令和6年

3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	ちらし寿司　鶏肉の照り焼き いんげん炒め　お花麩のすまし汁 フルーツ盛り合わせ	卵　のり　鶏肉　豆腐	米　砂糖　花麩　油 ゼリー　星たべよう	人参　れんこん　椎茸　絹さや にんにく　生姜　いんげん みつば　果物　果物缶	牛乳 三色ゼリー/星たべよう
2日	土	五目チャーハン　ナムル 牛肉スープ　杏仁フルーツ	鶏肉　ちくわ　牛肉 牛乳	米　砂糖　油　ごま油 ごま　杏仁豆腐 ドームケーキ	人参　玉ねぎ　にんにく　ピーマン もやし　小松菜　大根　パプリカ 椎茸　コーン　えのき　ねぎ　果物缶	牛乳 ドームケーキ
4日	月	黒米ご飯　ささみの梅煮 青菜の磯辺あえ きんぴらごぼう　厚揚げのみそ汁	ささみ　のり　厚揚げ みそ　クリームチーズ わかめ　卵　牛乳	米　黒米　砂糖　黒糖 ごま ごま油　小麦粉　油 ケーキミックス	梅干　生姜　小松菜　ごぼう　人参 いんげん　長ネギ　果物缶	牛乳 チーズ蒸しパン
5日	火	しそご飯　さんまの蒲焼き風 いんげん煮　ツナと青菜のサラダ 南瓜のみそ汁　果物	さんま　ツナ　みそ　卵 牛乳	米　押麦　片栗粉　油 砂糖 マヨネーズ　バター ロールパン	生姜　いんげん　ほうれん草 南瓜　レタス　トマト　大根の葉 玉ねぎ　きゅうり　パプリカ　果物	牛乳 卵サンド
6日	水	ポークカレー　ひじきと大豆サラダ 卵とオクラスープ　果物	豚肉　ひじき　大豆　卵 チーズ　きな粉　牛乳	米　押麦　じゃが芋　砂糖　油 バーモントカレー　くず粉　カレー粉　紅芋パウダー　ごまドレ	人参　玉ねぎ　マッシュルーム なす　グリーンピース　パプリカ ブロッコリー　オクラ　えのき　果物	牛乳 紅芋くずもち
7日	木	魚の日 あわご飯　きんめだいの南蛮漬け だし巻き卵　牛肉入りみそ汁 果物	金目鯛　卵　牛肉　豆腐 みそ　牛乳	米　もちきび　片栗粉 油 砂糖　さつま芋　ごま バター　ケーキミックス	玉ねぎ　ピーマン　コーン　生姜 パプリカ　セロリ　人参　小松菜 椎茸　長ネギ　果物	豆乳ココア さつま芋クッキー
8日	金	お別れ遠足				牛乳 もちもちドーナツ
9日	土	栄養満点丼　さつま芋サラダ わかめのみそ汁　果物缶	豚ミンチ　ひじき　牛乳 わかめ　豆腐　みそ	米　油　砂糖　ごま油 さつま芋　マヨドレ ワッフル	小松菜　人参　玉ねぎ　えのき レーズン　果物缶	牛乳 クリームワッフル
11日	月	玄米ご飯　チキンのレモン和え 茹でブロッコリー　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 牛乳　卵	米　玄米　片栗粉　油 砂糖　ごまドレッシング バター　ケーキミックス 小豆	パセリ　ブロッコリー　人参 キャベツ　にら　モロヘイヤ 玉ねぎ　椎茸　南瓜　果物	牛乳 南瓜あずき蒸しパン
12日	火	クリームスパゲティ　果物 いんげんサラダ　大根と卵スープ	鶏肉　牛乳　ツナ　卵　鮭	スパゲティー　油　ごま 小麦粉　バター　砂糖 米	玉ねぎ　人参　しめじ　ほうれん草 コーン　いんげん　キャベツ　大根 トマト　大根の葉　果物	麦茶 鮭おにぎり
13日	水	☆お誕生日会☆ カレーピラフ　チキンカツ 春雨のごま和え ABCスープ　果物	鶏･豚ミンチ　鶏肉　卵　ツナ　ウインナー　豆乳	米　油　カレー粉　小麦粉 パン粉　マヨネーズ　春雨 砂糖　ごま　マカロニ ケーキ	玉ねぎ　ピーマン　人参　にんにく きゅうり　キャベツ　トマト　パセリ 果物	ジュース お誕生日ケーキ
14日	木	麦ご飯　魚のマヨネーズ焼き 肉じゃが　もずくスープ　果物	白身魚　豚肉　もずく チーズ　牛乳	米　押麦　マヨネーズ　砂糖 じゃが芋　こんにゃく　油 さつま芋	玉ねぎ　パプリカ　ピーマン　椎茸 生姜　人参　いんげん　えのき 貝割大根　果物	牛乳 さつまポテトフライ (チーズ味)
