



令和2年

3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	玄米ご飯 ぎせい豆腐 クープイリチー 里芋のみそ汁 果物	木綿豆腐 ツナ ひじき 卵 刻み昆布 糸こんにゃく 豚肩ロース わかめ 牛乳	米 玄米 砂糖 油 小麦粉 バター つぶあん	玉ねぎ パプリカ しいたけ 切干大根 人参 里芋 しめじ 果物	牛乳 小倉スコーン
3日	火	ちらし寿司 鶏肉の照り焼き ほうれんそうのごま和え 花麩のすまし汁 果物	卵 鶏もも のり 絹豆腐	米 砂糖 すりごま	人参 れんこん しいたけ きぬさや ほうれん草 スイートコーン えのき 貝割れ大根 果物	牛乳 ひな祭りケーキ
4日	水	スパゲティミートソース ポテトサラダ 白菜のコンソメスープ 果物	牛豚ミンチ 豚レバー 卵 しらす ひじき	スパゲティ 油 小麦粉 バター マヨネーズ 米 ごま	玉ねぎ セロリ 人参 ピーマン トマト じゃが芋 きゅうり パプリカ 白菜 からし菜 果物	麦茶 青菜じゃこおにぎり
5日	木	黒米ご飯 とんかつ キャベツの梅あえ え ひじき炒め煮 大根のみそ汁 果物	豚ロース 卵 ひじき さつ ま揚げ きざみ揚げ ヨーグルト 豆乳	米 黒米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 バター	きゃべつ きゅうり 人参 いんげん 大根 ねぎ 果物	豆乳ココア バナナケーキ
6日	金	たけのこご飯 鮭のコーンマヨネーズ 焼き からし菜チャンプルー じゃがいも のみそ汁 果物	鶏もも きざみ揚げ さけ 粉チーズ 木綿豆腐 豚肩 ロース きな粉 牛乳	米 押麦 砂糖 小麦粉 油 バター マヨネーズ 黒糖 いもくず	たけのこ みつば 人参 からし菜 じゃが芋 玉ねぎ 大根菜 果物	牛乳 くずもち
7日	土	チャーハン ポイルウインナー 鶏肉ときゅうりのごまあえ 春雨スープ 果物	むきえび ウインナー 鶏 胸肉 牛乳	米 油 ごま油 砂糖 すり ごま 春雨	玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり レタス トマト しいたけ 小松菜 果物	牛乳 ふんわり蒸しパン
9日	月	あわご飯 さばの照り焼き いんげん ごまよごし 切干大根煮 豆腐とわかめ のみそ汁 果物	さば 豚肩ロース 木綿豆腐 わかめ 糸こんにゃく ツナ 牛乳	米 もちきび すりごま 砂糖 食パン マヨネーズ	いんげん 切干大根 人参 しいたけ ねぎ パプリカ ピーマン スイートコーン 果物	牛乳 ツナサンド
10日	火	バターロール 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	鶏胸肉 チーズ ツナ ひ じき 卵 のり	バターロール マカロニ 小麦粉 バター すりごま マヨネーズ 砂糖 油みそ 米	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 長ねぎ 果物	麦茶 油みそおにぎり
11日	水	カレーピラフ 鶏のから揚げ ブロッコリーのごま和え クリームスープ 果物	ツナ 鶏もも 卵 ちくわ ベーコン 牛乳	米 油 バター 小麦粉 砂糖 すりごま	玉ねぎ ピーマン 人参 ブロッコリー トマト スイートコーン じゃが芋 果物	ジュース 誕生日ケーキ
12日	木	麦ご飯 酢豚 キャベツのおかか和え 中華スープ 果物	豚もも 糸割り もすく 卵 ツナ	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 小麦粉	人参 玉ねぎ じゃが芋 たけのこ ピーマン しいたけ キャベツ スイートコーン えのき チンゲン菜 なら 果物	麦茶 もすくヒラヤーチ
13日	金	遠足				牛乳 焼きいも
