



令和5年

6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	木	あわご飯 チーズ入りハンバーグ ツナとポテトのソテー パンプキンスープ 果物缶	合挽きミンチ 豚レバー チーズ 卵 ツナ 豆乳 牛乳	米 もちきび 小麦粉 ハン粉 じゃが芋 油 食パン パター	にんにく 玉ねぎ 人参 ビーマン コーン パプリカ 南瓜 果物缶	牛乳 オレンジ風味の フレンチトースト	
2日	金	黒米ご飯 さばの塩焼き 青菜のおかか和え 人参しりしり 冬瓜のみそ汁 果物	さば 糸かつお 卵 わかめ みそ 牛乳	米 黒米 油 砂糖 ごま	ほうれん草 生姜 人参 玉ねぎ にら 冬瓜 ねぎ 果物	麦茶 わかめおにぎり	
3日	土	五目チャーハン ナムル 豆腐のスープ 果物	鶏肉 ちくわ 豆腐 牛乳	米 砂糖 油 ごま油 ごま 片栗粉 パウムクーヘン	人参 玉ねぎ ビーマン にんにく 椎茸 もやし きゅうり パプリカ 小松菜 コーン 果物		
5日	月	あわご飯 マーボー茄子 白菜のツナ和え 中華スープ 果物	豆腐 豚ミンチ みそ ツナ さ さみ 牛乳	米 もちきび ごま油 砂糖 ごま じゃが芋 油	なす 玉ねぎ 人参 椎茸 たけのこ にら にんにく 白菜 きゅうり パプリカ 生姜 ちんげん菜 コーン 長ねぎ 果物	牛乳 ポテトフライ	
6日	火	麦ご飯 魚のごまみそ漬け焼き オクラの梅和え かみかみごぼう もずくのすまし汁 果物	白身魚 みそ 糸かつお もずく 牛乳	米 押麦 砂糖 片栗粉 油 ごま 小麦粉 ごま油	オクラ 生姜 ごぼう えのき 貝割大根 玉ねぎ 人参 にら 果物	牛乳 チヂミ	
7日	水	玄米ご飯 豚肉の生姜炒め 粉ふき芋 マカロニサラダ 南瓜のみそ汁 果物缶	豚肉 青さのり 卵 みそ 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 じゃが芋 ハター マカロニ 砂糖 食パン ジャム	生姜 玉ねぎ きゅうり 南瓜 れんこん 大根の葉 果物缶	牛乳 お絵かきパン	
8日	木	ガパオライス 青菜のごまあえ 牛肉スープ 杏仁フルーツ	豚ミンチ 牛肉 卵 牛乳	米 油 砂糖 ごま ごま油 杏仁豆腐 小麦粉 パター	玉ねぎ 人参 ビーマン にんにく ほうれん草 コーン えのき 人参 大根 椎茸 ねぎ 生姜 果物缶	豆乳ココア セサミクッキー	
9日	金	麦ご飯 レバーのごまソース 野菜炒め 卵とワカメのスープ 果物	豚レバー ちくわ 卵 わ かめ 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 ごま 黒糖 小麦粉	生姜 ほうれん草 人参 しめじ 玉ねぎ 長ねぎ 果物	麦茶 油みそおにぎり	
