



令和4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>	<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	土	<p>お正月</p>					
3日	月						
4日	火	ドライカレー ポイルウインナー ブロッコリーサラダ わかめと花麩のスープ 果物	牛豚ミンチ 大豆 わかめ 麩 ウインナー 卵 牛乳	米 押麦 油 マヨネーズ 砂糖 さつまいも 小麦粉	人参 玉ねぎ ビーマン マッシュルーム レーズン ブロッコリー カリフラワー 長ねぎ 果物	牛乳 芋天ぷら	
5日	水	黒米ご飯 鶏肉の味噌マヨ焼き ブロッコリー クープイリチー えのきのすまし汁 果物	鶏もも 刻み昆布 こんにゃく 豚肩 牛乳	米 黒米 油 砂糖 ロールパン	玉ねぎ ブロッコリー 切干大根 人参 じゃが芋 えのき ほうれん草 果物	牛乳 揚げパン	
6日	木	鶏飯 厚揚げの煮付け 果物 きんぴられんこん 玉ねぎのすまし汁	ささみ 卵 厚揚げ 豚肉 のり ヨーグルト クリームチーズ 豆乳	米 押麦 砂糖 ごま ごま油 こんにゃく ケーキミックス パター	椎茸 ねぎ きぬさや れんこん 人参 なら 玉ねぎ チンゲン菜 しめじ 果物	豆乳ココア チーズケーキ	
7日	金	スパゲティーミートソース 野菜サラ ダ かぶのスープ フルーツヨーグルト	牛豚ミンチ 豚レバー あおさ ヨーグルト 鮭 牛乳	スパゲティー 油 小麦粉 砂糖 バター 米 押麦	玉ねぎ セロリ 人参 ビーマン キャベツ マッシュルーム ブロッコリー きゅうり か ぶ パプリカ コーン トマト 大根葉 果物缶	牛乳 しゃけと青菜のおにぎり	
8日	土	豚焼肉丼 ツナと青菜のサラダ じゃが芋のみそ汁 果物	豚肉 のり ツナ 油揚げ みそ 牛乳	米 油 砂糖 じゃが芋 クリームワッフル	人参 玉ねぎ ビーマン ほうれん草 生姜 レタス トマト 大根葉 果物	牛乳 クリームワッフル	
10日	月	<p>成人の日</p>					
11日	火	黒米ご飯 さばの塩焼き オクラのおかか和え 切干大根煮 かぼちゃのみそ汁 果物	さば 糸かつお 豚肉 油 揚げ みそ 卵	米 黒米 油 黒糖 砂糖 金時豆 押麦	オクラ 生姜 切干大根 人参 椎茸 南瓜 玉ねぎ 小松菜 果物	麦茶 ぜんざい ソフトサラダ	
12日	水	<p>お弁当会</p>					牛乳 ツナマヨトースト
13日	木	ロールパン マカロニグラタン ブロッコリーのごま和え 青菜のスープ 果物	鶏肉 牛乳 生クリーム チーズ ちくわ 卵 豚ミンチ ひじき 牛乳	パン マカロニ 小麦粉 バター 砂糖 ごま 米	人参 玉ねぎ グリーンピース しめじ ブロッコリー コーン パプリカ チンゲン菜 えのき 椎茸 ねぎ 果物	牛乳 シューシーおにぎり	
14日	金	麦ご飯 ジャーマンポテト 麩入りハンバーグ・照焼きソース いんげん煮 わかめのみそ汁 果物	豚ミンチ 車麩 ひじき 卵 ウインナー 油揚げ わかめ みそ 牛乳	米 押麦 小麦粉 砂糖 片栗粉 じゃが芋 バター 油 ココア チョコチップ	玉ねぎ 人参 いんげん ビーマン 長ねぎ 果物	牛乳 チョコチップクッキー	
15日	土	焼きそば チーズ アーサ入りゆし豆腐 杏仁フルーツ	豚肉 青のり チーズ ゆし豆腐 アーサ 牛乳	焼きそば 油 米 ごま 原宿ドッグ	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ビーマン 果物缶	牛乳 原宿ドッグ	
17日	月	あわご飯 さばの塩焼き 納豆みそ 肉じゃが かきたま汁 果物	納豆 ツナ みそ 豚肉 卵 さば 豆腐 きな粉 牛乳	米 もちきび 砂糖 ごま 油 こんにゃく じゃが芋 片栗粉 ケーキミックス	ねぎ 玉ねぎ 人参 グリーンピース しめじ えのき 大根葉 果物	牛乳 ごま入りもちもち ドーナツ	
18日	火	玄米ご飯 チキンのレモン和え ブロッコリー 豆腐チャンプルー モロヘイヤのみそ汁 果物	鶏肉 豆腐 ツナ 油揚げ みそ 卵 牛乳	米 玄米 片栗粉 砂糖 油 パン バター	パセリ ブロッコリー キャベツ 人参 なら モロヘイヤ 玉ねぎ 果物	牛乳 フレンチトースト	