14日	土	ビビンバ丼 大根和え物 白菜のみそ汁 ヨーグルト和え	豚肩ロース ちくわ きざ み揚げ ヨーグルト 牛乳	米 砂糖 ごま油 いらご ま	もやし 小松菜 人参 大根 きゅうり 白菜 果物	牛乳 ココアワッフル
16日	月	ドライカレー ポイルウインナー 春雨 ごまあえ えのきのスープ 果物	牛豚ミンチ 豚レバー 大豆 ウインナー ツナ 粉 チーズ 牛乳	米 押麦 春雨 すりごま 油 ごま油 バター 砂糖 小麦粉	人参 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム トマト レズン きゅうり パプリカ えのき ス イートコーン ほうれん草 果物	牛乳 チーズサブシ
17日	火	玄米ご飯 焼肉 マカロニサラダ 冬瓜と厚揚げのみそ汁 果物	牛肩ロース 卵 ツナ 厚 揚げ 牛乳	米 玄米 マカロニ マヨ ネーズ 砂糖 ごま油 小 麦粉 バター さつま芋 いらごま	玉ねぎ キャベツ 人参 ピーマン きゅうり 冬瓜 ねぎ 果物	牛乳 さつまいもマフィン
18日	水	はんだまご飯 さばのカレー揚げ 麩チャンプルー 豚汁 果物	さば 車麩 ウインナー 卵 豚肩ロース 豚レバー 牛乳	米 片栗粉 小麦粉 油 バター チョコチップ	はんだま キャベツ 人参 なら じゃが芋 ごぼう ねぎ 果物	牛乳 チョコチップクッキー
19日	木	エビカレーピラフ から揚げ たこさんウインナー おかか和え ネストローネ 杏仁フルーツ	えび 鶏肉 卵 糸割り 青のり ベーコン ウィ ナー 牛乳	米 小麦粉 じゃが芋 マ カロニ 米粉 砂糖 油	玉ねぎ ピーマン 人参 きゅうり スイート コーン キャベツ トマト パセリ きん ぎょ	牛乳 ちんびん
20日	金	春分の日				
21日	土	卒園式				
23日	月	黒米ご飯 さんまの梅煮 いんげんソ テー 人参しりしり さつま汁 果物	さんま 卵 きざみ揚げ 豆乳 牛乳	米 黒米 砂糖 黒糖 さ つま芋 油 ラード 小麦 粉	いんげん 人参 玉ねぎ なら 大根 果物	豆乳ココア 紅芋ちんすこう
24日	火	沖縄そば 青菜の納豆あえ さつま芋のごま煮 果物	豚バラ かまぼこ 納豆 鶏もも ひじき	沖縄そば 砂糖 さつま芋 すりごま 米	小松菜 人参 ねぎ しいたけ	麦茶 ジュシーおにぎり
25日	水	玄米ご飯 魚のピザ焼き 冬瓜のそぼ ろ煮 青菜のみそ汁 果物	メルルーサ チーズ 鶏ミ ンチ 木綿豆腐 クリーム チーズ 卵 牛乳	米 玄米 油 砂糖 小麦 粉	玉ねぎ マッシュルーム ピーマン 冬瓜 人参 いんげん ほうれん草 しめじ 長ねぎ 果物	牛乳 チーズ蒸しパン
26日	木	あわご飯 かぼちゃのシチュー コールスロー 豆腐と卵スープ 果物	鶏もも 木綿豆腐 卵 ツ ナ 牛乳	米 もちきび バター マ ヨネーズ そうめん 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 キャベツ スイートコーン 大根菜 なら 果物	麦茶 そうめんちゃんぷる〜
27日	金	黒米ご飯 魚の甘酢あんかけ じゃが 芋の煮物 かぶのみそ汁 果物	ホキ 豚肩ロース 厚揚げ ツナ 牛乳	米 黒米 小麦粉 片栗粉 砂糖 油 食パン マヨ ネーズ	玉ねぎ パプリカ ピーマン じゃが芋 しいた け 人参 きぬさや かぶ 貝割れ大根 ス イートコーン 果物	牛乳 ツナマヨトースト
28日	土	タコライス ポイルウインナー キャ ベツの和え物 わかめスープ 果物	牛豚ミンチ チーズ ウィ ンナー ツナ わかめ 牛 乳	米 押麦 砂糖 すりごま ごま油	玉ねぎ レタス トマト キャベツ 人参 きゅ うり スイートコーン 長ねぎ 果物	牛乳 ドームケーキ
30日	月	お弁当 (厨房大掃除)				
31日	火	お弁当 (厨房大掃除)				



