

# 予定献立表



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		
1日	金	玄米ご飯 鶏肉の梅マヨ焼き 茹ブ ロッコリー 麩チャンプルー 里芋の みそ汁 果物	鶏もも 車麩 卵 ツナ ハム チーズ 牛乳	米 玄米 マヨネーズ 砂糖 油 食パン	大葉 フロッコリー ゴーヤ 玉ねぎ 人参 里 芋 しめじ チンゲン菜 ピーマン 果物	牛乳 ピザトースト	
2日	土	ジャージャー麺 豆腐サラダ 中華スープ フルーツヨーグルト	豚ミンチ 木綿豆腐 ワカ メ ヨーグルト ひじき 牛乳	中華麺 砂糖 マヨネーズ ごま 春雨 ごま油 油	たけのこ しいたけ 長ねぎ きゅうり 小松菜 人参 コーン 果物	牛乳 ドームケーキ	
4日	月	 <b>みどりの日</b>					
5日	火	 <b>こどもの日</b>					
6日	水	 <b>憲法記念日の振替休日</b>					
7日	木	ドライカレー ポイルウインナー フロッコリーサラダ わかめとコーンのスープ 果物	牛豚ミンチ ウインナー 大豆 ワカメ 生クリーム 牛乳	米 押麦 油 バター 砂糖 さつまいも	人参 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム トマ ト レーズン フロッコリー カリフラワー パ プリカ コーン 果物	牛乳 スイートポテト	
8日	金	鯉のぼりライス ひじきの五目煮 チーズ コンソメスープ 果物	鶏肉 卵 ひじき きざみ 揚げ 大豆 チーズ	米 バター こんにゃく	玉ねぎ ピーマン 人参 きゅうり グリンピー ス ししいたけ いんげん コーン しめじ キャ ベツ 果物	牛乳 こいのぼりクッキー	
9日	土	牛丼 キャベツとしらすの梅あえ 厚揚げのみそ汁 果物	牛肩ロース こんにゃく しらす 糸削り チーズ 厚揚げ ワカメ 牛乳	米 砂糖 油	玉ねぎ 人参 ししいたけ キャベツ 貝割大根 果物	牛乳 マドレーヌ	
11日	月	麦ご飯 鶏肉のさっぱり煮 茹ブロッコリー クーピーリチー 南瓜のみそ汁 果物	鶏もも 刻みこんぶ こんに ゃく 豚肩ロース 卵 牛乳 豆乳	米 押麦 砂糖 マヨネーズ 油 つぶあん ホット ケーキミックス バター	フロッコリー 切干大根 人参 かぼちゃ 玉ね ぎ 豆苗 果物	豆乳ココア 小倉ケーキ	
12日	火	玄米ご飯 ぎせい豆腐 ひじきの煮物 豚汁 果物	木綿豆腐 鶏ミンチ 卵 ひじき きざみ揚げ 大豆 豚肩ロース 豚レバー 牛 乳	米 玄米 砂糖 油 小麦 粉 さつまいも	玉ねぎ パプリカ ししいたけ 人参 いんげん 大根 ねぎ 果物	牛乳 芋天ぷら	
13日	水	 <b>お弁当会</b>					牛乳 きなこサブレ
14日	木	焼きそば サラダ 中華スープ フルーツヨーグルト	豚肩ロース チーズ 卵 ヨーグルト ごま ひじき 油揚げ	焼きそば 油 ごま油 砂糖 声 ごま	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ピーマン フ ロッコリー トマト コーン 大根葉 ほうれん 草 果物	麦茶 野菜いなり	
15日	金	麦ご飯 ヒレカツ 白菜の梅あえ 人参しりしり ゆし豆腐 果物	豚ヒレ 卵 ゆし豆腐 き な粉 牛乳	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖 いもくず 黒糖	白菜 人参 玉ねぎ なら ねぎ 果物	牛乳 くずもち	
16日	土	焼肉チャーハン ポイルウインナー ナムル クリームスープ 果物	豚肩ロース ウインナー ちくわ 牛乳	米 油 ごま油 砂糖 こ ま	玉ねぎ 人参 ピーマン もやし 小松菜 パ プリカ コーン 果物	牛乳 カステラ	
18日	月	あわご飯 さばの照り焼き いんげん 切干大根煮 じゃが芋のみそ汁 果物	さば 豚肩ロース きざみ 揚げ 卵 牛乳	米 もちきび 砂糖 油	いんげん 切干大根 人参 ししいたけ じゃが芋 ねぎ 果物	牛乳 サーターアングギー	
