

# 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	土	照り焼き丼 野菜のごま和え 大根のみそ汁 果物	鶏もも のり ちくわ きざみ揚げ 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま 油	玉ねぎ 人参 小松菜 パプリカ もやし 大根 貝割れ 果物	牛乳 レモンケーキ	
3日	月	 憲法記念日					
4日	火	 みどりの日					
5日	水	 こどもの日					
6日	木	ドライカレー プロッコリーサラダ わかめとコーンのスープ 果物	牛豚ミンチ 豚レバー 大豆 チーズ わかめ 生クリーム 牛乳	米 押麦 油 さつま芋 パター 砂糖	人参 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム プロッコリー カリフラワー パプリカ コーン 果物	牛乳 スイートポテト	
7日	金	黒米ご飯 魚の西京焼き キャベツの梅和え もずくすまし汁 ゴーヤーチャンプルー 果物	さわら 糸削り 卵 豆腐 もずく 牛乳	米 油 砂糖 小麦粉 パター チョコチップ	長ねぎ キャベツ ゴーヤ 人参 玉ねぎ えのき ねぎ 果物	牛乳 チョコチップマフィン	
8日	土	五目チャーハン ナムル チーズ クリームスープ ヨーグルト和え	ウインナー さつま揚げ チーズ ヨーグルト 牛乳	米 押麦 油 砂糖 ごま ごま油	玉ねぎ パプリカ ピーマン コーン もやし きゅうり 人参	牛乳 パウムクーハン	
10日	月	玄米ご飯 鶏肉のさっぱり煮 きゅうりのおかかあえ きんぴらごぼう 厚揚げのみそ汁 果物	鶏もも 糸削り 絹厚揚げ こんにゃく きな粉 牛乳	米 玄米 砂糖 ごま油 ごま 黒糖 いもくず	きゅうり ごぼう 人参 きぬさや 小松菜 えのき 果物	牛乳 くずもち	
11日	火	沖縄そば 青菜の酢みそ和え さつま芋のごま煮 果物	豚三枚肉 かまぼこ さつま揚げ 豚ミンチ ひじき	沖縄そば 砂糖 さつま芋 ごま 米	ねぎ ほうれん草 えのき 人参 しいたけ 果物	麦茶 ジュシーおにぎり	
12日	水	 お弁当会					麦茶 ぜんざい ぼたぼた焼き
13日	木	麦ご飯 魚のみそ焼き いんげんソテー 冬瓜のそぼろ煮 かき玉汁 果物	たら 鶏ミンチ 豆腐 卵 きな粉 牛乳	米 押麦 油 食パン パター 砂糖	パプリカ いんげん 冬瓜 グリンピース チンゲン菜 えのき 果物	牛乳 きなこクリームサンド	
14日	金	あわご飯 とんかつ プロッコリー 人参しりしり もずくのみそ汁 果物	豚ロース 卵 もずく ヤクルト	米 もちきび 小麦粉 パン粉 油 ホットケーキ ミックス パター 砂糖	プロッコリー 人参 玉ねぎ なら えのき ねぎ 果物	牛乳 ココアクッキー	
15日	土	ハヤシライス 切干大根のマヨネーズ和え 白菜と豆腐のスープ 果物	牛豚 豚レバー ツナ 豆腐 牛乳	米 押麦 油 小麦粉 マヨネーズ 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ グリンピース 切干大根 きゅうり トマト 白菜 果物	牛乳 マドレーヌ 	
17日	月	あわご飯 さばの照り焼き ほうれん草炒め 春雨の中華和え 麩のみそ汁 果物	さば 麩 わかめ 卵 牛乳	米 もちきび 砂糖 油 ごま油 春雨 つぶあん ホットケーキミックス パター	ほうれん草 コーン きゅうり パプリカ しめじ ねぎ 果物	牛乳 小倉ケーキ	
18日	火	麦ご飯 鶏肉のトマト煮 プロッコリー ポテトサラダ ナスのみそ汁 果物	鶏もも きざみ揚げ きな粉 牛乳	米 押麦 小麦粉 油 マヨネーズ ロールパン 砂糖	玉ねぎ マッシュルーム トマト ピーマン プロッコリー じゃが芋 きゅうり コーン 人参 なす しめじ ねぎ 果物	牛乳 揚げぱん	