19日	水	麦ご飯 魚のマヨネーズ焼き 青菜のおかか和え かみかみごぼう そうめん汁 果物	たら 糸かつお 卵 牛乳	米 押麦 砂糖 片栗粉 油 そうめん 小麦粉 ラード ごま	玉ねぎ ビーマン パプリカ ほうれん草 生姜 人参 ごぼう 椎茸 ねぎ 果物	牛乳 紅芋ちんすこう	
20日	木	野菜そば 青菜の白和え 焼き芋 果物	豚肉 豆腐 ツナ 油みそ のり 牛乳	沖縄そば 油 砂糖 ごま さつまいも 米	キャベツ もやし 人参 チンゲン菜 ねぎ からし菜 果物	牛乳 油みそおにぎり	
21日	金	ポークカレー 野菜サラダ 冬瓜のスープ 果物	豚肉 ツナ 卵 ハム チーズ 牛乳	米 押麦 じゃが芋 小麦粉 ケーキミックス 砂糖 マヨネーズ 油	人参 玉ねぎ マッシュルーム なす グリーンピース 白菜 レタス トマト きゅうり 冬瓜 オクラ 長ねぎ 果物	ヤクルト オニオンブレッド	
22日	土	タコライス さつまいもサラダ 野菜のみそ汁 果物	牛豚ミンチ チーズ 鶏肉 みそ 牛乳	米 押麦 砂糖 マヨドレ さつまいも レモンケーキ	玉ねぎ にんにく レタス トマト 人参 レーズン 小松菜 大根 果物	牛乳 レモンケーキ	
24日	月	あわご飯 豚肉のみそ焼き 粉ふき芋 大根の五目煮 うどん汁 果物	豚肉 みそ 青のり 大豆 なたと 粉チーズ 牛乳	米 もちきび ごま 油 じゃが芋 バター 砂糖 うどん 小麦粉	玉ねぎ 生姜 大根 人参 椎茸 絹さや ねぎ 果物	牛乳 チーズサブレ	
25日	火	麦ご飯 酢豚 お豆腐シューマイ オクラのかき玉スープ 果物	豚肉 豆腐シューマイ 卵 鶏ミンチ 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 じゃが芋	人参 玉ねぎ 生姜 たけのこ ビーマン 椎茸 オクラ 果物	牛乳 鶏そばろのおにぎり	
26日	水	コーンライス チキンナゲット 果物 ブロッコリーサラダ クリームスープ	ハム 鶏ミンチ 豆腐 ちくわ 鶏肉 牛乳	米 押麦 バター 油 パン粉	コーン 玉ねぎ ブロッコリー 白菜 パプリカ 白菜 人参 マッシュルーム 果物	ジュース お誕生日ケーキ	
27日	木	玄米ご飯 魚の煮物 青菜の納豆和え キャベツのみそ汁 果物	赤魚 厚揚げ 納豆 のり 豚肉 みそ ウインナー 牛乳	米 玄米 砂糖 バター 食パン	大根 人参 ブロッコリー 生姜 小松菜 人参 キャベツ 玉ねぎ 大根葉 果物	牛乳 ピザトースト	
28日	金	あわご飯 麻婆茄子 スパゲティーサラダ 野菜の中華スープ 果物	豆腐 鶏ミンチ 卵 牛乳	米 もちきび みそ ごま油 マヨネーズ 片栗粉 ごま 小麦粉 黒糖 砂糖 サラスパ	パプリカ 玉ねぎ なら にんにく 生姜 きゅうり 人参 しめじ コーン なす チンゲン菜 果物	牛乳 ちんびん	
29日	土	<p>生活発表会</p>					
31日	月	麦ご飯 鶏肉の梅マヨ焼き ブロッコリー 麩チャンプルー 里芋のみそ汁 果物	鶏肉 卵 豚肉 みそ 鮭 わかめ 車麩 牛乳	米 押麦 マヨネーズ 砂糖 油 里芋 ごま	大葉 ブロッコリー 小松菜 人参 しめじ ねぎ 果物	牛乳 しゃけとわかめのおにぎり	



☆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 月齢	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
固さの目安	トロトロ⇒ベタベタ	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 土 3 月	<h2 style="font-size: 2em;">お正月</h2>				
4	10倍がゆ じゃが芋と人参ペースト すまし汁	全粥 ささみと青菜のつぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	軟飯 ささみと青菜の柔らか煮 じゃが芋と人参の柔らか煮 冬瓜のすまし汁 果物	全粥 キャベツと玉ねぎの つぶし煮 あおさのすまし汁	軟飯 キャベツと玉ねぎの 柔らか煮 あおさのすまし汁