19日	火	ロールパン マカロニグラタン 果物 ごぼうサラダ トマトと卵のスープ	鶏もも 生クリーム チーズ ツナ ひじき 卵 牛乳	バターロール マカロニ バター 小麦粉 ごま マ ヨネーズ 砂糖 ホット ケーキミックス	人参 玉ねぎ グリンピース しめじ ごぼう いんげん パプリカ トマト 果物	牛乳 パインケーキ	
20日	水	黒米ご飯 さんまの梅煮 おかかあえ 肉じゃが 冬瓜のみそ汁 果物	さんま 糸削り 豚肩ロー ス 厚揚げ ツナ	米 黒米 砂糖 黒糖 油 食パン マヨネーズ	オクラ じゃが芋 ししいたけ 玉ねぎ 人参 き ぬさや 冬瓜 ねぎ ピーマン パプリカ コ ーン 果物	牛乳 ツナマヨトースト	
21日	木	あわご飯 麻婆豆腐 かぼちゃの素揚 げ 青菜と春雨のスープ 果物	木綿豆腐 豚ミンチ 牛乳	米 もちきび 片栗粉 春 雨 ごま油 砂糖 油 ホットケーキミックス パ ター	人参 玉ねぎ ししいたけ たけのこ なら かほ ちゃ ほうれん草 えのき 果物	牛乳 ココアクッキー 	
22日	金	沖縄そば 青菜の納豆あえ 焼き芋 果物	三枚肉 かまぼこ 納豆 のり 鶏もも ひじき	沖縄そば 砂糖 さつまいも	ねぎ 小松菜 パプリカ 人参 ししいたけ 果物	麦茶 ジュシーおにぎり	
23日	土	タコライス 切干大根のナムル かぶのスープ 果物	牛豚ミンチ チーズ ちく わ 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま こ ま油	玉ねぎ レタス トマト 切干大根 人参 きゅ うり かぶ チンゲン菜 果物	牛乳 ココアワッフル	
25日	月	玄米ご飯 さばのみそ焼き 大根梅あえ 南瓜のそぼろ煮 豆腐のすまし汁 果物	さば 鶏ミンチ 木綿豆腐 巻き麩 牛乳	米 玄米 砂糖 油 ラド 小麦粉 紅芋パウダー	大根 かぼちゃ 人参 グリンピース ほうれん 草 果物	牛乳 紅芋ちんすこう	
26日	火	ポークカレー 切干大根のマヨネーズ 和え わかめとたまごスープ 果物	豚肩ロース 豚レバー ツ ナ わかめ 卵 きな粉 豆乳	米 押麦 油 小麦粉 マ ヨネーズ 砂糖 ごま ロールパン	人参 玉ねぎ じゃが芋 マッシュルーム グ リンピース 切干大根 きゅうり トマト 大根葉 果物	豆乳ココア 揚げぱん	
27日	水	チキンライス 魚フライタルソースが け フロッコリー キャベツのゆかり和え クリームスープ 果物	鶏もも メルルーサ 卵 ベーコン 牛乳	米 バター 小麦粉 パン 粉 油 マヨネーズ	玉ねぎ パプリカ ピクルス フロッコリー キャベツ 人参 もやし じゃが芋 セロリ マッシュルーム ミックスベジタブル 果物	ジュース 誕生日ケーキ 	
28日	木	肉うどん もずくかき揚げ 青菜の白和え 果物	豚肩ロース かまぼこ も ずく しらす 卵 木綿豆 腐 ツナ ハム のり	うどん 片栗粉 砂糖 小 麦粉 油 ごま 米 油味 噌	長ねぎ 玉ねぎ 人参 からし菜 コーン 果物	麦茶 油みそおにぎり	
29日	金	あわご飯 魚の南蛮漬け 冬瓜のそぼろ煮 レバー汁 果物	メルルーサ 鶏ミンチ 木 綿豆腐 豚レバー 豚肩 ロース クリームチーズ 卵 牛乳	米 もちきび 片栗粉 砂 糖 油 小麦粉	玉ねぎ ピーマン コーン セロリ 冬瓜 パ プリカ いんげん 人参 里芋 大根葉 果物	牛乳 チーズ蒸しパン	
30日	土	ハヤシライス スパゲティーサラダ 白菜と豆腐のスープ フルーツヨーグルト	牛もも肉 豚レバー 卵 木綿豆腐 ヨーグルト 牛 乳	米 押麦 油 小麦粉 サ ラスパ マヨネーズ 砂糖	玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ グ リンピース パプリカ コーン きゅうり 白菜 果 物	牛乳 ココアの实 	

☆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。





# 5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
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)
