令和4年

7月 予定献立表

可愛保育園

日清医療食品(株)

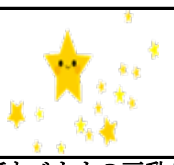
日	曜日	こんだて	＜あか＞ 血や肉をつくる	＜きいろ＞ 熱や力になる	＜みどり＞ 体の調子を整える	おやつ
1日	土	焼きうどん　かぼちゃサラダ 白菜のみそ汁　果物缶	豚肉　糸かつお　チーズ 豆腐　わかめ　みそ　鶏肉 ひじき	うどん　油　マヨドレ　米	キャベツ　玉ねぎ　人参　椎茸　白菜 ピーマン　かぼちゃ　きゅうり　果物缶	牛乳 蒸しケーキ（イチゴ）
3日	月	玄米ご飯　豚肉のみそ焼き　粉ふき芋 冬瓜のそぼろ煮　かきたま汁　果物	豚肉　みそ　青さのり 鶏ミンチ 豆腐　卵　スキムミルク	米　玄米　ごま　油　ﾊﾞﾀｰ じゃが芋　片栗粉　砂糖 ケーキミックス　ごま	玉ねぎ　生姜　冬瓜　人参　いんげん 椎茸　ほうれん草　果物	牛乳 ごまビスケット
4日	火	あわご飯　さばのカレー揚げ 青菜のごまあえ　クーブイリチー なすのみそ汁　果物缶	さば　昆布　豚肉　油揚げ みそ きな粉　スキムミルク	米　もちきび　小麦粉 カレー粉　油　ごま　砂糖 こんにゃく　食パン　ﾊﾞﾀｰ	小松菜　生姜　切干大根　人参 なす　しめじ　ねぎ　果物缶	牛乳 きなこクリームサンド
5日	水	麦ご飯　麻婆豆腐　中華サラダ 春雨スープ　果物	豆腐　豚ミンチ　みそ ちくわ　スキムミルク	米　押麦　ごま油　砂糖　片栗粉 ごま　春雨　コロッケ　油	椎茸　人参　玉ねぎ　たけのこ　にら　にんにく 生姜　　キャベツ　ほうれん草　パプリカ コーン　チンゲン菜　果物	麦茶 鮭おにぎり
6日	木	あわご飯　魚の煮つけ 麩チャンプルー　大根のみそ汁　果物	銀ダラ　豚肉　卵　みそ スキムミルク　生クリーム	米　もちきび　小麦粉　油 砂糖　車麩　さつま芋　　バター	生姜　小松菜　人参 大根　えのき　大根の葉　果物	牛乳 スイートポテト
7日	金	★七夕メニュー★ わかめご飯　鶏肉のさっぱり煮 ブロッコリーのゆかり和え　ポテトサラダ 七夕そうめん汁　果物	わかめ　鶏肉　卵　スキムミルク	米　砂糖　じゃが芋　マヨネーズ　そうめん	生姜　にんにく　ブロッコリー　きゅうり コーン　人参　オクラ　果物	ヤクルト ちんびん
8日	土	ご飯　油みそ　肉じゃが ゆし豆腐　果物	みそ　豚肉　ゆし豆腐　チーズ スキムミルク	米　じゃが芋　こんにゃく 油　砂糖　ビスケット	玉ねぎ　人参　グリーンピース しめじ　ねぎ　果物	
10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 キャラメル麩
11日	火	中華丼　豆腐シューマイ コーンスープ　果物	豚肉　豆腐シューマイ スキムミルク	米　押麦　油　片栗粉　砂糖 どらやき	白菜　人参　チンゲン菜　椎茸　コーン きくらげ　生姜　大根の葉　果物	牛乳 どらやき
