



令和5年
5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	月	玄米ご飯 さばのみそ焼き 南瓜のそぼろ煮 牛肉スープ 果物	さば 鶏ミンチ 牛肉 みそ 牛乳	米 玄米 砂糖 油 片栗粉 ごま ごま油 小麦粉 ラード 紅芋粉	生薬 南瓜 グリーンピース 大根 人参 コーン こんにやく 果物	牛乳 紅芋ちんすこう	
2日	火	ドライカレー コロッケ わかめスープ 果物	合挽きミンチ 豚レバー 大豆 わかめ 牛乳 きな粉	米 押麦 カレー粉 油 コロッケ うぶくじ 黒糖	人参 玉ねぎ ビーマン こんにやく マッシュルーム 大根 椎茸 長ねぎ レーズン 果物	麦茶 枝豆おにぎり	
3日	水	憲法記念日					
4日	木	みどりの日					
5日	金	こどもの日					
6日	土	焼きそば 青菜のみそマヨ和え アーサ汁 果物	豚肉 青さのり みそ 豆腐 あおさ 牛乳 鮭	中華麺 油 マヨドレ 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン ほうれん草 えのき パプリカ 果物缶 大根の葉	牛乳 クリームパン	
8日	月	ゴーヤの日 麦ご飯 鶏肉のさつぱり煮 ゴーヤチャンプル 南瓜のみそ汁 果物	鶏肉 豆腐 卵 油揚げ みそ 卵 牛乳	米 押麦 砂糖 油 ケーキミックス 小豆 バター	生薬 こんにやく ゴーヤ 人参 玉ねぎ 南瓜 長ねぎ 果物	牛乳 小倉ケーキ	
9日	火	玄米ご飯 ぎせい豆腐 ひじきの煮物 豚汁 果物	豆腐 鶏ミンチ 卵 ひじき 大豆 豚肉 豚レバー 油揚げ みそ 牛乳	米 玄米 砂糖 油 里芋 さつま芋 小麦粉	玉ねぎ パプリカ 椎茸 人参 しめじ いんげん 大根 ねぎ 果物	ヤクルト 芋たぶら	
10日	水	お弁当会					プリン 星たぶら
11日	木	黒米ご飯 ひれかつ 白菜の梅和え 人参しりしめ ゆし豆腐 果物	豚ヒレ 卵 糸かつお ゆし豆腐 牛乳	米 黒米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ケーキミックス バター さつま芋 ごま	白菜 こんにやく 人参 玉ねぎ にら ねぎ 果物	牛乳 さつまいもクッキー	
12日	金	あわご飯 さばの照り焼き いんげん 切干大根煮 ジャが芋のみそ汁	さば 豚肉 油揚げ みそ 牛乳	米 もちきび 砂糖 油 じゃが芋 車輪 バター	生薬 いんげん 切干大根 人参 椎茸 ねぎ 果物	麦茶 じゃけおにぎり	
13日	土	ピピン丼 ブロccoliの和え物 ビーフンスープ 果物缶	牛肉 みそ ツナ 鶏肉 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま油 ごま ビーフン 煎しパン	もやし 小松菜 こんにやく 生薬 人参 ブロccoli コーン きゅうり 椎茸 長ねぎ 果物缶	牛乳 蒸しパン	
15日	月	麦ご飯 麻婆豆腐 切干大根のナムル 青菜と春雨スープ 杏仁フルーツ	豆腐 鶏ミンチ みそ ちくわ 牛乳 卵 豆腐 フィッシュソーセージ	米 押麦 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま 杏仁豆腐 ケーキミックス	パプリカ 玉ねぎ 椎茸 だけのこ にら こんにやく 生薬 切干大根 人参 きゅうり ほうれん草 えのき 果物缶	牛乳 アメリカンドック	
16日	火	あわご飯 銀だらの煮付け クーフィリチー なすのみそ汁 果物	銀だら 昆布 豚肉 油揚げ みそ 牛乳 きな粉	米 もちきび 小麦粉 砂糖 ごま こんにやく 油 パン バター	生薬 小松菜 切干大根 人参 なす しめじ ねぎ 果物	牛乳 きなこクリームサンド	
17日	水	タコライス れんこんサラダ かぶのスープ 果物	合挽きミンチ チーズ ひじき 卵 牛乳	米 押麦 砂糖 カレー粉 ごまドレッシング 片栗粉 バター 小麦粉 コーンフレーク	玉ねぎ レタス トマト こんにやく かぶ れんこん きゅうり いんげん トマト アスパラ 人参 テンゲン菜 果物	牛乳 コーンフレーククッキー	
