



令和2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> 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	火	麦ご飯 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	豚肩 ちくわ 卵 牛乳	米 押麦 油 バター ごま油 片栗粉 春雨 ホットケーキミックス 砂糖 チョコチップ	じゃが芋 キャベツ 人参 ピーマン チンゲン菜 果物	牛乳 人参スコーン	
2日	水	あわご飯 さばのカレー揚げ 白菜のおかかあえ いら豆腐 かぼちゃのみそ汁 果物	さば 糸削り 豆腐 ひじき 豚ミンチ わかめ 牛乳	米 もちきび 小麦粉 油 ごま油 ラード ごま 砂糖	白菜 人参 いんげん かぼちゃ 長ねぎ 果物	牛乳 ごまちゃんすこう	
3日	木	麦ご飯 干草焼 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 小麦粉 バター	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 ブラウニー	
4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 豆乳	米 玄米 マヨネーズ 油 砂糖 小麦粉	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	豆乳ココア カステラ	
5日	土	焼きうどん 南瓜サラダ ゆし豆腐 バナナヨーグルト和え	豚肩 糸削り チーズ ゆし豆腐 ヨーグルト のり 牛乳	うどん マヨネーズ 油	キャベツ 玉ねぎ 人参 しいたけ ピーマン かぼちゃ きゅうり ねぎ 果物	牛乳 ココアワッフル	
7日	月	黒米ご飯 さばのみそ焼き キャベツの梅あえ クーフイリチー かきたま汁 果物	さば 昆布 糸こんにゃく 豚肩 卵 牛乳	米 黒米 砂糖 油 片栗粉 強力粉 黒糖 はちみつ	キャベツ 切干大根 人参 えのき ほうれん草 果物	牛乳 黒糖アガラサー	
8日	火	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 糸こんにゃく 豚肩 鶏もも 卵 牛乳	米 押麦 油 砂糖 小麦粉 ホットケーキミックス バター 黒糖 こ	きゅうり 人参 切干大根 しいたけ 冬瓜 ほうれん草 果物	牛乳 くんぺん	
9日	水	カレーピラフ チキンかつ フロccoliー 春雨ごまあえ ミネストローネ 果物	鶏もも 卵 ツナ ベーコン	米 油 小麦粉 パン粉 春雨 ごま 砂糖 マカロニ	玉ねぎ ピーマン パプリカ 人参 ブロッコリー きゅうり キャベツ トマト 果物	ジュース お誕生日ケーキ	
10日	木	菜めしご飯 ミートローフ ごまあえ ひじきの煮物 里芋のみそ汁 果物	牛豚ミンチ 豚レバー 卵 ひじき きざみ揚げ ちくわ わかめ 牛乳	米 小麦粉 パン粉 ごま 砂糖 油 きな粉 ホット ケーキミックス バター	玉ねぎ ミックスベジタブル ほうれん草 人参 いんげん 里芋 えのき ねぎ 果物	牛乳 きなこサブレ	
11日	金	あわご飯 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	鶏もも ヨーグルト 卵 わかめ ツナ	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 なら 大根 ねぎ ほうれん草 果物	麦茶 野菜ヒラヤーチ	
12日	土	 発表会					
14日	月	玄米ご飯 白身魚のケチャップあん パパイヤイリチー 青菜のみそ汁 果物	メルルーサ 豚肩 豆腐 チーズ 卵 牛乳	米 玄米 油 片栗粉 小麦粉 ホットケーキミックス 砂糖	パパイヤ 人参 なら ほうれん草 果物	牛乳 蒸しパン	
15日	火	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	牛肩 豚レバー ちくわ 卵 牛乳	米 押麦 油 小麦粉 マ ヨネーズ 砂糖 ごま 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 果物	牛乳 セザミクッキー	
16日	水	 お弁当会					牛乳 ココアショートブレッド
17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 片栗粉 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	
18日	金	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 麩チャンブルー 果物	メルルーサ 糸削り 車麩 卵 豚バラ 牛乳	米 押麦 砂糖 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	
19日	土	五目チャーハン ナムル チーズ 中華スープ 杏仁フルーツ	鶏もも ちくわ わかめ 豆腐 チーズ 牛乳	米 砂糖 油 ごま油 ごま 片栗粉	人参 玉ねぎ ピーマン しいたけ もやし 小松菜 パプリカ 長ねぎ 果物	牛乳 マドレーヌ	
21日	月	じゅーしいご飯 ボイルウインナー 大根サラダ ゆし豆腐 果物	鶏もも ひじき ウインナー わかめ ツナ ゆし豆腐 牛乳	米 砂糖 さつま芋 パター	人参 しいたけ ごぼう ねぎ 大根 きゅうり 果物	牛乳 スイートポテト	
22日	火	麦ご飯 もずくすまし汁 ブロッコリー 焼ハンバーグ・照り焼きソース 青菜と糸こんにゃくソテー 果物	車麩 豚ミンチ 卵 糸こんにゃく ツナ もずく 油揚げ	米 押麦 片栗粉 砂糖 油 ごま	玉ねぎ 人参 しいたけ ブロッコリー 小松菜 ねぎ 果物	麦茶 いなりずし	
23日	水	あわご飯 鶏肉のピザ焼き 豆腐ちゃんぷる〜 大根とわかめのみそ汁 果物	鶏もも チーズ 豆腐 ツナ わかめ 豆乳	米 もちきび 油 さつま芋	玉ねぎ マッシュルーム ピーマン 人参 からし菜 大根 ねぎ 果物	豆乳ココア さつまポテトフライ	
24日	木	ロールパン かぼちゃのシチュー 鶏のから揚げ ほうれん草ソテー ポテトサラダ 果物	鶏もも ウインナー 牛乳	ロールパン バター 油 マヨネーズ	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ほうれん草 コーン じゃが芋 きゅうり 果物	お楽しみおやつ	
25日	金	あわご飯 スペニッシュオムレツ ブロッコリーソテー クリームコンスープ 果物	卵 ウインナー チーズ ツナ 牛乳	米 もちきび 油 さつま芋 砂糖 ごま	じゃが芋 ほうれん草 ブロッコリー 人参 玉ねぎ コーン 果物	牛乳 大学芋	
26日	土	豚焼肉丼 春雨ごまあえ 中華スープ 果物	豚肩 のり ツナ ウインナー 牛乳	米 油 春雨 ごま 砂糖	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 原宿ドッグ	
28日	月	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 のり 鶏もも ひじき 牛乳	沖縄そば 砂糖 さつま芋 ごま 米	ねぎ 小松菜 人参 しいたけ 果物	麦茶 ジュースーおにぎり	