1	10倍がゆ じゃが芋トマトペースト すまし汁	全粥 ささみとわかめつぶし煮 じゃが芋トマトのつぶし煮 青菜すまし汁 果物	軟飯 ささみとわかめつぶし煮 じゃが芋トマトのつぶし煮 青菜のみそ汁 果物	全粥 ブロッコリーのつぶし煮 豆腐のすまし汁	軟飯 ブロッコリーのつぶし煮 豆腐のみそ汁
金	(主な材料) 米 じゃが芋 トマト ささみ わかめ チンゲン菜 果物			(主な材料) 米 ブロッコリー 人参 豆腐	
2	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 なすと人参つぶし煮 わかめのすまし汁 果物	軟飯 豆腐と青菜のやわ煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 わかめのみそ汁 果物	全粥 かぼちゃつぶし煮 麩すまし汁	軟飯 かぼちゃやわ煮 麩すまし汁
土	(主な材料) 米 豆腐 小松菜 なす 人参 わかめ 果物			(主な材料) 米 かぼちゃ 麩	
4	みどりの日				
月					
5	こどもの日				
火	こどもの日				
6	憲法記念日の振替休日				
水	憲法記念日の振替休日				
7	10倍がゆ さつま芋ペースト 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つぶし煮 ブロッコリーつぶし煮 わかめすまし汁 果物	全粥 さつま芋のつぶし煮 野菜のみそ汁	軟飯 さつま芋のやわ煮 野菜のみそ汁
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 さつま芋 小松菜	
8	10倍がゆ さつま芋ペースト すまし汁	全粥 鮭と人参つぶし煮 大根とひじきのつぶし煮 さつま芋すまし汁 果物	軟飯 鮭と人参やわ煮 大根とひじきのやわ煮 さつま芋すまし汁 果物	全粥 豆腐とトマトのつぶし煮 玉ねぎのみそ汁	軟飯 豆腐とトマトのやわ煮 玉ねぎのみそ汁
金	(主な材料) 米 さつま芋 鮭 人参 大根 ひじき 果物			(主な材料) 米 豆腐 トマト 玉ねぎ	
9	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 人参とキャベツつぶし煮 玉葱すまし汁 果物	軟飯 しらすとブロッコリーやわ煮 人参とキャベツのつぶし煮 玉葱すまし汁 果物	全粥 かぼちゃつぶし煮 豆腐のみそ汁	軟飯 かぼちゃやわ煮 豆腐のみそ汁
土	(主な材料) 米 しらす かぼちゃ ブロッコリー 人参 キャベツ 玉ねぎ 果物			(主な材料) 米 かぼちゃ 豆腐	
11	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全粥 ささみとひじきつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 かぼちゃすまし汁 果物	軟飯 ささみとひじきやわ煮 人参と玉ねぎのやわ煮 かぼちゃすまし汁 果物	全粥 しらすとブロッコリーつぶし煮 さつま芋のみそ汁	軟飯 しらすとブロッコリーやわ煮 さつま芋のみそ汁
月	(主な材料) 米 かぼちゃ ささみ ひじき 人参 玉ねぎ 果物			(主な材料) 米 しらす ブロッコリー さつま芋	
12	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 大根とひじきのつぶし煮 玉ねぎすまし汁 果物	軟飯 豆腐と人参やわ煮 大根とひじきのやわ煮 玉ねぎすまし汁 果物	全粥 じゃが芋とほうれん草のつぶし煮 おつゆ麩のみそ汁	軟飯 じゃが芋とほうれん草のやわ煮 おつゆ麩のみそ汁
火	(主な材料) 米 豆腐 人参 大根 ひじき 玉ねぎ 果物			(主な材料) 米 じゃが芋 ほうれん草 麩	
13	お弁当			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
水	お弁当			(主な材料) 米 豆腐 人参 玉ねぎ	