15日	金	あわご飯　スパニッシュオムレツ 青菜のソテー　クリームスープ きなこかけヨーグルト	卵　牛乳　ハム　チーズ 枝豆 さつま揚げ　鶏肉 ヨーグルト 豆乳　きな粉	米　もちきび　バター　油 じゃが芋　砂糖　小麦粉 ココア	トマト　小松菜　人参　えのき 玉ねぎ　白菜　マッシュルーム 果物	牛乳 ブラウニー
16日	土	牛丼　切干大根の酢の物 冬瓜のみそ汁　果物	牛肉　ツナ　豆腐　みそ 牛乳	米　こんにゃく　砂糖 どらやき	玉ねぎ　人参　椎茸　切干大根 グリーンピース　きゅうり　冬瓜 パプリカ　ほうれん草　果物	牛乳 どら焼き
18日	月	麦ご飯　魚の揚げおろし煮 クーブイリチー 青菜のみそ汁　果物	白身魚　昆布　豚肉 みそ　卵　豆乳　油揚げ 牛乳	米　押麦　片栗粉　油　ごま 砂糖 こんにゃく　小麦粉　バター ケーキミックス　黒糖	大根　貝割大根　生姜　人参 切干大根　小松菜　玉ねぎ　果物	牛乳 くんぺん
19日	火	ロールパン　マカロニグラタン ブロッコリーサラダ クリームスープ　果物	鶏肉　牛乳　チーズ 生クリーム　ひじき 卵　枝豆　昆布	ロールパン　マカロニ 小麦粉　バター　ごま 砂糖　米　押麦	人参　玉ねぎ　グリーンピース　しめじ ブロッコリー　パプリカ　コーン　大根 えのき　ねぎ　にんにく　生姜　果物	ヤクルト チョコチップクッキー バナナ
20日	水	春分の日				
21日	木	玄米ご飯　魚の西京焼き 南瓜のごままぶし　キャベツ炒め けんちん汁　果物缶	白身魚　みそ　牛乳 ウインナー 豚肉　卵	米　玄米　油　砂糖　ごま 里芋　小麦粉　バター ココア　ロールパン	長ねぎ　生姜　南瓜　キャベツ 玉ねぎ　人参　大根　椎茸 大根の葉　果物缶	牛乳 揚げパン
22日	金	野菜そば　青菜の白和え さつま芋ごま煮　果物	豚肉　豆腐　ツナ　鶏肉 牛乳	沖縄そば　油　ごま油 さつま芋　砂糖　米	玉ねぎ　みつば　コーン　人参 きゅうり　ねぎ　果物缶　果物	牛乳 ちんびん
23日	土	卒園式				
25日	月	かつ丼　マカロニサラダ ゆし豆腐　フルーツゼリー	豚肉　卵　ツナ　ゆし豆腐 ヨーグルト　牛乳	米　押麦　油　砂糖 マカロニ マヨネーズ ゼリー　小麦粉　バター	長ねぎ　生姜　南瓜　キャベツ 玉ねぎ　人参　大根　椎茸 大根の葉　果物缶	牛乳 バナナケーキ
26日	火	あわご飯　さばのタンドーリ風 粉ふき芋　野菜サラダ 豚汁　果物	さば　ヨーグルト　チーズ 青さのり　豚肉　みそ 豚レバー　牛乳	米　もちきび　カレー粉 じゃが芋　ごまドレッシング 食パン　バター　砂糖　小麦粉	パセリ　にんにく　生姜　パプリカ ブロッコリー　カリフラワー ごぼう　大根　人参　ねぎ　果物	牛乳 メロンパントースト
27日	水	五目うどん　かきあげ 青菜とコーンの和え物　果物	鶏肉　なると　もずく　卵 フィッシュソーセージ のり　牛乳　油みそ	うどん　小麦粉　油　ごま 米	人参　生姜　白菜　椎茸　長ネギ 南瓜　玉ねぎ　ほうれん草 コーン　果物	麦茶 わかめおにぎり
28日	木	黒米ご飯　れんこん入り鶏つくね 牛肉とごぼうの炒め煮 オクラのみそ汁　果物	鶏ミンチ　豆腐　牛乳 卵 牛肉　油揚げ　みそ 豆乳	米　黒米　パン粉　砂糖 片栗粉　ごま　こんにゃく ごま油　小麦粉　ココア	玉ねぎ　生姜　れんこん　人参 ごぼう　オクラ　しめじ　果物	牛乳 ココア蒸しパン
29日	金	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　卵 豆乳 ちくわ　油揚げ みそ　豆乳　牛乳	米　押麦　砂糖　ごま 片栗粉　バター　ココア 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 コーンフレーククッキー
30日	土	焼きそば　青菜のみそマヨ和え アーサ汁　果物	豚肉　青さのり　みそ アーサ　豆腐　豚ミンチ ひじき　牛乳	中華麺　油　マヨドレ　米	キャベツ　玉ねぎ　人参　もやし ピーマン ほうれん草　えのき パプリカ　椎茸　ねぎ　果物	牛乳 たいやき

