



令和3年

1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	金	お正月					
2日	土						
4日	月	ドライカレー チーズ フロッコリーサラダ わかめと卵のスープ 果物	牛豚ミンチ 大豆 わかめ 卵 チーズ 生クリーム 牛乳	米 押麦 油 マヨネーズ 砂糖 さつまいも パター	人参 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム レーズン フロッコリー カリフラワー 長ねぎ 果物	牛乳 スイートポテト	
5日	火	あわご飯 魚の西京焼き 南瓜の煮物 イナムル汁 キャベツとウインナーのソテー 果物	たら ウインナー 豚肩 かまぼこ こんにゃく き な粉 牛乳	米 もちきび 油 砂糖 バター ロールパン	長ねぎ かぼちゃ キャベツ 玉ねぎ しいたけ 大根 ねぎ 果物	牛乳 揚げばん	
6日	水	スパゲティーナポリタン 野菜サラダ 白菜のコンソメスープ 果物	ウインナー チーズ 油揚げ 牛乳	スパゲティ ケチャップ バター 米 ごま	玉ねぎ 人参 ピーマン レタス キャベツ パ プリカ 白菜 コーン ほうれん草 果物	麦茶 野菜いなり	
7日	木	麦ご飯 焼肉 マカロニサラダ 大根のみそ汁 果物	牛肩 卵 ツナ 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま油 マカロニ マヨネーズ 小 麦粉 三温糖 油	玉ねぎ キャベツ 人参 ピーマン きゅうり 大根 しめじ ねぎ 果物	牛乳 サーターアンダギー	
8日	金	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 チーズ 牛乳	米 油 ごま 砂糖 パ ター ホットケーキミックス	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 えのき かぼちゃ 果物	牛乳 南瓜のチーズケーキ	
9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	鶏もも ウインナー ちく わ わかめ 豆腐 牛乳	米 油 ごま油 ごま	玉ねぎ 人参 ピーマン もやし 小松菜 パプ リカ 長ねぎ 果物		
11日	月	成人の日					
12日	火	玄米ご飯 鶏肉のさっぱり煮 いんげんソテー 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 砂糖 油 小麦 粉 パター つぶあん	いんげん 人参 玉ねぎ なら 冬瓜 大根葉 果物	牛乳 小倉スコーン	
13日	水	お弁当会					ヤクルト 紅芋ちんすこう
14日	木	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 なると もずく ちくわ 卵 のり 牛乳	うどん 小麦粉 油 ごま 米 油味噌	人参 白菜 しいたけ 長ねぎ 玉ねぎ 枝豆 ほうれん草 コーン 果物	麦茶 みそおにぎり	
15日	金	あわご飯 魚の南蛮漬け 肉じゃが 青菜のみそ汁 果物	たら 豚肩 絹厚揚げ 卵 牛乳	米 もちきび 片栗粉 油 砂糖 小麦粉 ごま パ ター	パプリカ ピーマン セロリ じゃが芋 しいた け 玉ねぎ 人参 いんげん 小松菜 果物	牛乳 セサミクッキー	
16日	土	焼きそば サラダ ゆし豆腐 果物	豚肩 ちくわ ゆし豆腐 牛乳	焼きそば 油	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 果物	牛乳 ココアワッフル	
18日	月	あわご飯 クープイリチー 果物 鶏肉の味噌マヨ焼き フロッコリー えのきのすまし汁	鶏もも 刻み昆布 こんに ゃく 豚肩 豆腐 きな 粉 牛乳	米 もちきび 油 砂糖 ホットケーキミックス	玉ねぎ フロッコリー 切干大根 人参 じゃが 芋 えのき ほうれん草 果物	牛乳 もちもちドーナツ	