18日	木	玄米ご飯 チキンのレモン和え ブロccoliのマヨ和え 豆腐チャンプル モロヘイヤのみそ汁 果物	鶏肉 豆腐 ツナ 油揚げ みそ チーズ 牛乳	米 玄米 片栗粉 砂糖 油 五穀ビスケット	ブロccoli キャベツ 人参 ニラ モロヘイヤ 玉ねぎ パセリ 果物	豆乳ココア チーズ&ビスケット	
19日	金	沖縄そば 青菜の納豆和え さつま芋のごま煮 果物	三枚肉 かまぼこ 納豆 のり 鶏肉 ひじき 牛乳	沖縄そば 砂糖 さつま芋 ごま 米	ねぎ 小松菜 パプリカ 人参 椎茸 果物	麦茶 ジュースおにぎり	
20日	土	牛丼 キャベツとしらすの梅和え 厚揚げのみそ汁 果物缶	牛肉 しらす 厚揚げ みそ 糸かつお 牛乳	米 こんにやく 砂糖 ドムケーキ	玉ねぎ 人参 椎茸 ほうれん草 キャベツ きゅうり 梅干 冬瓜 長ねぎ大根 果物缶	牛乳 ドムケーキ	
22日	月	あわご飯 スパニッシュオムレット 青菜のソテー クリームスー 果物	卵 牛乳 ハム チーズ 枝豆 さつま揚げ 鶏肉 豆腐 牛乳	米 もちきび バター じゃが芋 ごま 小麦粉 砂糖 ココア	トマト 小松菜 人参 えのき 白菜 玉ねぎ マッシュルーム 果物	牛乳 ココアショートブレッド	
23日	火	麦ご飯 豚豚 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 クリームチーズ 生クリーム 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 じゃが芋 片栗粉 小麦粉 さつま芋 クラッカー 砂糖 バター	生薬 玉ねぎ だけのこ ビーマン 人参 椎茸 オクラ 果物缶	牛乳 焼きチーズケーキ	
24日	水	☆お誕生日会☆ カレーピラフ チキンカツ 春雨のごま和え ミネストローネ 果物	鶏 豚ミンチ 鶏肉 卵 ツナ ワインナー	米 油 カレー粉 小麦粉 マカロニ ケーキ	玉ねぎ 人参 ビーマン きゅうり キャベツ トマト 果物	ジュース お誕生日ケーキ	
25日	木	肉うどん もすくのかき揚げ 青菜の白和え 果物缶	豚肉 かまぼこ もすく 卵 豆腐 ツな わかめ しらす 牛乳	うどん 片栗粉 砂糖 油 ごま 米 小麦粉	生薬 長ねぎ いんげん 玉ねぎ 人参 小松菜 果物缶	麦茶 じゃけおにぎりの おにぎり	
26日	金	黒米ご飯 魚のごまみそ漬け焼き オクラの梅和え 肉じゅが 冬瓜のすまし汁 果物	白身魚 みそ 糸かつお 豚肉 もすく 卵 ツな 牛乳	米 黒米 砂糖 ごま 油 じゃが芋 こんにやく 小麦粉	生薬 オクラ 椎茸 玉ねぎ 人参 グリーンピース えのき 冬瓜 ねぎ 果物 キャベツ ニラ	牛乳 野菜ヒラヤーチー	
27日	土	豚焼肉丼 さつま芋のサラダ キャベツのみそ汁 果物	豚肉 のり 豆腐 みそ 牛乳	米 油 さつま芋 マヨドレ ソフトぼうろ	玉ねぎ 生薬 人参 ビーマン レーズン キャベツ ねぎ 果物	牛乳 ソフトぼうろ	
29日	月	あわご飯 ささみの梅煮 ゴーヤ入り麩チャンプル 里芋のみそ汁 果物	ささみ 卵 ツな みそ 牛乳	米 もちきび 砂糖 黒糖 車輪 油 里芋 小麦粉 バター	梅干 生薬 ブロccoli 玉ねぎ 人参 しめじ 大根の葉 ゴーヤ 果物	牛乳 ミルククッキー	
30日	火	わかめご飯 レバー・フライ・甘ダレ漬け 南瓜の煮物 白菜の和え物 青菜のみそ汁 果物	わかめ 豚レバー 卵 ちくわ 油揚げ みそ 豆腐 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ココア	こんにやく 南瓜 白菜 人参 きゅうり ほうれん草 長ねぎ 果物	牛乳 ココア蒸しケーキ	
31日	水	玄米ご飯 魚の西京焼き キャベツの塩唐和え 牛肉とごぼう煮 そうめん汁 果物	白身魚 みそ 昆布 牛肉 生クリーム 牛乳	米 玄米 油 ごま油 そうめん 糸こんにやく さつま芋 バター 砂糖	長ねぎ キャベツ ごぼう 人参 ねぎ 果物	牛乳 スイートポテト	

