



令和5年
12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	金	チキンカレー 野菜サラダ わかめとたまごスープ フルーツヨーグルト	鶏肉 ツナ わかめ 卵 ヨーグルト 牛乳	米 押麦 じゃが芋 油 砂糖 カレー粉 ごま カレールー さつま芋 小麦粉	人参 玉ねぎ コーン セロリ グリーンピース キャベツ レタス きゅうり トマト 長ネギ 果物	牛乳 芋天ぷら	
2日	土	焼きそば ブロッコリーのしらす梅和え アーサ汁 果物	豚肉 青さのり しらす 豆腐 牛乳 あおさ 糸カツオ 鶏肉	焼きそば麺 油 砂糖 米 ごま油	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ピーマン ブロッコリー 竹の子 椎茸 果物	牛乳 カステラ	
4日	月	黒米ご飯 さばのみそ煮 キャベツの和え物 クービイリチー かき玉汁 果物	さば みそ 昆布 豚肉 卵 豆腐 牛乳	米 黒米 砂糖 油 糸こんにゃく 片栗粉 バター ケーキミックス チョコ	キャベツ 生姜 切干大根 人参 えのき 大根葉 果物	牛乳 豆乳スコーン	
5日	火	ハヤシライス ブロッコリーサラダ 青菜のスープ 果物	牛肉 豚レバー ちくわ 卵 牛乳	米 押麦 油 小麦粉 砂糖 ごまドレ 食パン バター	玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ グリーンピース ブロッコリー パプリカ チンゲン菜 しめじ コーン 果物	麦茶 鮭おにぎり	
6日	水	あわご飯 大根のみそ汁 果物 鶏肉のパーベキューソース焼き コールスロー 人参しりしり	鶏肉 卵 油揚げ みそ 牛乳	米 もちきび 砂糖 マヨネーズ 油 小麦粉 ごま バター	玉ねぎ 生姜 にんにく キャベツ コーン 人参 なら 大根 長ねぎ 果物	牛乳 セサミクッキー	
7日	木	麦ご飯 魚のごまみそ漬焼き オクラのおかか和え そうめん汁 麩チャンプルー 果物	白身魚 みそ 卵 糸カツオ 豚肉 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま 油 車麩 そうめん つぶあん ケーキミックス バター	オクラ 生姜 小松菜 人参 ねぎ 果物	牛乳 小倉ケーキ	
8日	金	わかめご飯 南瓜の煮物 果物 レバーフライ・甘ダレ漬け 白菜の和え物 おつゆ麩のみそ汁	わかめ 豚レバー 卵 ツナ 牛乳 みそ 生クリーム	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 おつゆ麩 さつま芋 バター	かぼちゃ にんにく 白菜 人参 きゅうり 玉ねぎ 大根葉 果物	牛乳 スイートポテト	
9日	土	生活発表会					
11日	月	玄米ご飯 白身魚のケチャップあん パイパイイリチー 果物 かぼちゃのみそ汁	白身魚 豚肉 みそ 卵 クリームチーズ 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 小麦粉 ケーキミックス 砂糖	パイパイ 人参 なら 生姜 かぼちゃ 玉ねぎ 貝割れ 果物	ヤクルト チーズ蒸しパン	
12日	火	もずく丼 キャベツのごま和え 豆乳入りさつま汁 果物	もずく 豚ミンチ ちくわ 油揚げ みそ 豆乳 牛乳	米 押麦 砂糖 ココア 片栗粉 ごま バター さつま芋 小麦粉	ピーマン 生姜 キャベツ ブロッコリー パプリカ 大根 人参 ねぎ 果物	牛乳 ブラウニー	
13日	水	★お誕生日会★ カレーピラフ チキンカツ 果物 春雨のごま和え ミネストローネ	鶏豚ミンチ 鶏肉ツナ 卵 ウィナー	米 油 小麦粉 パン粉 カレー粉 春雨 ごま	玉ねぎ ピーマン 人参 にんにく ブロッコリー きゅうり キャベツ トマト 果物	ジュース お誕生日ケーキ	
