

平成30年 11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 | 木 | 玄米ご飯 マーボー茄子 南瓜サラダ 春雨スープ 果物 | 豆腐 豚肉 チーズ 牛乳 | 米 玄米 マヨネーズ 春雨 パン | なす パプリカ 玉葱 たら 南瓜 きゅうり チンゲン菜 人参 果物 | 牛乳 キャロットジャムサンド | |
| 2日 | 金 | あわご飯 さんまの蒲焼き風 おほかねえ ひじき五目煮 キャベツのみそ汁 果物 | さんま 花かつお ひじき 鶏肉 きな粉 牛乳 | 米 きび さつまい | 人参 たけのこ いんげん キャベツ しめじ 白菜 果物 | 牛乳 さつまいのきな粉まぶし | |
| 3日 | 土 | ☆文化の日☆ | | | |  | |
| 5日 | 月 | 麦ご飯 鶏肉のさっぱり煮 クープイリチー 南瓜のみそ汁 果物 | 鶏肉 昆布 卵 牛乳 豚肉 わかめ | 米 麦 マヨネーズ こんにゃく HM バター | ブロッコリー 切干大根 人参 南瓜 豆苗 果物 | 牛乳 マーブルケーキ | |
| 6日 | 火 | スパゲティミートソース 野菜サラダ 果物 青菜のコンソメスープ | 合いびき肉 豚レバー チーズ かにかま 豆乳 油揚げ | スパゲティ 小麦粉 バター 米 | 玉葱 セロリ 人参 マッシュルーム ピーマン トマト レタス ブロッコリー パプリカ ほうれん草 小松菜 えのき 果物 | 豆乳 野菜いなり | |
| 7日 | 水 | ハンダマご飯 魚の西京焼き 南瓜煮 鮭チャンブルー もずく汁 果物 | 白身魚 鮭 卵 ベーコン もずく おから 牛乳 | 米 小麦 パター | はんだま 葱 南瓜 キャベツ 人参 たら かいわれ 果物 | 牛乳 おからマドレーヌ | |
| 8日 | 木 | 肉うどん 野菜かき揚げ キャベツの和え物 果物 | 豚肉 なると のり 魚ソーセージ ツナ 豆乳 | うどん 米 | 葱 玉葱 人参 キャベツ パプリカ きゅうり 果物 | 豆乳 鮭と青菜おにぎり・鉄 ウエハース | |
| 9日 | 金 | ☆秋の遠足☆ | | | |  | 牛乳 チョコチップマフィン |
| 10日 | 土 | 牛丼 キャベツとしらすの梅和え 厚揚げのみそ汁 ヨーグル和え | 牛肉 しらす わかめ 花かつお 厚揚げ 牛乳 ヨーグル | 米 こんにゃく | 玉葱 人参 しめじ ほうれん草 キャベツ きゅうり かいわれ 果物 | 鉄ウエハース 豆乳プリン | |
| 12日 | 月 | あわご飯 さば照り焼き 切干大根煮 豆腐のみそ汁 果物 | さば 豚肉 豆腐 わかめ 卵 牛乳 | 米 きび バター クリームチーズ HM | いんげん 切干大根 人参 しめじ 葱 南瓜 果物 | 牛乳 南瓜のチーズケーキ | |
| 13日 | 火 | 玄米ご飯 ぎせい豆腐 豚汁 ひじき 煮物 果物 | 豆腐 鶏肉 卵 ひじき ささみ揚げ 大豆 豚肉 豚レバー 牛乳 | 米 玄米 じゃが芋 小麦粉 HM バター | 玉葱 パプリカ しめじ 人参 いんげん 大根 葱 果物 | 牛乳 クンペン | |
| 14日 | 水 | きのこご飯 鮭のもみじ焼き ひじき白和え 冬瓜スープ 果物 | 鶏肉 鮭 ひじき 豆腐 わかめ 卵 牛乳 | 米 マヨネーズ 小麦粉 チョコチップ | しめじ えのき しめじ ねぎ 人参 パセリ 冬瓜 パプリカ からし菜 大根菜 果物 | 牛乳 ポテトの磯辺焼き | |
