令和5年

9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	金	玄米ご飯　鶏肉の梅マヨ焼き ゴーヤー入り麩チャンプルー 里芋のみそ汁　果物	鶏肉　卵　ツナ　ゆし豆腐　みそ　スキムミルク　牛乳	米　玄米　マヨネーズ　砂糖　里芋　車麩　油　小麦粉　チョコ	大葉　ゴーヤ　玉ねぎ　人参　しめじ　チンゲン菜　果物	牛乳 チョコチップマフィン
2日	土	スパゲティーナポリタン ごぼうサラダ　キャベツのスープ　果物	ウインナー　ひじき　ささみ　枝豆　鮭　スキムミルク	スパゲッティー　バター　ごま　マヨドレ　砂糖　米	玉ねぎ　人参　ピーマン　にんにく　ごぼう　キャベツ　コーン　果物　大根の葉	牛乳 りんごのタルト
4日	月	ドライカレー　野菜サラダ 春雨スープ　果物	合挽きミンチ　豚レバー　チーズ　大豆　卵　牛乳　生クリーム	米　押麦　カレー粉　油　春雨　ごまドレ　さつま芋　バター　砂糖	玉ねぎ　人参　ピーマン　マッシュルーム　コーン　ブロッコリー　カリフラワー　パプリカ　にんにく　小松菜　果物	牛乳 スイートポテト
5日	火	あわご飯　白身魚のケチャップあん 千切りイリチー　へちまのみそ汁 果物	白身魚　豚肉　ゆし豆腐　みそ　粉チーズ　バター　牛乳　スキムミルク	米　もちきび　片栗粉　油　こんにゃく　小麦粉　砂糖　バター	生姜　玉ねぎ　えのき　ピーマン　千切り大根　人参　しいたけ　へちま　ねぎ　果物	牛乳 チーズサブレ
6日	水	牛丼　白菜の梅和え オクラのみそ汁　果物	牛肉　ちくわ　糸かつお　油揚げ　みそ　スキムミルク	米　砂糖　こんにゃく　ちんびんミックス	玉ねぎ　人参　しいたけ　グリーンピース　白菜　きゅうり　オクラ　えのき　果物	牛乳 ちんびん
7日	木	玄米ご飯　さばのみそ煮 オクラのおかか和え　大根の煮物 そうめん汁　果物	さば　みそ　糸カツオ　鶏肉　大豆　ウインナー　チーズ　牛乳	米　玄米　砂糖　油　そうめん　食パン　バター	オクラ　生姜　大根　人参　椎茸　いんげん　ねぎ　玉ねぎ　ピーマン　果物	牛乳 ピザトースト
8日	金	五目うどん　かきあげ 青菜とコーンの和え物　ヨーグルト	鶏肉　かまぼこ　もずく　卵　フィッシュソーセージ　みそ　のり　ヨーグルト　牛乳	うどん　小麦粉　油　ごま　米	人参　生姜　白菜　長ねぎ　椎茸　南瓜　玉ねぎ　ほうれん草　コーン　果物	麦茶 油みそおにぎり
9日	土	中華丼　春雨のごま和え きのこスープ　果物缶	豚肉　ツナ　牛乳	米　押麦　油　片栗粉　春雨　砂糖　ごま　ごま油　バウムクーヘン	白菜　人参　チンゲン菜　椎茸　生姜　きくらげ　きゅうり　パプリカ　大根葉　しめじ　黄桃缶	牛乳 バウムクーヘン
11日	月	黒米ご飯　魚の西京焼き 青菜のごま和え　人参しりしり アーサ汁　果物	白身魚　みそ　卵　あおさ　豆腐　牛乳	米　黒米　油　ごま　砂糖　小麦粉　ラード　黒糖	白ねぎ　生姜　小松菜　人参　玉ねぎ　にら　果物あ	牛乳 黒糖ちんすこう
12日	火	麦ご飯　れんこん入り鶏つくね ブロッコリーポテト　おつゆ麩みそ汁 果物	鶏ミンチ　豆腐　牛乳　ウインナー　みそ　豆乳	米　押麦　パン粉　砂糖　ごま　片栗粉　じゃが芋　油　おつゆ麩　ケーキミックス	玉ねぎ　れんこん　生姜　ブロッコリー　キャベツ　大根の葉　果物　人参	豆乳ココア 人参スコーン
13日	水	お弁当会				麦茶 わかめおにぎり
14日	木	あわご飯　鶏肉のピザ焼き　果物缶 ポテトサラダ　コーンクリームスープ	鶏肉　チーズ　枝豆　牛乳　卵	米　もちきび　油　じゃが芋　マヨネーズ　砂糖　小麦粉　バター	玉ねぎ　マッシュルーム　にんにく　人参　パプリカ　コーン　果物	牛乳 りんごマフィン
15日	金	玄米ご飯　きんめ鯛の揚げおろし煮 ひじきの煮物　南瓜のみそ汁　果物	きんめ鯛　ひじき　鶏肉　みそ　牛乳	米　玄米　片栗粉　油　砂糖　ッケーキミックス　さつま芋　バター　ごま	大根　貝割れ　人参　竹の子　いんげん　南瓜　玉ねぎ　大根葉　果物	牛乳 さつま芋クッキー