14日	木	牛丼 切干大根の酢の物 かぶのみそ汁 フルーツヨーグルト	牛肉 ツナ わかめ みそ 牛乳 ヨーグルト 卵 スキムミルク	米 糸こんにゃく 砂糖 小麦粉 バター	玉ねぎ 人参 椎茸 グリーンピース 切干大根 きゅうり パプリカ かぶ 果物缶	麦茶 きのこおにぎり	
15日	金	お弁当会					牛乳 大学芋
16日	土	中華丼 青菜のごま和え コーンスープ 果物	豚肉 牛乳	米 片栗粉 ごま 砂糖 パンケーキ	白菜 人参 ピーマン 椎茸 果物 えのき きくらげ ほうれん草 パプリカ コーン 貝割れ大根	牛乳 和のパンケーキ	
18日	月	麦ご飯 干切りイリチー 魚の揚げ煮 きゅうりのおかか和え 鶏と冬瓜のみそ汁 果物	赤魚 糸カツオ 豚肉 鶏肉 みそ きな粉 卵 牛乳	米 押麦 油 砂糖 こんにゃく バター ケーキミックス	きゅうり 生姜 切干大根 人参 椎茸 冬瓜 小松菜 果物	牛乳 きなこサブレ	
19日	火	バターロールパン かぼちゃシチュー ブロッコリーごま和え 果物	鶏肉 牛乳 ひじき みそ のり	バターロール バター 砂糖 ごま 米	南瓜 玉ねぎ 人参 白菜 果物 パプリカ マッシュルーム コーン ブロッコリー	麦茶 油みそおにぎり	
20日	水	あわご飯 豚肉の生姜焼き 粉ふき芋 中華風野菜炒め なすのみそ汁 果物	豚肉 青さのり ちくわ 油揚げ 卵 みそ 牛乳	米 もちきび 片栗粉 油 じゃが芋 バター ケーキミックス 砂糖	キャベツ 人参 ピーマン 生姜 なす 大根葉 果物	豆乳ココア バナナマフィン	
21日	木	枝豆ご飯 豆腐の松風焼き 野菜のごま和え きのこのすまし汁 果物	枝豆 豆腐 豚ミンチ 牛乳 卵 みそ もずく フィッシュソーセージ	米 パン粉 砂糖 ごま 油 小麦粉	長ネギ 人参 白菜 きゅうり 小松菜 パプリカ えのき しめじ 椎茸 ネギ 南瓜 玉ねぎ 果物	牛乳 かき揚げ	
22日	金	.*☆クリスマス会☆.* チキンライス ミートローフ 果物 ポテトサラダ クリームスープ	鶏肉 合挽ミンチ 豚レバー 卵 牛乳	米 バター 小麦粉 パン粉 じゃが芋 砂糖 マヨネーズ ココア	玉ねぎ ピーマン にんにく 人参 グリーンピース パプリカ 果物 きゅうり コーン	牛乳 お楽しみおやつ	
23日	土	焼きうどん かぼちゃサラダ 牛肉スープ 果物	豚肉 糸カツオ 牛肉 チーズ のり 牛乳	うどん 油 マヨドレ 米 ごま油 ごま	キャベツ 玉ねぎ 人参 椎茸 ネギ ピーマン 南瓜 きゅうり 大根 生姜 にんにく コーン えのき 果物	牛乳 蒸しパン	
25日	月	じゅーしーご飯 鮭の塩焼き 大根サラダ ゆし豆腐汁 果物缶	豚ミンチ ひじき 鮭 わかめ ツナ 牛乳 ゆし豆腐 きなこ	米 砂糖 ココア 小麦粉	人参 椎茸 ごぼう ねぎ 大根 きゅうり 果物缶	牛乳 ココアクッキー	
26日	火	あわご飯 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 わかめ 牛乳 粉チーズ	米 もちきび ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま バター ケーキミックス	椎茸 人参 玉ねぎ 竹の子 なら にんにく 生姜 キャベツ ほうれん草 パプリカ 果物	牛乳 チーズスティックパン	
27日	水	麦ご飯 れんこん入りつくね 青菜と糸こんにゃくソテー もずくのすまし汁 果物	鶏ミンチ 豆腐 ツナ もずく 卵 牛乳	米 押麦 パン粉 油 砂糖 片栗粉 小麦粉 こんにゃく ラード	玉ねぎ れんこん 生姜 人参 チンゲン菜 ねぎ 果物	牛乳 ごまちゃんすこう	
28日	木	沖縄そば 青菜の納豆和え さつま芋のごま煮 果物	豚肉 かまぼこ 納豆 のり 鶏肉 ミルク	沖縄そば 砂糖 さつま芋 ごま ごま油	ねぎ 小松菜 人参 果物 ほうれん草	麦茶 しそわかめおにぎり	
29日	金	★よい年をお迎えください★					
30日	土						