火	(主な材料) 米 ささみ ほうれん草 じゃが芋 人参 冬瓜 果物			(主な材料) 米 キャベツ 玉ねぎ あおさ	
5	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 大根とオクラのつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	軟飯 豆腐と人参の柔らか煮 大根とオクラの柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 しらすとわかめのつぶし煮 南瓜のすまし汁	軟飯 しらすとわかめの柔らか煮 南瓜のすまし汁
水	(主な材料) 米 豆腐 人参 大根 オクラ 玉ねぎ 果物			(主な材料) 米 しらす わかめ 南瓜	
6	10倍がゆ 玉ねぎと青菜のペースト すまし汁	全粥 じゃが芋のそぼろ煮 人参のつぶし煮 果物 玉ねぎと青菜のすまし汁	軟飯 じゃが芋のそぼろ煮 人参のつぶし煮 果物 玉ねぎと青菜のみそ汁	全粥 白身魚とさつまいもの つぶし煮 白菜のすまし汁	軟飯 白身魚とさつまいもの 柔らか煮 白菜のすまし汁
木	(主な材料) 米 鶏ミンチ じゃが芋 人参 玉ねぎ チンゲン菜 果物			(主な材料) 米 たら さつまいも 白菜	
7	10倍がゆ 南瓜のペースト すまし汁	全粥 鶏レバーと南瓜のつぶし煮 きゅうりとキャベツのつぶし煮 トマトスープ 果物	軟飯 鶏レバーと南瓜の柔らか煮 きゅうりとキャベツの柔らか煮 トマトスープ 果物	全粥 しらすとブロッコリーの つぶし煮 人参のすまし汁	軟飯 しらすとブロッコリーの 柔らか煮 人参のすまし汁
金	(主な材料) 米 鶏レバー 南瓜 きゅうり キャベツ トマト 玉ねぎ 果物			(主な材料) 米 しらす ブロッコリー 人参	
8	10倍がゆ さつまいものペースト すまし汁	全粥 白身魚とブロッコリーのつぶし煮 さつまいものつぶし煮 人参のすまし汁 果物	軟飯 白身魚とブロッコリーの柔らか煮 さつまいもの柔らか煮 人参のすまし汁 果物	全粥 青菜とじゃが芋のつぶし煮 レタスのすまし汁	軟飯 青菜とじゃが芋の柔らか煮 レタスのすまし汁
土	(主な材料) 米 たら ブロッコリー さつまいも 人参 果物			(主な材料) 米 ほうれん草 じゃが芋 レタス	
10 月	<h2 style="font-size: 2em;">成人の日</h2>				
11	10倍がゆ 南瓜と人参ペースト すまし汁	全粥 白身魚とオクラのつぶし煮 南瓜と人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	軟飯 白身魚とオクラの柔らか煮 南瓜と人参の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 大根のそぼろ煮 青菜のすまし汁	軟飯 大根のそぼろ煮 青菜のすまし汁
火	(主な材料) 米 たら オクラ 南瓜 人参 玉ねぎ 果物			(主な材料) 米 大根 鶏ミンチ 小松菜	
12 水	<h2 style="font-size: 2em;">お弁当会</h2>				
13	10倍がゆ トマトと青菜のペースト すまし汁	全粥 果物 ささみと青菜のつぶし煮 ブロッコリーとひじきのつぶし煮 トマトのスープ	軟飯 果物 ささみと青菜の柔らか煮 ブロッコリーとひじきの柔らか煮 トマトのスープ	全粥 しらすと人参のつぶし煮 キャベツのすまし汁	軟飯 しらすと人参の柔らか煮 キャベツのすまし汁
木	(主な材料) 米 ささみ チンゲン菜 ブロッコリー ひじき トマト 果物			(主な材料) 米 しらす 人参 キャベツ	
14	10倍がゆ じゃが芋と人参ペースト すまし汁	野菜丼 じゃが芋のつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	野菜丼 じゃが芋の柔らか煮 わかめのすまし汁 果物	全粥 ささみと南瓜のつぶし煮 白菜のすまし汁	軟飯 ささみと南瓜の柔らか煮 白菜のすまし汁
金	(主な材料) 米 鶏ミンチ 玉ねぎ ひじき 人参 じゃが芋 わかめ 果物			(主な材料) 米 ささみ 南瓜 白菜	