16日	土	焼肉チャーハン　大根の和え物 厚揚げのみそ汁　果物	牛肉　豆腐　ちくわ　牛乳	米　油　ごま油　砂糖　春雨　ぽうろ	玉ねぎ　人参　ピーマン　生姜　大根　きゅうり　白菜　えのき　果物	牛乳 ソフトぽうろ
18日	月	敬老の日				
19日	火	あわご飯　マーボー豆腐　果物 スパゲッティーサラダ　中華スープ	豆腐　豚ミンチ　みそ　卵　鶏肉　牛乳	米　もちきび　片栗粉　ごま油　砂糖　サラスパ　マヨ　ごま　ウエハース	人参　玉ねぎ　椎茸　竹の子　にら　にんにく　生姜　パプリカ　きゅうり　チンゲン菜　コーン　果物	ヤクルト 豆乳ウエハース
20日	水	わかめご飯　レバーフライ(甘だれ漬 南瓜サラダ　かぶのみそ汁　果物	わかめ　豚レバー　卵　チーズ　油揚げ　みそ　ヨーグルト　牛乳	米　小麦粉　パン粉　油　砂糖　バター　マヨ	南瓜　にんにく　かぶ　きゅうり　ほうれん草　果物	牛乳 バナナケーキ
21日	木	きのこご飯　鮭のもみじ焼き ひじきの和え物　さつま汁　果物	鶏肉　鮭　ひじき　豚肉　みそ　豆腐　牛乳　きな粉	米　マヨ　砂糖　ごま　さつま芋　パン　油	しめじ　えのき　椎茸　ねぎ　人参　パプリカ　からし菜　大根　ごぼう　果物	牛乳 揚げパン
22日	金	焼きそば　オムレツ 牛肉スープ　杏仁フルーツ	豚肉　青のり　オムレツ　牛肉　豚ミンチ　ひじき　牛乳	中華麺　油　ごま油　ごま　杏仁豆腐　米	キャベツ　玉ねぎ　人参　もやし　椎茸　ピーマン　大根　コーン　にんにく　生姜　えのき　ねぎ　果物缶	麦茶 ジューシーおにぎり
23日	土	秋分の日				
25日	月	さつま芋ご飯　さんまのかば焼き風 きんぴられんこん　玉ねぎのみそ汁 果物	さんま　豚肉　油揚げ　みそ　きな粉　牛乳	米　さつま芋　ごま　片栗粉　油　砂糖　糸こん　ごま油　おつゆ麩	生姜　れんこん　人参　にら　玉ねぎ　ねぎ　果物	牛乳 お麩ラスク
26日	火	あわご飯　ぎせい豆腐 クーブイリチー　なすのみそ汁　果物	豆腐　鶏ミンチ　卵　昆布　みそ　豚肉　牛乳　ココア	米　もちきび　砂糖　油　バター　糸こん　ケーキミックス	玉ねぎ　パプリカ　椎茸　切干大根　人参　しめじ　なす　大根葉　果物	牛乳 マーブルケーキ
27日	水	チキンライス 魚フライ・タルタルソース　果物 キャベツのゆかり和え　クリームスープ	鶏肉　白身魚　卵　ウインナー　牛乳	米　ﾊﾞﾀｰ　小麦粉　ﾊﾟﾝ粉　油　ﾏﾖﾈｰｽﾞ　じゃが芋　誕生日ケーキ	玉ねぎ　ピーマン　ピクルス　キャベツ　ブロッコリー　人参　もやし　セロリ　マッシュルーム　コーン　果物	ジュース お誕生日ケーキ
28日	木	麦ご飯　とんかつ　キャベツの梅和え ひじきの炒め煮　大根のみそ汁　果物	豚肉　卵　ひじき　わかめ　さつま揚げ　豆腐　みそ　牛乳	米　押麦　小麦粉　パン粉　油　砂糖　ごま	キャベツ　きゅうり　にんにく　人参　もやし　いんげん　大根　大根の葉　果物	麦茶 わかめとごまおにぎり
29日	金	オムライス　ブロッコリーサラダ クリームスープ　フルーツヨーグルト	鶏肉　卵　ツナ　牛乳　ウインナー　ヨーグルト	米　バター　マヨ　ごま　じゃが芋　砂糖　ココア　ケーキミックス	玉ねぎ　人参　ピーマン　ブロッコリー　コーン　パプリカ　マッシュルーム　セロリ　果物缶	牛乳 ココアクッキー
30日	土	ガパオライス　青菜のごま和え ビーフンスープ　果物	豚ミンチ　豚肉　牛乳	米　油　ごま　砂糖　ごま油　ビーフン　ドームケーキ	玉ねぎ　ピーマン　パプリカ　コーン　にんにく　えのき　ほうれん草　人参　椎茸　長ねぎ　果物	

☆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 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
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 玉ねぎと青菜ペースト すまし汁	7倍粥 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 青菜のすまし汁　果物	全粥 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 青菜のみそ汁　果物	野菜おじや