☆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。





3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	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 人参と豆腐ペースト すまし汁	全粥 豆腐とひじきのつぶし煮 切干大根と人参のつぶし煮 青菜すまし汁 果物	軟飯 豆腐のひじきのやわ煮 切干大根と人参のやわ煮 青菜すまし汁 果物	全粥 キャベツとさつま芋のつぶし煮 わかめみそ汁	軟飯 キャベツとさつま芋やわ煮 わかめみそ汁
月	(主な材料) 米 人参 豆腐 ひじき 切干大根 小松菜 果物			(主な材料) 米 キャベツ さつま芋 わかめ	
3	10倍がゆ 豆腐とじゃが芋ペースト すまし汁	しらす粥 鶏肉のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 花麩のすまし汁 果物	しらす粥 鶏肉のやわ煮 じゃが芋のやわ煮 花麩のすまし汁 果物	全粥 豆腐と人参つぶし煮 キャベツのみそ汁	軟飯 豆腐と人参やわ煮 キャベツのみそ汁
火	(主な材料) 米 豆腐 しらす ささみ いんげん じゃが芋 花麩 果物			(主な材料) 米 豆腐 人参 キャベツ	
4	10倍がゆ さつま芋ペースト すまし汁	くたくたパスタ ブロッコリーのつぶし煮 人参のつぶし煮 白菜すまし汁 果物	くたくたパスタ ブロッコリーやわ煮 人参のやわ煮 白菜すまし汁 果物	全粥 さつま芋と青菜つぶし煮 あおさのみそ汁	軟飯 さつま芋と青菜のやわ煮 あおさのみそ汁
水	(主な材料) 米 人参 スパゲティ トマト ささみ 玉ねぎ ブロッコリー 白菜 果物			(主な材料) 米 さつま芋 ほうれん草 あおさ	
5	10倍がゆ さつま芋ペースト すまし汁	全粥 豚肉とひじきのつぶし煮 ブロッコリーのつぶし煮 玉ねぎすまし汁 果物	軟飯 豚肉とひじきやわ煮 ブロッコリーやわ煮 玉ねぎすまし汁 果物	全粥 大根と人参のつぶし煮 白菜のみそ汁	軟飯 大根と人参のやわ煮 白菜のみそ汁
木	(主な材料) 米 さつま芋 豚ヒレ きゅうり ひじき ブロッコリー 玉ねぎ 果物			(主な材料) 米 大根 人参 白菜	
6	10倍がゆ じゃが芋と人参ペースト すまし汁	全粥 魚と青菜のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 人参のすまし汁 果物	軟飯 魚と青菜のやわ煮 じゃが芋のやわ煮 人参のすまし汁 果物	全粥 南瓜と玉ねぎのつぶし煮 豆腐みそ汁	軟飯 南瓜と玉ねぎのやわ煮 豆腐みそ汁
金	(主な材料) 米 じゃが芋 人参 鮭 ほうれん草 果物			(主な材料) 米 南瓜 玉ねぎ 豆腐	
7	10倍がゆ 人参とささみペースト すまし汁	全粥 ささみとトマトのつぶし煮 人参ときゅうりのつぶし煮 青菜すまし汁 果物	軟飯 レバーとトマトやわ煮 人参ときゅうりのやわ煮 青菜すまし汁 果物	全粥 豆腐と南瓜のつぶし煮 わかめのみそ汁	軟飯 豆腐と南瓜のやわ煮 わかめのみそ汁
土	(主な材料) 米 人参 ささみ トマト きゅうり ほうれん草 果物			(主な材料) 米 豆腐 南瓜 わかめ	