19日	水	きのご飯 鮭のみじ焼き ひじきの白和え じゃが芋のみそ汁 果物	鶏もも さけ ひじき 豆腐 わかめ 卵 牛乳	米 マヨネーズ 砂糖 ごま 小麦粉 油	しめじ えのき しいたけ ねぎ パプリカ からし菜 じゃが芋 えのき 果物	牛乳 サーターアンダギー	
20日	木	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	鶏小間 チーズ 卵 ツナ 牛乳	ロールパン マカロニ 小麦粉 パター 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 キャベツ 果物	ヤクルト パインケーキ	
21日	金	黒米ご飯 さんまの梅煮 南瓜のごままぶし オクラ納豆 ゆし豆腐 果物	さんま 納豆 糸削り ゆし豆腐 牛乳	米 黒米 砂糖 黒糖 ごま ラード 小麦粉	かぼちゃ オクラ パプリカ もやし ねぎ 果物	牛乳 紅芋ちんすこう	
22日	土	ジャージャー麺 白菜サラダ 中華スープ 杏仁フルーツ	豚ミンチ ちくわ 豆腐 ひじき ツナ 牛乳	中華麺 ごま油 ごま	たけのこ しいたけ 長ねぎ きゅうり 白菜 小松菜 人参 チンゲン菜 えのき	牛乳 ドームケーキ	
24日	月	あわご飯 ぎせい豆腐 胡瓜の梅和え 干切イリチー キャベツのみそ汁 果物	豆腐 鶏ミンチ 卵 昆布 こんにゃく 豚もも きざみ揚げ ツナ 牛乳	米 もちきび 砂糖 油 食パン マヨネーズ	玉ねぎ パプリカ しいたけ きゅうり 切干大根 キャベツ ねぎ 果物	牛乳 ツナマヨトースト	
25日	火	肉うどん もずくかき揚 青菜の白和え 果物	豚肩 かまぼこ もずく しらす 卵 豆腐 ツナのり	うどん 砂糖 小麦粉 油 ごま 米 押麦	長ねぎ 玉ねぎ 人参 からし菜 果物	麦茶 油みそおにぎり	
26日	水	チキンライス アスパラソテー 魚フライ・タルタルソースかけ 春雨サラダ クリームスープ 果物	鶏小間 たら 卵 ウインナー 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ 春雨	玉ねぎ ピーマン パプリカ アスパラ きゅうり 人参 じゃが芋 マッシュルーム コーン 果物	ジュース 誕生日ケーキ 	
27日	木	麦ご飯 豚肉のケチャップ炒め ゴーヤーチップ 青菜ときのごスープ キャベツとしらすの和え物 果物	豚肩 しらす 卵 牛乳	米 押麦 油 砂糖 パター 小麦粉 チョコチップ	玉ねぎ ゴーヤ キャベツ きゅうり パプリカ ほうれん草 人参 えのき しいたけ 果物	牛乳 チョコチップクッキー	
28日	金	玄米ご飯 魚の南蛮漬け 肉じゃが 冬瓜のみそ汁 果物	たら 豚もも 豆腐 豆乳	米 玄米 砂糖 油 小麦粉	玉ねぎ ピーマン コーン セロリ じゃが芋 しいたけ きぬさや 冬瓜 豆苗 果物	豆乳ココア 蒸しパン	
29日	土	タコライス サラダ スープ 果物	牛豚ミンチ チーズ ちくわ わかめ 牛乳	米 押麦	玉ねぎ レタス トマト プロッコリー キャベツ 人参 白菜 貝割れ大根 果物	牛乳 どらやき	
31日	月	もずく丼 キャベツのツナ和え イナムル汁 果物	もずく 豚ミンチ 卵 ツナ 豚もも かまぼこ こんにゃく 牛乳	米 押麦 砂糖 食パン パター	ピーマン パプリカ キャベツ きゅうり 人参 しいたけ 大根 ねぎ 果物	牛乳 フレンチトースト	

☆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
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 大根と人参のペースト すまし汁	全粥 豆腐と青菜のつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	軟飯 豆腐と青菜のやわらか煮 大根と人参のやわらか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 さつまいものつぶし煮 南瓜のすまし汁	軟飯 さつまいものやわらか煮 南瓜のすまし汁
