令和5年

10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
2日	月	あわご飯　豆腐の忍者揚げ ブロッコリーのごまドレあえ 筑前煮　じゃが芋のみそ汁　果物	豆腐　ツナ　鶏肉　わかめ みそ　卵　牛乳	米　もちきび　片栗粉　カレー粉 油　ゴマドレッシング　じゃが芋 砂糖　バター　小麦粉 コーンフレーク	人参　コーン　ねぎ　ブロッコリー 大根　いんげん　椎茸　えのき　果物 レーズン	牛乳 コーンフレーククッキー
3日	火	ふりかけご飯　魚のごまみそ漬焼き 千切りイリチー　アーサ入りゆし豆腐 果物	白身魚　みそ　豚肉　ゆし豆腐 あおさ　ツナ　牛乳	米　油　砂糖　ごま 糸こんにゃく 食パン　マヨネーズ	生姜　切干大根　人参　ねぎ 果物　パプリカ　ピーマン　コーン	牛乳 ツナマヨトースト
4日	水	ハヤシライス　スパゲティーサラダ モロヘイヤのスープ　果物	牛肉　豚レバー　卵　鶏肉 牛乳	米　押麦　油　小麦粉 サラスパ　マヨネーズ　砂糖 ケーキミックス　バター　小豆	玉ねぎ　人参　にんにく　セロリ　果物 マッシュルーム　グリーンピース パプリカ　きゅうり　モロヘイヤ　えのき	牛乳 小倉ケーキ
5日	木	玄米ご飯　かれいの揚げ煮 いんげん炒め　麩チャンプルー 白菜のみそ汁　果物	白身魚　卵　油揚げ　みそ 生クリーム　牛乳	米　玄米　片栗粉　油　砂糖 車麩　さつま芋　バター	いんげん　生姜　キャベツ　人参 ニラ　白菜　大根の葉　果物	麦茶 わかめおにぎり
6日	金	麦ご飯　ミートローフ マッシュポテト　青菜と卵の炒め コーンクリームスープ　果物	合挽きミンチ　豚レバー　卵 牛乳　しらす	米　押麦　小麦粉　パン粉 じゃが芋　油	玉ねぎ　パプリカ　にんにく　パセリ 小松菜　コーン　キャベツ　人参 にら　果物	牛乳 ヒラヤーチ
7日	土	運動会				
9日	月	スポーツの日				
10日	火	麦ご飯　鶏肉の照焼き 茹でブロッコリー　クーブイリチー 里芋のみそ汁　果物	鶏肉　昆布　豚肉　油揚げ　みそ 卵　牛乳	米　押麦　砂糖　油 マヨネーズ　糸こんにゃく 里芋　食パン　バター	ブロッコリー　にんにく　生姜 切干大根　人参　大根の葉　果物	牛乳 フレンチトースト
11日	水	お弁当会				牛乳 豆腐スコーン
12日	木	黒米ご飯　鶏のから揚げ かぼちゃのごままぶし　ひじきの煮物 かぶのみそ汁　果物	鶏肉　卵　ひじき　豚肉　大豆 みそ　牛乳　スキムミルク	米　黒米　小麦粉　片栗粉 油　ごま　バター　砂糖	南瓜　にんにく　人参　いんげん かぶ　しめじ　ねぎ　果物	牛乳 アイスボックククッキー
13日	金	ビーフカレー　切干大根のマヨ和え 野菜と卵スープ　フルーツヨーグルト	牛肉　ツナ　卵　ヨーグルト 牛乳	米　押麦　油　じゃが芋　砂糖　ごま バーモントカレー　カレー粉　小麦粉 マヨネーズ　片栗粉　さつま芋	人参　玉ねぎ　マッシュルーム　椎茸 なす　にんにく　セロリ　切干大根　白菜 パプリカ　きゅうり　長ねぎ　コーン　果物缶	牛乳 焼きいも
14日	土	焼きうどん　南瓜サラダ 大根のみそ汁　果物	豚肉　糸かつお　チーズ 豆腐 わかめ　みそ　牛乳 油揚げ　枝豆	うどん　油　マヨドレ　米 砂糖	キャベツ　玉ねぎ　人参　椎茸 ピーマン　南瓜　きゅうり　大根 しめじ　えのき　果物	麦茶 きのこおにぎり
16日	月	麦ご飯　納豆みそ　肉じゃが 魚汁　果物	納豆　みそ　ツナ　豚肉 白身魚　豆腐　きな粉　牛乳	米　押麦　砂糖　油　ごま じゃが芋　糸こんにゃく ケーキミックス	ねぎ　玉ねぎ　人参　しめじ グリーンピース　ほうれん草 長ねぎ　果物	牛乳 ごまいりもちもち ドーナツ
17日	火	沖縄そば　青菜の白和え さつま芋のごま煮　果物	三枚肉　かまぼこ　豆腐　ツ ナ　豚ミンチ　ひじき　牛乳	沖縄そば　油　さつま芋 砂糖　ごま　米	ねぎ　ほうれん草　椎茸　果物 人参	麦茶 ジューシーおにぎり
