこう	
4日	水	あわご飯 豚肉のしょうが焼き 粉ふき芋 中華風野菜炒め 春雨スープ 果物	豚ロース ちくわ 卵 牛乳	米 もちきび 油 バター ごま油 春雨 ホットケーキ ミックス 砂糖	じゃが芋 キャベツ 人参 ピーマン チンゲン菜 レーズン 果物	牛乳 人参スコーン	
5日	木	麦ご飯 麩ハンバーグ照り焼きソース ブロッコリー 青菜と糸こんにゃく ソーテー もずくすまし汁 果物	車麩 豚ミンチ 卵 ひじき こんにゃく ツナ もずく ウィナー 牛乳	米 押麦 砂糖 油 コッパ パン マヨネーズ	玉ねぎ 人参 ブロッコリー 小松菜 ねぎ キャベ ツ 果物	牛乳 ホットドッグ	
6日	金	玄米ご飯 魚タルタルソース焼き 筑前煮 じゃがいものみそ汁 果物	メルルーサ 卵 鶏もも き ざみ揚げ 牛乳	米 玄米 マヨネーズ 砂 糖 バター 小麦粉 チョコ チップ	玉ねぎ パプリカ ごぼう 大根 たけのこ 人参 しいたけ いんげん じゃが芋 豆苗 果物	牛乳 チョコチップクッキー	
7日	土	五目チャーハン ポイルウィナー ナムル 中華スープ 杏仁フルーツ	鶏もも ちくわ 豆腐 ワカ メ フッシュソーセージ ウィナー 卵 牛乳	米 油 ごま ごま油 さつ ま芋 小麦粉	人参 玉ねぎ ピーマン しいたけ もやし 小松 菜 パプリカ 長葱 いんげん 果物	牛乳 バウムクーヘン	
9日	月	黒米ご飯 さばのみそ煮 キャベツの梅あえ クープイリチー 豆 腐のすまし汁 果物	さば 昆布 こんにゃく 豚 ロース 豆腐 牛乳	米 黒米 砂糖 油 強力 粉 はちみつ 黒糖	キャベツ 切干大根 人参 小松菜 レーズン 果 物	牛乳 黒糖アガラサー	
10日	火	わかめご飯 南瓜の煮物 レバーフライ・甘ダレ漬け 果物 白菜の和え物 青菜のみそ汁	豚レバー 卵 ツナ きざ み揚げ きな粉 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 いもくず	かぼちゃ 白菜 人参 きゅうり 小松菜 果物	牛乳 紅芋くずもち	
11日	水	チキンピラフ ブロッコリー 果物 魚フライ・タルタルソース 春雨ごまあえ ミネストローネ	鶏もも たら 卵 ツナ ベーコン	米 油 小麦粉 パン粉 マヨネーズ ごま マカロニ 春雨	玉ねぎ ピーマン パプリカ ブロッコリー 小松菜 人参 キャベツ トマト 果物	ジュース 誕生日ケーキ	
12日	木	ハヤシライス ブロッコリーサラダ キャ ベツのスープ 果物	牛ロース 豚レバー ちく わ 卵 おから 牛乳	米 押麦 油 小麦粉 マヨ ネーズ ごま 砂糖 春雨 バター	玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ グリンピー ス ブロッコリー パプリカ キャベツ コーン レー ズン 果物	豆乳ココア おからのマドレーヌ	
13日	金	あわご飯 鶏肉の照り焼き コーンスロー 人参しりしり わかめのみそ汁 果物	鶏もも ヨーグルト 卵 ワ カメ ツナ 牛乳	米 もちきび 砂糖 油 マ ヨネーズ 小麦粉	キャベツ コーン 人参 玉ねぎ にら 里芋 大 根 ほうれん草 果物	牛乳 野菜ピラヤーチ	
14日	土	もちつき会					
16日	月	玄米ご飯 白身魚のケチャップあん パンパイイリチー 青菜のみそ汁 果物	メルルーサ ひじき 豚肩 豆腐 クリームチーズ 卵 牛乳	米 玄米 油 小麦粉 ホッ トケーキミックス 砂糖	パンパイヤ 人参 にら ほうれん草 果物	牛乳 チーズ蒸しパン	
