

平成30年 10月予定献立表

可愛保育園
栄養士：比嘉 ゆりえ

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	月	玄米ご飯 さばのカレー揚げ コールスロー ひじき五目煮 南瓜のみそ汁 果物	さば ひじき 鶏肉 きざみ揚げ わかめ 牛乳	米 玄米 小麦粉 マヨネーズ 砂糖 油	キャベツ コーン 人参 南瓜 葱 果物 果物缶 	牛乳 果物ゼリー 飲むエース	
2日	火	ハヤシライス マカロニサラダ 豆腐ときのこのスープ 果物 	牛肉 豚レバー 卵 ツナ 豆腐 牛乳	米 麦 油 小麦粉 マカロニ マヨネーズ ゴマ さつま芋 パター	玉葱 人参 マッシュルーム セロリ グリーンピース パプリカ きゅうり しめじ 大根菜 果物	牛乳 さつま芋マフィン	
3日	水	あわご飯 豚肉の生姜焼き ポテトフライ 豆腐チャンプルー ほうれん草と卵のみそ汁 果物	豚肉 青のり 豆腐 ツナ 卵 牛乳	米 もちきび じゃが芋 パター クリームチーズ 砂糖 HM	玉葱 人参 キャベツ ピーマン ほうれん草 玉葱 果物	牛乳 チーズケーキ	
4日	木	玄米ご飯 スパニッシュオムレツ スパゲティソース 豆乳コーンスープ 果物	卵 牛乳 ハム チーズ ツナ 豆腐 きな粉	米 玄米 じゃが芋 サラスパ HM	トマト いんげん フロccoli 玉葱 人参 小松菜 コーン パセリ 果物	牛乳 もちもちドーナツ	
5日	金	あわご飯 ひじき豆腐ハンバーグ おかか和え 千切りイリチー じゃが芋のみそ汁 果物	豆腐 豚肉 鶏肉 ひじき 卵 花かつお きざみ揚げ 牛乳	米 きび 小麦粉 パン粉 こんにゃく じゃ が芋 HM 砂糖	玉葱 パプリカ ほうれん草 切干大根 人参 しいたけ かいわれ 果物	牛乳 バナナケーキ	
6日	土	五目チャーハン 春雨中華和え 豆腐のスープ 果物	ハム ツナ 豆腐 わかめ 牛乳	米 油 砂糖 春雨	人参 玉葱 ピーマン きゅうり パプリカ チンゲン菜 果物	牛乳 豆乳プリン せんべい	
8日	月	☆体育の日☆					
9日	火	玄米ご飯 魚の梅ごま風味焼き コールスロー 人参しりしり わかめのみそ汁 果物	白身魚 卵 わかめ きなこ 牛乳	米 玄米 ごま 砂糖 マヨネーズ さといも H M パター	キャベツ コーン 人参 玉葱 にら えのき 白葱 果物	牛乳 きな粉クッキー	
10日	水	お弁当会  					牛乳 ココア蒸しパン
11日	木	黒米ご飯 鶏肉と冬瓜の煮付け 麩チャンプルー ポテトサラダ もずくスープ 果物	鶏肉 鮭 卵 ツナ もず く 牛乳	米 黒米 ごま 砂糖 マヨネーズ 春 雨 HM パター	冬瓜 人参 いんげん キャベツ ゴーヤー コーン パプリカ ミツ菜 南瓜 果物	牛乳 南瓜とレーズンケーキ	
12日	金	ふりかけご飯 レバーフライ 南瓜のごままぶし 果物 切干大根マヨ和え きこのみそ汁	豚レバー 卵 ツナ 牛乳 きなこ	米 小麦粉 パン粉 ごま マヨネーズ 芋くず 紅芋粉 砂糖	南瓜 切干大根 人参 きゅうり えのき しめじ ほうれん草 果物	牛乳 紅芋くずもち	
13日	土	焼きうどん チーズ ステックきゅうり ゆし豆腐 果物	豚肉 花かつお チーズ 豆腐 牛乳	うどん 油 マヨネーズ ごま 砂糖	キャベツ 玉葱 人参 しいたけ ピーマン きゅうり 葱 果物	牛乳 ミニクリームパン	
15日	月	玄米ご飯 魚の甘酢あんかけ パパイアイリチー 豚汁 果物	白身魚 卵 わかめ きなこ 豆 腐 牛乳	米 玄米 砂糖 油	玉葱 パプリカ えのき パパイア 人参 果物	牛乳 豆腐スコーン	
16日	火	沖縄そば 青菜の納豆あえ さつま芋のごま煮 果物缶	豚肉 かまぼこ 納豆 のり 豆乳	沖縄そば さつま芋 ごま 砂糖 油	葱 小松菜 人参 しいたけ 果物缶	豆乳 じゅーしーおにぎり	