金	(主な材料)米　ささみ　ひじき　ブロッコリー　人参　ちんげん菜　玉ねぎ　果物			しらす　キャベツ　トマト
2	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 キャベツと玉ねぎのつぶし煮 さつま芋のすまし汁　果物	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 キャベツと玉ねぎの柔らか煮 さつま芋のすまし汁　果物	野菜おじや
土	(主な材料)　米　白身魚　人参　キャベツ　玉ねぎ　さつま芋　果物			鶏ミンチ　南瓜　ほうれん草
4	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐とブロッコリーのつぶし煮 白菜と人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁　果物	全粥 豆腐とブロッコリーの柔らか煮 白菜と人参の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁　果物	さつま芋とりんご煮
月	(主な材料)米　豆腐　ブロッコリー　白菜　人参　玉ねぎ　果物			さつま芋　りんご
5	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 玉ねぎとオクラのつぶし煮 ゆし豆腐　果物	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 玉ねぎとオクラの柔らか煮 ゆし豆腐　果物	野菜おじや
火	(主な材料)米　白身魚　人参　玉ねぎ　オクラ　ゆし豆腐　果物			鶏ミンチ　いんげん　キャベツ
6	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	野菜丼 南瓜のつぶし煮 アーサ汁 果物	野菜丼 南瓜の柔らか煮 アーサ汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料)米　しらす　白菜　人参　玉ねぎ　南瓜　あおさ　果物			ささみ　きゅうり　トマト
7	10倍粥 大根と人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚の青菜あんかけ 大根と人参のつぶし煮 じゃが芋のすまし汁　果物	全粥 白身魚の青菜あんかけ 大根と人参の柔らか煮 じゃが芋のみそ汁　果物	野菜おじや
木	(主な材料)米　白身魚　小松菜　大根　人参　じゃが芋　果物			豆腐　ブロッコリー　玉ねぎ
8	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 もずくと豆腐のつぶし煮 南瓜のつぶし煮 青菜のすまし汁　果物	全粥 もずくと豆腐の柔らか煮 南瓜の柔らか煮 青菜のすまし汁　果物	野菜おじや
金	(主な材料)米　もずく　豆腐　南瓜　ほうれん草　果物			鶏ミンチ　人参　オクラ
9	10倍粥 きゅうりと白菜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと青菜のつぶし煮 きゅうりと白菜つぶし煮 人参のすまし汁　果物	全粥 ささみと青菜の柔らか煮 きゅうりと白菜の柔らか煮 人参のすまし汁　果物	さつま芋とりんご煮
土	(主な材料)米　ささみ　ちんげん菜　きゅうり　白菜　人参　果物			さつま芋　りんご
11	10倍粥 青菜と玉ねぎのペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 青菜と玉ねぎのつぶし煮 豆腐すまし汁　果物	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 青菜と玉ねぎの柔らか煮 豆腐すまし汁　果物	野菜おじや
月	(主な材料)米　白身魚　人参　小松菜　玉ねぎ　豆腐　果物			あおさ　冬瓜　トマト
