



予定献立表



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	
1日	水	元日					
2日	木	明けましておめでとうございます					
3日	金	明けましておめでとうございます					
4日	土	牛丼 白菜の梅あえ じゃがいものみそ汁 果物	牛肉 糸こんにゃく ツナ 糸削り 牛乳	米 砂糖	玉ねぎ 人参 しいたけ グリンピース 白菜 じゃが芋 キャベツ ねぎ 果物	牛乳 ドームケーキ	
6日	月	ごぼう飯 鮭の照り焼き いんげん煮 ひ じきごま和え 豆腐のみそ汁 果物	鶏もも きざみ揚げ 鮭 ひじき ツナ 豆腐 卵 牛乳	米 油 ごま 砂糖	ごぼう 人参 しいたけ ねぎ いんげん 切干 大根 パプリカ ほうれん草 果物	牛乳 サーターアングギー	
7日	火	スパゲティミートソース 野菜サラダ クリームコンスープ 果物	牛豚ミンチ 豚レバー 油 揚げ 牛乳	スパゲティ 油 小麦粉 バター 米 ごま	玉ねぎ セロリ 人参 ピーマン トマト レタ ス キャベツ パプリカ コーン ほうれん草 果物	麦茶 野菜いなり	
8日	水	♪お弁当会♪					
9日	木	ドライカレー ブロッコリーサラダ わかめと卵のスープ 果物	牛豚ミンチ 豚レバー 大 豆 かにかま わかめ 卵 生クリーム 牛乳	米 押麦 油 砂糖 マヨ ネーズ さつまいも パ ター	人参 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム レ ズン ブロッコリー カリフラワー 果物	牛乳 スイートポテト	
10日	金	あわご飯 焼肉 マカロニサラダ かぶのみそ汁 果物	牛肉 卵 ハム 金時豆	米 もちきび ごま油 マ カロニ マヨネーズ 黒糖 砂糖 押麦	玉ねぎ キャベツ 人参 ピーマン きゅうり かぶ しめじ ねぎ 果物	麦茶 沖縄ぜんざい ソフトサラダ	
11日	土	チャーハン ポイルウインナー ナムル 中華スープ 果物	えび ウインナー ちくわ のかめ 豆腐 牛乳	米 ごま ごま油 砂糖	玉ねぎ 人参 ピーマン もやし 小松菜 パ プリカ 長葱 果物	牛乳 カスタードケーキ	
13日	月	成人の日					
14日	火	玄米ご飯 鶏肉のさっぱり煮 茹ブロッコリー 人参しりしり 冬瓜のみそ汁 果物	鶏もも 卵 きざみ揚げ 牛乳	米 玄米 油 小麦粉 パ ター 砂糖 つぶあん	ブロッコリー 人参 玉ねぎ には 冬瓜 大根 菜 果物	牛乳 小倉スコーン	
15日	水	麻婆丼 大根サラダ わかめスープ 果物	豆腐 豚ミンチ ツナ わ かめ きな粉 牛乳	米 ごま油 マヨネーズ ごま 黒糖 いもくず	しいたけ 人参 玉ねぎ たけのこ には 大根 きゅうり えのき 大根菜 果物	牛乳 くずもち	
16日	木	麦ご飯 酢豚 チーズ かき玉スープ 果物	豚肩 チーズ 卵 牛乳	米 押麦 油 小麦粉 ご ま パター 砂糖	人参 玉ねぎ じゃが芋 たけのこ ピーマン しいたけ パイン チンゲン菜 果物	牛乳 セザミクッキー	
17日	金	きのご飯 鮭のもみじ焼き 果物 ひじきの白和え 大根のみそ汁	鶏もも 鮭 ひじき 豆腐 わかめ 卵 牛乳	米 マヨネーズ ごま 小 麦粉 砂糖 油 チョコ チップ	しめじ えのき しいたけ ねぎ 人参 パセリ パプリカ からし菜 大根 大根菜 果物	牛乳 チョコチップマフィン	
18日	土	発表会					
20日	月	あわご飯 タンドリーチキン ごま酢あえ クーフイリチー 玉ねぎのみそ汁 果物	鶏もも ヨーグルト 糸こ んにゃく 豚肩 きざみ揚 げ きざみ昆布 卵 ク リームチーズ 牛乳	米 もちきび 砂糖 ごま 油 パター ホットケーキ ミックス	キャベツ パプリカ 切干大根 人参 玉ねぎ ほうれん草 パセリ かぼちゃ 果物	牛乳 南瓜のチーズケーキ	