12日	水	お弁当会				牛乳 芋てんぷら
13日	木	あわご飯　鶏肉のピザ焼き れんこんサラダ たまごスープ　果物缶	鶏肉　チーズ　ひじき　卵 スキムミルク	米　もちきび　砂糖 ごまドレッシング 小麦粉　ココア　バター	玉ねぎ　トマト　マッシュルーム にんにく　れんこん　いんげん 人参　パプリカ　大根の葉　果物缶	牛乳 ブラウニー
14日	金	沖縄そば　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのしらす梅和え さつま芋のごま煮　ゼリー	三枚肉　かまぼこ　しらす 糸かつお　鮭　わかめ	沖縄そば　砂糖　さつま芋 ゼリー　米　ごま	ねぎ　ブロッコリー　梅干	麦茶 肉みそおにぎり
15日	土	牛丼　切干大根の酢の物 かぶのみそ汁　果物	牛肉　ツナ　豆腐　みそ スキムミルク	米　こんにゃく　砂糖 食パン　ジャム	玉ねぎ　人参　椎茸　グリーンピース 切干大根　きゅうり　かぶ　ほうれん草 パプリカ　果物	牛乳 ジャムパン
17日	月	海の日				
18日	火	ドライカレー　ブロッコリーサラダ わかめとコーンスープ　果物	合挽きミンチ　豚レバー　大豆 チーズ　わかめ　卵　牛乳 スキムミルク	米　押麦　カレー粉　油　小麦粉 バター　砂糖　小豆] ごまドレッシング	人参　玉ねぎ　ピーマン　にんにく ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　ｶﾘﾌﾗﾜｰ　ﾊﾟﾌﾟﾘｶ　　白ﾈｷﾞ ｺｰﾝ 果物	牛乳 小倉スコーン
19日	水	あわご飯　ジャーマンポテト 麩入りハンバーグ・照焼きソース キャベツのみそ汁　果物	豚ミンチ　ひじき　卵　ウインナー　みそ　牛乳	米　もちきび　車麩　　小麦粉 片栗粉　砂糖　じゃが芋　バター	玉ねぎ　人参　ピーマン キャベツ　しめじ　大根の葉 果物　果物缶	麦茶 わかめおにぎり
20日	木	青菜ご飯　レバーフライ・甘ダレ漬け 南瓜の煮物　スパゲティーサラダ モロヘイヤのみそ汁　果物	豚レバー　卵　ツナ　油揚げ　みそ　粉チーズ　牛乳　スキムミルク	米　小麦粉　パン粉　油　砂糖 サラスパ　マヨネーズ　バター	南瓜　にんにく　人参　きゅうり パプリカ　モロヘイヤ　果物	豆乳ココア チーズサブレ
21日	金	黒米ご飯　鮭の甘酢焼き 青菜のごま和え 筑前煮　へちまのみそ汁　果物	鮭　鶏肉　ゆし豆腐　　みそ卵 おから　スキムミルク	米　黒米　砂糖　片栗粉　里芋 ごま　小麦粉　バター	ほうれん草　ごぼう　生姜　たけのこ 人参　椎茸　絹さや　へちま　ねぎ 果物　レーズン	牛乳 おからマドレーヌ