17日	火	麦ご飯 魚のごまみそ漬焼 キュウリのおかか和え そうめん汁 麩チャンプルー 果物	メルルーサ 糸削り 車麩 豚バラ 卵 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま 油 そうめん つぶあん ホット ケーキミックス バター	きゅうり 小松菜 人参 ねぎ 果物	牛乳 小倉ケーキ	
18日	水	お弁当会					麦茶 ぜんざい
19日	木	もずく丼 キャベツごまあえ さつま汁 果物	もずく 豚ミンチ 卵 ちく わ きざみ揚げ ハム チーズ 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま さつ ま芋 食パン バター	ピーマン パプリカ キャベツ ブロッコリー 大根 人参 ねぎ 玉ねぎ 果物	牛乳 ピザトースト	
20日	金	ドライカレー 和風サラダ 豆腐とわかめスープ 果物	牛豚ミンチ 豚レバー 大 豆 ちくわ 豆腐 ワカメ 卵 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま 油	人参 玉ねぎ いんげん マッシュルーム トマト レーズン キャベツ レタス パプリカ ほうれん草 果物	牛乳 サターアングギー	
21日	土	じゅーしいご飯 ポイルウィナー 大 根サラダ あおさ入りゆし豆腐 果物	鶏もも ひじき ウィナー ワカメ ツナ ゆし豆腐 あ おさ 牛乳	米 砂糖 油	人参 しいたけ ごぼう ねぎ 大根 きゅうり 果 物	牛乳 ココアワッフル	
23日	月	あわご飯 かぼちゃのシチュー 豆腐と卵のオープン焼き コーンスロー 果物	鶏もも 豆腐 卵 牛乳	米 もちきび バター 砂糖 マヨネーズ 油	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 セロリ マッシュルーム ブロッコリー パプリカ ほうれん草 キャベツ コーン 果物	お楽しみおやつ	
24日	火	あわご飯 魚のピザ焼き 冬瓜のそぼろ煮 果物 青菜と油揚げのみそ汁	メルルーサ チーズ 鶏ミ ンチ 豆腐 きざみ揚げ 卵 きな粉 牛乳	米 もちきび 油 ホット ケーキミックス バター 砂 糖	玉ねぎ マッシュルーム ピーマン 冬瓜 人参 グリンピース ほうれん草 えのき 果物	豆乳ココア きなこサブレ	
25日	水	枝豆ご飯 千草焼 野菜のごま和え 豚汁 果物	卵 ひじき 豚肩 豚レ バー 牛乳	米 砂糖 ごま ホットケー キミックス バター 油	枝豆 人参 玉ねぎ いんげん 白菜 きゅうり 小 松菜 パプリカ 里芋 大根 ごぼう ねぎ 果物	牛乳 マーブルケーキ	
26日	木	麦ご飯 サンマの揚げ煮 キュウリのおかか和え 千切イリチー 鶏と冬瓜のみそ汁 果物	さんま 糸削り こんにゃく 豚肩 鶏もも 卵 牛乳	米 押麦 油 砂糖 小麦 粉	きゅうり 切干大根 人参 しいたけ 冬瓜 ほうれ ん草 果物	牛乳 ココアむしぱん	
27日	金	沖縄そば 青菜の納豆あえ さつま芋のごま煮 果物	豚三枚肉 かまぼこ 納豆 鶏もも ひじき	沖縄そば 砂糖 さつま ごま 米	ねぎ 小松菜 人参 しいたけ ねぎ 果物	麦茶 ジュースーおにぎり	
28日	土	豚焼肉丼 春雨ごまあえ 中華スープ 果物	豚肩 ツナ ウィナー のり しらす	米 砂糖 ごま 油 春雨 マヨネーズ 食パン	人参 玉ねぎ ピーマン 小松菜 パプリカ コー ン キャベツ 果物	牛乳 ツナマヨトースト	