14	10倍がゆ 人参と玉ねぎペースト すまし汁	全粥 ささみと人参のつぶし煮 トマトつぶし煮 玉ねぎのみそ汁 果物	軟飯 ささみと人参のやわ煮 トマトわかめ煮 玉ねぎのみそ汁 果物	野菜おじゆ 麩すまし汁	野菜おじゆ 麩すまし汁
木	(主な材料) 米 人参 玉ねぎ ささみ トマト 果物			(主な材料) 米 キャベツ 人参 しらす 麩	
15	10倍がゆ ゆし豆腐ペースト すまし汁	全粥 しらすと人参つぶし煮 ブロッコリーつぶし煮 ゆし豆腐 果物	軟飯 しらすと人参やわ煮 ブロッコリーやわ煮 ゆし豆腐 果物	全粥 さつま芋玉ねぎつぶし煮 白菜のみそ汁	軟飯 さつま芋玉ねぎやわ煮 白菜のみそ汁
金	(主な材料) 米 ゆし豆腐 しらす 人参 ブロッコリー 果物			(主な材料) 米 さつま芋 玉ねぎ 白菜	

※ 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。





# 5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⇒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)
16	10倍がゆ ささみ青菜ペースト すまし汁	全粥 ささみ青菜のつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	軟飯 ささみ青菜のやわ煮 人参と玉ねぎのやわらか わかめのすまし汁 果物	全粥 かぼちゃと豆腐のつぶし煮 麩のみそ汁	軟飯 かぼちゃと豆腐のやわ煮 麩のみそ汁
土	(主な材料) 米 ささみ 小松菜 人参 玉ねぎ わかめ 果物			(主な材料) 米 豆腐 かぼちゃ 麩	
18	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全粥 白身魚のいんげんつぶし煮 切干大根と人参つぶし煮 じゃが芋すまし汁 果物	軟飯 白身魚のいんげんやわ煮 切干大根と人参やわ煮 じゃが芋すまし汁 果物	全粥 さつまいものつぶし煮 豆腐のすまし汁	軟飯 さつまいものやわ煮 豆腐のすまし汁
月	(主な材料) 米 人参 たら いんげん 切干大根 じゃが芋 果物			(主な材料) 米 さつまいも 豆腐	
19	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 青菜と人参つぶし煮 トマトすまし汁 果物	軟飯 ささみのクリーム煮 青菜と人参やわ煮 トマトすまし汁 果物	全粥 かぼちゃとマカロニつぶし 煮 わかめみそ汁	軟飯 かぼちゃとマカロニやわ煮 わかめみそ汁
火	(主な材料) 米 ささみ 人参 玉ねぎ ほうれん草 豆乳 トマト 果物			(主な材料) 米 かぼちゃ マカロニ ツナ わかめ	
20	10倍がゆ じゃが芋ペースト すまし汁	全粥 白身魚のいんげんつぶし煮 じゃが芋つぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	軟飯 白身魚のいんげんやわ煮 じゃが芋やわ煮 冬瓜のすまし汁 果物	全粥 ブロッコリーのつぶし煮 麩のすまし汁	軟飯 ブロッコリーのつぶし煮 豆腐のみそ汁
水	(主な材料) 米 じゃが芋 たら いんげん 人参 冬瓜 果物			(主な材料) 米 ブロッコリー 人参 麩 豆腐	
21	10倍がゆ 豆腐と人参ペースト すまし汁	全粥 ささみと青菜のつぶし煮 人参とキャベツのつぶし煮 玉ねぎすまし汁 果物	軟飯 豆腐と青菜のやわ煮 人参とキャベツのやわ煮 玉ねぎすまし汁 果物	全粥 さつまいもつぶし煮 かぼちゃみそ汁	軟飯 さつまいもやわ煮 かぼちゃみそ汁
木	(主な材料) 米 豆腐 人参 ささみ ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ 果物			(主な材料) 米 さつまいも かぼちゃ	
22	10倍がゆ さつまいもペースト すまし汁	全粥 人参と納豆のつぶし煮 さつまいもつぶし煮 冬瓜すまし汁 果物	軟飯 人参と納豆のやわ煮 さつまいもやわ煮 冬瓜すまし汁 果物	ぼろぼろじゅーしい かぼちゃつぶし煮 人参のみそ汁	ぼろぼろじゅーしい かぼちゃやわ煮 人参のみそ汁