☆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。





離乳食献立表<その1>

令和5年 可愛保育園



回食 月齢	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	おやつ 中期・後期 7~11ヶ月頃
回食の 目安	トロトロ ⇒ バタバタ ヨーグルト状	舌でつぶせる糊さ 細こし豆腐(つぶさぬ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位 (滑みじん切り)	
1	10割栗 南瓜ペースト すまし汁	7割栗 白身魚と青葉のつぶし菜 南瓜のつぶし菜 大根のすまし汁 薬物	全栗 白身魚と玉ねぎの栗らか焼 南瓜の栗らか焼 大根のすまし汁 薬物	野菜おじや
月	(主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 南瓜 大根 薬物			ミニトマト ほうれん草 人参
2	10割栗 豆腐ペースト すまし汁	7割栗 豆腐と鶏胸肉のつぶし菜 人参と人参のつぶし菜 わかめのすまし汁 薬物	全栗 豆腐と鶏胸肉の栗らか焼 人参と人参の栗らか焼 わかめのすまし汁 薬物	さつまいもとバナナ煮
火	(主な材料) 米 豆腐 小根菜 冬瓜 人参 わかめ 薬物			さつまいも バナナ
3	憲法記念日 (公休日)			
水	みどりの日 (公休日)			
4	こどもの日 (公休日)			
5	こどもの日 (公休日) 			
金				
6	10割栗 青葉ペースト すまし汁	7割栗 白身魚と青葉のつぶし菜 きゅうりとキャベツのつぶし菜 アーン汁 薬物	全栗 白身魚と青葉の栗らか焼 きゅうりとキャベツの栗らか焼 アーン汁 薬物	野菜おじや
土	(主な材料) 米 白身魚 ほうれん草 きゅうり キャベツ あおさ 薬物			ひじき ミニトマト 玉ねぎ 人参
8	10割栗 南瓜ペースト すまし汁	7割栗 ささみとトマトのつぶし菜 人参と玉ねぎのつぶし菜 南瓜のすまし汁 薬物	全栗 ささみとトマトの栗らか焼 人参と玉ねぎの栗らか焼 南瓜のすまし汁 薬物	野菜おじや
月	(主な材料) 米 ささみ トマト 人参 玉ねぎ 南瓜 薬物			わかめ 白根 大根
9	10割栗 じゃが芋と玉ねぎペースト すまし汁	7割栗 豆腐と人参のつぶし菜 大根と人参のつぶし菜 じゃが芋のすまし汁 薬物	全栗 豆腐と人参の栗らか焼 大根と人参の栗らか焼 じゃが芋のすまし汁 薬物	さつまいもとバナナ煮
火	(主な材料) 米 豆腐 人参 大根 ひじき じゃが芋 玉ねぎ 薬物			さつまいも バナナ
10	10割栗 青葉とキャベツペースト すまし汁	7割栗 ささみと南瓜のつぶし菜 青葉とキャベツのつぶし菜 トマトスープ 薬物	全栗 ささみと南瓜の栗らか焼 青葉とキャベツの栗らか焼 トマトスープ 薬物	野菜おじや
水	(主な材料) 米 ささみ 南瓜 ほうれん草 キャベツ トマト 玉ねぎ 薬物			さつまいも 人参 しらす
11	10割栗 ゆし豆腐 すまし汁	7割栗 しらすと人参のつぶし菜 白身魚と玉ねぎのつぶし菜 ゆし豆腐 薬物	全栗 しらすと人参の栗らか焼 白身魚と玉ねぎの栗らか焼 ゆし豆腐 薬物	野菜おじや
木	(主な材料) 米 しらす 人参 白根 玉ねぎ ゆし豆腐 薬物			ミニトマト オクラ 冬瓜
12	10割栗 大根と人参ペースト すまし汁	7割栗 白身魚といんげんのつぶし菜 人参と人参のつぶし菜 じゃが芋のすまし汁 薬物	全栗 白身魚といんげんの栗らか焼 大根と人参の栗らか焼 じゃが芋のみぞ汁 薬物	野菜おじや
金	(主な材料) 米 白身魚 いんげん 大根 人参 じゃが芋 薬物			ミニトマト 小根菜 白根
13	10割栗 味噌のとうろ煮 すまし汁	7割栗 しらすと南瓜のつぶし菜 きゅうりと人参のつぶし菜 味噌のすまし汁 薬物	全栗 しらすと南瓜の栗らか焼 きゅうりと人参の栗らか焼 味噌のすまし汁 薬物	野菜おじや
土	(主な材料) 米 しらす 南瓜 きゅうり 人参 冬瓜 薬物			あおさ キャベツ 大根
15	10割栗 豆腐と人参ペースト すまし汁	7割栗 豆腐と人参のつぶし菜 青葉とキャベツのつぶし菜 玉ねぎのすまし汁 薬物	全栗 豆腐と人参のつぶし菜 青葉とキャベツの栗らか焼 玉ねぎのすまし汁 薬物	野菜おじや
月	(主な材料) 米 豆腐 ほうれん草 人参 キャベツ 玉ねぎ 薬物			しらす じゃが芋 きゅうり
16	10割栗 白身魚と青葉のペースト すまし汁	7割栗 白身魚と青葉のつぶし菜 人参と大根のつぶし菜 ほうろ汁 薬物	全栗 白身魚と青葉の栗らか焼 人参と大根の栗らか焼 ほうろ汁 薬物	さつまいもと南瓜煮
火	(主な材料) 米 白身魚 小根菜 人参 大根 ほうろ汁 薬物			さつまいも かぼちゃ