19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	鶏小間 生クリーム ツナ 卵 チーズ 牛乳	バターロール マカロニ 小麦粉 パター マヨネー ズ ごま 砂糖 米	人参 玉ねぎ グリンピース マッシュルーム ごぼう 枝豆 トマト キャベツ 果物	麦茶 菜めしおにぎり	
20日	水	きのこご飯 鮭のもみじ焼き ひじきの白和え 大根のみそ汁 果物	鶏もも 鮭 ひじき 豆腐 わかめ 牛乳	米 マヨネーズ 砂糖 ご ま 小麦粉 油 チョコ チップ	しめじ えのき しいたけ 人参 パプリカ 枝 豆 大根 大根葉 果物	牛乳 チョコチップマフィン	
21日	木	麦ご飯 鶏肉と冬瓜煮つけ 南瓜サラダ もずくと豆腐のみそ汁 果物	鶏小間 チーズ もずく 豆腐 きな粉 牛乳	米 押麦 マヨネーズ 食 パン パター 砂糖	冬瓜 人参 いんげん かぼちゃ きゅうり み つば 果物	牛乳 きなこクリームサンド	
22日	金	黒米ご飯 酢豚 チーズ かき玉スープ 果物	豚もも チーズ 卵 牛乳	米 黒米 片栗粉 油 ケ チャップ 小麦粉 砂糖 黒糖 はちみつ	人参 玉ねぎ じゃが芋 たけのこ ピーマン しいたけ チンゲン菜 コーン 果物	牛乳 黒糖カステラ	
23日	土	牛丼 白菜の梅あえ かぼちゃのみそ汁 杏仁フルーツ	牛肩 こんにゃく ちくわ わかめ 牛乳	米 砂糖	玉ねぎ 人参 しいたけ グリンピース 白菜 きゅうり かぼちゃ 長ねぎ	牛乳 ドームケーキ	
25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 絹厚揚げ 牛乳	米 押麦 油	ほうれん草 切干大根 人参 しいたけ しめじ 貝割れ じゃが芋 果物	牛乳 フライドポテト	
26日	火	あわご飯 鶏肉のピザ焼き ごま酢あえ きんぴらごぼう コンソメスープ 果物	鶏もも チーズ ウィン ナー 豆乳	米 もちきび ケチャップ 砂糖 ごま ごま油 パ ター 小麦粉	トマト 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ パ プリカ ごぼう 人参 いんげん じゃが芋 コーン 果物	豆乳ココア チーズサブシ	
27日	水	ケチャップライス 春雨ごまあえ 魚フライ・タルタルソースかけ 果物 フロッコリー 白菜とコーンのスープ	たら 卵 ウインナー 牛 乳	米 ごま 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ 春雨 砂糖	玉ねぎ ピーマン パプリカ フロッコリー 小 松菜 白菜 果物	ジュース お誕生日ケーキ	
28日	木	野菜そば 青菜の白和え 焼き芋 果物	豚肩 豆腐 ツナ 鮭 牛 乳	沖縄そば さつまいも 油 砂糖 ごま 米	キャベツ もやし 人参 小松菜 ほうれん草 大根葉 果物	麦茶 しゃけと青菜のおにぎり	
29日	金	麦ご飯 さばのみそ焼き オクラのおかか和え 人参しりしり もずくすまし汁 果物	さば 糸削り 卵 もずく 豆腐 生クリーム 牛乳	米 押麦 砂糖 油 うむ くじ 黒糖	オクラ 人参 玉ねぎ なら 貝割大根 果物	牛乳 紅芋くずもち	
30日	土	照り焼き丼 ポテト炒め 冬瓜と豆腐のみそ汁 フルーツヨーグルト	鶏もも のり ウインナー 豆腐 ヨーグルト 牛乳	米 押麦 砂糖 油	玉ねぎ パプリカ じゃが芋 いんげん 冬瓜 ほうれん草 果物	牛乳 バウムクーヘン	

☆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⇒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	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> </div> <h2 style="font-size: 2em; margin: 0;">お正月</h2>				
金					
2					
土					
4	10倍がゆ さつまいものペースト すまし汁	全粥 しらすとブロッコリーをつぶし煮 さつまいものつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	軟飯 果物 しらすとブロッコリーのやわらか煮 さつまいものやわらか煮 わかめのすまし汁	全粥 かぼちゃと玉ねぎのつぶし煮 キャベツのみそ汁	軟飯 かぼちゃと玉ねぎのやわらか煮 キャベツのみそ汁