☆良い年をお迎え下さい☆

☆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。



12月 離乳食献立表



<その1>

可愛保育園

日清医療食品(株)

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	トトロロ⇒バタバタ	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)	絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位(荒みじん切り)
2	10倍がゆ じゃが芋と人参ペースト すまし汁	全粥 鮭とじゃがいものつぶし煮 ブロッコリーのつぶし煮 青菜すまし汁 果物	軟飯 鮭とじゃがいものやわらか 煮 ブロッコリーのやわらか 煮 青菜すまし汁 果物	全粥 さつまいものつぶし煮 豆腐のみそ汁	軟飯 さつまいものやわらか煮 豆腐のみそ汁
月	(主な材料) 米 じゃが芋 人参 鮭 ブロッコリー 小松菜			(主な材料) 米 さつまいも 豆腐	
3	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全粥 豚肉とじゃがいものつぶし 煮 玉ねぎ人参つぶし煮 麩のみそ汁 果物	軟飯 豚肉とじゃがいものやわ煮 玉ねぎ人参やわ煮 麩のみそ汁 果物	全粥 かぼちゃとキャベツつぶし 煮 青菜すまし汁	軟飯 かぼちゃとキャベツやわら か煮 青菜すまし汁
火	(主な材料) 米 人参 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 麩 果物			(主な材料) 米 かぼちゃ キャベツ チンゲン菜	
4	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全粥 白身魚とひじきのつぶし煮 白菜と人参のつぶし煮 かぼちゃのみそ汁 果物	軟飯 白身魚とひじきのやわ煮 白菜と人参のやわ煮 かぼちゃのみそ汁 果物	全粥 豆腐と青菜のつぶし煮 冬瓜のすまし汁	軟飯 豆腐と青菜のやわらか煮 冬瓜のすまし汁
水	(主な材料) 米 かぼちゃ たら ひじき 白菜 人参 果物			(主な材料) 米 豆腐 ほうれん草 冬瓜	
5	10倍がゆ 豆腐とほうれん草ペースト すまし汁	全粥 豆腐と青菜つぶし煮 ブロッコリーのつぶし煮 麩のすまし汁 果物	軟飯 豆腐と青菜やわ煮 ブロッコリーのやわ煮 麩のすまし汁 果物	全粥 さつまいも人参つぶし煮 玉葱のみそ汁	軟飯 さつまいも人参やわらか煮 玉葱のみそ汁
木	(主な材料) 米 豆腐 ほうれん草 ブロッコリー 麩 果物			(主な材料) 米 さつまいも 人参 玉ねぎ	
6	10倍がゆ 大根と人参ペースト すまし汁	全粥 白身魚とポテのつぶし煮 だいこんのつぶし煮 わかめすまし汁 果物	軟飯 白身魚とポテのやわ煮 だいこんのやわ煮 わかめすまし汁 果物	全粥 ブロッコリーのつぶし煮 さつまいもみそ汁	軟飯 ブロッコリーのやわらか煮 さつまいもみそ汁
金	(主な材料) 米 大根 人参 たら じゃが芋 わかめ			(主な材料) 米 ブロッコリー さつまいも	
7	10倍がゆ 人参とかぼちゃペースト すまし汁	全粥 ささみとかぼちゃのつぶし 煮 さつまいも人参のつぶし 煮 青菜すまし汁 果物	軟飯 ささみとかぼちゃのやわ煮 さつまいも人参のやわ煮 青 菜すまし汁 果物	全粥 豆腐とブロッコリーのつぶ し煮 麩のすまし汁	軟飯 豆腐とブロッコリーのやわ らか煮 麩のすまし汁
土	(主な材料) 米 人参 ささみ かぼちゃ さつまいも 小松菜 果物			(主な材料) 米 豆腐 ブロッコリー 麩	
9	10倍がゆ さつまいもペースト すまし汁	全粥 鮭と玉ねぎのつぶし煮 切干大根と人参のつぶし煮 キャベツすまし汁 果物	軟飯 鮭と玉ねぎのやわ煮 切干大根と人参のやわ煮 キャベツすまし汁 果物	全粥 豆腐と青菜つぶし煮 くたくたそうめんの汁	軟飯 豆腐と青菜やわらか煮 くたくたそうめんの汁
月	(主な材料) 米 さつまいも 人参 鮭 玉ねぎ 切干大根 キャベツ 果物			(主な材料) 米 豆腐 小松菜 そうめん	
10	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全粥 南瓜とレバーつぶし煮 さつまいもときゅうりつぶし 煮 白菜すまし汁 果物	軟飯 南瓜とレバーやわ煮 さつまいもときゅうりやわ煮 白菜すまし汁 果物	全粥 マカロニ人参のつぶし煮 ほうれんそうのみそ汁	軟飯 マカロニ人参のやわらか煮 ほうれんそうのみそ汁
火	(主な材料) 米 かぼちゃ 豚レバー さつまいも きゅうり 白菜 果物			(主な材料) 米 マカロニ 人参 ほうれん草	
11	10倍がゆ 人参とじゃが芋ペースト すまし汁	全粥 しらすと人参のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 キャベツのすまし汁 果物	軟飯 しらすと人参のやわ煮 じゃが芋のやわ煮 キャベツのすまし汁 果物	全粥 豆腐とブロッコリーつぶし 煮 だいこんのみそ汁	軟飯 豆腐とブロッコリーやわら か煮 だいこんのみそ汁
水	(主な材料) 米 人参 しらす じゃが芋 キャベツ 果物			(主な材料) 米 豆腐 ブロッコリー 大根	
12	10倍がゆ ささみペースト すまし汁	もずく粥 ささみブロッコリーのつぶ し煮 さつまいも大根つぶ し煮 青菜のみそ汁 果物	もずく粥 ささみブロッコリーのやわ 煮 さつまいも大根のやわ 煮 青菜のみそ汁 果物	全粥 豆腐と人参のつぶし煮 たまねぎすまし汁	軟飯 豆腐と人参のやわらか煮 たまねぎすまし汁
木	(主な材料) 米 ささみ もずく ブロッコリー さつまいも 大根 ほうれん草 果物			(主な材料) 米 豆腐 人参 玉ねぎ	
13	10倍がゆ 人参と大根ペースト すまし汁	全粥 ささみとわかめつぶし煮 かぼちゃとキャベツつぶし 煮 大根のすまし汁 果物	軟飯 ささみとわかめやわ煮 かぼちゃとキャベツのやわ 煮 大根のすまし汁 果物	全粥 豆腐と人参つぶし煮 麩のみそ汁	軟飯 豆腐と人参やわらか煮 麩のみそ汁
金	(主な材料) 米 人参 ささみ わかめ かぼちゃ キャベツ 大根 果物			(主な材料) 米 豆腐 人参 麩	
14	 <h2>もちつき会</h2>				
土					