10日	土	厚揚げ丼 春雨の中華サラダ 青菜のすまし汁 果物	厚揚げ 豚ミンチ みそ ささみ わかめ 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま油 クッキー	人参 キャベツ 生姜 きゅうり パプリカ ほうれん草 玉ねぎ えのき 果物	牛乳 ちよぼちよぼクッキー	
12日	月	黒米ご飯 さんまの蒲焼き風 青菜のごまあえ きんぴらごぼう 里芋のみそ汁 果物	さんま 糸こんにゃく 豚肉 油揚げ みそ きな粉 牛乳	米 黒米 片栗粉 砂糖 油 ごま ごま油 里芋 おつゆ麩	小松菜 生姜 ごぼう 人参 にら ねぎ 果物	牛乳 お麩ラスク	
13日	火	玄米ご飯 焼肉 ポテトサラダ きのこのみそ汁 果物	牛肉 卵 みそ 牛乳	米 玄米 片栗粉 砂糖 油 ごま油 じゃが芋 マヨネーズ 小麦粉 ケーキミックス バター	玉ねぎ 人参 キャベツ ビーマン にんにく 生姜 きゅうり コーン えのき しめじ 椎茸 大根の葉 果物	牛乳 バナナケーキ	
14日	水	お弁当会					ヤクルト ホットドッグ
15日	木	タケノコご飯 きんめだいの揚げおろし煮 カリカリきゅうり 麩のみそ汁 果物	鶏肉 油揚げ きんめだい みそ 牛乳	米 押麦 砂糖 片栗粉 油 ごま油 ごま おつゆ麩 小麦粉 ココア パター	たけのこ 人参 生姜 ねぎ 貝割大根 大根 きゅうり 白菜 大根の葉 果物	牛乳 ココアクッキー	
16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 油 砂糖 ごま さつま芋 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし 小松菜 果物 ほうれん草	牛乳 野菜いなり	
17日	土	野菜そばろ丼 大根の和え物 ゆし豆腐のみそ汁 果物	豚ミンチ 納豆 ちくわ ゆし豆腐 みそ 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 レモンケーキ	キャベツ ほうれん草 玉ねぎ 人参 コーン 大根 きゅうり ねぎ 果物	牛乳 レモンケーキ	
19日	月	黒米ご飯 魚のケチャップあん ひじきの煮物 豆乳入りさつまい 果物	白身魚 ひじき 豚肉 大豆 油揚げ みそ 豆乳 卵 牛乳	米 黒米 片栗粉 油 さつま 芋 小麦粉 ケーキミックス パター 砂糖 黒糖 ごま	人参 いんげん 大根 ねぎ 果物	牛乳 くんぺん	
20日	火	あわご飯 鶏肉のハーベキューソース焼き ブロッコリーポテト 青菜のスープ 果物缶	鶏肉 ウインナー スキムミルク 牛乳	米 もちきび 砂糖 じゃが芋 油 パター 片栗粉	生姜 にんにく 玉ねぎ りんご ブロッコリー モロヘイヤ えのき コーン 南瓜 果物缶	牛乳 かぼちゃの小判焼き	