☆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)	
	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)
1	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全粥 豚肉とじゃが芋のつぶし煮 玉ねぎ人参つぶし煮 麩のみそ汁 果物	軟飯 果物豚肉とじゃが芋のやわ煮 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煮 青菜すまし汁
火	(主な材料) 米 人参 豚肉 じゃが芋 麩 果物			(主な材料) 米 かぼちゃ キャベツ チンゲン菜	
2	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 	
3	10倍がゆ 豆腐ペースト 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煮 玉ねぎのみそ汁
木	(主な材料) 米 人参 豆腐 大根 果物			(主な材料) 米 さつま芋 小松菜 玉ねぎ	
4	10倍がゆ 大根と人参ペースト すまし汁	全粥 白身魚とポテトのつぶし煮 大根のつぶし煮 わかめすまし汁 果物	軟飯 白身魚とポテトのやわ煮 大根 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 さつま芋みそ汁	軟飯 ブロッコリーのやわ煮 さつま芋みそ汁
金	(主な材料) 米 大根 人参 たら じゃが芋 わかめ 果物			(主な材料) 米 ブロッコリー さつま芋 麩	
5	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全粥 くたくたうどん かぼちゃのつぶし煮 ゆし豆腐 果物	軟飯 くたくたうどん かぼちゃのやわ煮 ゆし豆腐 果物	全粥 さつま芋玉葱のつぶし煮 麩のみそ汁	軟飯 さつま芋玉葱のやわ煮 麩のみそ汁
土	(主な材料) 米 うどん 人参 豚肉 キャベツ かぼちゃ 豆腐 果物			(主な材料) 米 さつま芋 玉ねぎ 麩	
7	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全粥 白身魚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 果物 白身魚と玉ねぎのやわ煮 切干大根と人参のやわ煮 キャベツすまし汁	全粥 豆腐と青菜つぶし煮 くたくたそうめんの汁	軟飯 豆腐と青菜やわ煮 くたくたそうめんの汁
月	(主な材料) 米 人参 たら 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	
8	10倍がゆ 冬瓜とほうれん草ペースト 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煮 さつま芋のみそ汁
火	(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	
9	10倍がゆ ささみペースト 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 わかめのすまし汁 果物	軟飯 果物 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	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煮 キャベツのみそ汁
水	(主な材料) 米 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	
10	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全粥 豆腐とひじきのつぶし煮 ブロッコリーと人参つぶし煮 冬瓜すまし汁 果物	軟飯 豆腐とひじきのやわ煮 ブロッコリーと人参やわ煮 冬瓜すまし汁 果物	全粥 じゃが芋とツナつぶし煮 玉ねぎのみそ汁	軟飯 じゃが芋とツナやわ煮 玉ねぎのみそ汁
木	(主な材料) 米 豆腐 ひじき 鶏ミンチ ブロッコリー 人参 冬瓜 果物			(主な材料) 米 じゃが芋 ツナ ほうれん草 玉ねぎ	
11	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全粥 果物 ささみとわかめつぶし煮 かぼちゃとキャベツのつぶし煮 大根のすまし汁	軟飯 果物 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	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	
12	発表会 				
土					
14	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 玉ねぎすまし汁 果物	軟飯 白身魚とひじきやわ煮 冬瓜のやわ煮 玉ねぎすまし汁 果物	全粥 さつま芋青菜のつぶし煮 豆腐のみそ汁	軟飯 さつま芋青菜のやわ煮 豆腐のみそ汁
月	(主な材料) 米 冬瓜 たら ひじき 人参 玉ねぎ 果物			(主な材料) 米 ほうれん草 さつま芋 豆腐	
15	10倍がゆ 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 大根のみそ汁	軟飯 豆腐とブロッコリーやわ煮 大根のみそ汁
火	(主な材料) 米 人参 しらす じゃが芋 キャベツ 玉ねぎ 果物			(主な材料) 米 豆腐 ブロッコリー 大根	