17日	水	あわご飯 ミートローフ マッシュポテト きんぴらごぼう コンソメスープ 果物	合挽き肉 チーズ 卵 牛乳 豚肉 かにかま	米 きび パン粉 油 じゃが芋 こんにゃく ラード 小麦粉 砂糖	玉葱 mixベジタブル チンゲン菜 ごぼう 人参 絹さや セロリ コーン 果物	牛乳 ちんすこう	
18日	木	青菜ご飯 クリームシチュー 豆腐と卵のオープン焼き コールスロー 果物 	鶏肉 牛乳 豆腐 卵	米 ごま じゃが芋 バター HM 砂糖 油	からし菜 玉葱 人参 セロリ マッシュルーム フロccoli パプリカ ほうれん草 キャベツ コーン 果物	牛乳 マーブルケーキ	
19日	金	黒米ご飯 さばのみそ煮 きゅうり梅和え 大根のそぼろ煮 そうめん汁 果物	さば 鶏肉 卵 ク リームチーズ 牛乳	米 黒米 砂糖 そうめん 小麦粉 油	きゅうり 大根 人参 卵 葱 果 物	牛乳 チーズ蒸しパン	
20日	土	もずく丼 フロccoliごま和え 豆腐とキャベツのみそ汁 ヨガ和え	もずく 豚肉 卵 ささみ 豆腐 ヨグト 牛 乳	米 麦 ごま あん こ 小麦粉 砂糖 油	ピーマン パプリカ フロccoli トマト キャベツ 果物缶	牛乳 あんドーナツ	
22日	月	麦ご飯 マーボー豆腐 小松菜のツナ和え 春雨スープ 果物	豆腐 豚肉 ツナ 卵 牛乳	米 麦 春雨 ミックス粉 油 砂糖	しいたけ 人参 玉葱 たけのこ にら 小松菜 パプリカ チンゲン菜 果物	牛乳 サーターアングギー	
23日	火	玄米ご飯 焼肉 マカロニサラダ 大根のみそ汁 果物	牛肉 卵 ハム きざみ揚げ 牛乳	米 玄米 マカロニ さつま芋 パター 砂糖 生クリーム 油	玉葱 キャベツ 人参 ピーマン きゅうり 大根 大根菜 果物	牛乳 スイートポテト	
24日	水	★お誕生日会★ カレーピラフ 鶏から揚げ フロccoliごま和え ミネストローネ フルーチェ 	ウィンナー 鶏肉 卵 ち くわ ベーコン 牛乳	米 きび 麦 マカロニ 油 砂糖	玉葱 mixベジタブル キャベツ フロccoli しめじ 人参 トマト パセリ 果物缶 	ジュース お誕生日ケーキ	
25日	木	玄米ご飯 魚マヨネーズ焼き 筑前煮 青菜と豆腐のみそ汁 果物	鮭 鶏肉 豆腐 チーズ ウィナー 牛乳	米 玄米 マヨネーズ H M 砂糖 油	玉葱 パプリカ ピーマン ごぼう 大根 たけのこ 人参 しいたけ いんげん 小松菜 えのき 果物 ほうれん草	牛乳 青菜とチーズのパン ケーキ	
26日	金	タコライス 春雨ごま和え 中華スープ 果物	合いびき肉 チーズ ひじき ツナ わかめ ヨガト	米 春雨 ごま 砂糖 油	玉葱 レタス トマト きゅうり 人参 かぶ 豆苗 果物	ヨーグルト クッキー	
27日	土	照り焼き丼 野菜のごま和え 青菜とえのきスープ 杏仁フルーツ	鶏肉 のり ちくわ 牛乳	米 麦 ごま 砂糖 油	玉葱 人参 フロccoli パプリカ もやし えのき ほうれん草 果物缶	牛乳 ココアケーキ	
29日	月	ドライカレー ひじきサラダ 白菜スープ 果物	合挽き肉 豚レバー 大豆 ひじき かにかま 牛乳 卵 青のり えび	米 麦 マヨネーズ 砂糖 ゴマ 小麦粉	人参 玉葱 ピーマン マッシュルーム キャ ベツ パプリカ きゅうり 切干大根 しめじ 白菜 コーン パセリ 果物	牛乳 お好み焼き	
30日	火	ごぼう飯 鮭の照り焼き もずく酢 えのきかき玉汁 果物	鶏肉 きざみ揚げ 鮭 も ずく 卵 牛乳	米 粒あん HM パター	ごぼう 人参 しいたけ フロccoli きゅうり きのこ 果物 果物缶	牛乳 小倉ケーキ	
31日	水	玄米ご飯 とんかつ 大根の五目煮 小松菜磯部和え 油揚げみそ汁 果物	豚肉 卵 鶏肉 大豆 の り きざみ揚げ 牛乳	米 玄米 パン粉 砂糖 油	大根 人参 パプリカ いんげん 小松菜 ほうれん草 長 葱 果物	牛乳 南瓜プリン	