21日	火	麦ご飯 マカロニグラタン ごぼうサラダ トマトと卵のスープ 果物	鶏ムネ チーズ ツナ ひ じき 卵 ゆし豆腐 牛乳	米 押麦 マカロニ 小麦粉 バター ごま マヨネーズ ホットケーキミックス さつま 芋 砂糖	人参 玉ねぎ グリンピース マッシュルーム ごぼう いんげん パプリカ トマト パセリ 果物	牛乳 さつまいもクッキー	
22日	水	カレーピラフ 魚のチーズフライ ブロッコリー 春雨ごま和え 白菜とコーンのスープ 果物	ツナ たら ベーコン 牛 乳	米 パター 小麦粉 パン 粉 油 春雨 マヨネーズ 砂糖 ごま	玉ねぎ ピーマン ブロッコリー 小松菜 人参 白菜 コーン パセリ 果物	ジュース 誕生日ケーキ	
23日	木	野菜そば 青菜の白和え 焼き芋 果 物	豚肩 豆腐 ツナ さけ	沖縄そば 油 ごま 砂糖 さつま芋 米	キャベツ もやし 人参 小松菜 からし菜 大 根菜 果物	麦茶 しゃけと青菜のおにぎり	
24日	金	黒米ご飯 魚の南蛮漬け 肉じゃが 青菜のみそ汁 果物	ホキ 豚肩 厚揚げ 卵 牛乳	米 黒米 油 砂糖 はち みつ 黒糖 小麦粉	ピーマン 黄ピーマン 赤ピーマン セロリ じゃが芋 しいたけ 玉ねぎ 人参 絹さや ほう れん草 果物	牛乳 黒糖カステラ	
25日	土	照り焼き丼 じゃがいもきんぴら イナムル汁 果物	鶏もも のり 豚肩 かま ぼこ 糸こんにゃく 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま	玉ねぎ パプリカ じゃが芋 ごぼう 人参 し いたけ 大根 ねぎ 果物	牛乳 ココアワッフル	
27日	月	麦ご飯 さばの塩焼き おかかあえ 切干大根煮 厚揚げのみそ汁 果物	さば 糸削り きざみ揚げ 豚肩 厚揚げ 卵 フィッ シュソーセージ 牛乳	米 押麦 ホットケーキ ミックス 油	オクラ 切干大根 人参 しいたけ しめじ 小 松菜 果物	牛乳 アメリカンドック	
28日	火	あわご飯 鶏肉のピザ焼き ブロッコリー きんぴらごぼう コンソメスープ 果物	鶏もも チーズ ベーコン 牛乳 豆腐	米 もちきび ごま油 ご ま ホットケーキミックス 砂糖 油	玉ねぎ マッシュルーム ブロッコリー ごぼう 人参 いんげん キャベツ コーン パセリ レーズン 果物	豆乳ココア 人参スコーン	
29日	水	五目うどん かきあげ ほうれん草とコーンの和え物 果物	鶏もも なんと もずく 小エビ 卵 のり 牛乳	うどん 小麦粉 油 ごま 米 油みそ	人参 白菜 しいたけ 長葱 かぼちゃ 玉ねぎ ほうれん草 コーン 果物	麦茶 油みそおにぎり	
30日	木	玄米ご飯 鶏肉と冬瓜煮つけ 南瓜サラダ もずくと豆腐のスープ 果物	鶏もも チーズ スキムミ ルク もずく豆腐 ツナ 牛乳	米 玄米 マヨネーズ 油 食パン	冬瓜 人参 いんげん かぼちゃ 枝豆 みつば 果物	牛乳 ツナマヨトースト	
31日	金	はんだまご飯 さんまの梅煮 いんげんソテー 鮎チャンプル 豚汁 果物	さんま 車麩 卵 豚肩 豚レバー 牛乳	米 砂糖 黒糖 油 ラー ド 小麦粉 紅芋パウダー	ハンダマ いんげん キャベツ 人参 には 鳥 人参 じゃが芋 ごぼうねぎ 果物	牛乳 紅芋ちんすこう	

☆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

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)	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⇒パタパタ 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 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)
1	元日				
水	明けましておめでとうございます				
2					
木					