9	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全粥 果物 白身魚といんげんのつぶし煮 切干大根と人参のつぶし煮 わかめすまし汁	軟飯 白身魚のいんげんやわ煮 切干大根と人参やわ煮 わかめすまし汁 果物	全粥 豆腐と南瓜のつぶし煮 さつま芋のみそ汁	軟飯 豆腐と南瓜のやわ煮 さつま芋のみそ汁
月	(主な材料) 米 豆腐 タラ いんげん 切干大根 人参 わかめ 果物			(主な材料) 米 豆腐 南瓜 さつま芋	
10	10倍がゆ 豆腐とトマトペースト すまし汁	全粥 ささみのクリーム煮 果物 ブロッコリーと人参のつぶし煮 トマトすまし汁	軟飯 ささみのクリーム煮 ブロッコリーと人参やわ煮 トマトすまし汁 果物	全粥 南瓜とマカロニのつぶし煮 さつま芋のみそ汁	軟飯 南瓜とマカロニのやわ煮 さつま芋のみそ汁
火	(主な材料) 米 豆腐 ささみ 玉ねぎ 豆乳 ブロッコリー 人参 トマト 果物			(主な材料) 米 マカロニ 南瓜 さつま芋	
11	10倍がゆ ブロッコリーと玉ねぎペースト すまし汁	全粥 ささみと人参のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 南瓜すまし汁 果物	軟飯 ささみと人参のやわ煮 じゃが芋のやわ煮 南瓜すまし汁 果物	全粥 豆腐とトマトつぶし煮 玉ねぎのみそ汁	軟飯 豆腐とトマトやわ煮 玉ねぎのみそ汁
水	(主な材料) 米 ブロッコリー 玉ねぎ ささみ 人参 じゃが芋 南瓜 果物			(主な材料) 米 豆腐 トマト 玉ねぎ	
12	10倍がゆ 南瓜とじゃが芋ペースト すまし汁	全粥 果物 豚とブロッコリーのつぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 キャベツのすまし汁	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 キャベツすまし汁 果物	全粥 豆腐とほうれん草のつぶし煮 たまねぎみそ汁	軟飯 豆腐とほうれん草のやわ煮 たまねぎみそ汁
木	(主な材料) 米 南瓜 豚ヒレ ブロッコリー じゃが芋 人参 キャベツ 果物			(主な材料) 米 豆腐 ほうれん草 玉ねぎ	
13	♪遠足♪				
金	(主な材料) 米 さつま芋 ほうれん草			(主な材料) 米 さつま芋 ほうれん草	
14	10倍がゆ 人参と大根ペースト すまし汁	全粥 白身魚と青菜のつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 わかめすまし汁 果物	軟飯 白身魚と青菜のやわ煮 大根と人参のやわ煮 わかめすまし汁 果物	全粥 豆腐と南瓜のつぶし煮 白菜のみそ汁	軟飯 豆腐と南瓜のやわ煮 白菜のみそ汁
土	(主な材料) 米 人参 大根 タラ 小松菜 わかめ パナナ ヨーグルト			(主な材料) 米 豆腐 南瓜 白菜	
16	10倍がゆ 人参とほうれん草ペースト すまし汁	全粥 鶏レバーと南瓜のつぶし煮 人参ときゅうりのつぶし煮 青菜すまし汁 果物	軟飯 鶏レバーと南瓜のやわ煮 人参ときゅうりのやわ煮 青菜すまし汁 果物	全粥 さつま芋とわかめのつぶし煮 麩のすまし汁	軟飯 さつま芋とわかめのやわ煮 麩のすまし汁
月	(主な材料) 米 人参 鶏レバー 南瓜 人参 きゅうり ほうれん草 果物			(主な材料) 米 さつま芋 わかめ 麩	