☆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。





10月 離乳食献立表

<その1> 可愛保育園

栄養士 : 比嘉 ゆりえ

回食	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
月齢	5・6ヶ月頃 (開始後一ヶ月間)	7・8ヶ月	9・10・11ヶ月	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
固さの目安	トトロ⇒ベタベタ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
目安	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)	絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位 (荒みじん切り)
1	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全粥 白身魚とあおさのつぶし煮 南瓜つぶし煮 キャベツすまし汁 果物	軟飯 白身魚とわかめやわ煮 南瓜のやわ煮 キャベツすまし汁 果物	全粥 豆腐と青菜つぶし煮 玉葱のみそ汁	軟飯 豆腐と青菜やわらか煮 玉葱のみそ汁
月	(主な材料) 米 南瓜 白身魚 あおさ わかめ かぼちゃ キャベツ 果物			(主な材料) 米 豆腐 青菜 玉葱 	
2	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全粥 ささみと人参のつぶし煮 そうめんと玉葱つぶし煮 豆腐すまし汁 果物	軟飯 ささみと人参のやわ煮 マカロニと玉葱のやわ煮 豆腐すまし汁 果物	全粥 さつまいとブロッコリー煮 青菜のみそ汁	軟飯 さつまいとブロッコリー煮 青菜のみそ汁
火	(主な材料) 米 豆腐 ささみ 人参 そうめん 玉葱 マカロニ 果物			(主な材料) 米 さつまい ぶつこりー 青菜	
3	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全粥 ささみとじゃがいも煮 玉葱と人参つぶし煮 ほうれん草すまし汁 果物	軟飯 豚肉とじゃが芋やわらか煮 玉葱と人参やわらか煮 ほうれん草すまし汁 果物	全粥 豆腐とキャベツつぶし煮 麩のみそ汁	軟飯 豆腐とキャベツやわらか煮 麩のみそ汁
水	(主な材料) 米 人参 ささみ じゃが芋 玉葱 ほうれん草 果物			(主な材料) 米 豆腐 キャベツ 麩	
4	10倍がゆ 玉葱ペースト すまし汁	全粥 鮭と玉葱つぶし煮 ブロッコリーつぶし煮 青菜すまし汁 りんご煮	軟飯 鮭と玉葱のやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮 青菜すまし汁 りんご煮	全粥 豆腐とトマトつぶし煮 そうめん汁	軟飯 豆腐とトマトやわらか煮 そうめん汁
木	(主な材料) 米 玉葱 鮭 ブロッコリー 青菜 果物			(主な材料) 米 豆腐 トマト そうめん	
5	10倍がゆ 大根のペースト すまし汁 	全粥 豆腐つぶし煮 大根と人参つぶし煮 青菜すまし汁 果物	軟飯 豆腐とひじきやわらか煮 大根と人参やわらか煮 青菜すまし汁 果物	全粥 じゃが芋とあおさつぶし煮 玉葱のみそ汁	軟飯 じゃが芋とあおさやわ煮 玉葱のみそ汁
金	(主な材料) 米 豆腐 大根 青菜 ひじき 人参 果物			(主な材料) 米 じゃが芋 あおさ 玉葱	
6	10倍がゆ さつまいペースト すまし汁	全粥 しらすとブロッコリーつぶし煮 さつまいとトマトつぶし煮 麩すまし汁 果物	軟飯 しらすとブロッコリーのやわ煮 さつまいとトマトやわ煮 麩すまし汁 果物	全粥 人参とささみつぶし煮 青菜すまし汁	軟飯 人参とささみやわらか煮 青菜すまし汁
土	(主な材料) 米 さつまい しらす ブロッコリー トマト 麩 果物			(主な材料) 米 人参 ささみ 青菜	
8	☆体育の日☆				
9	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全粥 ささみとあおさつぶし煮 南瓜と玉葱つぶし煮 キャベツすまし汁 果物	軟飯 ささみとあおさのやわ煮 南瓜と玉葱やわらか煮 キャベツすまし汁 果物	全粥 ブロッコリーと豆腐煮 麩のみそ汁	軟飯 ブロッコリーと豆腐煮 麩のみそ汁 
火	(主な材料) 米 人参 ささみ あおさ 南瓜 玉葱 キャベツ 果物			(主な材料) 米 ブロッコリー 豆腐 麩	
10	お弁当会  				
水	(主な材料) 米 さつまい 青菜				
11	10倍がゆ 冬瓜ペースト すまし汁	全粥 しらすと人参のつぶし煮 冬瓜つぶし煮 麩すまし汁 りんご煮	軟飯 しらすと人参のやわらか煮 冬瓜やわらか煮 麩すまし汁 りんご煮	全粥 じゃが芋つぶし煮 豆腐のみそ汁	軟飯 じゃが芋やわらか煮 豆腐のみそ汁
木	(主な材料) 米 冬瓜 しらす 人参 麩 果物			(主な材料) 米 じゃが芋 豆腐	
12	10倍がゆ 南瓜と白身魚ペースト すまし汁	全粥 南瓜と白身魚つぶし煮 さつまいと青菜つぶし煮 あおさすまし汁 果物	軟飯 南瓜とレバーのやわらか煮 さつまいもと青菜やわ煮 わかめすまし汁 果物	全粥 そうめんと人参つぶし煮 玉葱のみそ汁	軟飯 マカロニと人参やわらか煮 玉葱のみそ汁
金	(主な材料) 米 南瓜 白身魚 さつまい 青菜 あおさ わかめ レバー 果物			(主な材料) 米 そうめん 人参 マカロニ 玉葱	
13	10倍がゆ 玉葱ペースト すまし汁	全粥 ささみと人参つぶし煮 ブロッコリーと玉葱煮 青菜すまし汁 果物	軟飯 ささみと人参やわらか煮 ブロッコリーと玉葱やわ煮 青菜すまし汁 果物	全粥 南瓜と麩つぶし煮 豆腐のみそ汁	軟飯 南瓜と麩やわらか煮 豆腐のみそ汁
土	(主な材料) 米 玉葱 ささみ 人参 ブロッコリー 青菜 果物			(主な材料) 米 南瓜 豆腐 麩	