18日	水	三色丼　ひじきサラダ イナムルチ汁　果物	鶏ミンチ　卵　ひじき　枝豆 ツナ 豚肉　かまぼこ　みそ　チー ズ 牛乳	米　砂糖　ごま油　油　ごま マヨネーズ　糸こんにゃく 片栗粉　じゃが芋	玉ねぎ　生姜　小松菜　パプリカ ごぼう　椎茸　大根　ねぎ　果物	牛乳 チーズいももち
19日	木	あわご飯　鶏肉のみそ焼き オクラのおかかあえ　豆腐チャンプルー そうめん汁　果物	鶏肉　みそ　糸かつお　豆腐 豚肉　卵　きな粉　牛乳	米　もちきび　砂糖　油　そ うめん　ケーキミックス　バ ター	長ねぎ　オクラ　キャベツ　人参 ねぎ　果物	牛乳 きなこサブレ
20日	金	黒米ご飯　さばの梅煮 ごぼうサラダ　きのこのみそ汁　果物	さば　ひじき　ツナ　みそ　卵 牛乳	米　黒米　砂糖　黒糖 小麦粉　ごまドレッシング 油　ココア	梅干　生姜　ごぼう　人参　いんげん しめじ　えのき　椎茸　ちんげん菜 果物	ヤクルト ココア蒸しパン
21日	土	ビビンバ丼　ブロッコリーのごま和え かぼちゃのみそ汁　果物缶	牛肉　みそ　ちくわ　牛乳	米　砂糖　ごま油　ごま たいやき	にんにく　生姜　もやし　小松菜 人参　ブロッコリー　パプリカ　コーン 南瓜　玉ねぎ　大根の葉　果物缶	牛乳 たいやき
23日	月	麦ご飯　麻婆豆腐　中華サラダ 春雨スープ　杏仁フルーツ	豆腐　豚ミンチ　みそ　ちくわ 卵　牛乳	米　押麦　ごま油　砂糖 片栗粉　ごま　春雨 杏仁豆腐　小麦粉　黒糖　油	人参　玉ねぎ　椎茸　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　チンゲン菜　果物缶	牛乳 黒糖サーターアンダギー
24日	火	クリームスパゲティ　いんげんサラダ たまごスープ　果物	ウインナー　鶏肉　牛乳　卵 ツナ　豚ミンチ　みそ	スパゲティー　油　小麦粉 バター　砂糖　米　ごま油	玉ねぎ　人参　しめじ　ほうれん草 コーン　いんげん　キャベツ　トマト 大根　パセリ　果物　ねぎ	麦茶 肉みそおにぎり
25日	水	☆お誕生日会☆ チキンライス　クリームスープ 魚フライ　キャベツのゆかり和え　果物	鶏肉　白身魚　卵　ス キムミルク　牛乳	米　バター　小麦粉　パン粉 油　マヨネーズ　じゃが芋 ケーキ	玉ねぎ　ピーマン　パプリカ　人参 キャベツ　もやし　コーン　パセリ マッシュルーム　果物	ジュース お誕生日ケーキ
26日	木	タコライス　コロッケ 豆腐スープ　果物	合挽きミンチ　チーズ　豆腐 牛乳	米　押麦　コロッケ　油 片栗粉　小麦粉　バター 砂糖　ごま	玉ねぎ　にんにく　レタス　トマト 小松菜　長ねぎ　果物　人参	牛乳 人参クラッカー
27日	金	あわご飯　鮭のもみじ焼き ブロッコリーの塩炒め　豚汁　果物	鮭　豚肉　豚レバー　みそ 牛乳　寒天	米　もちきび　マヨネーズ 油　さつま芋　砂糖	人参　パセリ　ブロッコリー　しめじ パプリカ　コーン　ごぼう　大根　ねぎ 果物	豆乳ココア ジャムサンド
28日	土	焼肉丼　甘酢和え 厚揚げのみそ汁　果物缶	牛肉　のり　厚揚げ　みそ 牛乳	米　油　砂糖　どらやき	人参　玉ねぎ　生姜　ピーマン キャベツ　大根　きゅうり　ほうれん草 果物缶	牛乳 どらやき
30日	月	玄米ご飯　魚の煮つけ 麩チャンプルー　冬瓜のみそ汁　果物	金目だい　卵　豚肉　みそ 牛乳	米　玄米　小麦粉　砂糖 車麩　油　食パン　バター ココア	小松菜　人参　生姜　冬瓜 えのき　大根の葉　果物	牛乳 ココアラスク
31日	火	あわご飯　豆腐ハンバーグ ブロッコリーごまあえ　ポテトサラダ パンプキンスープ　果物	豆腐　合挽きミンチ　ひじき　卵 豆乳　牛乳	米　もちきび　パン粉　じゃが芋 マヨネーズ　ごま　砂糖	玉ねぎ　人参　ブロッコリー　きゅうり コーン　南瓜　マッシュルーム　パセリ 果物	牛乳 かぼちゃクッキー

☆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 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 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)	
