



令和5年

4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	土	麻婆丼 ナムル コーンスープ 果物	豆腐 豚ミンチ みそ ちくわ 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま たいやき	椎茸 人参 玉ねぎ たけのこ にはら にんにく 生姜 もやし きゅうり コーン パプリカ ほうれん草 果物	牛乳 たいやき	
3日	月	ビーフカレー 野菜サラダ わかめスープ 果物缶	牛肉 わかめ ツナ 卵 牛乳	米 押麦 じゃが芋 油 小麦粉 ケーキミックス 砂糖 カレールー	人参 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ グリーンピース えのき きゅうり トマト 長ネギ 果物缶	牛乳 サーターアンダギー	
4日	火	ご飯 鶏肉の照焼き コールスロー 人参しりしり 厚揚げのみそ汁 果物	鶏肉 卵 厚揚げ みそ 豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 油 マヨネーズ バター ケーキミックス 小豆	キャベツ コーン にんにく 生姜 玉ねぎ ニラ 小松菜 人参 果物	牛乳 あずきの 豆腐スコーン	
5日	水	玄米ご飯 ひじき入り豆腐ハンバーグ 春雨の中華炒め じゃが芋のみそ汁 果物	豆腐 合挽きミンチ 卵 豚肉 ひじき みそ 牛乳	米 玄米 小麦粉 パン粉 油 春雨 ごま油 砂糖 じゃが芋 さつまい 小豆	玉ねぎ パプリカ ちんげん菜 たけのこ 人参 椎茸 生姜 果物	牛乳 大学芋	
6日	木	あわご飯 魚のパン粉焼き ブロッコリーサラダ 白菜のスープ 果物	白身魚 粉チーズ ちくわ わか め ウィンナー 卵 きな粉 牛乳	米 もちきび パン粉 油 ごまドレッシング ケーキミック ス 砂糖 バター	きゅうり パセリ にんにく ブロッコリー 人参 白菜 コーン パセリ 果物	麦茶 枝豆のおにぎり	
7日	金	野菜そば 青菜の白和え 焼き芋 果物	豚肉 豆腐 ツナ 油揚げ 牛乳	沖繩そば 砂糖 ごま さつまい 油 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 からし菜 ねぎ ほうれん草 もやし 果物	麦茶 いなりずし	
8日	土	豚焼肉丼 かぼちゃのごままぶし 大根のみそ汁 果物	豚肉 のり 油揚げ 孫 みそ 牛乳	米 油 砂糖 蒸しパン ごま	人参 玉ねぎ ビーマン 生姜 南瓜 大根 大根の葉 生姜 果物	牛乳 蒸しパン	
10日	月	タコライス フライドポテト ビーフンスープ 果物	合挽きミンチ チーズ 豚肉 ヨーグル	米 押麦 砂糖 カレー粉 油 じゃがいも ビーフン ごま ごま油 星たべよう	玉ねぎ 人参 にんにく レタス トマト 椎茸 白ネギ 果物 果物缶	フルーツヨーグルト 星たべよう	
11日	火	あわご飯 魚のマヨネーズ焼き 麩チャンプルー 青菜のみそ汁 果物缶	白身魚 卵 豚肉 みそ 牛乳 きな粉	米 もちきび マヨネーズ 車麩 油 芋くず 紅芋粉 砂糖	玉ねぎ パプリカ パセリ ニラ ビーマン キャベツ 人参 えのき チンゲン菜 コーン 果物缶	ヤクルト 紅芋くずもち	
12日	水	菜めしご飯 豚肉の生姜焼き かぼちゃサラダ なすのみそ汁 果物	豚肉 チーズ 油揚げ みそ 牛乳 卵 豆乳	米 油 片栗粉 マヨネーズ パン 砂糖 バター	玉ねぎ 南瓜 きゅうり なす 人参 ねぎ 生姜 果物	牛乳 フレンチトースト	
13日	木	たけのこご飯 鮭の照焼き ひじきのごま和え 豚汁 果物	鶏肉 油揚げ 鮭 ひじき ツナ 豚肉 豚レバー みそ 牛乳 卵	米 油 砂糖 ごま 小麦粉 黒 糖	たけのこ ねぎ 生姜 切干大根 人参 いんげん ごぼう 大根 長ねぎ 果物	牛乳 黒糖カステラ	
14日	金	ハヤシライス スパゲティーサラダ キャベツのスープ 果物	牛肉 卵 ツナ 豚肉 牛乳 チーズ	米 押麦 小麦粉 サラスパ 砂糖 マヨネーズ じゃがいも 片栗粉 油	人参 玉ねぎ マッシュルーム セロリ グリーンピース きゅうり パプリカ えのき キャベツ にんにく 果物	麦茶 しゃけと青菜のおにぎり	