※ 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。





10月 離乳食献立表

< その2 >

可愛保育園

栄養士：比嘉 ゆりえ

回食	1回食 (午前)			2回食 (午後)			
月齢	5・6ヶ月頃 (開始後一ヶ月間)			7・8ヶ月	9・10・11ヶ月	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
固さの目安	トトロロ⇒ベタベタ			舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
目安	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)	絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位 (荒みじん切り)
15	10倍がゆ 冬瓜ペースト すまし汁	全粥 白身魚とあおさつぶし煮 冬瓜つぶし煮 玉葱すまし汁 果物	全粥 白身魚とひじきやわらか煮 冬瓜やわらか煮 玉葱すまし汁 果物	全粥 大根と人参つぶし煮 豆腐みそ汁	軟飯 大根と人参やわらか煮 豆腐みそ汁	全粥 大根と人参つぶし煮 豆腐みそ汁	軟飯 大根と人参やわらか煮 豆腐みそ汁
月	(主な材料) 米 冬瓜 白身魚 あおさ 玉葱 ひじき 果物			(主な材料) 米 大根 人参 豆腐 			
16	10倍がゆ さつま芋ペースト すまし汁	全粥 納豆と人参つぶし煮 さつま芋つぶし煮 ほうれん草すまし汁 果物	軟飯 納豆と人参やわらか煮 さつま芋やわらか煮 ほうれん草すまし汁 果物	全粥 南瓜つぶし煮 とろとろそば汁	軟飯 南瓜やわらか煮 とろとろそば汁	全粥 南瓜つぶし煮 とろとろそば汁	軟飯 南瓜やわらか煮 とろとろそば汁
火	(主な材料) 米 納豆 さつま芋 ほうれん草 人参 果物			(主な材料) 米 南瓜 沖縄そば			
17	10倍がゆ じゃが芋ペースト すまし汁	全粥 じゃが芋としらすつぶし煮 人参つぶし煮 キャベツスープ りんご煮	軟飯 じゃが芋としらすやわらか煮 人参やわらか煮 キャベツスープ りんご煮	全粥 南瓜つぶし煮 玉葱みそ汁	軟飯 南瓜やわらか煮 玉葱みそ汁	全粥 南瓜つぶし煮 玉葱みそ汁	軟飯 南瓜やわらか煮 玉葱みそ汁
水	(主な材料) 米 じゃが芋 しらす 人参 キャベツ 果物			(主な材料) 米 南瓜 玉葱			
18	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全粥 ささみとじゃが芋つぶし煮 キャベツと人参つぶし煮 青菜すまし汁 果物	軟飯 ささみとじゃが芋やわらか煮 キャベツと人参やわらか煮 青菜すまし汁 果物	全粥 豆腐とブロッコリー煮 さつま芋みそ汁	軟飯 豆腐とブロッコリー煮 さつま芋みそ汁	全粥 豆腐とブロッコリー煮 さつま芋みそ汁	軟飯 豆腐とブロッコリー煮 さつま芋みそ汁
木	(主な材料) 米 人参 ささみ じゃが芋 キャベツ 青菜 果物			(主な材料) 米 豆腐 ブロッコリー さつま芋			