| 15日 | 木 | ポークカレー 切干大根マヨ和え わかめと卵のスープ 果物 | 豚肉 豚レバー ツナ わかめ 卵 牛乳 | 米 麦 じゃが芋 マヨネーズ バター | 人参 玉葱 マッシュルーム トマト グリーンピース 切干大根 きゅうり 大根菜 果物 | 牛乳 人参ケーキ | |
| 16日 | 金 | 麦ご飯 とんかつ 白菜梅和え 人参シリシリ 大根みそ汁 果物 | 豚肉 卵 わかめ きな粉 牛乳 | 米 麦 パン粉 芋くず | 白菜 人参 玉葱 たら 大根 葱 果物 | 牛乳 くずもち | |
| 17日 | 土 | 焼きそば サラダ ゆし豆腐 フルーチェ | 豚肉 チーズ しらす 豆腐 豆乳 | 焼きそば 米 | キャベツ 玉葱 人参 もやし トマト ピーマン ブロッコリー 葱 からし菜 果物 | 牛乳 クリームパン | |
| 19日 | 月 | 麦ご飯 マーボー豆腐 果物 キャベツのツナ和え 春雨スープ | 豆腐 豚肉 ツナ 卵 牛乳 | 米 麦 春雨 小麦粉 バター | 人参 玉葱 しめじ たけのこ たら キャベツ パプリカ チンゲン菜 果物 | 牛乳 ドーナツ | |
| 20日 | 火 | ロールパン マカロニグラタン ごぼうサラダ 果物 トマトと卵のスープ | 鶏肉 ツナ ひじき 卵 牛乳 | パン マカロニ 小麦粉 バター マヨネーズ HM | 人参 玉葱 グリンピース しめじ ごぼう いんげん パプリカ トマト パセリ 果物 | 牛乳 パインケーキ | |
| 21日 | 水 | 黒米ご飯 さんまの梅煮 おほかねえ 肉じゃが 果物 白菜のみそ汁 | さんま 花かつお 豚肉 厚揚げ 卵 もずく ツナ 牛乳 | 米 黒米 じゃが芋 小麦粉 | ブロッコリー しめじ 玉葱 人参 きぬさや 白菜 たら 果物 | 牛乳 もずくヒラヤーチー | |
| 22日 | 木 | ☆お誕生日会☆ ケチャップライス ミートローフ 春雨ごまマヨ和え 果物 コンソメスープ | ウィンナー 合挽き肉 レバー 卵 ベーコン | 米 バター パン粉 春雨 マヨネーズ じゃが芋 | 玉葱 人参 ピーマン ブロッコリー キャベツ M1Xベジタブル コーン パセリ きゅうり マッシュルーム 果物 | ジュース お誕生日ケーキ | |
| 23日 | 金 | ☆勤労感謝の日☆ | | | | | |
| 24日 | 土 | 焼肉チャーハン ナムル クリームスープ 杏仁フルーツ | 豚肉 ちくわ 牛乳 | 米 小麦粉 | 玉葱 人参 ピーマン もやし 小松菜 パプリカ コーン パセリ 果物 | 牛乳 今川焼き | |
| 26日 | 月 | あわご飯 さばのみそ焼き 白菜梅和え 南瓜そぼろ煮 すまし汁 果物 | さば 鶏肉 もずく 豆腐 牛乳 | 米 きび HM バター チョコ | 大根 南瓜 人参 グリンピース ねぎ えのき 果物 | 牛乳 豆腐スコーン | |
| 27日 | 火 | 玄米ご飯 鶏のピザ焼き きんぴらごぼう ヨーグル和え きのこスープ | 鶏肉 チーズ ヨーグルト ベーコン 豆乳 | 米 玄米 パン バター きな粉 | 玉葱 マッシュルーム ブロッコリー ごぼう 人参 いんげん キャベツ コーン パセリ きのこ 果物 | 牛乳 きな粉クリームサンド | |
| 28日 | 水 | ハヤシライス マカロニサラダ 白菜と豆腐のスープ 果物 | 牛肉 豚レバー 卵 かにかま 豆腐 | 米 麦 サラシマ マヨネーズ バター | 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 白菜 パセリ 果物 | 牛乳 ミニアメリカンドック | |