※ 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 (昼飯後〜一ヶ月頃)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月頃	
園の 目ざ	トロトロ → パタパタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 糊〜しほ質(つぶさず)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ皮(滑みじん切り)	
17	10段階 トマトとさつぷりペースト すまし汁	7段階 塩茹でさつぷり 人参とさつぷりのつぶし菜 トマトのすまし汁 薬物	全期 塩茹でさつぷり 人参とさつぷりのももらひ菜 トマトのすまし汁 薬物	野菜茹じや
水	(主な材料) ※ 塩茹 鶏ミンチ 人参 さつぷり トマト 薬物			わかめ 白飯 玉ねぎ
18	10段階 豆腐ペースト すまし汁	7段階 ツアとブロッコリーのかぶし菜 キャベツと人参のかぶし菜 豆腐のすまし汁 薬物	全期 ツアとブロッコリーのももらひ菜 キャベツと人参のももらひ菜 豆腐のみそ汁 薬物	野菜茹じや
木	(主な材料) ※ 豆腐 ツア ブロッコリー キャベツ 人参 薬物			しらす オクラ 大根
19	10段階 さつぷりペースト すまし汁	7段階 人参と鶏肉のかぶし菜 さつぷりのかぶし菜 鶏肉と塩茹のすまし汁 薬物	全期 人参と鶏肉のももらひ菜 さつぷりのももらひ菜 鶏肉と塩茹のすまし汁 薬物	野菜茹じや
金	(主な材料) ※ 人参 鶏肉 さつぷり	小瓶茹 塩茹 薬物		ひじき 鶏ミンチ 白飯
20	10段階 しらすとじゃが芋ペースト すまし汁	7段階 しらすとじゃが芋のかぶし菜 さつぷりとキャベツのかぶし菜 人参のすまし汁 薬物	全期 しらすとじゃが芋のももらひ菜 さつぷりとキャベツのももらひ菜 人参のすまし汁 薬物	さつぷりと南瓜風
土	(主な材料) ※ しらす じゃが芋 さつぷり キャベツ 人参 薬物			さつぷり 南瓜
22	10段階 豆腐ペースト すまし汁	7段階 鶏肉とさつぷりのかぶし菜 トマトのすまし汁 薬物	全期 鶏肉とさつぷりのももらひ菜 トマトのすまし汁 薬物	野菜茹じや
月	(主な材料) ※ 鶏ミンチ じゃが芋 人参 白飯 小瓶茹 玉ねぎ トマト 薬物			わかめ 南瓜 塩茹
23	10段階 じゃが芋と人参ペースト すまし汁	7段階 鶏肉とじゃが芋のかぶし菜 じゃが芋と人参のかぶし菜 塩茹のすまし汁 薬物	全期 鶏肉とじゃが芋のももらひ菜 じゃが芋と人参のももらひ菜 塩茹のすまし汁 薬物	野菜茹じや
火	(主な材料) ※ 鶏肉 オクラ じゃが芋 人参 塩茹 薬物			しらす さつぷり 玉ねぎ
24	10段階 玉ねぎと白飯ペースト すまし汁	7段階 さつぷりと人参のかぶし菜 玉ねぎと白飯のかぶし菜 アージャン 薬物	全期 さつぷりと人参のやからひ菜 玉ねぎと白飯のももらひ菜 アージャン 薬物	野菜茹じや
