



令和6年

1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	月	お正月					
3日	水						
4日	木	黒米ご飯 魚のみそ焼き 野菜のごま和え 炒め紅白なます 花麩のすまし汁 果物缶	銀ダラ みそ 油揚げ 牛乳	米 黒米 砂糖 油 ごま 糸こんにゃく 花麩 どら焼き	長ねぎ 小松菜 大根 人参 れんこん いんげん 冬瓜 椎茸 ねぎ 果物缶	牛乳 どら焼き	
5日	金	スパゲティーミートソース 野菜サラダ かぶのスープ フルーツヨーグルト	合挽きミンチ 豚レバー チーズ あおさ ヨーグルト 牛乳 枝豆 昆布	スパゲティー 油 小麦粉 砂糖 パター 米 押麦 ごま	玉ねぎ セロリ 人参 マッシュルーム ピーマン キャベツ ブロッコリー きゅうり パプリカ かぶ コーン 果物缶 にんにく トマト	麦茶 わかめおにぎり	
6日	土	焼肉チャーハン 大根の和え物 和風春雨スープ 果物	牛肉 ちくわ 豆腐 牛乳	米 油 ごま油 砂糖 春雨 ウエハース	玉ねぎ 人参 ピーマン 生姜 大根 きゅうり オクラ 果物	牛乳 カステラ	
8日	月	成人の日					
9日	火	黒米ご飯 さばの塩焼き おかか和え 切干大根煮 南瓜のみそ汁 果物	さば 糸かつお 油揚げ 豚肉 みそ 卵 牛乳 フィッシュソーセージ 豆乳	米 黒米 ケーキミックス 油 ココア 砂糖	オクラ 生姜 切干大根 人参 椎茸 南瓜 玉ねぎ 大根の葉 果物	牛乳 アメリカンドッグ	
10日	水	お弁当会					牛乳 黒ごまおからクッキー
11日	木	あわご飯 魚の南蛮漬け 冬瓜の煮物 牛肉入りのみそ汁 果物	白身魚 鶏肉 大豆 牛肉 焼き豆腐 みそ	米 もちきび 片栗粉 油 砂糖 金時豆 押麦 黒糖 星たべよう	玉ねぎ ピーマン コーン 生姜 セロリ 冬瓜 人参 絹さや 小松菜 椎茸 長ネギ 果物	麦茶 ぜんざい 星たべよう	
12日	金	麦ご飯 麩入りハンバーグ・照焼きソース いんげん煮 ジャーマンポテト わかめのみそ汁 果物	豚ミンチ ひじき 卵 わかめ ウインナー 油揚げ みそ 牛乳	米 押麦 車麩 小麦粉 片栗粉 砂糖 ジャが芋 バター 油 ココア	玉ねぎ 人参 いんげん ブロッコリー 長ネギ 果物	牛乳 ココア蒸しパン	
13日	土	もちつき会					
15日	月	ガパオライス コロッケ ビーフンスープ 杏仁フルーツ	豚ミンチ 豚肉 豆腐 きな粉 牛乳	米 コロッケ 油 ビーフン ごま油 ごま 杏仁豆腐 ケーキミックス 砂糖	玉ねぎ パプリカ ピーマン にんにく 人参 椎茸 長ねぎ 果物缶	豆乳ココア ごま入りもちもち ドーナツ	
16日	火	ふりかけご飯 魚の甘酢焼き 野菜のおかか和え かみかみごぼう そうめん汁 果物	鮭 糸かつお 錦糸卵 牛乳	米 砂糖 片栗粉 油 ごま そうめん 小麦粉 紅芋粉 ラード	ほうれん草 人参 生姜 ごぼう 椎茸 ねぎ 果物	牛乳 紅芋ちんすこう	
17日	水	野菜そば 野菜の白和え 焼き芋 果物	豚肉 豆腐 ツナ 油揚げ 枝豆 牛乳	沖縄そば 油 砂糖 ごま さつま芋 米	キャベツ もやし 人参 チンゲン菜 ねぎ からし菜 しめじ えのき 果物	麦茶 油みそおにぎり	
18日	木	玄米ご飯 チキンのレモン和え ブロッコリー 豆腐チャンプルー モロヘイヤのみそ汁 果物	鶏肉 豆腐 ツナ みそ 卵 牛乳 ハム チーズ	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 ごまドレッシング ケーキミックス マヨネーズ	ブロッコリー キャベツ 人参 にら モロヘイヤ 玉ねぎ コーン パセリ 果物	牛乳 オニオンブレッド	