3	明けましておめでとうございます				
金	明けましておめでとうございます				
4	10倍がゆ しらすとかぼちゃペースト すまし汁	全粥 しらすとブロッコリーつぶし煮 じゃがいも人参つぶし煮 白菜すまし汁 果物	軟飯 しらすとブロッコリーやわ煮 じゃがいも人参やわ煮 白菜すまし汁 果物	全粥 豆腐とかぼちゃつぶし煮 わかめのみそ汁	軟飯 豆腐とかぼちゃやわ煮 わかめのみそ汁
土	(主な材料) 米 しらす かぼちゃ ブロッコリー じゃが芋 人参 白菜 果物			(主な材料) 米 豆腐 かぼちゃ わかめ	
6	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全粥 鮭とひじきのつぶし煮 いんげんと玉ねぎつぶし煮 人参のすまし汁 果物	軟飯 鮭とひじきのやわ煮 いんげんと玉ねぎやわ煮 人参のすまし汁 果物	全粥 豆腐と青菜のつぶし煮 おつゆ麩のみそ汁	軟飯 豆腐と青菜のやわ煮 おつゆ麩のみそ汁
月	(主な材料) 米 豆腐 鮭 ひじき いんげん 玉ねぎ 人参 果物			(主な材料) 米 豆腐 ほうれん草 麩	
7	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	くたくたパスタ ブロッコリーつぶし煮 人参とキャベツのつぶし煮 青菜すまし汁 果物	くたくたパスタ ブロッコリーやわ煮 人参とキャベツのやわ煮 青菜すまし汁 果物	全粥 ささみとかぼちゃのつぶし煮 わかめのみそ汁	軟飯 ささみとかぼちゃのやわ煮 わかめのみそ汁
火	(主な材料) 米 人参 スパゲティ ささみ トマト 玉ねぎ ほうれん草 果物			(主な材料) 米 ささみ かぼちゃ わかめ	
8	10倍がゆ ゆし豆腐 すまし汁	全粥 白身魚と人参のつぶし煮 かぼちゃのつぶし煮 ゆし豆腐 果物	軟飯 白身魚と人参のやわ煮 かぼちゃのやわ煮 ゆし豆腐 果物	全粥 豆腐とわかめつぶし煮 キャベツみそ汁	軟飯 豆腐とわかめやわ煮 キャベツみそ汁
水	(主な材料) 米 ゆし豆腐 たら 人参 かぼちゃ 果物			(主な材料) 米 豆腐 わかめ キャベツ	
9	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全粥 ささみとかぼちゃのつぶし煮 ブロッコリーつぶし煮 わかめすまし汁 果物	軟飯 ささみとかぼちゃのやわ煮 ブロッコリーやわ煮 わかめすまし汁 果物	全粥 さつまいもと青菜のつぶし煮 玉ねぎのみそ汁	軟飯 さつまいもと青菜のやわ煮 玉ねぎのみそ汁
木	(主な材料) 米 人参 ささみ かぼちゃ ブロッコリー カリフラワー わかめ 果物			(主な材料) 米 さつまいも 小松菜 玉ねぎ	
10	10倍がゆ ささみペースト すまし汁	全粥 マカロニささみのつぶし煮 キャベツと胡瓜のつぶし煮 おつゆ麩のみそ汁 果物	軟飯 マカロニささみのやわ煮 キャベツと胡瓜のやわ煮 おつゆ麩のみそ汁 果物	全粥 豆腐と人参のつぶし煮 玉ねぎすまし汁	軟飯 豆腐と人参のやわ煮 玉ねぎすまし汁
金	(主な材料) 米 ささみ マカロニ キャベツ きゅうり 麩 果物			(主な材料) 米 豆腐 人参 玉ねぎ	
11	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全粥 豆腐と青菜のつぶし煮 かぼちゃのつぶし煮 わかめのみそ汁 果物	軟飯 豆腐と青菜のやわ煮 かぼちゃのやわ煮 わかめのみそ汁 果物	全粥 しらすと人参つぶし煮 玉ねぎのすまし汁	軟飯 しらすと人参やわ煮 玉ねぎのすまし汁
土	(主な材料) 米 豆腐 小松菜 かぼちゃ わかめ 果物			(主な材料) 米 しらす 人参 玉ねぎ	
13	成人の日				
月	成人の日				
14					
火					