19	10倍がゆ 大根と人参ペースト すまし汁 	全粥 鮭と玉葱つぶし煮 大根と人参つぶし煮 麩すまし汁 りんご煮	軟飯 鮭と玉葱やわらか煮 大根と人参やわらか煮 麩すまし汁 りんご煮	全粥 豆腐とキャベツのつぶし煮 そうめん汁	軟飯 豆腐とキャベツやわらか煮 そうめん汁	全粥 豆腐とキャベツのつぶし煮 そうめん汁	軟飯 豆腐とキャベツやわらか煮 そうめん汁
金	(主な材料) 米 大根 人参 鮭 玉葱 麩 果物			(主な材料) 米 豆腐 キャベツ そうめん			
20	10倍がゆ トマトとキャベツペースト すまし汁	全粥 ささみとブロッコリー煮 トマトとキャベツつぶし煮 青菜みそ汁 ヨーグルト	軟飯 ささみとブロッコリー煮 トマトとキャベツやわらか煮 青菜みそ汁 ヨーグルト	全粥 人参のつぶし煮 玉葱みそ汁	全粥 人参やわらか煮 玉葱すまし汁	全粥 人参のつぶし煮 玉葱みそ汁	全粥 人参やわらか煮 玉葱すまし汁
土	(主な材料) 米 トマト キャベツ ささみ ブロッコリー 青菜 豆乳ヨーグルト 果物			(主な材料) 米 人参 玉葱			
22	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全粥 豆腐と青菜のつぶし煮 人参つぶし煮 あおさすまし汁 果物	軟飯 豆腐と青菜やわらか煮 人参やわらか煮 あおさすまし汁 果物	全粥 小松菜と白身魚煮 南瓜みそ汁	軟飯 小松菜と白身魚やわらか煮 南瓜みそ汁	全粥 小松菜と白身魚煮 南瓜みそ汁	軟飯 小松菜と白身魚やわらか煮 南瓜みそ汁
月	(主な材料) 米 人参 豆腐 青菜 あおさ 果物			(主な材料) 米 小松菜 白身魚 南瓜			
23	10倍がゆ 南瓜と白身魚ペースト すまし汁	全粥 そうめんと白身魚つぶし煮 ブロッコリーつぶし煮 玉葱すまし汁 りんご煮	軟飯 そうめんとレバーやわらか煮 ブロッコリーやわらか煮 玉葱すまし汁 りんご煮	全粥 さつま芋つぶし煮 小松菜みそ汁	軟飯 さつま芋やわらか煮 小松菜みそ汁	全粥 さつま芋つぶし煮 小松菜みそ汁	軟飯 さつま芋やわらか煮 小松菜みそ汁
火	(主な材料) 米 南瓜 白身魚 そうめん レバー ブロッコリー 玉葱 果物			(主な材料) 米 さつま芋 小松菜			
24	10倍がゆ キャベツペースト すまし汁 	全粥 ささみときゅうりつぶし煮 人参と玉葱つぶし煮 あおさすまし汁 ヨーグルト	軟飯 ささみときゅうりやわらか煮 人参と玉葱やわらか煮 すまし汁 ヨーグルト	全粥 ブロッコリーつぶし煮 キャベツみそ汁	軟飯 ブロッコリーやわらか煮 キャベツみそ汁 	全粥 ブロッコリーつぶし煮 キャベツみそ汁	軟飯 ブロッコリーやわらか煮 キャベツみそ汁
水	(主な材料) 米 キャベツ ささみ きゅうり 人参 玉葱 あおさ 豆乳ヨーグルト			(主な材料) 米 ブロッコリー キャベツ			
25	10倍がゆ 大根と人参ペースト すまし汁	全粥 白身魚と青菜つぶし煮 大根つぶし煮 南瓜すまし汁 りんご煮	軟飯 白身魚と青菜やわらか煮 大根やわらか煮 南瓜すまし汁 りんご煮	全粥 人参つぶし煮 麩みそ汁	軟飯 人参やわらか煮 麩みそ汁	全粥 人参つぶし煮 麩みそ汁	軟飯 人参やわらか煮 麩みそ汁
木	(主な材料) 米 人参 大根 白身魚 青菜 南瓜 果物			(主な材料) 米 人参 麩			