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 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 じゃが芋ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参つぶし煮 トマトときゅうりのつぶし煮 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 じゃが芋のみそ汁 果物	さつま芋とりんご煮
金	(主な材料)米 ささみ 人参 トマト きゅうり じゃが芋 果物			さつま芋 りんご
2	10倍粥 しらすとブロッコリーのペースト すまし汁	7倍粥 しらすとブロッコリーつぶし煮 キャベツと南瓜のつぶし煮 アーサ汁 果物	全粥 しらすとブロッコリーの柔らか煮 キャベツと南瓜の柔らか煮 アーサ汁 果物	野菜おじや
土	(主な材料)米 しらす ブロッコリー キャベツ 南瓜 あおさ 果物			ひじき 鶏ミンチ 玉ねぎ 人参
4	10倍粥 大根と人参のペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とキャベツのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 白身魚とキャベツの柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料)米 白身魚 キャベツ 大根 人参 ほうれん草 果物			豆腐 玉ねぎ わかめ
5	10倍粥 人参とりんごのペースト すまし汁	7倍粥 ささみとブロッコリーのつぶし煮 玉ねぎと人参のつぶし煮 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 玉ねぎと人参の柔らか煮 わかめのすまし汁 果物	南瓜とバナナの豆乳煮
火	(主な材料)米 ささみ ブロッコリー 玉ねぎ 人参 わかめ 果物			南瓜 バナナ 豆乳
6	10倍粥 豆腐と青菜のペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と青菜のつぶし煮 さつま芋と人参のつぶし煮 キャベツのすまし汁 果物	全粥 豆腐と青菜の柔らか煮 さつま芋と人参の柔らか煮 キャベツのみそ汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料)米 豆腐 さつま芋 チンゲン菜 人参 キャベツ 果物			しらす 大根 南瓜
7	10倍粥 冬瓜のどろろ煮 すまし汁	7倍粥 白身魚とオクラのつぶし煮 冬瓜のどろろ煮 人参のすまし汁 果物	全粥 白身魚とオクラの柔らか煮 冬瓜のどろろ煮 人参のすまし汁 果物	野菜おじや
木	(主な材料)米 白身魚 オクラ 冬瓜 人参 果物			ささみ 小松菜 トマト
8	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 青菜のすまし汁 果物	全粥 鶏レバーと南瓜の柔らか煮 白菜ときゅうりの柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 鶏レバー 南瓜 白菜 きゅうり ほうれん草 果物			しらす さつま芋 人参
9	生活発表会 			
土				
11	10倍粥 南瓜のペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と玉ねぎのつぶし煮 南瓜のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 白身魚と玉ねぎの柔らか煮 南瓜の柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料)米 白身魚 玉ねぎ 南瓜 ほうれん草 果物			ささみ 人参 オクラ
12	10倍粥 さつま芋のペースト すまし汁	7倍粥 ささみとブロッコリーのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 豆乳入りさつま汁 果物	全粥 ささみとブロッコリーの柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 豆乳入りさつま汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 ささみ ブロッコリー 大根 人参 さつま芋 豆乳 果物			もずく 鶏ミンチ キャベツ
13	10倍粥 豆腐と白菜のペースト すまし汁	7倍粥 豆腐とひじきのつぶし煮 白菜と人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 豆腐とひじきの柔らか煮 白菜と人参の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料)米 豆腐 ひじき 白菜 人参 玉ねぎ 果物			ツナ キャベツ トマト
14	10倍粥 しらすと人参のペースト すまし汁	7倍粥 しらすと人参のつぶし煮 きゅうりと玉ねぎのつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	全粥 しらすと人参の柔らか煮 きゅうりと玉ねぎの柔らか煮 わかめのみそ汁 果物	さつま芋と南瓜煮
木	(主な材料)米 しらす 人参 きゅうり 玉ねぎ わかめ 果物			さつま芋 南瓜
15	★お弁当会☆ 			野菜おじや
金				白身魚 大根 じゃが芋 青さりのり