21日	水	はんだまご飯 豚汁 さばのラビコットソースかけ ゴーヤ入り麩チャンプルー 果物	さば 卵 ツナ 豚肉 豚レバー みそ 牛乳	米 押麦 小麦粉 油 砂糖 車麩 ちんぴんミックス	トマト きゅうり 玉ねぎ ゴーヤ 玉ねぎ 人参 ごぼう 大根 長ねぎ 果物	牛乳 ちんぴん	
22日	木	チキンカレー ひじきと大豆のサラダ キャベツのスープ ジャム入りヨーグルト	鶏肉 ひじき 大豆 チーズ 豚肉 ヨーグルト 牛乳 卵 フッシュソーセージ	米 押麦 じゃが芋 小麦粉 カレー粉 ごまドレッシング ジャム さつま芋 油 カレー粉	人参 玉ねぎ なす セロリ パプリカ グリーンピース いんげん キャベツ しめじ 果物缶 コーン	麦茶 しゃけおにぎり	
23日	金	慰霊の日					
24日	土	ホイコーロー丼 南瓜サラダ 春雨スープ 果物	豚肉 みそ チーズ 牛乳	米 片栗粉 ごま油 砂糖 マヨレ 春雨 食パン バター ごま	人参 キャベツ ビーマン にら 南瓜 きゅうり チンゲン菜 コーン 果物	牛乳 ごまトースト	
26日	月	カツ丼 大根サラダ 豆腐のみそ汁 フルーツゼリー	豚肉 卵 わかめ ツナ 豆 腐 みそ チーズ 牛乳	米 押麦 油 砂糖 ゼリー ケーキミックス パター	玉ねぎ 切みつば 大根 人参 えのき ちんげん菜 果物缶	牛乳 チーズスティックパン	
27日	火	スパゲティー・ナポリタン ブロッコリーサ コーンスープ 果物	ウインナー チーズ 豚ミンチ みそ 牛乳	スパゲティー パター 片栗粉 ごまドレッシング 米 ごま油 砂糖	玉ねぎ 人参 ビーマン ブロッコリー カリフラワー パプリカ 大根の葉 コーン ねぎ 果物	麦茶 肉みそおにぎり	
28日	水	☆お誕生日会☆ チキンライス 魚フライ(タルタル) キャベツのゆかりかけ クリームスープ 果物	白身魚 昆布 豚肉 わかめ みそ 牛乳	米 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 糸こんにゃく じゃが芋 ラード ごま	玉ねぎ 人参 絹さや りんご 椎茸 大根の葉 果物	ジュース 誕生日ケーキ	
29日	木	もずく丼 キャベツのごまあえ イナムル汁 果物	もずく 豚ミンチ 卵 ちくわ 豚肉 かまぼこ みそ 牛乳	米 押麦 砂糖 片栗粉 ごま 糸こんにゃく 小麦粉 油	生姜 ビーマン パプリカ キャベツ もやし 人参 椎茸 大根 ねぎ 果物	牛乳 サーターアングギー	
30日	金	玄米ご飯 魚のマヨネーズ焼き 筑前煮 なすのみそ汁 果物	白身魚 鶏肉 みそ 牛乳 スキムミルク 寒天	米 玄米 マヨネーズ 砂糖 さつま芋	玉ねぎ ビーマン パプリカ 大根 たけのこ 人参 椎茸 絹さや なす 小松菜 長ねぎ 果物	牛乳 芋ようかん	