☆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。

3月 離乳食献立表〈その1〉

令和6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)	
1	10倍粥 豆腐と人参ペースト すまし汁	しらす粥 ささみとインゲンのつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 豆腐のすまし汁　果物	しらす粥 ささみとインゲンの柔らか煮 じゃが芋の柔らか煮 豆腐のすまし汁　果物	野菜おじや
金	(主な材料)米　豆腐　しらす　ささみ　いんげん　じゃが芋　果物			ひじき　人参　オクラ
2	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 玉ねぎと青菜のつぶし煮 わかめのすまし汁　果物	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 玉ねぎと青菜の柔らか煮 わかめのすまし汁　果物	みかんサラダ
土	(主な材料)米　豆腐　人参　玉ねぎ　チンゲン菜　わかめ　果物			オレンジ　りんご
4	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと青菜のつぶし煮 さつま芋と人参のつぶし煮 豆腐のすまし汁　果物	全粥 ささみと青菜の柔らか煮 さつま芋と人参の柔らか煮 豆腐のみそ汁　果物	野菜おじや
月	(主な材料)米　豆腐　ささみ　小松菜　さつま芋　人参　果物			わかめ　南瓜　玉ねぎ
5	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と南瓜のつぶし煮 トマトと青菜のつぶし煮 レタスのすまし汁　果物	全粥 白身魚と南瓜の柔らか煮 トマトと青菜の柔らか煮 レタスのすまし汁　果物	野菜おじや
火	(主な材料)　米　白身魚　南瓜　トマト　ほうれん草　レタス　果物			鶏ミンチ　人参　玉ねぎ　青さのり
6	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	野菜丼 冬瓜のとろとろ煮 じゃが芋のすまし汁 果物	野菜丼 冬瓜のとろとろ煮 じゃが芋のすまし汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料)　米　鶏ミンチ　人参　なす　玉ねぎ　オクラ　冬瓜　じゃが芋　果物			しらす　ほうれん草　トマト
7	10倍粥 大根ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 大根といんげんのつぶし煮 青菜のすまし汁　果物	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 大根といんげんの柔らか煮 青菜のすまし汁　果物	さつま芋とりんご煮
木	(主な材料)米　白身魚　人参　大根　いんげん　小松菜　果物			さつま芋　りんご
8	お別れ遠足			野菜おじや
金				しらす　大根　ブロッコリー
9	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 南瓜とキャベツのつぶし煮 アーサ汁　果物	全粥 白身魚と青菜の柔らか煮 南瓜とキャベツの柔らか煮 アーサ汁　果物	野菜おじや
土	(主な材料)米　白身魚　ほうれん草　南瓜　キャベツ　あおさ　果物			ひじき　ささみ　玉ねぎ　人参
11	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
月	(主な材料)米　ささみ　ブロッコリー　キャベツ　人参　豆腐　果物			しらす　さつま芋　玉ねぎ　青さのり
12	10倍粥 白身魚と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と青菜のクリーム煮 トマトといんげんのつぶし煮 大根のすまし汁　果物	全粥 白身魚と青菜のクリーム煮 トマトといんげんの柔らか煮 大根のすまし汁　果物	野菜おじや
火	(主な材料)米　白身魚　ほうれん草　トマト　いんげん　大根　果物			あおさ　人参　じゃが芋
13	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
水	(主な材料)米　鶏レバー　南瓜　白菜　きゅうり　チンゲン菜　果物			しらす 人参　ブロッコリー
14	10倍粥 人参と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とオクラのつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 じゃが芋のすまし汁　果物	全粥 白身魚とオクラの柔らか煮 人参と玉ねぎの柔らか煮 じゃが芋のすまし汁　果物	さつま芋とりんご煮
木	(主な材料)　米　白身魚　オクラ　人参　玉ねぎ　じゃが芋　果物			さつま芋　りんご
15	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	7倍粥 野菜のそぼろ煮 青菜と玉ねぎのつぶし煮 トマトのすまし汁　果物	全粥 野菜のそぼろ煮 青菜と玉ねぎの柔らか煮 トマトのすまし汁　果物	野菜おじや
金	(主な材料)米　鶏ミンチ　じゃが芋　人参　白菜　小松菜　玉ねぎ　トマト　果物			わかめ　南瓜　冬瓜
16	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 青菜と人参のつぶし煮 冬瓜のすまし汁　果物	全粥 豆腐ときゅうりの柔らか煮 青菜と人参の柔らか煮 冬瓜のすまし汁　果物	野菜おじや
土	(主な材料)米　豆腐　きゅうり　ほうれん草　人参　冬瓜　果物			鶏ミンチ　オクラ　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。