22日	土	チャーハン　春雨中華和え 牛肉スープ　果物缶	ウインナー　ささみ　牛肉 スキムミルク	米　油　春雨　ごま油　砂糖　ごま カステラ	人参　玉ねぎ　ピーマン　きゅうり パプリカ　大根　コーン　椎茸 ねぎ　にんにく　生姜　果物缶	牛乳 カステラ
24日	月	あわご飯　チンジャオロース オムレツ　豆腐の中華スープ 杏仁フルーツ	豚肉　オムレツ　豆腐 スキムミルク	米　もちきび　片栗粉　じゃが芋 杏仁豆腐　ラード　小麦粉　紅芋粉 砂糖	人参　ピーマン　大根の葉　コーン 果物缶	牛乳 紅芋ちんすこう
25日	火	麦ご飯　鶏肉の梅マヨ焼き　果物 人参しりしり　おつゆ麩のみそ汁	鶏肉　卵　わかめ　みそ 粉チーズ　スキムミルク	米　押麦　ﾏﾖﾈｰｽﾞ　油 砂糖　おつゆ麩　さつま芋	人参　玉ねぎ　にら　白菜　果物	牛乳 さつまポテトフライ
26日	水	☆お誕生日会☆ ｺｰﾝﾗｲｽ　ﾁｷﾝﾅｹﾞｯﾄ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｻﾗﾀﾞ　ｸﾘｰﾑｽｰﾌﾟ　果物	ハム　鶏ミンチ　豆腐　ちくわ 鶏肉　豆乳	米　押麦　バター　油　　ﾊﾟﾝ粉 ごまドレッシング　ケーキ	コーン　玉ねぎ　ブロッコリー ﾊﾟﾌﾟﾘｶ　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	ハヤシライス　マカロニサラダ 野菜のスープ　ジャム入りヨーグルト	牛肉　豚レバー　卵　ヨーグルト スキムミルク　チーズ	米　押麦　油　小麦粉　マカロニ マヨネーズ　砂糖　ジャム じゃが芋　片栗粉	玉ねぎ　人参　マッシュルーム　セロリ グリーンピース　　人参　きゅうり チンゲン菜　えのき　れんこん　果物缶	牛乳 じゃがいものガレット
28日	金	タコライス　フライドポテト ビーフンスープ　果物	合挽ミンチ　チーズ　　豚肉　卵 牛乳　スキムミルク	米　もちきび　砂糖　カレー粉　油 じゃが芋　ビーフン　ごま油 ケーキミックス　バター	玉ねぎ　人参　にんにく　レタス　トマト 人参　椎茸　長ねぎ　果物　果物缶	牛乳 パインケーキ
29日	土	焼きそば　鶏肉ときゅうりのごま和え アーサ汁　果物	豚肉　青さのり　ささみ　豆腐 あおさ　枝豆 スキムミルク　　油 揚げ	中華麺　油　砂糖　ごま ごま油　米	キャベツ　玉ねぎ　人参　ピーマン もやし　きゅうり　キャベツ　トマト　生姜 果物　しめじ　えのき　椎茸	麦茶 ゆかりおにぎり
31日	月	玄米ご飯　とんかつ コールスロー　パパイヤイリチー オクラのみそ汁　果物	豚肉　卵　ツナ　厚揚げ　みそ スキムミルク	米　玄米　小麦粉　パン粉　油 砂糖　ﾊﾞﾀｰ　チョコチップ マヨネーズ　ココア	キャベツ　コーン　にんにく　人参 パパイヤ　にら　ねぎ　果物	牛乳 チョコチップクッキー