2	10倍粥 じゃが芋と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 じゃが芋と青菜のつぶし煮 わかめのすまし汁　果物	全粥 ささみと人参の柔らか煮 じゃが芋と青菜の柔らか煮 わかめのすまし汁　果物	野菜おじや
月	(主な材料)米　ささみ　人参　じゃが芋　ほうれん草　わかめ　果物			しらす　きゅうり　キャベツ
3	10倍粥 ゆし豆腐 すまし汁	7倍粥 白身魚とブロッコリーのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 ゆし豆腐　果物	全粥 白身魚とブロッコリーの柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 ゆし豆腐　果物	野菜おじや
火	(主な材料)米　白身魚　ブロッコリー　大根　人参　ゆし豆腐　果物			ツナ　オクラ　玉ねぎ
4	10倍粥 きゅうりと玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 鶏レバーと南瓜のつぶし煮 きゅうりと玉ねぎのつぶし煮 キャベツのすまし汁　果物	全粥 鶏レバーと南瓜の柔らか煮 きゅうりと玉ねぎの柔らか煮 キャベツのすまし汁　果物	野菜おじや
水	(主な材料)　米　鶏レバー　南瓜　きゅうり　玉ねぎ　キャベツ　果物			鶏ミンチ　人参　あおさ
5	10倍粥 白身魚と白菜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と白菜つぶし煮 人参といんげんのつぶし煮 玉ねぎのすまし汁　果物	全粥 白身魚と白菜の柔らか煮 人参といんげんの柔らか煮 玉ねぎのみそ汁　果物	さつま芋のりんご煮
木	(主な材料)米　白身魚　白菜　人参　いんげん　玉ねぎ　果物			さつま芋　りんご
6	10倍粥 玉ねぎと人参ペースト すまし汁	7倍粥 じゃが芋のそぼろ煮 玉ねぎと人参のつぶし煮 青菜のすまし汁　果物	全粥 じゃが芋のそぼろ煮 玉ねぎと人参の柔らか煮 青菜のすまし汁　果物	野菜おじや
金	(主な材料)米　じゃが芋　鶏ミンチ　玉ねぎ　人参　小松菜　果物			しらす　キャベツ　人参　青さのり
7 土	う　ん　ど　う　会			
9 月	スポーツ(公休日)			
10	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 ささみとブロッコリーつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 人参のすまし汁　果物	全粥 ささみとブロッコリーの柔らか煮 じゃが芋の柔らか煮 人参のすまし汁　果物	野菜おじや
火	(主な材料)米　ささみ　ブロッコリー　じゃが芋　人参　果物			豆腐　ほうれん草　玉ねぎ
11 水	お弁当会			みかんサラダ オレンジ　梨
12	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐のそぼろ煮 南瓜のつぶし煮 冬瓜のすまし汁　果物	全粥 豆腐のそぼろ煮 南瓜の柔らか煮 冬瓜のみそ汁　果物	野菜おじや
木	(主な材料)米　豆腐　鶏ミンチ　人参　南瓜　冬瓜　果物			しらす　大根　きゅうり
13	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 青菜のすまし汁 果物	野菜丼 じゃが芋の柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	さつま芋煮
金	(主な材料)米　ツナ　玉ねぎ　白菜　人参　なす　じゃが芋　ほうれん草　青さのり　果物			さつま芋
14	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　南瓜　玉ねぎ