26	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全粥 豆腐とトマトつぶし煮 ブロッコリーと人参煮 ほうれん草すまし汁 果物	軟飯 豆腐とトマトのやわらか煮 ブロッコリーと人参煮 ほうれん草すまし汁 果物	全粥 南瓜つぶし煮 レタスのみそ汁	軟飯 南瓜やわらか煮 レタスのみそ汁	全粥 南瓜つぶし煮 レタスのみそ汁	軟飯 南瓜やわらか煮 レタスのみそ汁
金	(主な材料) 米 豆腐 トマト ブロッコリー 人参 ほうれん草 果物			(主な材料) 米 南瓜 レタス			
27	10倍がゆ さつま芋と人参ペースト すまし汁	全粥 しらすとブロッコリー煮 さつま芋とトマトつぶし煮 麩すまし汁 果物	全粥 しらすとブロッコリー煮 さつま芋とトマト煮 麩すまし汁 果物	全粥 さつま芋つぶし煮 小松菜みそ汁	軟飯 さつま芋やわらか煮 小松菜すまし汁	全粥 さつま芋つぶし煮 小松菜みそ汁	軟飯 さつま芋やわらか煮 小松菜すまし汁
土	(主な材料) 米 さつま芋 人参 しらす ブロッコリー トマト 麩 果物 			(主な材料) 米 さつま芋 小松菜			
29	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全粥 ささみとじゃが芋つぶし煮 キャベツと人参つぶし煮 ほうれん草すまし汁 果物	軟飯 レバーとじゃが芋やわらか煮 キャベツと人参やわらか煮 ほうれん草すまし汁 果物	全粥 ブロッコリーと麩つぶし煮 白菜みそ汁	軟飯 ブロッコリーと麩やわらか煮 白菜みそ汁	全粥 ブロッコリーと麩つぶし煮 白菜みそ汁	軟飯 ブロッコリーと麩やわらか煮 白菜みそ汁
月	(主な材料) 米 人参 ささみ レバー じゃが芋 キャベツ ほうれん草 果物			(主な材料) 米 ブロッコリー 麩 白菜			
30	10倍がゆ 南瓜ペースト すまし汁	全粥 白身魚とあおさつぶし煮 ブロッコリーつぶし煮 青菜すまし汁 りんご煮	軟飯 白身魚とあおさやわらか煮 ブロッコリーやわらか煮 青菜すまし汁 りんご煮	全粥 南瓜と玉葱つぶし煮 キャベツのみそ汁	軟飯 南瓜と玉葱やわらか煮 キャベツのみそ汁	全粥 南瓜と玉葱つぶし煮 キャベツのみそ汁	軟飯 南瓜と玉葱やわらか煮 キャベツのみそ汁
火	(主な材料) 米 南瓜 白身魚 あおさ ブロッコリー 青菜 果物			(主な材料) 米 南瓜 キャベツ 玉葱			
31	10倍がゆ 大根と人参ペースト すまし汁	全粥 白身魚とほうれん草煮 大根つぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 白身魚とほうれん草煮 大根やわらか煮 すまし汁 果物	全粥 人参と大豆つぶし煮 玉葱みそ汁	軟飯 人参と大豆やわらか煮 玉葱みそ汁	全粥 人参と大豆つぶし煮 玉葱みそ汁	軟飯 人参と大豆やわらか煮 玉葱みそ汁
水	(主な材料) 米 大根 人参 白身魚 ほうれん草 果物			(主な材料) 米 人参 大豆 玉葱 			

※ 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。