| 29日 | 木 | 玄米ご飯 ハンバーグ 果物 マッシュポテト 南瓜スープ 青菜とこんにゃくソテー | 合挽き肉 卵 ちくわ 魚ソーセージ 牛乳 | 米 玄米 小麦粉 パン粉 じゃが芋 こんにゃく HM | 玉葱 ピーマン パセリ 小松菜 人参 南瓜 コーン 果物 | 牛乳 ココアクッキー | |
| 30日 | 金 | あわご飯 魚の南蛮漬 果物 キャベツのみそ汁 冬瓜そぼろ煮 | 白身魚 鶏肉 豆腐 わかめ ささみ揚げ 卵 牛乳 | 米 きび 小麦粉 バター | 玉葱 ピーマン パプリカ セロリ 冬瓜 人参 いんげん キャベツ 果物 | 牛乳 りんごのマフィン | |

☆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。





11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) | |
|-------|--|---|--|--|---|
| | 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) |
| 1 | 10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁 | 全粥 ささみと南瓜のつぶし煮 なすと人参つぶし煮 そうめん汁 果物 | 軟飯 豚肉と南瓜のやわ煮 なすと人参やわ煮 そうめんすまし汁 果物 | パン粥 豆腐とあおさつぶし煮 青菜のみそ汁 | パン粥 豆腐とわかめやわらか煮 青菜のみそ汁 |
| 木 | (主な材料) 米 南瓜 ささみ 豚肉 なす 人参 そうめん 果物 | | | (主な材料) パン 豆腐 あおさ わかめ 青菜 | |
| 2 | 10倍がゆ 人参ペースト すまし汁 | 全粥 白身魚と人参のつぶし煮 キャベツつぶし煮 すまし汁 りんご煮 | 軟飯 白身魚と人参のやわ煮 キャベツのやわ煮 すまし汁 りんご煮 | 全粥 ブロッコリーつぶし煮 さつま芋のみそ汁 | 軟飯 ブロッコリー煮 さつま芋のみそ汁 |
| 金 | (主な材料) 米 人参 白身魚 キャベツ ほうれん草 果物 | | | (主な材料) 米 ブロッコリー さつま芋  | |
| 3 | ☆文化の日☆ | | | | |
| 土 | | | | | |
| 5 | 10倍がゆ 冬瓜ペースト すまし汁 | 全粥 ささみとあおさつぶし煮 人参・ブロッコリー煮 そうめん汁 果物 | 軟飯 ささみとひじきのやわ煮 人参・ブロッコリー煮 そうめん汁 果物 | 全粥 南瓜つぶし煮 キャベツみそ汁 | 軟飯 南瓜やわらか煮 キャベツみそ汁 |
| 月 | (主な材料) 米 冬瓜 ささみ あおさ ひじき 人参 ブロッコリー そうめん 果物 | | | (主な材料) 米 南瓜 キャベツ | |
| 6 | 10倍がゆ さつま芋のペースト すまし汁  | 全粥 豆腐・南瓜つぶし煮 ブロッコリーと人参つぶし煮 青菜すまし汁 果物 | 軟飯 豆腐と南瓜やわらか煮 ブロッコリーと人参やわ煮 青菜すまし汁 果物 | 全粥 さつま芋とキャベツ煮 あおさみそ汁 | 軟飯 さつま芋とキャベツやわ煮 わかめみそ汁 |
| 火 | (主な材料) 米 さつま芋 豆腐 南瓜 ブロッコリー 人参 青菜 果物 | | | (主な材料) 米 さつま芋 キャベツ あおさ わかめ | |