月	(主な材料) 米 さつまいも しらす ブロッコリー わかめ 果物			(主な材料) 米 かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ	
5	10倍がゆ 大根と人参のペースト すまし汁	全粥 白身魚と玉ねぎのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 キャベツのすまし汁 果物	軟飯 果物 白身魚と玉ねぎのやわらか煮 大根と人参のやわらか煮 キャベツのすまし汁	全粥 豆腐と青菜のつぶし煮 麩のみそ汁	軟飯 豆腐と青菜のやわらか煮 麩のみそ汁
火	(主な材料) 米 大根 人参 たら 玉ねぎ キャベツ 果物			(主な材料) 米 豆腐 ほうれん草 麩	
6	10倍がゆ 白菜のペースト すまし汁	全粥 ささみのつぶし煮 白菜と人参のつぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 ささみのやわらか煮 白菜と人参のやわらか煮 すまし汁 果物	全粥 かぼちゃのつぶし煮 玉ねぎのみそ汁	軟飯 かぼちゃのやわらか煮 玉ねぎのみそ汁
水	(主な材料) 米 人参 ささみ いんげん 白菜 果物			(主な材料) 米 かぼちゃ 玉ねぎ	
7	10倍がゆ さつまいものペースト すまし汁	全粥 ささみとキャベツのつぶし煮 ブロッコリーのつぶし煮 わかめすまし汁 果物	軟飯 果物 ささみとキャベツのやわらか煮 玉ねぎとインゲンのやわらか煮 わかめすまし汁	全粥 さつまいものつぶし煮 青菜のみそ汁	軟飯 さつまいものやわらか煮 青菜のみそ汁
木	(主な材料) 米 さつまいも ささみ キャベツ ブロッコリー わかめ 果物			(主な材料) 米 さつまいも ほうれん草	
8	10倍がゆ 豆腐のペースト すまし汁	全粥 たらとひじきのつぶし煮 玉ねぎとインゲンのつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物	軟飯 果物 たらとひじきのやわらか煮 玉ねぎとインゲンのやわらか煮 豆腐のすまし汁	全粥 切干大根と人参のつぶし煮 かぼちゃのみそ汁	軟飯 切干大根と人参のやわらか煮 かぼちゃのみそ汁
金	(主な材料) 米 豆腐 たら ひじき 玉ねぎ いんげん 果物			(主な材料) 米 切干大根 人参 かぼちゃ	
9	10倍がゆ かぼちゃのペースト すまし汁	人参粥 豆腐とブロッコリーのつぶし煮 かぼちゃのつぶし煮 青菜すまし汁 果物	人参粥 豆腐とブロッコリーのやわらか煮 かぼちゃのやわらか煮 青菜すまし汁 果物		
土	(主な材料) 米 かぼちゃ 人参 豆腐 ブロッコリー 小松菜 果物				
11	<div style="display: flex; justify-content: center; align-items: center;"> <h2 style="font-size: 2em; margin: 0;">成人の日</h2> </div>				
月					
12	10倍がゆ 冬瓜と人参のペースト すまし汁	全粥 ささみとインゲンのつぶし煮 冬瓜と人参のつぶし煮 わかめすまし汁 果物	軟飯 果物 ささみとインゲンのやわらか煮 冬瓜と人参のやわらか煮 わかめすまし汁	全粥 豆腐とかぼちゃのつぶし煮 玉ねぎのみそ汁	軟飯 豆腐とかぼちゃのやわらか煮 玉ねぎのみそ汁
火	(主な材料) 米 冬瓜 人参 ささみ いんげん わかめ 果物			(主な材料) 米 豆腐 かぼちゃ 玉ねぎ	
13	<div style="display: flex; justify-content: center; align-items: center;"> <h2 style="font-size: 2em; margin: 0;">お弁当会</h2> </div>				
水				(主な材料) 米 しらす 人参 豆腐	