15日	土	野菜そぼろ丼 ブロッコリーのしらす和え 冬瓜のみそ汁 杏仁フルーツ	豚ミンチ 納豆 しらす 厚揚げ みそ 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 杏仁豆腐 クッキー	キャベツ 小松菜 玉ねぎ 人参 コーン ブロッコリー パプリカ 冬瓜 大根の葉 果物缶	牛乳 ちょぼちょぼクッキー	
17日	月	麦ご飯 魚のごまみそ漬焼き 甘酢和え ポテトのそぼろ煮 アーサ汁 果物	白身魚 みそ 鶏ミンチ 豆腐 あおさ チーズ 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま じゃが芋 小麦粉 バター 油	大根 きゅうり パプリカ 生姜 人参 いんげん 果物	牛乳 チーズサブレ	
18日	火	三色丼 ひじきサラダ イナムル汁 果物	鶏ミンチ 卵 ひじき ツナ 豚 肉 みそ カステラかまぼこ 枝豆	米 砂糖 油 マヨネーズ ごま 油 こんにゃく ごま ゼリー ウエハース	玉ねぎ ほうれん草 生姜 パプリカ ごぼう 椎茸 大根 ねぎ 果物 果物缶	フルーツゼリー 豆乳ウエハース	
19日	水	☆こいのぼり会☆ ケチャップライス こいのぼりウィンナー 春雨ごまあえ 野菜スープ 果物	鶏もも ウィンナー 牛豚ミンチ 卵 のり ちくわ ささみ 牛乳	米 バター ごま パン粉 小麦粉 春雨 砂糖 チョコチップ	玉ねぎ 人参 ビーマン パプリカ きゅうり 白菜 セロリ 果物	牛乳 こいのぼりクッキー	
20日	木	あわご飯 さばのラビコットソースかけ パパイヤリチー かぶのみそ汁 果物	さば ツナ 油揚げ みそ 牛乳	米 もちきび 小麦粉 油 砂糖 食パン ジャム	トマト きゅうり 玉ねぎ パパイア 人参 ニラ かぶ 大根の葉 果物	牛乳 ジャムサンド	
21日	金	麦ご飯 鶏肉の梅マヨ焼き ポテトのカレー炒め もずくのスープ 果物	鶏肉 ツナ もずく 牛乳	米 押麦 砂糖 油 マヨネーズ じゃが芋 カレー粉 さつまい バター	キャベツ 人参 ねぎ 大葉 パセリ えのき 果物	豆乳ココア さつまいもの 塩バター焼き	
22日	土	<b>春の親子遠足</b>					
24日	月	あわご飯 納豆みそ 肉じゃが かきたま汁 果物	納豆 みそ ツナ 豚肉 卵 豆腐 きな粉 牛乳	米 もちきび 油 ごま 砂糖 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 しめじ えのき グリーンピース ねぎ 果物	牛乳 ごま入り もちもちドーナツ	
25日	火	ブルコギ丼 白菜のみそ汁 鶏肉ときゅうりのごま和え フルーツヨーグルト	牛肉 ささみ 油揚げ みそ ヨーグルト 牛乳	米 小麦粉 春雨 ごま油 砂糖 ごま ソフトぼうろ	玉ねぎ 人参 チンゲン菜 にんにく きゅうり トマト レタス 生姜 白菜 大根の葉 果物缶	麦茶 油みそおにぎり	
26日	水	☆お誕生日会☆ コーンライス チキンナゲット ブロッコリーサラダ クリームスープ 果物	ハム 鶏ミンチ 豆腐 ちくわ 鶏肉 豆乳	米 押麦 バター 油 パン粉 ごまドレッシング ケーキ	コーン 玉ねぎ ブロッコリー 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	あわご飯 揚げ物入 春巻き ゆし豆腐のスープ 果物	豚肉 ゆし豆腐 卵 おから 牛乳	米 もちきび 片栗粉 じゃがい も 砂糖 ごま油 春巻き 油 小麦粉 バター	人参 ビーマン 大根の葉 コーン 果物 レーズン	牛乳 おからマドレーヌ	
28日	金	黒米ご飯 さばのみそ煮 おかか和え 大根の煮物 そうめん汁 果物	さば みそ かつお削り 鶏肉 大豆 生クリーム 牛乳	米 黒米 砂糖 油 そうめん さつまい バター	オクラ 生姜 大根 人参 椎茸 ねぎ いんげん 果物缶	牛乳 スイートポテト	
29日	土	<b>昭和の日</b>					