16	10倍粥 じゃが芋と人参ペースト すまし汁	7倍粥 納豆と青菜つぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁　果物	全粥 納豆と青菜の柔らか煮 じゃが芋と人参の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁　果物	野菜おじや
月	(主な材料)　米　納豆　ほうれん草　じゃが芋　人参　玉ねぎ　果物			鮭　オクラ　冬瓜
17	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 オクラのすまし汁　果物	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 オクラのすまし汁　果物	ぽろぽろじゅーしい
火	(主な材料)　米　豆腐　人参　さつま芋　オクラ　果物			鶏ミンチ　ひじき　小松菜

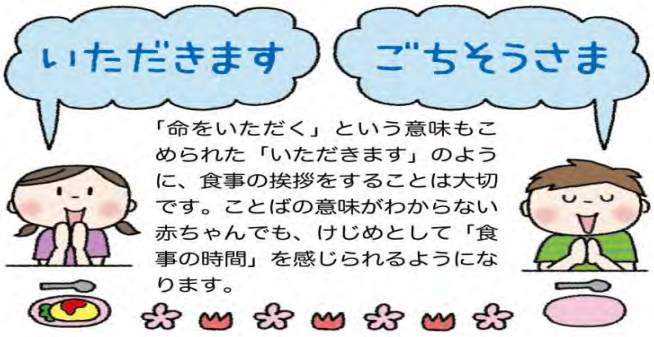
※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。
※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。
※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

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	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	10倍粥 大根と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 南瓜のそぼろ煮 大根と青菜のつぶし煮 トマトのすまし汁　果物	全粥 南瓜のそぼろ煮 大根と青菜の柔らか煮 トマトのすまし汁　果物	野菜おじや
水	(主な材料)米　南瓜　鶏ミンチ　大根　小松菜　トマト　果物			キャベツ　人参　じゃが芋
19	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 キャベツとオクラのつぶし煮 豆腐のすまし汁　果物	全粥 ささみと人参の柔らか煮 キャベツとオクラの柔らか煮 豆腐のすまし汁　果物	野菜おじや
木	(主な材料)米　ささみ　人参　キャベツ　オクラ　豆腐　果物			しらす　ブロッコリー　玉ねぎ
20	10倍粥 白身魚ペースト すまし汁	いも粥 白身魚とひじきのつぶし煮 人参と冬瓜のつぶし煮 青菜のすまし汁　果物	いも粥 白身魚とひじきの柔らか煮 人参と冬瓜の柔らか煮 青菜のみそ汁　果物	南瓜とバナナの豆乳煮
金	(主な材料)米　白身魚　ひじき　人参　冬瓜　ちんげん菜　果物			南瓜　バナナ　豆乳
21	10倍粥 しらすと南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 しらすと南瓜のつぶし煮 ブロッコリーと玉ねぎのつぶし煮 人参のすまし汁　果物	全粥 しらすと南瓜の柔らか煮 ブロッコリーと玉ねぎの柔らか煮 人参のすまし汁　果物	さつま芋とりんご煮
土	(主な材料)米　しらす　南瓜　ブロッコリー　玉ねぎ　人参　果物			さつま芋　りんご
23	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐のそぼろ煮 キャベツと青菜のつぶし煮 トマトのすまし汁　果物	全粥 豆腐のそぼろ煮 キャベツと青菜の柔らか煮 トマトのすまし汁　果物	野菜おじや
月	(主な材料)米　豆腐　鶏ミンチ　キャベツ　ほうれん草　トマト　果物			ひじき　人参　玉ねぎ
24	10倍粥 大根とブロッコリーペースト すまし汁	7倍粥 ささみのクリーム煮 ブロッコリーのつぶし煮 大根のすまし汁　果物	全粥 ささみのクリーム煮 ブロッコリーの柔らか煮 大根のすまし汁　果物	野菜おじや