12	10倍粥 じゃが芋とブロッコリーペースト すまし汁	7倍粥 豆腐のそぼろ煮 じゃが芋とブロッコリーのつぶし煮 キャベツのすまし汁　果物	全粥 豆腐のそぼろ煮 じゃが芋とブロッコリーの柔らか煮 キャベツのすまし汁　果物	野菜おじや
火	(主な材料)米　豆腐　鶏ミンチ　じゃが芋　ブロッコリー　キャベツ　果物			白身魚　人参　オクラ
13	お弁当会			野菜おじや
水				ささみ　人参　玉ねぎ　青さのり
14	10倍粥 トマトときゅうりペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 トマトきゅうりつぶし煮 じゃが芋のすまし汁　果物	全粥 ささみと人参の柔らか煮 トマトときゅうりの柔らか煮 じゃが芋のすまし汁　果物	野菜おじや
木	(主な材料)米　ささみ　人参　トマト　きゅうり　じゃが芋　果物			しらす　冬瓜　ブロッコリー
15	10倍粥 南瓜と人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と大根のつぶし煮 人参といんげんのつぶし煮 南瓜のすまし汁　果物	全粥 白身魚と大根の柔らか煮 人参といんげんの柔らか煮 南瓜のすまし汁　果物	さつま芋とりんご煮
金	(主な材料)米　白身魚　大根　人参　いんげん　南瓜　果物			さつま芋　りんご
16	10倍粥 しらすと青菜ペースト すまし汁	7倍粥 しらすと青菜のつぶし煮 白菜ときゅうりのつぶし煮 人参のすまし汁　果物	全粥 しらすと青菜の柔らか煮 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
土	(主な材料)米　しらす　小松菜　白菜　きゅうり　人参　果物			鶏ミンチ　南瓜　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。

9月 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 初期 5･6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	昼食 中期 7･8ヶ月	昼食 後期 9･10･11･ヶ月	おやつ 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)	
18 月	敬老の日(公休日)			
19	10倍粥 豆腐のペースト すまし汁	7倍粥 豆腐のそぼろ煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 青菜のすまし汁　果物	全粥 豆腐のそぼろ煮 人参と玉ねぎの柔らか煮 青菜のすまし汁　果物	野菜おじや
火	(主な材料)米　豆腐　鶏ミンチ　人参　玉ねぎ　チンゲン菜　果物			わかめ　じゃが芋　トマト
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 冬瓜ときゅうりのつぶし煮 オクラのすまし汁　果物	全粥 鶏レバーと南瓜の柔らか煮 冬瓜ときゅうりの柔らか煮 オクラのすまし汁　果物	野菜おじや
水	(主な材料)米　鶏レバー　南瓜　冬瓜　きゅうり　オクラ　果物			白身魚　キャベツ　人参
21	10倍粥 さつま芋とりんごペースト すまし汁	7倍粥 鮭と人参のつぶし煮 大根とひじきのつぶし煮 豆乳さつま汁　果物	全粥 鮭と人参の柔らか煮 大根とひじきの柔らか煮 豆乳さつま汁　果物	野菜おじや
木	(主な材料)米　豆腐　人参　大根　ひじき　さつま芋　豆乳　果物			しらす　ブロッコリー　玉ねぎ
22	10倍粥 キャベツと青菜のペースト すまし汁	7倍粥 豆腐とトマトのつぶし煮 キャベツと青菜のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁　果物	全粥 豆腐とトマトの柔らか煮 キャベツと青菜の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁　果物	野菜おじや