離乳食献立表〈その2〉

令和6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）	
18	10倍粥 白身魚と人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と大根のつぶし煮 人参ときゅうりのつぶし煮 青菜のすまし汁　果物	全粥 白身魚と大根の柔らか煮 人参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　大根　人参　きゅうり　小松菜　果物			南瓜　バナナ　豆乳
19	10倍粥 人参と白菜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと玉ねぎのつぶし煮 人参とブロッコリーのつぶし煮 白菜のすまし汁　果物	全粥 ささみと玉ねぎの柔らか煮 人参とブロッコリーの柔らか煮 白菜のすまし汁　果物	野菜おじや
火	(主な材料)米　ささみ　玉ねぎ　人参　ブロッコリー　白菜　果物			しらす　じゃが芋　小松菜
20 水	春分の日（公休日）			
21	10倍粥 南瓜と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とキャベツのつぶし煮 南瓜と玉ねぎのつぶし煮 大根のすまし汁　果物	全粥 白身魚とキャベツの柔らか煮 南瓜と玉ねぎの柔らか煮 大根のすまし汁　果物	野菜おじや
木	(主な材料)米　白身魚　キャベツ　南瓜　玉ねぎ　大根　果物			鶏ミンチ　人参　オクラ
22	10倍粥 豆腐と青菜ペースト 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　豆腐　ほうれん草　さつま芋　キャベツ　果物			ささみ　人参　白菜　青さのり
23 土	卒園式			
25	10倍粥 ゆし豆腐 すまし汁	7倍粥 白身魚と南瓜のつぶし煮 きゅうりと玉ねぎのつぶし煮 ゆし豆腐　果物	全粥 白身魚と南瓜の柔らか煮 きゅうりと玉ねぎの柔らか煮 ゆし豆腐　果物	りんごサラダ
月	(主な材料)米　白身魚　南瓜　きゅうり　玉ねぎ　ゆし豆腐　果物			りんご　バナナ
26	10倍粥 じゃが芋と大根ペースト すまし汁	7倍粥 じゃが芋としらすのつぶし煮 ブロッコリーと人参のつぶし煮 大根のすまし汁 果物	全粥 じゃが芋としらすの柔らか煮 ブロッコリーと人参の柔らか煮 大根のみそ汁　果物	野菜おじや
火	(主な材料)米　じゃが芋　しらす　ブロッコリー　人参　大根　果物			わかめ　玉ねぎ　さつま芋
27	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 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 もずくと豆腐の柔らか煮 南瓜の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁　果物	野菜おじや
水	(主な材料)米　もずく　豆腐　南瓜　玉ねぎ　果物			鶏ミンチ　人参　白菜
28	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 さつま芋のそぼろ煮 青菜と玉ねぎのつぶし煮 オクラのすまし汁　果物	全粥 さつま芋のそぼろ煮 青菜と玉ねぎの柔らか煮 オクラのすまし汁　果物	野菜おじや
木	(主な材料)米　鶏ミンチ　さつま芋　小松菜　玉ねぎ　オクラ　果物			白身魚　人参　ブロッコリー
29	10倍粥 トマトと青菜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と青菜のつぶし煮 人参ときゅうりのつぶし煮 トマトのすまし汁　果物	全粥 白身魚と青菜の柔らか煮 人参ときゅうりの柔らか煮 トマトのすまし汁　果物	野菜おじや
金	(主な材料)米　白身魚　チンゲン菜　人参　きゅうり　トマト　果物			わかめ　白菜　玉ねぎ
30	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐の人参のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 青菜のすまし汁　果物	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 青菜のすまし汁　果物	野菜おじや
土	(主な材料)米　豆腐　人参　ひじき　さつま芋　小松菜　果物			鶏ミンチ　白菜　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。

口腔内の発達と食育

5,6か月ごろになると、子どもは唇を閉じることにより、食べ物を飲み込めるようになります。
最初は前後だけだった舌の動きが上下や左右に広がるにつれ咀しゃくが上手になり、
1歳代で奥歯が生えてくると食べ物を噛み砕けるようになります。
ただし、ある程度かたい物が食べられるのは3歳ごろから。
食育を進める際は、こうした口腔内の発達と咀しゃくの力に配慮することが大切です。