☆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　日清医療食品

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	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)	
1	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとキャベツのつぶし煮 南瓜のつぶし煮 白菜のすまし汁 果物	全粥 ささみとキャベツの柔らか煮 南瓜の柔らか煮 白菜のすまし汁　果物	野菜おじや
土	(主な材料)米　ささみ　キャベツ　南瓜　白菜　果物			しらす　人参　きゅうり
3	10倍粥 冬瓜のとろとろ煮 すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 じゃが芋と青さのりのつぶし煮 冬瓜のすまし汁　果物	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 じゃが芋と青さのりのつぶし煮 冬瓜のすまし汁　果物	野菜おじや
月	(主な材料)米　豆腐　人参　じゃが芋　青さのり　冬瓜　果物			鶏ミンチ　玉葱　ほうれん草
4	10倍粥 白身魚と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と青菜のつぶし煮 人参と大根のつぶし煮 なすのすまし汁　果物	全粥 白身魚と青菜の柔らか煮 人参と大根の柔らか煮 なすのみそ汁　果物	さつま芋と南瓜煮
火	(主な材料)米　白身魚　小松菜　人参　大根　なす　果物			さつま芋　南瓜
5	10倍粥 豆腐と人参ペースト すまし汁	7倍粥 麻婆豆腐 キャベツと青菜のつぶし煮 玉葱のすまし汁　果物	全粥 麻婆豆腐 キャベツと青菜の柔らか煮 玉葱のすまし汁　果物	野菜おじや
水	(主な材料)米　豆腐　人参　鶏ミンチ　キャベツ　ちんげん菜　玉葱　果物			しらす　じゃが芋　わかめ
6	10倍粥 南瓜と玉葱ペースト すまし汁	7倍粥 鮭とオクラのつぶし煮 南瓜と玉葱のつぶし煮 トマトのすまし汁　果物	全粥 鮭とオクラの柔らか煮 南瓜と玉葱の柔らか煮 トマトのすまし汁　果物	さつま芋とりんご煮
木	(主な材料)米　鮭　オクラ　南瓜　玉葱　トマト　果物			さつま芋　りんご
7	10倍粥 じゃが芋と人参ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとブロッコリーのつぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 わかめのすまし汁　果物	全粥 ささみとブロッコリーの柔らか煮 じゃが芋と人参の柔らか煮 わかめのすまし汁　果物	フルーツサラダ 野菜ハイハイン
金	(主な材料)米　ささみ　ブロッコリー　じゃが芋　人参　わかめ　果物			バナナ　オレンジ　りんご　野菜ハイハイン
8	10倍粥 ゆし豆腐 すまし汁	7倍粥 白身魚と冬瓜のつぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 ゆし豆腐　果物	全粥 白身魚と冬瓜の柔らか煮 じゃが芋と人参の柔らか煮 ゆし豆腐　果物	
土	(主な材料)　米　白身魚　冬瓜　青さのり　じゃが芋　人参　ゆし豆腐　果物			
10	10倍粥 白身魚と人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 豆腐ときゅうりのつぶし煮 青菜のすまし汁　果物	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 豆腐ときゅうりの柔らか煮 青菜のみそ汁　果物	南瓜とバナナの豆乳煮
月	(主な材料)米　白身魚　人参　納豆　きゅうり　小松菜　果物			南瓜　バナナ　豆乳
11	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	野菜丼 じゃが芋のつぶし煮 南瓜のすまし汁 果物	野菜丼 じゃが芋の柔らか煮 南瓜のすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米　鶏ミンチ　白菜　チンゲン菜　人参　じゃが芋　南瓜　果物			鮭　玉ねぎ　キャベツ
12	10倍粥 青菜と大根ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐とひじきのつぶし煮 青菜と大根のつぶし煮 人参のすまし汁　果物	全粥 豆腐とひじきの柔らか煮 青菜と大根の柔らか煮 人参のすまし汁　果物	さつま芋とりんご煮
水	(主な材料)米　豆腐　ひじき　小松菜　大根　人参　果物			さつま芋　りんご
13	10倍粥 トマトと玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 ささみとトマトのつぶし煮 人参とブロッコリーのつぶし煮 玉ねぎのすまし汁　果物	全粥 ささみとトマトのつぶし煮 人参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
木	(主な材料)米　ささみ　トマト　人参　ブロッコリー　玉ねぎ　果物			豆腐　ほうれん草　冬瓜
14	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 しらすと人参のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 キャベツのすまし汁　果物	全粥 しらすと人参の柔らか煮 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
金	(主な材料)米　しらす　人参　さつま芋　キャベツ　果物			鶏ミンチ　わかめ　玉ねぎ
15	10倍粥 豆腐ときゅうりペースト すまし汁	7倍粥 豆腐ときゅうりのつぶし煮 人参と青菜のつぶし煮 大根のすまし汁　果物	全粥 豆腐ときゅうりのつぶし煮 人参と青菜の柔らか煮 大根のすまし汁　果物	野菜おじや
土	(主な材料)米　豆腐　きゅうり　人参　ほうれん草　大根　果物			しらす　オクラ　玉ねぎ
17 月	海の日(公休日)			

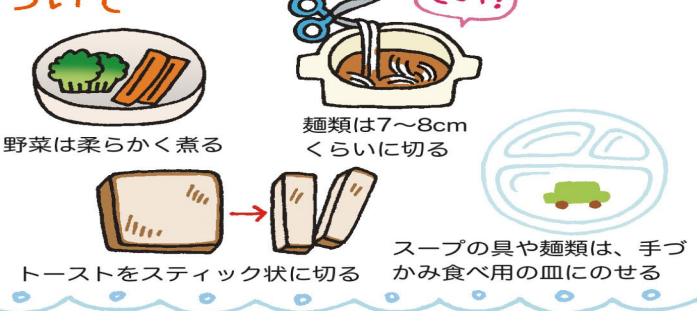
※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。
※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。
※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