| 7 | 10倍がゆ 南瓜ペースト すまし汁 | 全粥 白身魚と人参つぶし煮 南瓜つぶし煮 りんご煮 | 軟飯 白身魚と人参のやわ煮 南瓜やわ煮 麩すまし汁 りんご煮 | 全粥 豆腐つぶし煮 キャベツみそ汁 | 軟飯 豆腐やわらか煮 キャベツみそ汁 |
| 水 | (主な材料) 米 南瓜 白身魚 人参 麩 果物 | | | (主な材料) 米 豆腐 キャベツ | |
| 8 | 10倍がゆ トマトペースト すまし汁 | とろとろうどん汁 豆腐とあおさつぶし煮 玉葱と人参煮 果物 | とろとろうどん汁 豆腐とあおさやわらか煮 玉葱と人参煮 果物 | 全粥 ブロッコリーつぶし煮 青菜すまし汁 | 軟飯 ブロッコリーやわらか煮 青菜すまし汁 |
| 木 | (主な材料) 米 トマト うどん 豆腐 あおさ 玉葱 人参 果物 | | | (主な材料) 米 ブロッコリー 青菜 | |
| 9 | 秋の遠足   | | | | |
| 金 | (主な材料) 米 トマト 豆腐 玉葱 | | | | |
| 10 | 10倍がゆ 白身魚と南瓜ペースト すまし汁 | 全粥 しらすとブロッコリーつぶし煮 さつまいもつぶし煮 玉葱すまし汁 ヨーグルト | 軟飯 しらすとブロッコリーのやわ煮 さつまいもやわ煮 玉葱すまし汁 ヨーグルト | 全粥 人参とキャベツつぶし煮 豆腐みそ汁 | 全粥 人参とキャベツやわらか煮 豆腐みそ汁  |
| 土 | (主な材料) 米 白身魚 南瓜 しらす ブロッコリー さつま芋 玉葱 豆乳ヨーグルト | | | (主な材料) 米 人参 キャベツ 豆腐 | |
| 12 | 10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁 | 全粥 白身魚つぶし煮 大根・人参つぶし煮 あおさすまし汁 果物 | 軟飯 白身魚といんげんのやわ煮 大根と人参やわ煮 あおさすまし汁 果物 | 全粥 豆腐と南瓜つぶし煮 さつま芋みそ汁 | 軟飯 豆腐と南瓜やわらか煮 さつま芋みそ汁 |
| 月 | (主な材料) 米 豆腐 白身魚 大根 人参 あおさ いんげん 果物 | | | (主な材料) 米 豆腐 南瓜 さつま芋 | |
| 13 | 10倍がゆ 大根ペースト すまし汁 | 全粥 豆腐と人参つぶし煮 大根とブロッコリーつぶし煮 玉葱すまし汁 果物 | 軟飯 豆腐と人参のやわらか煮 大根とブロッコリーやわ煮 玉葱すまし汁 果物 | 全粥 じゃが芋とほうれん草煮 麩みそ汁 | 軟飯 じゃが芋とほうれん草煮 麩みそ汁 |
| 火 | (主な材料) 米 大根 豆腐 人参 ブロッコリー 玉葱 果物 | | | (主な材料) 米 じゃが芋 ほうれん草 麩 | |
| 14 | 10倍がゆ 冬瓜ペースト すまし汁 | 全粥 鮭と人参つぶし煮 冬瓜と青菜つぶし煮 すまし汁 果物 | 軟飯 鮭と人参やわ煮 冬瓜と青菜やわ煮 すまし汁 果物 | 全粥 南瓜とあおさつぶし煮 キャベツみそ汁 | 軟飯 南瓜とわかめやわらか煮 キャベツみそ汁 |
| 水 | (主な材料) 米 人参 鮭 冬瓜 青菜 果物 | | | (主な材料) 米 南瓜 あおさ 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。





11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 月齢 | 1回食 (午前) | | | 2回食 (午後) | |
|----------|--|---|---|----------------------------------|-----------------------------------|