土	(主な材料) 米 大根 人参 豆腐 小松菜 玉ねぎ 果物			(主な材料) 米 さつまいも 南瓜	
3	憲法記念日				
4			みどりの日		
5	こどもの日				
6	10倍がゆ 人参のペースト すまし汁	全粥 ささみとわかめのつぶし煮 玉ねぎと人参のつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物	軟飯 ささみとわかめのやわ煮 玉ねぎと人参のやわ煮 豆腐のすまし汁 果物	全粥 ブロッコリーのつぶし煮 南瓜のすまし汁	軟飯 ブロッコリーのやわ煮 南瓜のすまし汁
木	(主な材料) 米 人参 玉ねぎ ささみ わかめ 豆腐 果物			(主な材料) 米 ブロッコリー しらす 南瓜	
7	10倍がゆ キャベツペースト すまし汁	全粥 豆腐ともずくつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 豆腐ともずくやわ煮 キャベツと人参のやわ煮 すまし汁 果物	全粥 白身魚とトマトのつぶし煮 玉ねぎすまし汁	軟飯 白身魚とトマトのやわ煮 玉ねぎすまし汁
金	(主な材料) 米 豆腐 もずく キャベツ 人参 果物			(主な材料) 米 たら トマト 玉ねぎ	
8	10倍がゆ さつまいものペースト すまし汁	全粥 ささみと玉ねぎのつぶし煮 さつまいものつぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 ささみと玉ねぎのやわ煮 さつまいものやわ煮 すまし汁 果物	全粥 ブロッコリーとしらすのつぶし煮 人参のすまし汁	軟飯 ブロッコリーとしらすのやわ煮 人参のすまし汁
土	(主な材料) 米 さつまいも ささみ 玉ねぎ きゅうり 果物			(主な材料) 米 ブロッコリー しらす 人参	
10	10倍がゆ 南瓜のペースト すまし汁	全粥 ささみときゅうりのつぶし煮 南瓜のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	軟飯 ささみときゅうりのやわ煮 南瓜のやわ煮 青菜のみそ汁 果物	全粥 人参と豆腐のつぶし煮 わかめのすまし汁	軟飯 人参と豆腐のやわ煮 わかめのすまし汁
月	(主な材料) 米 南瓜 ささみ きゅうり 玉ねぎ 小松菜 果物			(主な材料) 米 人参 豆腐 わかめ	
11	10倍がゆ ブロッコリーのペースト すまし汁	全粥 果物 ブロッコリーとしらすのつぶし煮 さつまいものつぶし煮 南瓜のすまし汁	軟飯 ブロッコリーとしらすのやわ煮 さつまいものやわ煮 南瓜のすまし汁 果物	全粥 人参とひじきのつぶし煮 青菜のすまし汁	軟飯 人参とひじきのやわ煮 青菜のすまし汁
火	(主な材料) 米 さつまいも ブロッコリー しらす 南瓜 果物			(主な材料) 米 人参 ひじき ほうれん草	
12	お弁当会			全粥 玉ねぎと青菜のつぶし煮 南瓜のすまし汁	軟飯 玉ねぎと青菜のやわ煮 南瓜のすまし汁
水	(主な材料) 米 玉ねぎ ほうれん草 南瓜				
13	10倍がゆ 冬瓜のペースト すまし汁	全粥 白身魚のつぶし煮 冬瓜と人参のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	軟飯 白身魚のやわ煮 冬瓜と人参のやわ煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 豆腐とわかめのつぶし煮 さつまいものすまし汁	軟飯 豆腐とわかめのやわ煮 さつまいものすまし汁
木	(主な材料) 米 冬瓜 たら いんげん 人参 ほうれん草 果物			(主な材料) 米 豆腐 わかめ さつまいも	