※ 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。

12月 離乳食献立表



〈その2〉

可愛保育園

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⇒バタバタ	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)	絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位 (荒みじん切り)
16	10倍がゆ 冬瓜ペースト すまし汁	全粥 白身魚とひじきつぶし煮 冬瓜のつぶし煮 たまねぎすまし汁 果物	軟飯 白身魚とひじきやわ煮 冬瓜のやわ煮 たまねぎすまし汁 果物	全粥 さつま芋と青菜のつぶし煮 豆腐のみそ汁	軟飯 さつま芋と青菜のやわらか煮 豆腐のみそ汁
月	(主な材料) 米 冬瓜 たら ひじき 玉ねぎ 果物			(主な材料) 米 さつま芋 ほうれん草 豆腐	
17	10倍がゆ 大根と人参ペースト すまし汁	全粥 魚とかぼちゃのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 とろとろそうめん汁 果物	軟飯 魚とかぼちゃのやわ煮 大根と人参のやわ煮 とろとろそうめん汁 果物	全粥 さつま芋のつぶし煮 青菜のみそ汁	軟飯 さつま芋のやわらか煮 青菜のみそ汁
火	(主な材料) 米 大根 人参 たら かぼちゃ そうめん 果物			(主な材料) 米 さつま芋 ほうれん草	
18	<p>♪お弁当会♪</p>			全粥 かぼちゃと芋つぶし煮 わかめみそ汁	軟飯 かぼちゃと芋つぶし煮 わかめみそ汁
水				(主な材料) 米 かぼちゃ さつまいも わかめ	
19	10倍がゆ 小松菜と玉ねぎペースト すまし汁	全粥 ささみ人参つぶし煮 ブロッコリー玉葱つぶし煮 わかめのみそ汁 果物	軟飯 ささみ人参やわ煮 ブロッコリー玉葱やわ煮 わかめのみそ汁 果物	全粥 かぼちゃと麩のつぶし煮 キャベツのみそ汁	軟飯 かぼちゃと麩のやわらか煮 キャベツのみそ汁
木	(主な材料) 米 小松菜 ささみ 人参 ブロッコリー 玉ねぎ わかめ 果物			(主な材料) 米 かぼちゃ 麩 キャベツ	
20	10倍がゆ 豆腐と人参ペースト すまし汁	全粥 鶏レバーと南瓜のつぶし煮 人参と冬瓜のつぶし煮 豆腐すまし汁 果物	軟飯 鶏レバーと南瓜のやわ煮 人参と冬瓜のやわ煮 豆腐すまし汁 果物	全粥 ブロッコリーとしらすのつぶし煮 わかめと玉ねぎみそ汁	軟飯 ブロッコリーとしらすのやわらか煮 わかめと玉ねぎみそ汁
金	(主な材料) 米 豆腐 人参 鶏レバー かぼちゃ 冬瓜 果物			(主な材料) 米 ブロッコリー しらす わかめ 玉ねぎ	
21	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	わかめ粥 ささみとひじきつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 ゆし豆腐 果物	わかめ粥 ささみとひじきやわ煮 大根と人参のやわ煮 ゆし豆腐 果物	全粥 かぼちゃつぶし煮 おつゆ麩すまし汁	軟飯 かぼちゃやわらか煮 おつゆ麩すまし汁