| | 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 | 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 人参ペースト すまし汁 | 全粥 ささみと南瓜つぶし煮 人参と大根つぶし煮 トマトすまし汁 果物 | 全粥 レバーと南瓜やわらか煮 人参と大根やわらか煮 トマトすまし汁 果物 | 全粥 じゃが芋つぶし煮 青菜みそ汁 | 軟飯 じゃが芋やわらか煮 青菜みそ汁 |
| 木 | (主な材料) 米 人参 ささみ 南瓜 大根 トマト レバー 果物 | | | (主な材料) 米 じゃが芋 青菜 | |
| 16 | 10倍がゆ 大根と人参ペースト すまし汁 | 全粥 ささみと大根つぶし煮 ブロッコリーつぶし煮 人参すまし汁 果物 | 軟飯 豚肉と大根やわらか煮 ブロッコリーやわらか煮 人参すまし汁 果物 | 全粥 さつま芋と玉葱つぶし煮 白菜みそ汁 | 軟飯 さつま芋と玉葱やわらか煮 白菜みそ汁 |
| 金 | (主な材料) 米 大根 人参 ささみ ブロッコリー 豚肉 果物 | | | (主な材料) 米 さつま芋 玉葱 白菜 | |
| 17 | 10倍がゆ 豆腐とトマトペースト すまし汁 | 全粥 魚とブロッコリーつぶし煮 トマトつぶし煮 ゆし豆腐 果物 | 軟飯 魚とブロッコリーやわらか煮 トマトやわらか煮 ゆし豆腐 果物 | 全粥 南瓜と玉葱つぶし煮 キャバツみそ汁 | 軟飯 南瓜と玉葱やわらか煮 キャバツみそ汁 |
| 土 | (主な材料) 米 豆腐 トマト 白身魚 ブロッコリー 果物 | | | (主な材料) 米 南瓜 玉葱 キャバツ | |
| 19 | 10倍がゆ 豆腐と人参ペースト すまし汁 | 全粥 ささみと青菜つぶし煮 キャバツと人参つぶし煮 玉葱すまし汁 果物 | 軟飯 ささみと青菜やわらか煮 キャバツと人参やわらか煮 玉葱すまし汁 果物 | 全粥 さつま芋つぶし煮 南瓜みそ汁 | 軟飯 さつま芋やわらか煮 南瓜みそ汁 |
| 月 | (主な材料) 米 豆腐 人参 ささみ 青菜 キャバツ 玉葱 果物 | | | (主な材料) 米 さつま芋 南瓜 | |
| 20 | 10倍がゆ キャバツペースト すまし汁 | 全粥 ささみつぶし煮 ブロッコリーと人参煮 トマトすまし汁 果物 | 軟飯 ささみやわらか煮 ブロッコリーと人参やわらか煮 トマトすまし汁 果物 | パン粥 南瓜つぶし煮 あおさみそ汁 | パン粥 南瓜やわらか煮 あおさみそ汁 |
| 火 | (主な材料) 米 キャバツ ささみ ブロッコリー 人参 トマト 果物 | | | (主な材料) パン 南瓜 あおさ | |
| 21 | 10倍がゆ じゃが芋ペースト すまし汁 | 全粥 白身魚とブロッコリー煮 じゃが芋つぶし煮 白菜すまし汁 りんご煮 | 軟飯 白身魚とブロッコリー煮 じゃが芋やわらか煮 白菜すまし汁 りんご煮 | 全粥 豆腐と人参のつぶし煮 南瓜みそ汁 | 全粥 豆腐と人参やわらか煮 南瓜みそ汁 |
| 水 | (主な材料) 米 じゃが芋 白身魚 ブロッコリー 白菜 果物 | | | (主な材料) 米 豆腐 人参 南瓜 | |
| 22 | 10倍がゆ 白身魚と人参ペースト すまし汁 | 全粥 ささみと玉葱のつぶし煮 人参とブロッコリー煮 すまし汁 果物 | 全粥 ささみと玉葱のやわらか煮 人参とブロッコリー煮 すまし汁 果物 | 全粥 じゃが芋と人参煮 冬瓜みそ汁 | 軟飯 じゃが芋と人参やわらか煮 冬瓜みそ汁 |