14	10倍がゆ 人参のペースト すまし汁	全粥 ささみとブロッコリーのつぶし煮 人参のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	軟飯 ささみとブロッコリーのやわ煮 人参のやわ煮 青菜のすまし汁 果物	もずく粥 南瓜のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁	もずく粥 南瓜のやわ煮 玉ねぎのすまし汁
金	(主な材料) 米 人参 ささみ ブロッコリー ほうれん草 果物			(主な材料) 米 もずく 南瓜 玉ねぎ	
15	10倍がゆ 豆腐のペースト すまし汁	全粥 豆腐と人参のつぶし煮 玉ねぎときゅうりのつぶし煮 トマトスープ 果物	軟飯 豆腐と人参のやわ煮 玉ねぎときゅうりのやわ煮 トマトスープ 果物	全粥 さつまいものつぶし煮 白菜のすまし汁	軟飯 さつまいものやわ煮 白菜のすまし汁
土	(主な材料) 米 豆腐 人参 玉ねぎ きゅうり トマト 果物			(主な材料) 米 さつまいも 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。





令和3年

5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)
17	10倍がゆ 人参と青菜のペースト すまし汁	全粥 白身魚ときゅうりのつぶし煮 煮 人参と青菜のつぶし煮 春雨スープ 果物	軟飯 白身魚ときゅうりのやわ煮 人参と青菜のやわ煮 春雨スープ 果物	全粥 南瓜のつぶし煮 わかめのすまし汁	軟飯 南瓜のやわ煮 わかめのすまし汁
月	(主な材料) 米 人参 ほうれん草 たら きゅうり 春雨 果物			(主な材料) 米 南瓜 わかめ	
18	10倍がゆ ささみのペースト すまし汁	全粥 果物 ささみとトマトのつぶし煮 じゃが芋ときゅうりのつぶし煮 ナスのすまし汁	軟飯 ささみとトマトのやわ煮 じゃが芋ときゅうりのやわ煮 ナスのみそ汁 果物	全粥 ブロッコリーと玉ねぎのつぶし煮 人参のすまし汁	軟飯 ブロッコリーと玉ねぎのやわ煮 人参のすまし汁
火	(主な材料) 米 じゃが芋 ささみ トマト きゅうり なす 果物			(主な材料) 米 ブロッコリー 玉ねぎ 人参	
19	10倍がゆ じゃが芋のペースト すまし汁	全粥 果物 白身魚とひじきのつぶし煮 じゃが芋とわかめのつぶし煮 玉ねぎのすまし汁	軟飯 白身魚とひじきのやわ煮 じゃが芋とわかめのやわ煮 玉ねぎのみそ汁 果物	全粥 豆腐と人参のつぶし煮 青菜のすまし汁	軟飯 豆腐と人参のやわ煮 青菜のすまし汁
水	(主な材料) 米 じゃが芋 たら ひじき じゃが芋 わかめ 玉ねぎ 果物			(主な材料) 米 豆腐 人参 小松菜	
20	10倍がゆ 南瓜のペースト すまし汁	全粥 果物 ささみのクリーム煮 ブロッコリーと人参のつぶし煮 キャベツのすまし汁	軟飯 果物 ささみのクリーム煮 ブロッコリーと人参のやわ煮 キャベツのすまし汁	全粥 さつまいもとしらすのつぶし煮 トマトスープ	軟飯 さつまいもとしらすのやわ煮 トマトスープ
木	(主な材料) 米 南瓜 ささみ 玉ねぎ 豆乳 ブロッコリー 人参 キャベツ 果物			(主な材料) 米 さつまいも しらす トマト	
21	10倍がゆ 豆腐のペースト すまし汁	全粥 白身魚とオクラのつぶし煮 南瓜のつぶし煮 ゆし豆腐 果物	軟飯 白身魚とオクラのやわらか煮 南瓜のやわらか煮 ゆし豆腐 果物	全粥 さつまいものつぶし煮 青菜のすまし汁	軟飯 さつまいものやわ煮 青菜のすまし汁
金	(主な材料) 米 南瓜 たら オクラ ゆし豆腐 果物			(主な材料) 米 さつまいも ほうれん草	
22	10倍がゆ さつまいものペースト すまし汁	全粥 ささみと人参のつぶし煮 さつまいものつぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 ささみと人参のやわ煮 さつまいものやわ煮 すまし汁 果物	全粥 白菜と青菜のつぶし煮 豆腐のすまし汁	軟飯 白菜と青菜のやわ煮 豆腐のすまし汁
土	(主な材料) 米 さつまいも ささみ 人参 果物			(主な材料) 米 白菜 チンゲン菜 豆腐	