☆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)	
1	10倍粥 人参ときゅうりペースト すまし汁	7倍粥 南瓜のそぼろ煮 人参ときゅうりのつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 果物	全粥 南瓜のそぼろ煮 人参ときゅうりの柔らか煮 じゃが芋のすまし汁 果物	さつま芋とりんご煮
木	(主な材料)米 南瓜 鶏ミンチ 人参 きゅうり じゃが芋 果物			さつま芋 りんご
2	10倍粥 冬瓜ののどろ煮 すまし汁	7倍粥 しらすと冬瓜のつぶし煮 玉ねぎと青菜のつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	全粥 しらすと冬瓜の柔らか煮 玉ねぎと青菜の柔らか煮 わかめのみそ汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 しらす 冬瓜 玉ねぎ ほうれん草 わかめ 果物			ささみ 人参 オクラ
3	10倍粥 大根と人参ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐とブロッコリーのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 豆腐とブロッコリーの柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	
土	(主な材料)米 豆腐 ブロッコリー 大根 人参 小松菜 果物			
5	10倍粥 豆腐と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と青菜のつぶし煮 白菜ときゅうりのつぶし煮 人参のすまし汁 果物	全粥 豆腐と青菜の柔らか煮 白菜ときゅうりの柔らか煮 人参のすまし汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料)米 豆腐 ちんげん菜 白菜 きゅうり 人参 果物			鶏ミンチ 南瓜 玉ねぎ
6	10倍粥 人参ペースト すまし汁	7倍粥 魚と玉ねぎのつぶし煮 オクラとトマトのつぶし煮 もずくのすまし汁 果物	全粥 魚と玉ねぎの柔らか煮 オクラとトマトの柔らか煮 もずくのすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 鮭 玉ねぎ オクラ トマト もずく 果物			ささみ キャベツ 人参
7	10倍粥 南瓜と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 じゃが芋のそぼろ煮 人参とブロッコリーのつぶし煮 南瓜スープ 果物	全粥 じゃが芋のそぼろ煮 人参とブロッコリーの柔らか煮 南瓜スープ 果物	野菜おじや
水	(主な材料)米 じゃが芋 鶏ミンチ 人参 ブロッコリー 南瓜 玉ねぎ 果物			しらす きゅうり ほうれん草
8	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 大根と青菜のつぶし煮 さつま芋のすまし汁 果物	全粥 ささみと人参の柔らか煮 大根と青菜の柔らか煮 さつま芋のすまし汁 果物	みかんサラダ
木	(主な材料)米 ささみ 人参 大根 小松菜 さつま芋 果物			オレンジ りんご
9	10倍粥 白菜と人参ペースト すまし汁	7倍粥 鶏レバーと南瓜のつぶし煮 白菜と人参のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 鶏レバーと南瓜の柔らか煮 白菜と人参の柔らか煮 青菜のみそ汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 鶏レバー 南瓜 白菜 人参 小松菜 果物			鶏ミンチ ブロッコリー 玉ねぎ
10	10倍粥 きゅうりとキャベツペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 きゅうりとキャベツのつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	全粥 ささみと人参の柔らか煮 きゅうりとキャベツの柔らか煮 わかめのすまし汁 果物	野菜おじや
土	(主な材料)米 ささみ 人参 きゅうり キャベツ わかめ 果物			白身魚 オクラ トマト
12	10倍粥 青菜と人参ペースト すまし汁	7倍粥 魚とひじきのつぶし煮 青菜と人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 魚とひじきの柔らか煮 青菜と人参の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料)米 白身魚 ひじき 小松菜 人参 玉ねぎ 果物			鶏ミンチ 南瓜 ブロッコリー
13	10倍粥 冬瓜ののどろ煮 すまし汁	7倍粥 じゃが芋のそぼろ煮 キャベツと玉ねぎのつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	全粥 じゃが芋のそぼろ煮 キャベツと玉ねぎの柔らか煮 冬瓜のすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 じゃが芋 鶏ミンチ キャベツ 玉ねぎ 冬瓜 果物			鮭 ほうれん草 大根
14	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 ツナとブロッコリーのつぶし煮 人参のつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物	全粥 ツナとブロッコリーの柔らか煮 人参の柔らか煮 豆腐のみそ汁 果物	バナナとりんご煮
水	(主な材料)米 ツナ ブロッコリー 人参 豆腐 果物			バナナ りんご
15	10倍粥 じゃが芋と南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 魚とトマトのつぶし煮 じゃが芋と南瓜のつぶし煮 きゅうりのすまし汁 果物	全粥 魚とトマトのつぶし煮 じゃが芋と南瓜の柔らか煮 きゅうりのすまし汁 果物	野菜おじや
木	(主な材料)米 白身魚 トマト じゃが芋 南瓜 じゃが芋 きゅうり 果物			鶏ミンチ 小松菜 人参
16	10倍粥 さつま芋とりんごのペースト すまし汁	7倍粥 野菜のそぼろ煮 さつま芋のつぶし煮 人参のすまし汁 果物	全粥 野菜のそぼろ煮 さつま芋の柔らか煮 人参のすまし汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 鶏ミンチ ほうれん草 玉ねぎ キャベツ さつま芋 人参 果物			しらす きゅうり 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。