| 木 | (主な材料) 米 白身魚 人参 ささみ 玉葱 ブロッコリー 果物 | | | (主な材料) 米 じゃが芋 人参 冬瓜 | |
| 23 | ☆勤労感謝の日☆ | | | | |
| 金 | | | | | |
| 24 | 10倍がゆ 玉葱ペースト すまし汁 | 全粥 ささみと青菜つぶし煮 人参と玉葱つぶし煮 あおさすまし汁 果物 | 軟飯 ささみと青菜やわらか煮 人参と玉葱やわらか煮 あおさすまし汁 果物 | 全粥 南瓜と豆腐つぶし煮 さつま芋みそ汁 | 軟飯 南瓜と豆腐やわらか煮 さつま芋みそ汁 |
| 土 | (主な材料) 米 玉葱 ささみ 青菜 人参 あおさ 果物 | | | (主な材料) 米 南瓜 豆腐 さつま芋 | |
| 26 | 10倍がゆ 南瓜ペースト すまし汁 | 全粥 鮭と玉葱つぶし煮 南瓜つぶし煮 大根すまし汁 果物 | 軟飯 鮭と玉葱やわらか煮 南瓜やわらか煮 大根すまし汁 果物 | 全粥 豆腐とトマトつぶし煮 冬瓜みそ汁 | 軟飯 豆腐とトマトやわらか煮 冬瓜みそ汁 |
| 月 | (主な材料) 米 南瓜 鮭 玉葱 大根 果物 | | | (主な材料) 米 豆腐 トマト 冬瓜 | |
| 27 | 10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁 | 全粥 ささみとトマトのつぶし煮 ブロッコリーつぶし煮 すまし汁 りんご煮 | 軟飯 ささみとトマトのやわらか煮 ブロッコリーやわらか煮 すまし汁 りんご煮 | 全粥 冬瓜と青菜つぶし煮 さつま芋みそ汁 | 軟飯 冬瓜と青菜やわらか煮 さつま芋みそ汁 |
| 火 | (主な材料) 米 豆腐 ささみ トマト ブロッコリー 果物 | | | (主な材料) 米 冬瓜 青菜 さつま芋 | |
| 28 | 10倍がゆ じゃが芋ペースト すまし汁 | 全粥 ささみと人参つぶし煮 じゃが芋と玉葱つぶし煮 南瓜スープ 果物 | 軟飯 ささみと人参のやわらか煮 じゃが芋と玉葱やわらか煮 南瓜スープ 果物 | 全粥 南瓜つぶし煮 キャバツみそ汁 | 軟飯 南瓜やわらか煮 キャバツみそ汁 |
| 水 | (主な材料) 米 人参 ささみ 玉葱 じゃが芋 南瓜 果物 | | | (主な材料) 米 南瓜 キャバツ | |
| 29 | 10倍がゆ 豆腐とさつま芋ペースト すまし汁 | 全粥 しらすと玉葱つぶし煮 人参つぶし煮 豆腐すまし汁 果物 | 軟飯 レバーと玉葱やわらか煮 マカロニと人参やわらか煮 豆腐すまし汁 果物 | 全粥 ブロッコリーとさつま芋つぶし煮 キャバツみそ汁 | 軟飯 ブロッコリーとさつま芋やわらか煮 キャバツみそ汁 |
| 木 | (主な材料) 米 豆腐 さつま芋 しらす 玉葱 人参 レバー マカロニ 果物 | | | (主な材料) 米 ブロッコリー さつま芋 キャバツ | |
| 30 | 10倍がゆ 冬瓜ペースト すまし汁 | 全粥 白身魚と人参つぶし煮 冬瓜つぶし煮 キャバツすまし汁 果物 | 軟飯 白身魚と人参やわらか煮 冬瓜やわらか煮 キャバツすまし汁 果物 | 全粥 豆腐とあおさつぶし煮 南瓜みそ汁 | 軟飯 豆腐とあおさやわらか煮 南瓜みそ汁 |
| 金 | (主な材料) 米 冬瓜 白身魚 人参 キャバツ 果物 | | | (主な材料) 米 豆腐 あおさ 南瓜 | |



※ 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。