15 土	10倍がゆ ゆし豆腐のペースト すまし汁	全粥 しらすと南瓜のつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 ゆし豆腐 果物	軟飯 しらすと南瓜の柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮 ゆし豆腐 果物	全粥 白身魚と青菜のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁	軟飯 白身魚と青菜の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁
土	(主な材料) 米 しらす 南瓜 キャベツ 人参 ゆし豆腐 果物			(主な材料) 米 たら ほうれん草 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〉

可愛保育園

回食 月齢 固さの目安	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 ⇒ ベタベタ 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)
17	10倍がゆ じゃが芋と人参のペースト すまし汁	全粥 ささみと青菜のつぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	軟飯 ささみと青菜の柔らか煮 じゃが芋と人参の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 豆腐とわかめのつぶし煮 大根のすまし汁	軟飯 豆腐とわかめの柔らか煮 大根のすまし汁
月	(主な材料) 米 ささみ 小松菜 人参 じゃが芋 玉ねぎ 果物			(主な材料) 米 豆腐 わかめ 大根	
18	10倍がゆ 豆腐のペースト すまし汁	全粥 果物 ツナとブロッコリーのつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 豆腐のすまし汁	軟飯 果物 ツナとブロッコリーの柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮 豆腐のみそ汁	全粥 ひじきとしらすのつぶし煮 玉ねぎのすまし汁	軟飯 ひじきとしらすの柔らか煮 玉ねぎのすまし汁
火	(主な材料) 米 ツナ ブロッコリー キャベツ 人参 豆腐 果物			(主な材料) 米 ひじき しらす 玉ねぎ	
19	10倍がゆ 白菜と冬瓜のペースト すまし汁	全粥 白身魚と玉ねぎのつぶし煮 白菜と冬瓜のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	軟飯 白身魚と玉ねぎの柔らか煮 白菜と冬瓜の柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 ささみと人参のつぶし煮 オクラのすまし汁	軟飯 ささみと人参の柔らか煮 オクラのすまし汁
水	(主な材料) 米 たら 玉ねぎ 白菜 冬瓜 ほうれん草 果物			(主な材料) 米 ささみ 人参 オクラ	
20	10倍がゆ さつまいものペースト すまし汁	全粥 豆腐と青菜のつぶし煮 さつまいものつぶし煮 人参のすまし汁 果物	軟飯 豆腐と青菜の柔らか煮 さつまいもの柔らか煮 人参のすまし汁 果物	全粥 南瓜と玉ねぎのつぶし煮 キャベツのすまし汁	軟飯 南瓜と玉ねぎの柔らか煮 キャベツのすまし汁
木	(主な材料) 米 豆腐 チンゲン菜 さつまいも 人参 果物			(主な材料) 米 南瓜 玉ねぎ キャベツ	
21	10倍がゆ 南瓜のペースト すまし汁	全粥 ツナと南瓜のつぶし煮 玉ねぎと白菜のつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 果物	軟飯 ツナと南瓜の柔らか煮 玉ねぎと白菜の柔らか煮 じゃが芋のすまし汁 果物	全粥 しらすと人参のつぶし煮 冬瓜のすまし汁	軟飯 しらすと人参の柔らか煮 冬瓜のすまし汁
金	(主な材料) 米 ツナ 南瓜 玉ねぎ 白菜 じゃが芋 果物			(主な材料) 米 しらす 冬瓜 人参	