19日	金	あわご飯 豚肉のみそ焼き 粉ふき芋 大根の五目煮 うどん汁 果物	豚肉 みそ 青さのり 大豆 なたと スキムミルク チーズ 牛乳	米 もちきび ごま 油 じゃが芋 パター 砂糖 うどん 小麦粉	玉ねぎ 生姜 大根 人参 椎茸 絹さや ねぎ 果物	牛乳 チーズサブレ	
20日	土	タコライス さつま芋サラダ 野菜のみそ汁 果物	合挽きミンチ チーズ スキムミルク 鶏肉 みそ	米 押麦 砂糖 カレー粉 さつま芋 マヨドレ	玉ねぎ にんにく レタス トマト レーズン 小松菜 人参 大根 果物	牛乳 蒸しパン	
22日	月	チキンカレー 野菜サラダ カレーの日 冬瓜のスープ 果物缶	鶏肉 ツナ 卵 スキムミルク	米 押麦 ジャが芋 小麦粉 カレールー カレー粉 砂糖 パター コーンフレーク	人参 玉ねぎ マッシュルーム なす グリーンピース レタス白菜 きゅうり トマト オクラ 冬瓜 長ネギ 果物缶	牛乳 コーンフレーククッキー	
23日	火	黒米ご飯 魚のマヨネーズ焼き 牛肉とごぼうの炒め煮 なすのみそ汁 ヨーグルト・きな粉かけ	白身魚 スキムミルク 牛肉 豆腐 みそ ヨーグルト きな粉 生クリーム	米 黒米 マヨネーズ 砂糖 糸こんにゃく ごま油 さつま芋 パター	生姜 玉ねぎ パプリカ ピーマン ごぼう 人参 なす えのき ねぎ 果物	牛乳 スイートポテト	
24日	水	★お誕生日会★コーンライス チキナゲット ブロッコリーサラダ クリームスープ 果物	ハム 鶏ミンチ 豆腐 ちくわ 鶏肉 豆乳 スキムミルク	米 押麦 パター 油 パン粉 ごまドレッシング ケーキ	コーン 玉ねぎ ブロッコリー パプリカ 白菜 人参 マッシュルーム 果物	ジュース お誕生日ケーキ	
25日	木	玄米ご飯 魚の煮物 果物 野菜の納豆和え キャベツのみそ汁	きんめだい 厚揚げ 納豆 のり わかめ 豚肉 みそ 牛乳	米 玄米 砂糖 車麩 パター	大根 人参 ブロッコリー 生姜 小松菜 人参 キャベツ 玉ねぎ 大根の葉 果物	麦茶 マフィン	
26日	金	あわご飯 麻婆茄子 スパゲティーサラダ 野菜の中華スープ 果物	豆腐 鶏ミンチ 卵 みそ 牛乳	米 もちきび みそ ごま油 マヨネーズ 片栗粉 ごま 小麦粉 黒糖 砂糖 サラサパ	パプリカ 玉ねぎ にら にんにく 生姜 きゅうり 人参 しめじ コーン なす チンゲン菜 果物	牛乳 ちんびん	
27日	土	豚焼肉丼 ツナと野菜サラダ じゃがいものみそ汁 果物	豚肉 のり ツナ 油揚げ みそ 牛乳	米 油 ジャが芋 砂糖 レモンケーキ	人参 玉ねぎ ピーマン 生姜 ほうれん草 レタス トマト 大根の葉 果物	牛乳 レモンケーキ	
29日	月	麦ご飯 鶏肉の梅マヨ焼き 麩チャンプルー 里芋のみそ汁 果物	鶏肉 卵 豚肉 みそ 牛乳	米 押麦 マヨネーズ 砂糖 車麩 油 里芋 食パン バター ココア	大葉 小松菜 人参 しめじ ねぎ 果物	ヤクルト ココアラスク	
30日	火	玄米ご飯 赤魚の揚げおろし煮 人参しりしり おつゆ麩のみそ汁 果物	赤魚 卵 きな粉 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 おつゆ麩 ぐず粉 黒糖	生姜 大根 貝割大根 人参 玉ねぎ ニラ 白菜 大根の葉 果物	牛乳 くずもち	
31日	水	野菜のご飯 ぎせい豆腐 クープイリチー 豚汁 果物	豆腐 鶏ミンチ 卵 豚肉 昆布 豚レバー みそ 牛乳	米 砂糖 糸こんにゃく 油 じゃが芋 パター ごま ケーキミックス さつま芋	玉ねぎ パプリカ 椎茸 切干大根 人参 大根 ごぼう ねぎ 果物	牛乳 さつま芋クッキー	