水	(主な材料) ※ さつぷり 人参 玉ねぎ 白飯 鶏むね肉 薬物			ブロッコリー トマト 白身魚
25	10段階 豆腐と青葱ペースト すまし汁	7段階 豆腐と青葱のかぶし菜 いんげん粒と玉ねぎのかぶし菜 人参のすまし汁 薬物	全期 豆腐と青葱のももらひ菜 いんげん粒と玉ねぎのももらひ菜 人参のすまし汁 薬物	野菜茹じや
木	(主な材料) ※ 豆腐 小瓶茹 いんげん 玉ねぎ 人参 薬物			しらす わかめ 大根
26	10段階 じゃが芋と玉ねぎペースト すまし汁	7段階 白身魚とオクラのかぶし菜 じゃが芋と玉ねぎのかぶし菜 トマトのすまし汁 薬物	全期 白身魚とオクラのももらひ菜 じゃが芋と玉ねぎのももらひ菜 トマトのすまし汁 薬物	野菜茹じや
金	(主な材料) ※ 白身魚 オクラ じゃが芋 玉ねぎ トマト 薬物			ツナ キャベツ 白身魚
27	10段階 さつぷりペースト すまし汁	7段階 さつぷりとブロッコリーのかぶし菜 さつぷりのかぶし菜 さつぷりのももらひ菜	全期 さつぷりとブロッコリーのももらひ菜 さつぷりのももらひ菜	みかんサラダ
土	(主な材料) ※ さつぷり ブロッコリー さつぷり 人参 薬物			オレンヂ りんご
29	10段階 豆腐と青葱ペースト すまし汁	7段階 さつぷりわかめのかぶし菜 人参とさつぷりのかぶし菜 青葱のすまし汁 薬物	全期 さつぷりわかめのももらひ菜 人参とさつぷりのももらひ菜 青葱のみそ汁 薬物	野菜茹じや
月	(主な材料) ※ さつぷり わかめ 大根 人参 ちんげん菜 玉ねぎ 薬物			しらす キャベツ オクラ
30	10段階 鶏肉ペースト すまし汁	7段階 鶏肉とじゃが芋のかぶし菜 白飯とさつぷりのかぶし菜 塩茹のすまし汁 薬物	全期 鶏肉とじゃが芋のももらひ菜 白飯とさつぷりのももらひ菜 塩茹のすまし汁 薬物	野菜茹じや
火	(主な材料) ※ 鶏レバー 南瓜 白飯 さつぷり 塩茹 薬物			じゃが芋 人参 ブロッコリー
31	10段階 白身魚ペースト すまし汁	7段階 白身魚と鶏肉のかぶし菜 キャベツと玉ねぎのかぶし菜 人参のすまし汁 薬物	全期 白身魚と鶏肉のももらひ菜 キャベツと玉ねぎのかぶし菜 人参のすまし汁 薬物	さつぷりとりんご風
水	(主な材料) ※ 白身魚 青葱 キャベツ 玉ねぎ 人参 薬物			さつぷり りんご

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』において離乳食
※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量
個人差を考慮しながら決めます。

※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。
※ 進み具合は各家庭から、幼児食へ移行していきます。

離乳食を与えるときは声かけを

離乳食は、赤ちゃんに栄養を与えるだけでなく、食べる
ことの楽しさや味を知ることが大切です。赤ちゃんの様子
をながめながらすすませ、「はいよ」「はいよ」「みんなさん
よなど、やさしく声かけしましょう。