22	10倍がゆ 大根と人参のペースト すまし汁	全粥 豆腐とわかめのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 トマトスープ 果物	軟飯 豆腐とわかめの柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 トマトスープ 果物	全粥 玉ねぎとブロッコリーのつぶし煮 さつまいものすまし汁	軟飯 玉ねぎとブロッコリーの柔らか煮 さつまいものすまし汁
土	(主な材料) 米 豆腐 わかめ 大根 人参 トマト 果物			(主な材料) 米 玉ねぎ ブロッコリー さつまいも	
24	10倍がゆ 白身魚と人参のペースト すまし汁	全粥 白身魚と人参のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 大根のすまし汁 果物	軟飯 白身魚と人参の柔らか煮 じゃが芋の柔らか煮 大根のすまし汁 果物	全粥 青菜のそぼろ煮 玉ねぎのすまし汁	軟飯 青菜のそぼろ煮 玉ねぎのすまし汁
月	(主な材料) 米 たら 人参 じゃが芋 大根 果物			(主な材料) 米 鶏ミンチ 小松菜 玉ねぎ	
25	10倍がゆ じゃが芋のペースト すまし汁	全粥 豚肉とオクラのつぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	軟飯 豚肉とオクラの柔らか煮 じゃが芋と人参の柔らか煮 冬瓜のすまし汁 果物	全粥 青菜としらすのつぶし煮 あおさのすまし汁	軟飯 青菜としらすの柔らか煮 あおさのすまし汁
火	(主な材料) 米 豚肉 オクラ じゃが芋 人参 冬瓜 果物			(主な材料) 米 ほうれん草 しらす あおさ	
26	10倍がゆ 豆腐のペースト すまし汁	全粥 果物 豆腐と人参のつぶし煮 ブロッコリーと玉ねぎのつぶし煮 白菜のすまし汁	軟飯 果物 豆腐と人参の柔らか煮 ブロッコリーと玉ねぎの柔らか煮 白菜のすまし汁	全粥 トマトとレタスのつぶし煮 南瓜のすまし汁	軟飯 トマトとレタスのつぶし煮 南瓜のすまし汁
水	(主な材料) 米 豆腐 人参 ブロッコリー 玉ねぎ 白菜 果物			(主な材料) 米 トマト レタス 南瓜	
27	10倍がゆ 青菜と玉ねぎのペースト すまし汁	全粥 白身魚と青菜のつぶし煮 納豆と人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	軟飯 白身魚と青菜の柔らか煮 納豆と人参の柔らか煮 玉ねぎのみそ汁 果物	全粥 ささみとキャベツのつぶし煮 大根のすまし汁	軟飯 ささみとキャベツの柔らか煮 大根のすまし汁
木	(主な材料) 米 たら 小松菜 納豆 人参 玉ねぎ 果物			(主な材料) 米 ささみ キャベツ 大根	
28	10倍がゆ 南瓜のペースト すまし汁	全粥 豆腐と南瓜のそぼろ煮 なすときゅうりのつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	軟飯 豆腐と南瓜のそぼろ煮 なすときゅうりの柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 しらすと人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁	軟飯 しらすと人参の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁
金	(主な材料) 米 豆腐 南瓜 鶏ミンチ なす きゅうり チンゲン菜 果物			(主な材料) 米 しらす 人参 玉ねぎ	
29	生活発表会				
土					
31	10倍がゆ 青菜と玉ねぎのペースト すまし汁	全粥 果物 ささみとひじきのつぶし煮 ブロッコリーと人参のつぶし煮 青菜と玉ねぎのすまし汁	軟飯 果物 ささみとひじきの柔らか煮 ブロッコリーと人参の柔らか煮 青菜と玉ねぎのすまし汁	全粥 白身魚とオクラのつぶし煮 大根のすまし汁	軟飯 白身魚とオクラの柔らか煮 大根のすまし汁
月	(主な材料) 米 ささみ ひじき ブロッコリー 人参 小松菜 玉ねぎ 果物			(主な材料) 米 たら オクラ 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。