15	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全粥 豆腐のそぼろ煮 大根ときゅうりのつぶし煮 わかめすまし汁 果物	軟飯 豆腐のそぼろ煮 大根ときゅうりのやわ煮 わかめすまし汁 果物	全粥 人参と玉ねぎのつぶし煮 ほうれん草のみそ汁	軟飯 人参と玉ねぎのやわ煮 ほうれん草のみそ汁
水	(主な材料) 米 豆腐 豚ミンチ 大根 きゅうり わかめ 果物			(主な材料) 米 人参 玉ねぎ ほうれん草	

※ 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>



回食 月齢 固さ 目安	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
	5・6ヶ月頃 (開始後一ヶ月)	7・8ヶ月	9・10・11ヶ月	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
	トロトロ⇒ペタペタ	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 じゃが芋ペースト すまし汁	全粥 豚肉ブロックリーつぶし煮 じゃが芋人参つぶし煮 キャベツすまし汁 果物	軟飯 豚肉ブロックリーやわ煮 じゃが芋人参やわ煮 キャベツすまし汁 果物	全粥 豆腐と青菜のつぶし煮 玉ねぎみそ汁	軟飯 豆腐と青菜のやわ煮 玉ねぎみそ汁
木	(主な材料) 米 じゃが芋 豚肉 ブロッコリー 人参 キャベツ 果物			(主な材料) 米 豆腐 テンゲン菜 玉ねぎ	
17	10倍がゆ 人参と大根ペースト すまし汁	全粥 鮭とひじきつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 わかめすまし汁 果物	軟飯 鮭とひじきやわ煮 大根と人参のやわ煮 わかめすまし汁 果物	全粥 かぼちゃと玉ねぎのつぶし 煮 豆腐みそ汁	軟飯 かぼちゃと玉ねぎのやわ煮 豆腐みそ汁
金	(主な材料) 米 人参 鮭 ひじき 大根 人参 わかめ 果物			(主な材料) 米 かぼちゃ 玉ねぎ 豆腐	
18	10倍がゆ ゆし豆腐 すまし汁	全粥 魚とブロックリーつぶし煮 トマトつぶし煮 ゆし豆腐 ヨーグルトバナナ	軟飯 魚とブロックリーのやわ煮 大根と人参のやわ煮 ゆし豆腐 ヨーグルトバナナ	野菜おじや 麩すまし汁	野菜おじや 麩すまし汁
土	(主な材料) 米 ゆし豆腐 鮭 ブロッコリー トマト パナナ ヨーグルト			(主な材料) 米 キャベツ 人参 ささみ 麩	
20	10倍がゆ ささみペースト すまし汁	全粥 ささみと玉ねぎのつぶし煮 キャベツ人参のつぶし煮 青菜すまし汁 果物	軟飯 ささみと玉ねぎのやわ煮 キャベツ人参のやわ煮 青菜すまし汁 果物	全粥 さつま芋つぶし煮 麩みそ汁	軟飯 さつま芋やわ煮 麩みそ汁
月	(主な材料) 米 ささみ 玉ねぎ キャベツ 人参 ほうれん草 果物			(主な材料) 米 さつま芋 麩	
21	10倍がゆ ささみと人参ペースト すまし汁	全粥 ささみのクリーム煮 いんげんと人参つぶし煮 トマトすまし汁 果物	軟飯 ささみのクリーム煮 いんげんと人参やわ煮 トマトすまし汁 果物	パン粥 かぼちゃとマカロニつぶし 煮 わかめすまし汁	パン粥 かぼちゃとマカロニやわ煮 わかめすまし汁
火	(主な材料) 米 ささみ 人参 玉ねぎ 豆乳 いんげん トマト 果物			(主な材料) 食パン かぼちゃ マカロニ ツナ わかめ	
22	10倍がゆ 人参と青菜ペースト すまし汁	全粥 ささみと人参つぶし煮 ブロックリーのつぶし煮 白菜すまし汁 果物	軟飯 ささみと人参やわらか煮 ブロックリーのやわらか煮 白菜すまし汁 果物	全粥 じゃが芋キャベツのつぶし 煮 青菜のみそ汁	軟飯 じゃが芋キャベツのやわ煮 青菜のみそ汁
水	(主な材料) 米 人参 小松菜 ささみ ブロッコリー 白菜 果物			(主な材料) 米 じゃが芋 キャベツ 小松菜	