☆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。





# 離乳食献立表<その1>

令和5年 可愛保育園



回食 月齢	昼食			おやつ 中期・後期 7~11ヶ月頃
	初期 5・6ヶ月頃 (開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	
固さの目安	トトロロ⇒バタバタ 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)	
1				
土				
3				
月				
4	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 南瓜のつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物	全粥 南瓜の柔らかか煮 人参と玉ねぎの柔らかか煮 豆腐のすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料) 米 南瓜 人参 玉ねぎ 豆腐 果物			大根 ジャが芋 ほうれん草
5	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と大根のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 豆腐と大根の柔らかか煮 じゃが芋の柔らかか煮 青菜のすまし汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料) 米 豆腐 大根 ジャが芋 ほうれん草 果物			南瓜 玉ねぎ 人参
6	10倍粥 じゃが芋ペースト すまし汁	7倍粥 じゃが芋と青菜のつぶし煮 南瓜のつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物	全粥 じゃが芋と青菜の柔らかか煮 南瓜の柔らかか煮 豆腐のすまし汁 果物	野菜おじや
木	(主な材料) 米 ジャが芋 ほうれん草 南瓜 豆腐 果物			大根 玉ねぎ 人参
7	10倍粥 大根と人参ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐のつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 南瓜のすまし汁 果物	全粥 豆腐の柔らかか煮 大根と人参の柔らかか煮 南瓜のすまし汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料) 米 豆腐 大根 人参 南瓜 果物			ほうれん草 玉ねぎ ジャが芋
8	10倍粥 じゃが芋と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 じゃが芋と青菜のつぶし煮 大根のつぶし煮 人参のすまし汁 果物	全粥 じゃが芋と青菜の柔らかか煮 大根の柔らかか煮 人参のすまし汁 果物	野菜おじや
土	(主な材料) 米 ジャが芋 ほうれん草 大根 人参 果物			豆腐 南瓜 玉ねぎ
10	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と玉ねぎのつぶし煮 南瓜のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 豆腐と玉ねぎの柔らかか煮 南瓜の柔らかか煮 青菜のすまし汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料) 米 豆腐 玉ねぎ 南瓜 ほうれん草 果物			人参 大根 ジャが芋
11	10倍粥 キャベツと人参のペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と青菜のつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 大根のすまし汁 果物	全粥 白身魚と青菜の柔らかか煮 キャベツと人参の柔らかか煮 大根のすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料) 米 白身魚 小松菜 キャベツ 人参 大根 果物			南瓜 玉ねぎ きゅうり
12	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と玉ねぎのつぶし煮 南瓜ときゅうりのつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 果物	全粥 豆腐と玉ねぎの柔らかか煮 南瓜ときゅうりの柔らかか煮 じゃが芋のすまし汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料) 米 豆腐 玉ねぎ 南瓜 きゅうり ジャが芋 果物			さつま芋 人参 ほうれん草
13	10倍粥 大根と人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とじゃが芋のつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 キャベツのすまし汁 果物	全粥 白身魚とじゃが芋の柔らかか煮 大根と人参の柔らかか煮 キャベツのすまし汁 果物	さつま芋と南瓜煮
木	(主な材料) 米 白身魚 ジャが芋 大根 人参 キャベツ 果物			さつま芋 南瓜
14	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 豆腐と人参のつぶし煮 さつま芋の柔らかか煮 青菜のすまし汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料) 米 豆腐 人参 さつま芋 小松菜 果物			大根 ジャが芋 きゅうり
15	10倍粥 南瓜のペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と大根のつぶし煮 南瓜のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 白身魚と大根の柔らかか煮 南瓜の柔らかか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	野菜おじや
土	(主な材料) 米 白身魚 大根 南瓜 玉ねぎ 果物			さつま芋 人参 ほうれん草
17	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 きゅうりのすまし汁 果物	全粥 白身魚と人参の柔らかか煮 じゃが芋の柔らかか煮 きゅうりのすまし汁 果物	さつま芋と南瓜煮
月	(主な材料) 米 白身魚 人参 ジャが芋 きゅうり 果物			さつま芋 南瓜



※ 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  
 ※ 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。