離乳食献立表〈その2〉

令和5年　日清医療食品

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)	
18	10倍粥 野菜のペースト すまし汁	野菜丼 ブロッコリーのつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	野菜丼 ブロッコリーの柔らか煮 わかめのすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米　鶏ミンチ　人参　玉葱　ほうれん草　ブロッコリー　カリフラワー　わかめ　果物			白身魚　いんげん　大根
19	10倍粥 じゃが芋と人参のペースト 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 キャベツのすまし汁　果物	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 じゃが芋の柔らか煮 キャベツのみそ汁　果物	野菜おじや
水	(主な材料)米　白身魚　人参　じゃが芋　青さのり　キャベツ　果物			ささみ　南瓜　白菜
20	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 鶏レバーと南瓜のつぶし煮 白菜ときゅうりのつぶし煮 アーサのすまし汁　果物	全粥 鶏レバーと南瓜の柔らか煮 白菜ときゅうりの柔らか煮 アーサのすまし汁　果物	野菜おじや
木	(主な材料)米　鶏レバー　南瓜　白菜　きゅうり　あおさ　果物			しらす　人参　ブロッコリー
21	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 鮭と青菜のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 ゆし豆腐　果物	全粥 鮭と青菜の柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 ゆし豆腐　果物	野菜おじや
金	(主な材料)米　鮭　ほうれん草　さつま芋　ゆし豆腐　果物			ささみ　人参　冬瓜　青さのり
22	10倍粥 豆腐ときゅうりのペースト すまし汁	7倍粥 豆腐ときゅうりのつぶし煮 人参と青菜のつぶし煮 大根のすまし汁　果物	全粥 豆腐ときゅうりの柔らか煮 人参と青菜の柔らか煮 大根のすまし汁　果物	野菜おじや
土	(主な材料)米　豆腐　きゅうり　人参　ほうれん草　大根　果物			白身魚　オクラ　玉葱
24	10倍粥 しらすとじゃが芋ペースト すまし汁	7倍粥 しらすとじゃが芋のつぶし煮 人参と玉葱のつぶし煮 豆腐のすまし汁　果物	全粥 しらすとじゃが芋のやわらか煮 人参と玉葱の柔らか煮 豆腐のみそ汁　果物	野菜おじや
月	(主な材料)米　しらす　じゃが芋　人参　玉ねぎ　豆腐　果物			鶏ミンチ　キャベツ　トマト
25	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみといんげんのつぶし煮 人参と南瓜のつぶし煮 白菜のすまし汁　果物	全粥 ささみといんげんの柔らか煮 人参と南瓜の柔らか煮 白菜のすまし汁　果物	さつま芋とりんご煮
火	(主な材料)米　ささみ　いんげん　人参　南瓜　白菜　果物			さつま芋　りんご
26	10倍粥 キャベツと玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 ツナとブロッコリーのつぶし煮 キャベツと玉ねぎのつぶし煮 豆腐のすまし汁　果物	全粥 ツナとブロッコリーのやわらか煮 キャベツと玉ねぎの柔らか煮 豆腐のみそ汁　果物	野菜おじや
水	(主な材料)米　ツナ　ブロッコリー　キャベツ　玉葱　豆腐　果物			鶏ミンチ　小松菜　人参
27	10倍粥 きゅうりと青菜ペースト すまし汁	7倍粥 鶏レバーと人参のつぶし煮 きゅうりと青菜のつぶし煮 南瓜のすまし汁　果物	全粥 鶏レバーと人参の柔らか煮 きゅうりと青菜の柔らか煮 南瓜のすまし汁　果物	野菜おじや
木	(主な材料)米　鶏レバー　人参　きゅうり　ちんげん菜　南瓜　果物			鮭　じゃが芋　大根
28	10倍粥 人参ペースト すまし汁	7倍粥 じゃが芋のそぼろ煮 レタスとトマトのつぶし煮 人参のすまし汁　果物	全粥 じゃが芋のそぼろ煮 レタスとトマトの柔らか煮 人参のすまし汁　果物	野菜おじや
金	(主な材料)米　鶏ミンチ　じゃが芋　レタス　トマト　人参　果物			しらす　オクラ　玉ねぎ
29	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとトマトのつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 アーサ汁　果物	全粥 ささみとトマトの柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮 アーサ汁　果物	さつま芋と南瓜煮
土	(主な材料)米　ささみ　トマト　キャベツ　人参　あおさ　果物			さつま芋　南瓜
31	10倍粥 冬瓜のとろとろ煮 すまし汁	7倍粥 しらすとひじきのつぶし煮 冬瓜のとろとろ煮 オクラのすまし汁　果物	全粥 しらすとひじきの柔らか煮 冬瓜のとろとろ煮 オクラのすまし汁　果物	野菜おじや
月	(主な材料)米　しらす　ひじき　きゅうり　冬瓜　オクラ　果物			ささみ　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。

手づかみ食べについて

10か月頃になると、多くの赤ちゃんは食べ物を認識して手を出すようになります。自分から食べようとする意欲の表れです。つかんで食べやすいよう調理方法や盛りつけを工夫しましょう。