※ 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。



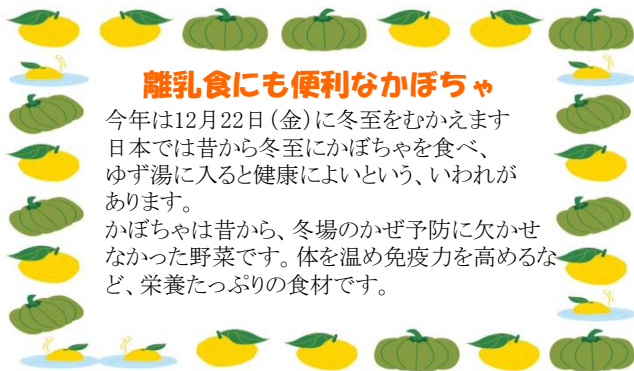
離乳食献立表<その2>

令和5年 日清医療食品



回食 月齢	昼食			おやつ 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)	
16	10倍粥 玉ねぎと青菜のペースト すまし汁	7倍粥 鮭と白菜のつぶし煮 玉ねぎと青菜のつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	全粥 鮭と白菜の柔らか煮 玉ねぎと青菜の柔らか煮 わかめのすまし汁 果物	野菜おじや
土	(主な材料) 米 鮭 白菜 玉ねぎ ほうれん草 わかめ 果物			しらす ブロッコリー 人参
18	10倍粥 冬瓜と人参のペースト すまし汁	7倍粥 白身魚ときゅうりのつぶし煮 冬瓜と人参のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 白身魚ときゅうりの柔らか煮 冬瓜と人参の柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料) 米 白身魚 冬瓜 人参 きゅうり 小松菜 果物			鶏ミンチ いんげん 玉ねぎ
19	10倍粥 南瓜のペースト すまし汁	7倍粥 ささみと南瓜のクリーム煮 白菜とブロッコリーのつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 ささみと南瓜のクリーム煮 白菜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 南瓜 白菜 ブロッコリー 玉ねぎ 果物			豆腐 人参 オクラ
20	10倍粥 人参と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 豚肉とキャベツのつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 なすのすまし汁 果物	全粥 豚肉とキャベツの柔らか煮 人参と玉ねぎの柔らか煮 なすのすまし汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料) 米 豚ヒレ キャベツ 人参 玉ねぎ なす 果物			しらす 玉ねぎ わかめ
21	10倍粥 きゅうりと青菜ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 きゅうりと青菜のつぶし煮 白菜のすまし汁 果物	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 きゅうりと青菜の柔らか煮 白菜のみそ汁 果物	野菜おじや
木	(主な材料) 米 豆腐 人参 きゅうり 小松菜 白菜 果物			もずく 南瓜 玉ねぎ
22	10倍粥 ゆし豆腐 すまし汁	人参粥 鮭と玉ねぎのつぶし煮 大根ときゅうりのつぶし煮 ゆし豆腐 果物	人参粥 鮭と玉ねぎの柔らか煮 大根ときゅうりの柔らか煮 ゆし豆腐 果物	じゃが芋と南瓜煮
金	(主な材料) 米 人参 鮭 玉ねぎ ゆし豆腐 大根 きゅうり 果物			じゃが芋 南瓜
23	10倍粥 大根とキャベツのペースト すまし汁	7倍粥 南瓜のそぼろ煮 大根とキャベツのつぶし煮 人参のすまし汁 果物	全粥 南瓜のそぼろ煮 大根とキャベツの柔らか煮 人参のすまし汁 果物	さつま芋のりんご煮
土	(主な材料) 米 鶏ミンチ 南瓜 大根 キャベツ 人参 果物			さつま芋 りんご
25	10倍粥 じゃが芋ときゅうりペースト すまし汁	7倍粥 ささみと玉ねぎのつぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 きゅうりのすまし汁 果物	全粥 ささみと玉ねぎの柔らか煮 じゃが芋と人参の柔らか煮 きゅうりのみそ汁 果物	りんごサラダ
月	(主な材料) 米 ささみ 玉ねぎ 青さのり じゃが芋 人参 きゅうり 果物			りんご バナナ
26	10倍粥 豆腐と人参のペースト すまし汁	7倍粥 麻婆豆腐 キャベツと青菜のつぶし煮 冬瓜スープ 果物	全粥 麻婆豆腐 キャベツと青菜の柔らか煮 冬瓜スープ 果物	野菜おじや
火	(主な材料) 米 豆腐 鶏ミンチ 人参 キャベツ チンゲン菜 冬瓜 果物			しらす 玉ねぎ わかめ
27	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 ツナと南瓜のつぶし煮 青菜と玉ねぎのつぶし煮 もずくのすまし汁 果物	全粥 ツナと南瓜の柔らか煮 青菜と玉ねぎの柔らか煮 もずくのすまし汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料) 米 鶏ミンチ 南瓜 小松菜 玉ねぎ もずく 果物			ささみ 人参 ブロッコリー
28	10倍粥 さつま芋とりんごペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 ささみと人参のつぶし煮 さつま芋の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	野菜おじや
木	(主な材料) 米 ささみ さつま芋 人参 玉ねぎ 果物			鶏ミンチ ほうれん草 大根

※ 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。



離乳食にも便利なかぼちゃ

今年12月22日(金)に冬至をむかえます
 日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、
 ゆず湯に入ると健康によいという、いわれが
 あります。
 かぼちゃは昔から、冬場のかぜ予防に欠かせ
 なかった野菜です。体を温め免疫力を高めるな
 ど、栄養たっぷりの食材です。

食事の前後には手洗いの習慣を

食事の前は、手を清潔にするともに、
 「これからごはんを食べるよ」という
 合図の意味で手洗いをします。
 食べ終わったら「ごちそうさま」をして、
 食べ物で汚れた手を洗いましょう。
 食事の前後の手洗いは、
 習慣にすることが大事です。



来年もよろしくおねがいします