14	10倍がゆ ささみのペースト すまし汁	全粥 果物 ささみとブロッコリーのつぶし煮 白菜と人参のつぶし煮 もずくのみそ汁	軟飯 ささみとブロッコリーのやわらか煮 白菜と人参のやわらか煮 もずくのみそ汁果物	全粥 かぼちゃと玉ねぎのつぶし煮 うどん汁	軟飯 かぼちゃと玉ねぎのやわらか煮 うどん汁
木	(主な材料) 米 ささみ ブロッコリー 白菜 人参 もずく 果物			(主な材料) 米 かぼちゃ 玉ねぎ うどん	
15	10倍がゆ じゃが芋と魚のペースト すまし汁	全粥 白身魚と青菜のつぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 わかめすまし汁 果物	軟飯 白身魚と青菜のやわらか煮 じゃが芋と人参のやわらか煮 わかめすまし汁 果物	全粥 さつまいものつぶし煮 玉ねぎのみそ汁	軟飯 さつまいものやわらか煮 玉ねぎのみそ汁
金	(主な材料) 米 じゃが芋 人参 たら 小松菜 わかめ 果物			(主な材料) 米 さつまいも いんげん 玉ねぎ	

※ 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	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	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 ゆし豆腐ペースト すまし汁	全粥 ささみとトマトのつぶし煮 キャベツとブロッコリーの つぶし煮 ゆし豆腐 果物	軟飯 ゆし豆腐 ささみとトマトのやわらか 煮 キャベツとブロッコ リーのやわらか煮 果物	おじや さつま芋つぶし煮	おじや さつま芋やわらか煮
土	(主な材料) 米 ゆし豆腐 ささみ トマト キャベツ ブロッコリー 果物			(主な材料) 米 しらす 人参 ほうれん草 さつま芋	
18	10倍がゆ じゃが芋のペースト すまし汁	全粥 ささみと青菜のつぶし煮 切干大根と人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	軟飯 果物 ささみと青菜のやわらか 煮 切干大根と人参のやわらか 煮 玉ねぎのすまし汁	全粥 じゃが芋のつぶし煮 麩のみそ汁	軟飯 じゃが芋のやわらか煮 麩のみそ汁
月	(主な材料) 米 じゃが芋 ささみ ほうれん草 切干大根 人参 玉ねぎ 果物			(主な材料) 米 じゃが芋 麩	
19	10倍がゆ ささみのペースト すまし汁	全粥 果物 ささみとマカロニのつぶし 煮 ブロッコリーと玉ねぎ のつぶし煮 トマトスープ	軟飯 トマトスープ ささみとマカロニのやわら か煮 ブロッコリーと玉ね ぎのやわらか煮 果物	全粥 キャベツと人参のつぶし煮 さつま芋のみそ汁	軟飯 キャベツと人参のやわらか 煮 さつま芋のみそ汁
火	(主な材料) 米 ささみ マカロニ ブロッコリー 玉ねぎ トマト 果物			(主な材料) 米 キャベツ 人参 さつま芋	
20	10倍がゆ 大根と人参のペースト すまし汁	全粥 魚とわかめをつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 青菜すまし汁 果物	軟飯 魚とわかめをつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 青菜すまし汁 果物	全粥 豆腐とかぼちゃのつぶし煮 わかめのみそ汁	軟飯 豆腐とかぼちゃのつぶし煮 わかめのみそ汁
水	(主な材料) 米 大根 人参 たら わかめ ほうれん草 果物			(主な材料) 米 豆腐 かぼちゃ わかめ	
21	10倍がゆ かぼちゃのペースト すまし汁	全粥 豆腐と人参のつぶし煮 かぼちゃのつぶし煮 もずくのすまし汁 果物	軟飯 豆腐と人参のやわらか煮 かぼちゃのやわらか煮 もずくのすまし汁 果物	全粥 ささみときゅうりのつぶし 煮 冬瓜のみそ汁	軟飯 ささみときゅうりのやわら か煮 冬瓜のみそ汁
木	(主な材料) 米 かぼちゃ 豆腐 人参 もずく 果物			(主な材料) 米 ささみ きゅうり 冬瓜	