☆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。





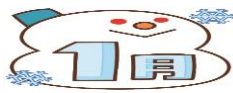
離乳食献立表<その1>

令和5年 日清医療食品



回食 月齢	昼食			おやつ 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)	
4	10倍粥 冬瓜のとろとろ煮 すまし汁	7倍粥 白身魚と青菜のつぶし煮 人参といんげんのつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	全粥 白身魚と青菜の柔らか煮 人参といんげんの柔らか煮 冬瓜のすまし汁 果物	さつま芋とりんご煮
木	(主な材料)米 白身魚 小松菜 人参 いんげん 冬瓜 果物			さつま芋 りんご
5	10倍粥 かぼちゃのペースト すまし汁	7倍粥 鶏レバーとかぼちゃのつぶし煮 きゅうりとキャベツのつぶし煮 トマトスープ 果物	全粥 鶏レバーとかぼちゃの柔らか煮 きゅうりとキャベツの柔らか煮 トマトスープ 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 鶏レバー かぼちゃ きゅうり キャベツ トマト 玉ねぎ 果物			しらす ブロッコリー 人参
6	10倍粥 大根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 大根ときゅうりのつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	全粥 ささみと人参の柔らか煮 大根ときゅうりの柔らか煮 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 大根 きゅうり わかめ 果物			しらす オクラ かぼちゃ
8 月	成人の日(公休日)			
9	10倍粥 かぼちゃと人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とオクラのつぶし煮 かぼちゃと人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 白身魚とオクラの柔らか煮 かぼちゃと人参の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 白身魚 オクラ かぼちゃ 人参 玉ねぎ 果物			鶏ミンチ 小松菜 大根
10 水	★お弁当会★ 			野菜おじや しらす 人参 キャベツ
11	10倍粥 冬瓜のとろとろ煮 すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 冬瓜といんげんのつぶし煮 なすのすまし汁 果物	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 冬瓜といんげんの柔らか煮 なすのみそ汁 果物	さつま芋とりんご煮
木	(主な材料)米 白身魚 人参 冬瓜 いんげん なす 果物			さつま芋 りんご
12	10倍粥 じゃが芋と人参ペースト すまし汁	野菜丼 じゃが芋のつぶし煮 アーサ汁 果物	野菜丼 じゃが芋の柔らか煮 アーサ汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 鶏ミンチ 玉ねぎ ひじき 人参 じゃが芋 青さのり あおさ 果物			ささみ 南瓜 白菜
13 土	もちつき会			
15	10倍粥 じゃが芋と人参ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと青菜のつぶし煮 人参とじゃが芋のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 ささみと青菜の柔らか煮 人参とじゃが芋の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料)米 ささみ 小松菜 人参 じゃが芋 玉ねぎ 果物			豆腐 わかめ 大根
16	10倍粥 白菜と冬瓜ペースト すまし汁	7倍粥 鮭と玉ねぎのつぶし煮 白菜と冬瓜のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 鮭と玉ねぎの柔らか煮 白菜と冬瓜の柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 鮭 玉ねぎ 白菜 冬瓜 ほうれん草 果物			ささみ 人参 オクラ
17	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐とキャベツのつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 人参のすまし汁 果物	全粥 豆腐とキャベツの柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 人参のすまし汁 果物	かぼちゃの豆乳煮
水	(主な材料)米 豆腐 キャベツ さつま芋 人参 果物			かぼちゃ 玉ねぎ
18	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとブロッコリーのつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物	全粥 ささみとブロッコリーの柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮 豆腐のみそ汁 果物	野菜おじや
木	(主な材料)米 ささみ ブロッコリー キャベツ 人参 豆腐 果物			ひじき しらす 玉ねぎ 青さのり