金	(主な材料)米　豆腐　トマト　キャベツ　ほうれん草　玉ねぎ　果物			鶏ミンチ　ひじき　人参
23 土	秋分の日(公休日)			
25	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと玉ねぎのつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 人参のすまし汁　果物	全粥 ささみと玉ねぎの柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 人参のみそ汁　果物	野菜おじや
月	(主な材料)米　ささみ　玉ねぎ　青さのり　さつま芋　人参　果物			わかめ　いんげん　冬瓜
26	10倍粥 豆腐と人参のペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 なすと玉ねぎのつぶし煮 オクラのすまし汁　果物	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 なすと玉ねぎの柔らか煮 オクラのすまし汁　果物	野菜おじや
火	(主な材料)米　豆腐　人参　なす　玉ねぎ　オクラ　果物			しらす　南瓜　ブロッコリー
27	10倍粥 じゃが芋ペースト すまし汁	7倍粥 鮭と青菜のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 白菜のすまし汁　果物	全粥 鮭と青菜の柔らか煮 じゃが芋の柔らか煮 白菜のすまし汁　果物	野菜おじや
水	(主な材料)米　鮭　ちんげん菜　じゃが芋　白菜　果物			ささみ　大根　いんげん
28	10倍粥 キャベツときゅうりのペースト すまし汁	7倍粥 豚肉とひじきのつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 わかめのすまし汁　果物	全粥 豚肉とひじきの柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮 わかめのすまし汁　果物	野菜おじや
木	(主な材料)米　豚肉　きゅうり　ひじき　キャベツ　人参　わかめ　果物			しらす　トマト　冬瓜　青さのり
29	10倍粥 人参とりんごペースト すまし汁	7倍粥 人参のそぼろ煮 ブロッコリーと大根のつぶし煮 じゃが芋のすまし汁　果物	全粥 人参のそぼろ煮 ブロッコリーと大根の柔らか煮 じゃが芋のすまし汁　果物	野菜おじや
金	(主な材料)米　人参　鶏ミンチ　ブロッコリー　大根　じゃが芋　果物			豆腐　あおさ　玉ねぎ
30	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	野菜丼 南瓜のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	野菜丼 南瓜の柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	
土	(主な材料)米　しらす　白菜　人参　玉ねぎ　南瓜　ほうれん草　果物			

※ 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。

子どもが扱いやすい食器を選ぼう

あまりに大人が食べさせてしまうと、子どもが自分で食べようとしなくなります。食器も、縁が立ち上がっていてすくいやすい器や、底にすべり止めのついた器など、子どもが使いやすいものを選ぶようにし、ひとりで食べようとする意欲を育てていきましょう。

5大アレルゲン 1 離乳食とアレルギー

食物アレルギーは、検査で数値が高くてもその食べ物を食べて症状が出なければ、食べ続けても大丈夫であると考えられ始めています。けれども、離乳食については医師と相談しながら進めることが重要です。そして、なるべく米や野菜といった日本人の体質に合った食品を使用し、子どもの成長の段階に応じた調理法を心がけましょう。成長するにつれて自然と治ることも多いので、それまでは代替食を用意するなど、栄養不足にならないように気をつけましょう。