土	(主な材料) 米 豆腐 わかめ ささみ ひじき 大根 人参 果物			(主な材料) 米 南瓜 麩	
23	10倍がゆ かぼちゃと人参ペースト すまし汁	全粥 ささみのクリーム煮 キャベツと人参つぶし煮 青菜すまし汁 果物	軟飯 ささみのクリーム煮 キャベツと人参やわ煮 青菜すまし汁 果物	全粥 豆腐とブロッコリーつぶし煮 玉葱のみそ汁	軟飯 豆腐とブロッコリーやわらか煮 玉葱のみそ汁
月	(主な材料) 米 かぼちゃ 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 玉ねぎ	
24	10倍がゆ 冬瓜とほうれん草ペースト すまし汁	全粥 魚と人参のつぶし煮 冬瓜のつぶし煮 青菜すまし汁 果物	軟飯 魚と人参のやわ煮 冬瓜のやわ煮 青菜すまし汁 果物	全粥 豆腐とわかめのつぶし煮 芋のみそ汁	軟飯 豆腐とわかめのやわらか煮 芋のみそ汁
火	(主な材料) 米 冬瓜 たら 人参 ほうれん草 果物			(主な材料) 米 豆腐 わかめ さつま芋	
25	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全粥 豆腐と人参つぶし煮 大根のつぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 豆腐と人参やわ煮 大根のやわ煮 すまし汁 果物	全粥 さつま芋と小松菜のつぶし煮 玉ねぎのみそ汁	軟飯 さつま芋と小松菜のやわらか煮 玉ねぎのみそ汁
水	(主な材料) 米 にんじん 豆腐 大根 果物			(主な材料) 米 さつま芋 小松菜 玉ねぎ	
26	10倍がゆ 冬瓜ペースト すまし汁	全粥 魚ときゅうりのつぶし煮 冬瓜わかめのつぶし煮 青菜すまし汁 果物	軟飯 魚ときゅうりのやわ煮 冬瓜わかめのやわ煮 青菜すまし汁 果物	全粥 人参と切干大根のつぶし煮 さつま芋のみそ汁	軟飯 人参と切干大根のやわらか煮 さつま芋のみそ汁
木	(主な材料) 米 冬瓜 たら きゅうり わかめ ほうれん草 果物			(主な材料) 米 人参 切干大根 さつま芋	
27	10倍がゆ さつま芋と人参ペースト すまし汁	全粥 人参と納豆のつぶし煮 さつま芋つぶし煮 わかめすまし汁 果物	軟飯 人参と納豆のやわ煮 さつま芋やわ煮 わかめすまし汁 果物	ぼろぼろじゅーしい かぼちゃつぶし煮 とろとろそばのみそ汁	ぼろぼろじゅーしい かぼちゃやわらか煮 とろとろそばのみそ汁
金	(主な材料) 米 さつま芋 人参 納豆 わかめ 果物			(主な材料) 米 小松菜 鶏もも ひじき かぼちゃ 沖縄そば	
28	10倍がゆ かぼちゃと玉ねぎペースト すまし汁	全粥 ささみと人参のつぶし煮 ブロッコリーのつぶし煮 キャベツのすまし汁 果物	軟飯 ささみと人参のやわ煮 ブロッコリーのやわ煮 キャベツのすまし汁 果物	全粥 豆腐かぼちゃつぶし煮 冬瓜のみそ汁	軟飯 豆腐かぼちゃやわらか煮 冬瓜のみそ汁
土	(主な材料) 米 かぼちゃ 玉ねぎ ささみ 人参 ブロッコリー キャベツ 果物			(主な材料) 米 豆腐 かぼちゃ 冬瓜	

☆良い年をお迎え下さい☆



※ 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。