火	(主な材料)米　ささみ　玉ねぎ　豆乳　ブロッコリー　大根　果物			白身魚　人参　いんげん
25	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚ときゅうりのつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 なすのすまし汁　果物	全粥 白身魚ときゅうりの柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 なすのみそ汁　果物	りんごサラダ
水	(主な材料)米　白身魚　きゅうり　さつま芋　なす　果物			りんご　バナナ
26	10倍粥 トマトと青菜ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐とわかめのつぶし煮 トマトと青菜のつぶし煮 レタススープ　果物	全粥 豆腐とわかめの柔らか煮 トマトと青菜の柔らか煮 レタススープ　果物	野菜おじや
木	(主な材料)米　豆腐　わかめ　トマト　小松菜　レタス　果物			しらす　人参　オクラ
27	10倍粥 じゃが芋と人参ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとキャベツのつぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁　果物	全粥 ささみとキャベツの柔らか煮 じゃが芋と人参の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁　果物	さつま芋とバナナ煮
金	(主な材料)米　ささみ　キャベツ　じゃが芋　人参　玉ねぎ　果物			さつま芋　バナナ
28	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 大根ときゅうりのつぶし煮 アーサ汁　果物	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 大根ときゅうりの柔らか煮 アーサ汁　果物	南瓜とりんごの豆乳煮
土	(主な材料)米　白身魚　人参　大根　きゅうり　あおさ　果物			南瓜　りんご　豆乳
30	10倍粥 冬瓜のとろとろ煮 すまし汁	7倍粥 鮭とオクラのつぶし煮 冬瓜のつぶし煮 トマトのすまし汁　果物	全粥 鮭とオクラの柔らか煮 冬瓜の柔らか煮 トマトのすまし汁　果物	野菜おじや
月	(主な材料)米　鮭　オクラ　冬瓜　トマト　果物			ささみ　玉ねぎ　人参　青さのり
31	10倍粥 じゃが芋と人参ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐とひじきのつぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 ブロッコリーのすまし汁　果物	全粥 豆腐とひじきの柔らか煮 じゃが芋と人参の柔らか煮 ブロッコリーのすまし汁　果物	南瓜とさつま芋煮
火	(主な材料)米　豆腐　鶏ミンチ　ひじき　じゃが芋　人参　ブロッコリー　果物			南瓜　さつま芋

※ 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。



「命をいただく」という意味もこめられた「いただきます」のように、食事の挨拶をすることは大切です。ことばの意味がわからない赤ちゃんでも、けじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。

食事前の手洗いは、「さあ、これから食事ですよ」の合図にもなり、とても大切。「おなかすいたね。おいしいごはん食べようね」とことばかけをしながら、赤ちゃんの手を洗ってあげましょう。そして食事が終わった後も、「おいしかったね。いっぱい食べたね」「きれいになったね。気持ちいいね」などとことばかけをしながら、あたたかいおしぼりで口元と手を拭いてあげましょう。