24	10倍がゆ 豆腐のペースト すまし汁	全粥 豆腐ときゅうりのつぶし煮 切干大根と人参のつぶし煮 キャベツのすまし汁 果物	軟飯 豆腐ときゅうりのやわ煮 切干大根と人参のやわ煮 キャベツのみそ汁 果物	全粥 さつまいものつぶし煮 玉ねぎのすまし汁	軟飯 さつまいものやわ煮 玉ねぎのすまし汁
月	(主な材料) 米 豆腐 きゅうり 切干大根 人参 キャベツ 果物			(主な材料) 米 さつまいも 玉ねぎ	
25	10倍がゆ 大根と人参のペースト すまし汁	全粥 ささみときゅうりのつぶし煮 煮 大根と人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	軟飯 ささみときゅうりのやわ煮 大根と人参のやわ煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 南瓜のつぶし煮 わかめのすまし汁	軟飯 南瓜のやわ煮 わかめのすまし汁
火	(主な材料) 米 大根 人参 ささみ きゅうり 玉ねぎ 果物			(主な材料) 米 南瓜 わかめ	
26	10倍がゆ じゃが芋のペースト すまし汁	全粥 魚ときゅうりのつぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	軟飯 魚ときゅうりのやわ煮 じゃが芋と人参のやわ煮 冬瓜のすまし汁 果物	全粥 玉ねぎとわかめのつぶし煮 春雨のすまし汁	軟飯 玉ねぎとわかめのやわ煮 春雨のすまし汁
水	(主な材料) 米 人参 たら きゅうり じゃが芋 冬瓜 果物			(主な材料) 米 玉ねぎ わかめ 春雨	
27	10倍がゆ 南瓜のペースト すまし汁	全粥 ささみと玉ねぎのつぶし煮 人参ときゅうりのつぶし煮 キャベツのすまし汁 果物	軟飯 ささみと玉ねぎのやわ煮 人参ときゅうりのやわ煮 キャベツのみそ汁 果物	全粥 豆腐と青菜のつぶし煮 南瓜のすまし汁	軟飯 豆腐と青菜のやわ煮 南瓜のすまし汁
木	(主な材料) 米 南瓜 ささみ 玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ 果物			(主な材料) 米 豆腐 ほうれん草 南瓜	
28	10倍がゆ じゃが芋と人参のペースト すまし汁	全粥 果物 白身魚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	軟飯 果物 白身魚と玉ねぎのやわ煮 じゃが芋と人参のやわ煮 青菜のすまし汁	全粥 冬瓜とブロッコリーのつぶし煮 豆腐のすまし汁	軟飯 冬瓜とブロッコリーのやわ煮 豆腐のすまし汁
金	(主な材料) 米 じゃが芋 人参 たら 玉ねぎ ほうれん草 果物			(主な材料) 米 冬瓜 ブロッコリー 豆腐	
29	10倍がゆ キャベツと人参のペースト すまし汁	全粥 果物 豆腐とブロッコリーのつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 わかめのすまし汁	軟飯 果物 豆腐とブロッコリーのやわ煮 キャベツと人参のやわ煮 わかめのすまし汁	全粥 南瓜としらすのつぶし煮 白菜のすまし汁	軟飯 南瓜としらすのやわ煮 白菜のすまし汁
土	(主な材料) 米 キャベツ 人参 豆腐 ブロッコリー わかめ 果物			(主な材料) 米 南瓜 しらす 白菜	
31	10倍がゆ さつまいものペースト すまし汁	全粥 ささみときゅうりのつぶし煮 煮 さつまいものつぶし煮 もずくのすまし汁 果物	軟飯 ささみときゅうりのやわ煮 さつまいものやわ煮 もずくのすまし汁 果物	全粥 大根と人参のつぶし煮 キャベツのすまし汁	軟飯 大根と人参のやわ煮 キャベツのすまし汁
月	(主な材料) 米 さつまいも ささみ きゅうり もずく 果物			(主な材料) 米 大根 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。