23	10倍がゆ 豆腐と小松菜のペースト すまし汁	とろとろそば 豆腐と小松菜つぶし煮 かぼちゃと人参つぶし煮 すまし汁 果物	とろとろそば 豆腐と小松菜やわ煮 かぼちゃと人参やわ煮 すまし汁 果物	全粥 さつま芋つぶし煮 玉葱すまし汁	軟飯 さつま芋やわ煮 玉葱すまし汁
木	(主な材料) 米 豆腐 沖繩そば 小松菜 かぼちゃ 人参 果物			(主な材料) 米 さつま芋 玉ねぎ	
24	10倍がゆ じゃが芋と人参ペースト すまし汁	全粥 白身魚とピーマンつぶし煮 じゃが芋と人参つぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	軟飯 白身魚とピーマンやわ煮 じゃが芋と人参のやわ煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 豆腐とわかめのつぶし煮 青菜みそ汁	軟飯 豆腐とわかめのやわ煮 青菜みそ汁
金	(主な材料) 米 じゃが芋 人参 たら ピーマン 玉ねぎ 果物			(主な材料) 米 豆腐 わかめ ほうれん草	
25	10倍がゆ 大根と人参ペースト すまし汁	全粥 ささみとブロックリーつぶし 煮 大根と人参のつぶし 煮 おつゆ麩のみそ汁 果	軟飯 ささみとブロックリーやわ 煮 大根と人参やわ煮 おつゆ麩のみそ汁 果物	全粥 じゃが芋としらすのつぶし 煮 わかめすまし汁	軟飯 じゃが芋としらすのやわ煮 わかめすまし汁
土	(主な材料) 米 大根 人参 ささみ ブロッコリー 麩 果物			(主な材料) 米 じゃが芋 しらす わかめ	
27	10倍がゆ 白身魚と人参ペースト すまし汁	全粥 白身魚の青菜つぶし煮 切干大根と人参つぶし煮 玉ねぎすまし汁 果物	軟飯 白身魚の青菜やわ煮 切干大根と人参やわ煮 玉ねぎすまし汁 果物	全粥 マカロニとかぼちゃのつぶ し煮 さつま芋のみそ汁	軟飯 マカロニとかぼちゃのやわ 煮 さつま芋のみそ汁
月	(主な材料) 米 人参 たら 小松菜 切干大根 玉ねぎ 果物			(主な材料) 米 マカロニ かぼちゃ さつま芋	
28	10倍がゆ ささみと玉ねぎペースト すまし汁	全粥 ささみと玉ねぎのつぶし煮 人参とブロックリーつぶし 煮 わかめすまし汁 果物	軟飯 ささみと玉ねぎのやわ煮 人参とブロックリーやわ煮 わかめすまし汁 果物	全粥 かぼちゃのつぶし煮 キャベツのみそ汁	軟飯 かぼちゃのやわらか煮 キャベツのみそ汁
火	(主な材料) 米 ささみ 人参 玉ねぎ ブロッコリー わかめ 果物			(主な材料) 米 かぼちゃ キャベツ	
29	10倍がゆ 豆腐と人参ペースト すまし汁	とろとろどん汁 もずくと豆腐のつぶし煮 人参と玉ねぎつぶし煮 果 物	とろとろどん汁 もずくと豆腐のやわらか煮 人参と玉ねぎやわらか煮 果物	全粥 さつま芋つぶし煮 麩みそ汁	軟飯 さつま芋やわ煮 麩みそ汁
水	(主な材料) 米 豆腐 うどん ささみ ほうれん草 もずく ツナ 人参 玉ねぎ 果物			(主な材料) 米 さつま芋 麩	
30	10倍がゆ 冬瓜ペースト すまし汁	全粥 しらすと人参つぶし煮 冬瓜のつぶし煮 麩すまし汁 果物	軟飯 しらすと人参やわ煮 冬瓜のやわ煮 麩すまし汁 果物	もずく粥 かぼちゃのつぶし煮 豆腐のみそ汁	もずく粥 かぼちゃのやわ煮 豆腐のみそ汁
木	(主な材料) 米 冬瓜 しらす 人参 いんげん 麩 果物			(主な材料) 米 もずく かぼちゃ 豆腐	
31	10倍がゆ じゃが芋とほうれん草ペー スト すまし汁	全粥 白身魚のブロックリーつぶ し煮 じゃが芋つぶし煮 青菜すまし汁 果物	軟飯 白身魚のブロックリーやわ 煮 じゃが芋やわ煮 青菜すまし汁 果物	全粥 人参のつぶし煮 キャベツみそ汁	軟飯 人参のやわ煮 キャベツみそ汁
金	(主な材料) 米 じゃが芋 たら ブロッコリー ほうれん草 果物			(主な材料) 米 人参 島人参 キャベツ	

※ 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。