※ 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
	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⇒ペタペタ 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)	
19	10倍粥 人参ペースト 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 大根のすまし汁 果物	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 じゃが芋の柔らか煮 大根のすまし汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 白身魚 人参 じゃが芋 青さのり 大根 果物			鶏ミンチ 小松菜 玉ねぎ
20	10倍粥 大根と人参ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐とわかめのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 トマトスープ 果物	全粥 豆腐とわかめの柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 トマトスープ 果物	さつま芋とバナナ煮
土	(主な材料)米 豆腐 わかめ 大根 人参 トマト 果物			さつま芋 バナナ
22	10倍粥 玉ねぎと白菜ペースト すまし汁	7倍粥 ツナときゅうりのつぶし煮 玉ねぎと白菜のつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 果物	全粥 ツナときゅうりの柔らか煮 玉ねぎと白菜の柔らか煮 じゃが芋のすまし汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料)米 ツナ きゅうり 玉ねぎ 白菜 じゃが芋 果物			しらす 冬瓜 人参
23	10倍粥 かぼちゃペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と青菜のつぶし煮 かぼちゃのつぶし煮 なすのすまし汁 果物	全粥 白身魚と青菜の柔らか煮 かぼちゃの柔らか煮 なすのすまし汁 果物	さつま芋とりんご煮
火	(主な材料)米 白身魚 ほうれん草 かぼちゃ なす 果物			さつま芋 りんご
24	10倍粥 じゃが芋ペースト すまし汁	7倍粥 豚肉とオクラのつぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	全粥 豚肉とオクラの柔らか煮 じゃが芋と人参の柔らか煮 冬瓜のすまし汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料)米 豚肉 オクラ じゃが芋 人参 冬瓜 果物			しらす 玉ねぎ ブロッコリー
25	10倍粥 青菜と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と青菜のつぶし煮 納豆と人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 白身魚と青菜の柔らか煮 納豆と人参の柔らか煮 玉ねぎのみそ汁 果物	野菜おじや
木	(主な材料)米 白身魚 小松菜 納豆 人参 玉ねぎ 果物			ささみ 白菜 大根
26	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐となすのそぼろ煮 かぼちゃときゅうりのつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 豆腐となすのそぼろ煮 かぼちゃ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 豆腐 かぼちゃ 鶏ミンチ なす きゅうり ちんげん菜 果物			しらす 玉ねぎ 人参
27	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とブロッコリーのつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 人参のすまし汁 果物	全粥 白身魚とブロッコリーの柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 人参のすまし汁 果物	りんごサラダ
土	(主な材料)米 白身魚 ブロッコリー さつま芋 人参 果物			りんご バナナ
29	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 青菜と玉ねぎすまし汁 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 青菜と玉ねぎのみそ汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料)米 ささみ ひじき ブロッコリー 人参 小松菜 玉ねぎ 果物			鮭 オクラ 冬瓜
30	10倍粥 人参と南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 魚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 魚といんげんの柔らか煮 人参と南瓜の柔らか煮 白菜のみそ汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 白身魚 いんげん 人参 南瓜 白菜 果物			ささみ 玉ねぎ ほうれん草
31	10倍粥 豆腐のペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 大根と青さのりのつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 大根と青さのりの柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料)米 豆腐 人参 大根 青さのり 玉ねぎ 果物			しらす さつま芋 キャベツ

- ※ 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。

離乳食の完了と幼児食

食事からほぼすべての栄養を摂ることができ、奥の歯ぐきで食べ物を噛みつぶすようになったら離乳食は卒業です。食材をもう少し大きく少しかために調理して幼児食に進みましょう。

まだ刺激が強い香辛料は控え、味つけは控えめにします。



好き嫌いへの対応



離乳食も9～11か月頃になると、赤ちゃんにも食べ物の好みが出てきます。特に、はじめて口にするとものや食べ慣れていないものは、なかなか食べてくれません。食べないからといって与えるのをあきらめるのではなく、調理法を変えたり、味つけを変えたりして、少しずつ与えてみると良いでしょう。ただし、どうしても食べない場合は空腹ではない場合も。だから続けるのではなく、20分ぐらいで切り上げるようにしましょう。