※ 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。





令和2年


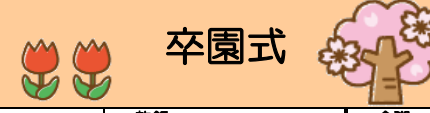
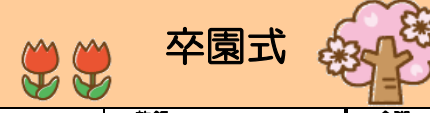
3月

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）	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	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)
17	10倍がゆ ささみとキャベツペースト すまし汁	全粥 マカロニとささみのつぶし 煮 キャベツのつぶし煮 冬瓜すまし汁 果物	軟飯 マカロニとささみのやわ煮 キャベツのやわ煮 冬瓜すまし汁 果物	全粥 さつまいものつぶし煮 青菜のみそ汁	軟飯 さつまいものやわ煮 青菜のみそ汁
火	(主な材料) 米 ささみ マカロニ キャベツ 人参 冬瓜 果物			(主な材料) 米 さつまいも ほうれん草	
18	10倍がゆ じゃが芋ペースト すまし汁	全粥 白身魚とブロッコリーのつ ぶし煮 じゃが芋のつぶし 煮 青菜すまし汁 果物	軟飯 白身魚とブロッコリーのや わ煮 じゃが芋のやわ煮 青菜すまし汁 果物	全粥 人参と白菜のつぶし煮 キャベツのみそ汁	軟飯 人参と白菜のやわ煮 キャベツのみそ汁
水	(主な材料) 米 じゃが芋 たら ブロッコリー わかめ ほうれん草 果物			(主な材料) 米 人参 白菜 キャベツ	
19	10倍がゆ 豆腐とほうれん草ペースト すまし汁	全粥 豆腐と青菜のつぶし煮 人参のつぶし煮 おつゆ麩のすまし汁 果物	軟飯 豆腐と青菜のやわ煮 人参のやわ煮 おつゆ麩のすまし汁 果物	全粥 キャベツとツナのつぶし煮 南瓜のみそ汁	軟飯 キャベツとツナのやわ煮 南瓜のみそ汁
木	(主な材料) 米 豆腐 ほうれん草 人参 玉ねぎ 麩 果物			(主な材料) 米 キャベツ ツナ 南瓜	
20	 春分の日				
金	 卒園式				
21	 卒園式				
23	10倍がゆ 豆腐と玉ねぎペースト すまし汁	全粥 白身魚といんげんつぶし煮 人参と玉ねぎつぶし煮 大根すまし汁 果物	軟飯 白身魚のいんげんやわ煮 人参と玉ねぎやわ煮 大根すまし汁 果物	全粥 豆腐と南瓜のつぶし煮 さつまいものみそ汁	軟飯 豆腐と南瓜のやわ煮 さつまいものみそ汁
月	(主な材料) 米 豆腐 たら いんげん 人参 玉ねぎ 大根 果物			(主な材料) 米 豆腐 南瓜 さつまいも	
24	10倍がゆ さつまいもペースト すまし汁	全粥 人参と豆腐のつぶし煮 さつまいものつぶし煮 果物 とろとろそばのみそ汁	軟飯 人参と豆腐のやわ煮 さつまいもやわ煮 果物 とろとろそばのみそ汁	ぼろぼろじゅーしい 南瓜のつぶし煮	ぼろぼろじゅーしい 南瓜のやわ煮
火	(主な材料) 米 さつまいも 人参 豆腐 ほうれん草 沖縄そば 果物			(主な材料) 米 小松菜 しらす 南瓜	
25	10倍がゆ 冬瓜と玉ねぎペースト すまし汁	全粥 魚と人参のつぶし煮 いんげんと玉ねぎのつぶし 煮 冬瓜のすまし汁 果物	軟飯 魚と人参のやわ煮 いんげんと玉ねぎのやわ煮 冬瓜のすまし汁 果物	全粥 豆腐とキャベツのつぶし煮 青菜のみそ汁	軟飯 豆腐とキャベツのやわ煮 青菜のみそ汁
水	(主な材料) 米 冬瓜 たら 人参 いんげん 玉ねぎ 果物			(主な材料) 米 豆腐 キャベツ ほうれん草	
26	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全粥 ささみのクリーム煮 キャベツと人参のつぶし煮 青菜すまし汁 果物	軟飯 ささみのクリーム煮 キャベツと人参のやわ煮 青菜すまし汁 果物	全粥 豆腐と人参のつぶし煮 わかめのみそ汁	軟飯 豆腐とブロッコリーやわ煮 わかめのみそ汁
木	(主な材料) 米 豆腐 ささみ 南瓜 豆乳 キャベツ 人参 ほうれん草 果物			(主な材料) 米 豆腐 人参 わかめ	
27	10倍がゆ じゃが芋と人参ペースト すまし汁	全粥 魚と人参のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	軟飯 魚と人参のやわ煮 じゃが芋のやわ煮 わかめのすまし汁 果物	全粥 さつまいものつぶし煮 青菜のみそ汁	軟飯 さつまいものやわ煮 青菜のみそ汁
金	(主な材料) 米 じゃが芋 人参 たら わかめ 果物			(主な材料) 米 さつまいも ほうれん草	
28	10倍がゆ キャベツと人参ペースト すまし汁	全粥 鶏レバーと南瓜のつぶし煮 人参ときゅうりのつぶし煮 青菜すまし汁 果物	軟飯 鶏レバーと南瓜のやわ煮 人参ときゅうりのやわ煮 青菜すまし汁 果物	全粥 豆腐とキャベツのつぶし煮 玉ねぎのすまし汁	軟飯 豆腐とキャベツのやわ煮 玉ねぎのすまし汁
土	(主な材料) 米 キャベツ 人参 とりレバー 南瓜 きゅうり ほうれん草 果物			(主な材料) 米 豆腐 キャベツ 玉ねぎ	
30	お弁当（厨房大掃除）				
月	お弁当（厨房大掃除）				
31	お弁当（厨房大掃除）				
火	お弁当（厨房大掃除）				

※ 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。