# 離乳食献立表<その2>

令和5年 可愛保育園



回食 月齢	昼食			おやつ 中期・後期 7~11ヶ月頃
	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	
固さの目安	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(帯みじん切り)	
18	10倍粥 大根と青菜のペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と南瓜のつぶし煮 大根と青菜のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 豆腐と南瓜の柔らか煮 大根と青菜の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料) 米 豆腐 南瓜 大根 小松菜 玉ねぎ 果物			キャベツ 人参 ジャが芋
19	10倍粥 さつまいもと人参のペースト すまし汁	7倍粥 さつまいもと人参のつぶし煮 キャベツときゅうりのつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物	全粥 さつまいもと人参の柔らか煮 キャベツときゅうりの柔らか煮 豆腐のすまし汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料) 米 さつまいも 人参 キャベツ きゅうり 豆腐 果物			南瓜 玉ねぎ ほうれん草
20	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と玉ねぎのつぶし煮 南瓜のつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 果物	全粥 白身魚と玉ねぎの柔らか煮 南瓜の柔らか煮 じゃが芋のすまし汁 果物	野菜おじや
木	(主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 南瓜 ジャが芋 果物			人参 大根 キャベツ
21	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	人參粥 豆腐と人参のつぶし煮 青菜と玉ねぎのつぶし煮 さつまいものすまし汁 果物	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 青菜と玉ねぎの柔らか煮 さつまいものすまし汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料) 米 豆腐 人参 ほうれん草 玉ねぎ さつまいも 果物			南瓜 きゅうり 大根
22	春の親子遠足 			
土				
24	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と青菜のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 南瓜のすまし汁 果物	全粥 豆腐と青菜のやわらか煮 じゃが芋の柔らか煮 南瓜のすまし汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料) 米 豆腐 小松菜 ジャが芋 南瓜 果物			さつまいも 人参 玉ねぎ
25	10倍粥 人参のペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と玉ねぎのつぶし煮 白菜と人参のつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	全粥 白身魚と玉ねぎの柔らか煮 白菜と人参の柔らか煮 冬瓜のすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 白菜 人参 冬瓜 果物			ささみ ブロッコリー 大根
26	10倍粥 さつまいもとりんごペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 大根と青菜のつぶし煮 さつまいものすまし汁 果物	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 大根と青菜の柔らか煮 さつまいものすまし汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料) 米 豆腐 人参 大根 ほうれん草 さつまいも 果物			じゃが芋 キャベツ トマト
27	10倍粥 じゃが芋ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと南瓜のつぶし煮 きゅうりと玉ねぎのつぶし煮 トマトのすまし汁 果物	全粥 ささみと南瓜の柔らか煮 きゅうりと玉ねぎの柔らか煮 トマトのすまし汁 果物	野菜おじや
木	(主な材料) 米 ささみ 南瓜 きゅうり 玉ねぎ トマト 果物			しらす ブロッコリー 人参
28	10倍粥 さつまいもペースト すまし汁	7倍粥 じゃが芋と白菜のつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物	全粥 じゃが芋と白菜の柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮 豆腐のすまし汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料) 米 ジャが芋 白菜 キャベツ 人参 豆腐 果物			南瓜 玉ねぎ ほうれん草
29	昭和の日(公休日)			

※ 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、6か月頃の離乳食

**【1日の回数】**1日1回  
**【食材】**10倍がゆから始めて、いも類や果物類、にんじん、かぶなどのくせのない野菜を与えます。慣れたら豆腐、白身魚などのたんぱく質を加えます。  
**【調理の形状・味つけ】**なめらかにすりつぶしたポターージュ状にします。慣れてきたらペースト状にします。味つけはしないで素材の味を教えましょう。  
**【1回の目安量】**小さじ1からスタートし、様子をみながら増やします。  
**【与え方】**大人が抱っこして与えます。

### 7、8か月頃の離乳食

**【1日の回数】**1日2回  
**【食材】**おかゆは7倍がゆにします。鶏ささ身やレバー、まぐろ、さけ、ツナ(水煮)、納豆、ヨーグルトなど使用できるたんぱく質の種類が増えます。  
**【調理の形状・味つけ】**舌でつぶせる絹ごし豆腐くらいのかたさにします。素材のままの味で与え、味つけはしません。  
**【1回の目安量】**子ども用茶わん半分～7分目くらい。  
**【与え方】**いすに座らせて大人が食べさせます。

### 9～11か月頃の離乳食

**【1日の回数】**1日3回  
**【食材】**おかゆは5倍がゆにします。豚肉や牛肉、青魚や植物油も使用できます。卵は全卵を与えることができます。  
**【調理の形状・味つけ】**歯ぐきでつぶせるバナナくらいのかたさが目安です。少量なら砂糖、塩、しょうゆ、みそなどが使えますが、薄味を心がけましょう。  
**【1回の目安量】**  
 子ども用茶わん1杯くらい。  
**【与え方】**手づかみ食べを始めます。コップの練習も始めます。