金	(主な材料) 米 さつまいも 人参 納豆 冬瓜 果物			(主な材料) 米 小松菜 ひじき かぼちゃ 人参	
23	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全粥 豆腐つぶし煮 人参ときゅうりつぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 豆腐やわ煮 人参ときゅうりやわ煮 玉ねぎすまし汁 果物	全粥 しらすとかぼちゃつぶし煮 玉ねぎすまし汁	軟飯 しらすとかぼちゃやわ煮 すまし汁
土	(主な材料) 米 豆腐 人参 きゅうり 果物			(主な材料) 米 しらす かぼちゃ 玉ねぎ	
25	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全粥 鮭と玉ねぎのつぶし煮 かぼちゃのつぶし煮 大根すまし汁 果物	軟飯 鮭と玉ねぎのやわ煮 かぼちゃのやわ煮 大根すまし汁 果物	全粥 豆腐とトマトつぶし煮 麩のみそ汁	軟飯 豆腐とトマトやわ煮 麩のみそ汁
月	(主な材料) 米 かぼちゃ 鮭 玉ねぎ 大根 果物			(主な材料) 米 豆腐 トマト 麩	
26	10倍がゆ じゃが芋ペースト すまし汁	全粥 ささみとかぼちゃつぶし煮 人参と切干大根つぶし煮 トマトすまし汁 果物	軟飯 レバーとかぼちゃやわ煮 人参と切干大根やわ煮 トマトすまし汁 果物	全粥 じゃが芋のつぶし煮 わかめのみそ汁	軟飯 じゃが芋のやわ煮 わかめのみそ汁
火	(主な材料) 米 じゃが芋 ささみ かぼちゃ 人参 切干大根 トマト 果物			(主な材料) 米 じゃが芋 わかめ	
27	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全粥 トマトと魚のつぶし煮 ブロッコリーのつぶし煮 キャベツすまし汁 果物	軟飯 トマトと魚のやわ煮 ブロッコリーのやわ煮 キャベツすまし汁 果物	全粥 じゃが芋と人参のつぶし煮 麩のみそ汁	軟飯 じゃが芋と人参のやわ煮 麩のみそ汁
水	(主な材料) 米 人参 たら トマト ブロッコリー キャベツ 果物			(主な材料) 米 じゃが芋 人参 麩	
28	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全粥 豆腐と人参のつぶし煮 きゅうりと玉葱つぶし煮 青菜のすまし汁 果物	軟飯 豆腐と人参のやわ煮 きゅうりと玉葱やわ煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 冬瓜としらすつぶし煮 さつまいもみそ汁	軟飯 冬瓜としらすやわらか さつまいもみそ汁
木	(主な材料) 米 豆腐 人参 きゅうり 玉ねぎ ほうれん草 果物			(主な材料) 米 冬瓜 しらす さつまいも	
29	10倍がゆ 冬瓜ペースト すまし汁	全粥 白身魚と人参つぶし煮 冬瓜のつぶし煮 キャベツすまし汁 果物	軟飯 白身魚と人参やわ煮 冬瓜のやわ煮 キャベツすまし汁 果物	全粥 豆腐とわかめのつぶし煮 かぼちゃみそ汁	軟飯 豆腐とわかめのやわ煮 かぼちゃみそ汁
金	(主な材料) 米 冬瓜 たら 人参 いんげん キャベツ 果物			(主な材料) 米 豆腐 わかめ かぼちゃ	
30	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全粥 レバーと玉ねぎのつぶし煮 マカロニと人参のつぶし煮 豆腐すまし汁 果物	軟飯 レバーと玉ねぎのやわ煮 マカロニと人参のやわ煮 豆腐すまし汁 果物	全粥 さつまいもとブロッコリーつ ぶし煮 キャベツのみそ汁	軟飯 さつまいもとブロッコリーや わら煮 キャベツのみそ汁
土	(主な材料) 米 豆腐 鶏レバー 玉ねぎ マカロニ 人参 白菜 果物			(主な材料) 米 さつまいも ブロッコリー 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。