# 離乳食献立表（子のつ）

令和5年 可愛保育園



回食 月齢	昼食			おやつ
	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	中期・後期 7～11ヶ月頃
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(荒みじん切り)	
17	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	7倍粥 野菜と納豆のつぶし煮 大根ときゅうりのつぶし煮 ゆし豆腐 果物	全粥 野菜と納豆のつぶし煮 大根ときゅうりの柔らか煮 ゆし豆腐 果物	さつま芋とりんご煮
土	(主な材料) 米 納豆 キャベツ 小松菜 大根 きゅうり ゆし豆腐 果物			さつま芋 りんご
19	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 魚とひじきのつぶし煮 大根といんげんのつぶし煮 豆乳さつま汁 果物	全粥 魚とひじきの柔らか煮 大根といんげんの柔らか煮 豆乳さつま汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料) 米 白身魚 ひじき 大根 いんげん 豆乳 さつま芋 果物			鶏ミンチ わかめ 人参
20	10倍粥 じゃが芋ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 じゃが芋とブロッコリーのつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 ささみと人参の柔らか煮 じゃが芋とブロッコリーの柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料) 米 ささみ 人参 じゃが芋 ブロッコリー 玉ねぎ 果物			しらす 冬瓜 南瓜
21	10倍粥 人参ときゅうりペースト すまし汁	7倍粥 魚のトマトあんかけ 人参ときゅうりのつぶし煮 大根のすまし汁 果物	全粥 魚のトマトあんかけ 人参ときゅうりの柔らか煮 大根のみそ汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料) 米 白身魚 トマト 人参 きゅうり 大根 果物			ささみ オクラ 玉ねぎ
22	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	野菜丼 南瓜のつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 果物	野菜丼 南瓜の柔らか煮 じゃが芋のすまし汁 果物	さつま芋とりんご煮
木	(主な材料) 米 鶏ミンチ 人参 玉ねぎ なす ほうれん草 南瓜 じゃが芋 果物			さつま芋 りんご
23	慰霊の日(公休日)			
金				
24	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	7倍粥 南瓜のそぼろ煮 キャベツと人参のつぶし煮 きゅうりのすまし汁 果物	全粥 南瓜のそぼろ煮 キャベツと人参の柔らか煮 きゅうりのすまし汁 果物	野菜おじや
土	(主な材料) 米 鶏ミンチ 南瓜 キャベツ 人参 きゅうり 果物			しらす ちんげん菜 玉ねぎ
26	10倍粥 人参とりんごペースト すまし汁	7倍粥 豆腐とわかめのつぶし煮 大根と青菜のつぶし煮 人参のすまし汁 果物	全粥 豆腐とわかめの柔らか煮 大根と青菜の柔らか煮 人参のみそ汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料) 米 豆腐 わかめ 小松菜 いんげん 玉ねぎ 人参 果物			白身魚 さつま芋 玉ねぎ
27	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとトマトのつぶし煮 南瓜のつぶし煮 ブロッコリーのすまし汁 果物	全粥 ささみとトマトの柔らか煮 南瓜の柔らか煮 ブロッコリーのすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料) 米 ささみ トマト 南瓜 ブロッコリー 果物			しらす キャベツ 人参
28	10倍粥 じゃが芋と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 魚と人参のつぶし煮 じゃが芋と玉ねぎのつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 じゃが芋と玉ねぎの柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料) 米 白身魚 人参 じゃが芋 玉ねぎ ほうれん草 果物			ささみ オクラ 大根
29	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	もずく丼 さつま芋のつぶし煮 キャベツのすまし汁 果物	もずく丼 さつま芋の柔らか煮 キャベツのすまし汁 果物	野菜おじや
木	(主な材料) 米 もずく 鶏ミンチ 人参 玉ねぎ いんげん さつま芋 キャベツ 果物			鮭 冬瓜 小松菜
30	10倍粥 大根と人参ペースト すまし汁	7倍粥 魚と玉ねぎのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 なすのすまし汁 果物	全粥 白身魚と玉ねぎの柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 なすのすまし汁 果物	さつま芋と南瓜煮
金	(主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 大根 人参 なす 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。

**咀嚼力UPには運動も大切!**

柔らかい物が増える傾向にある現代の食事。「丸飲み」や「噛みずみ」に出してしまう」といった悩みも乳児期に多く聞かれます。食べ物を噛む力＝咀嚼力＝力の発達には、寝返り、はいはい、あんよなど、全身を大きく動かす運動が関係しています。離乳食が始まったら、ぜひ担当の保育者にご相談いただき、赤ちゃんの運動機能の発達を家庭と園とで確認しながら進めていきましょう。

**スプーン選び方**

● 離乳食の介助用には…  
少し柄が長めで、すくうところが平らなものが良いでしょう。

● 赤ちゃんが持てるようになったら…  
柄が握りやすく、すくうところが深くないものが扱いやすいです。