22	10倍がゆ じゃが芋と人参のペースト すまし汁	全粥 ささみと玉ねぎのつぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	軟飯 ささみと玉ねぎのつぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 アロギアとしらすのつぶし 煮 麩のみそ汁	軟飯 アロギアとしらすのつぶし 煮 麩のみそ汁
金	(主な材料) 米 じゃが芋 人参 ささみ 玉ねぎ チンゲン菜 果物			(主な材料) 米 ブロッコリー しらす 麩	
23	10倍がゆ かぼちゃのペースト すまし汁	全粥 ささみときゅうりのつぶし 煮 かぼちゃのつぶし煮 麩のすまし汁 果物	軟飯 ささみときゅうりのやわら か煮 かぼちゃのやわらか 煮 麩のすまし汁 果物	全粥 豆腐と人参のつぶし煮 白菜のみそ汁	軟飯 豆腐と人参のやわらか煮 白菜のみそ汁
土	(主な材料) 米 かぼちゃ ささみ きゅうり 麩 果物			(主な材料) 米 豆腐 人参 白菜	
25	10倍がゆ 魚と青菜のペースト すまし汁	全粥 魚と青菜のつぶし煮 切干大根と人参のつぶし煮 おつゆ麩のみそ汁 果物	軟飯 果物 豆腐と青菜のやわらか煮 切干大根と人参のやわらか 煮 おつゆ麩のみそ汁	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ら か煮 わかめすまし汁
月	(主な材料) 米 たら ほうれん草 切干大根 人参 麩 果物			(主な材料) 米 じゃが芋 しらす わかめ	
26	10倍がゆ じゃが芋人参ペースト すまし汁	全粥 果物 ささみと玉ねぎのつぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 キャベツのすまし汁	軟飯 キャベツのすまし汁 ささみと玉ねぎのやわらか 煮 じゃが芋と人参のやわ らか煮 果物	全粥 アロギアのつぶし煮 麩のみそ汁	軟飯 アロギアのやわらか煮 麩のみそ汁
火	(主な材料) 米 じゃが芋 人参 ささみ 玉ねぎ キャベツ 果物			(主な材料) 米 ブロッコリー 麩	
27	10倍がゆ 人参のペースト すまし汁	全粥 白身魚と玉ねぎのつぶし煮 ブロッコリーのつぶし煮 春雨スープ 果物	軟飯 白身魚と玉ねぎのつぶし煮 ブロッコリーのつぶし煮 春雨スープ 果物	全粥 人参のつぶし煮 白菜のみそ汁	軟飯 人参のつぶし煮 白菜のみそ汁
水	(主な材料) 米 人参 たら 玉ねぎ ブロッコリー 春雨 果物			(主な材料) 米 人参 白菜	
28	10倍がゆ さつま芋のペースト すまし汁	全粥 豆腐と青菜のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 わかめすまし汁 果物	軟飯 豆腐と青菜のやわらか煮 さつま芋のやわらか煮 わかめすまし汁 果物	全粥 玉ねぎと人参のつぶし煮 キャベツのみそ汁	軟飯 玉ねぎと人参のやわらか煮 キャベツのみそ汁
木	(主な材料) 米 さつま芋 豆腐 小松菜 わかめ 果物			(主な材料) 米 玉ねぎ 人参 キャベツ	
29	10倍がゆ 豆腐と人参のペースト すまし汁	全粥 豆腐のそぼろ煮 大根とわかめをつぶし煮 玉ねぎすまし汁 果物	軟飯 豆腐のそぼろ煮 大根とわかめをつぶし煮 玉ねぎすまし汁 果物	全粥 かぼちゃのつぶし煮 青菜のみそ汁	軟飯 かぼちゃのやわらか煮 青菜のみそ汁
金	(主な材料) 米 豆腐 人参 鶏ミンチ 大根 わかめ 玉ねぎ 果物			(主な材料) 米 かぼちゃ ほうれん草	
30	10倍がゆ 冬瓜のペースト すまし汁	全粥 ささみと人参のつぶし煮 冬瓜のつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物	軟飯 ささみと人参のやわらか煮 冬瓜のやわらか煮 豆腐のすまし汁 果物	全粥 じゃが芋とブロッコリーの つぶし煮 青菜のみそ汁	軟飯 じゃが芋とブロッコリーの やわらか煮 青菜のみそ汁
土	(主な材料) 米 冬瓜 ささみ 人参 いんげん 豆腐 果物			(主な材料) 米 じゃが芋 ブロッコリー 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。