※ 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

回食	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	トロトロ ⇒ バタバタ 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)
16	遠足			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煮 ほうれんそうのみそ汁
水	(主な材料) 米 マカロニ 人参 ほうれん草				
17	10倍がゆ ささみペースト すまし汁	もずく粥 果物 ささみとブロッコリーのつぶし煮 さつま芋と大根のつぶし煮 青菜のみそ汁	もずく粥 果物 ささみブロッコリーのやわ煮 さつま芋と大根のやわ煮 青菜のみそ汁	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
木	(主な材料) 米 ささみ もずく ブロッコリー さつま芋 大根 ほうれん草 果物			(主な材料) 米 豆腐 人参 玉ねぎ	
18	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 青菜みそ汁	軟飯 さつま芋のやわ煮 青菜みそ汁
金	(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 ブロッコリー ほうれん草	
19	10倍がゆ 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 さつま芋人参のつぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 ささみとかぼちゃのやわ煮 さつま芋人参の煮青菜すまし汁 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煮 麩のすまし汁
土	(主な材料) 米 人参 豆腐 ささみ かぼちゃ さつま芋 小松菜 果物			(主な材料) 米 豆腐 ブロッコリー 麩	
21	10倍がゆ ささみと人参ペースト 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 かぼちゃやわ煮 おつゆ麩すまし汁
月	(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 かぼちゃ 麩	
22	10倍がゆ ブロッコリーペースト 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 さつま芋人参つぶし煮 玉葱みそ汁	軟飯 さつま芋人参やわ煮 玉葱みそ汁
火	(主な材料) 米 豆腐 ほうれん草 ブロッコリー キャベツ 麩 果物			(主な材料) 米 さつま芋 人参 玉ねぎ	
23	10倍がゆ かぼちゃペースト 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煮 玉葱のみそ汁
水	(主な材料) 米 かぼちゃ ささみ 豆乳 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 わかめ	
24	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全粥 果物 ささみとブロッコリーのつぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 キャベツすまし汁	軟飯 果物 ささみとブロッコリーのやわ煮 じゃが芋と人参のやわ煮 キャベツすまし汁	全粥 玉ねぎとかぼちゃのつぶし煮 麩のみそ汁	軟飯 玉ねぎとかぼちゃのやわ煮 麩のみそ汁
木	(主な材料) 米 人参 ささみ ブロッコリー じゃが芋 キャベツ 果物			(主な材料) 米 玉ねぎ かぼちゃ 麩 ほうれん草	
25	10倍がゆ 魚とじゃが芋ペースト すまし汁	全粥 魚とじゃが芋のつぶし煮 ブロッコリーのつぶし煮 青菜すまし汁 果物	軟飯 魚とじゃが芋のやわ煮 ブロッコリーのやわ煮 青菜すまし汁 果物	全粥 さつま芋のつぶし煮 豆腐のみそ汁	軟飯 さつま芋のやわ煮 豆腐のみそ汁
金	(主な材料) 米 じゃが芋 人参 たら ブロッコリー 小松菜 果物			(主な材料) 米 さつま芋 豆腐 わかめ	
26	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	
28	10倍がゆ さつま芋ペースト 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 かぼちゃやわ煮 とろとろそばのみそ汁
月	(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 鶏肉 ひじき かぼちゃ 沖縄そば	

☆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。

