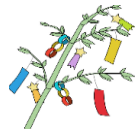


平成30年



7月の献立表

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	
2日	月	チキンカレー 野菜サラダ かきたま汁 ヨーグルト和え	鶏もも肉 チーズ 卵 ヨーグルト 牛乳 しらす干し	米 押し麦 ごま油 加ふる じゃがいも 小麦 粉	人参 玉ねぎ なす セロリ レタス グリーンピース キャベツ ブロッコリー パプリカ えのき 山東菜 いら 果物	牛乳 ヒラヤーチー	
3日	火	枝豆ご飯 ぎせい豆腐 パパイアリチー 豚汁 果物	木綿豆腐 鶏ミンチ 卵 ツナ 豚しほ 豚肉 牛乳	米 砂糖 油 さといも パター ケキツ ｺｯﾌﾟ	枝豆 玉ねぎ 人参 干しいたけ パパイア ビーマン だいこん ごぼう ねぎ 果物	牛乳 ココアケーキ	
4日	水	十五穀ご飯 さばの蒲焼き風 かぼちゃのごままぶし煮 果物 青菜の納豆和え キャベツのみそ汁	さば 納豆 油揚げ のり 牛乳	米 十五穀米 ごま 砂糖 小豆 黒糖 押し麦	しょうが かぼちゃ ほうれん草 パプリカ にんじん キャベツ ねぎ 果物	牛乳 沖縄ぜんざい	
5日	木	玄米ご飯 鶏肉のさっぱり煮 ブロッコリー 果物 ひじきの煮物 ヒタそうめん汁	鶏もも あぶら揚げ 大豆 牛乳	米 発芽米 砂糖 こんにやく そうめん 卵そうめん しそそうめん 油	しょうが にんにく ブロッコリー 人参 ひじき いんげん オクラ こんにやく 果物	牛乳 七タゼリー 鉄入りウエハース	
6日	金	あわご飯 ハンバーグ マッシュポテトコンクリームスープ 青菜と糸こんにやくソテー 果物	牛豚ミンチ 豚し ほ 卵 さつま揚げ 牛乳	米 もちきび 小麦粉 パン粉 油 じゃが芋 コンクリーム すりごま パター 砂糖 こんにやく	にんにく 玉ねぎ 人参 ビーマン 小松菜 コーン パセリ コンクリーム缶 果物	牛乳 セサミクッキー	
7日	土	麻婆丼 切干大根ナムル ワカメと白ネギのスープ 杏仁フルーツ	木綿豆腐 豚ミンチ 赤味噌 わかめ ちくわ 豆乳	米 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉	人参 干しいたけ ごぼう ひじき 大根 ワカメ きゅうり 玉葱 ねぎ しょうが ニンニク 杏仁・パイン缶	豆乳 今川焼き	
9日	月	あわご飯 鶏肉のピザ焼き ポテトサラダ きんぴらごぼう 中華スープ 果物	鶏もも チーズ 卵 牛乳	米 もちきび ごま油 油 じゃが芋 片栗粉 ケキツ パター サラダ油 マヨネーズ じゃが芋	玉ねぎ パセリ パプリカ きゅうり ごぼう 人参 絹さや コーン チンゲン菜 果物	牛乳 サーターアンダギー (紅芋)	
10日	火	冷やし中華 豆腐サラダ 魚のてんぷら ヨーグルト和え	鶏ささみ 卵 白身魚 木綿豆腐 ヨーグルト わかめ 油揚げ 牛乳	中華麺 油 すりゴマ マヨネーズ 小麦粉	きゅうり トマト 小松菜 人参 コーン 果物 果物 ほうれん草	豆乳 いなりずし	
11日	水	♪お弁当会♪					牛乳 チーズ蒸しパン
12日	木	ハヤシライス ブロッコリーサラダ 白菜と卵のスープ 果物	牛肉 豚しほ ちくわ 卵 おから 牛乳	米 押し麦 小麦粉 ごま 油 ハヤシライス サラダ油 マヨネーズ ケチャップ 砂糖 パター	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 トマト 白菜 パセリ 果物 レーズン	牛乳 おからマドレーヌ	
13日	金	はんたまご飯 魚の西京焼き トマト ゴーヤーチャンプルー もずくのすまし汁 果物	白身魚 みそ 卵 木綿豆腐 もずく ラード 牛乳	米 さらだ油 黒糖 砂糖 小麦粉	長ネギ トマト ゴーヤー 人参 玉ねぎ ねぎ ハンダマ 果物	牛乳 黒糖ちんすこう	
14日	土	じゅーしーご飯 ポイルウィンナー 大根サラダ あおさ入りゆし豆腐 果物缶	鶏もも ひじき あおさ ウィンナー わかめ ツナ ゆし豆腐 牛乳	米 さつま芋 バター 砂糖	人参 干しいたけ ごぼう 大根 きゅうり だいこん ねぎ みかん缶	牛乳 スイートポテト	
16日	月	海の日 (公休日)					
17日	火	黒米ご飯 さんまの梅煮 おかか和え 麩チャンプルー へちまのみそ汁 果物	さんま 車麩 卵 かつお糸削り 牛乳 木綿豆腐 牛乳	米 黒米 砂糖 油 食パン パター 黒糖	しょうが ブロッコリー キャベツ 人参 ゴーヤー 梅干し へちま オクラ 果物	牛乳 フレンチトースト	
18日	水	ふりかけご飯 しほフライ・甘だ漬け わかめサラダ きこのみそ汁 果物	豚しほ 卵 ツナ 牛乳 きな粉 クリームチーズ 牛乳 生クリーム	米 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ すりごま 紅芋粉 手くす マカロニ	人参 キャベツ えのき しめじ 小松菜 さつまいも 果物	牛乳 焼きチーズケーキ	
19日	木	青菜ご飯 クリームシチュー 豆腐とツナのオープン焼き コールスロー 果物	鶏肉 豆腐 卵 スキムミルク 牛乳	米 食パン ごま じゃが芋 パター 砂糖 きなこ マヨネーズ	からし菜 玉ねぎ 人参 マッシュルーム 切り ブロッコリー 赤パプリカ ほうれん草 キャベツ コーン 果物	マンゴーアイス 五穀ビスケット	
20日	金	麦ご飯 麩ハンバーグ・照焼きソース ブロッコリー かみかみごぼう わかめと卵のスープ 果物	車麩 豚ミンチ 卵 さつま揚げ ひじき わかめ 牛乳	米 押し麦 小麦粉 片栗粉 砂糖 油 ココア すりごま パター さつま芋 チョコチップ	玉ねぎ ブロッコリー ごぼう 人参 ごぼう 貝割大根 果物	牛乳 チョコチップクッキー	
21日	土	焼きそば チーズ 青菜のシラス和え 豆腐すまし汁 フルーツ	豚肉 しらす チーズ 牛乳 青のり 豆腐	米 焼きそば麺 砂糖 サラダ油	キャベツ 玉葱 人参 もやし ビーマン ほうれん草 青菜 えの き 大根葉		
23日	月	麦ご飯 さばのカレー揚げ スティック胡瓜 千切イリチー なすのみそ汁 果物	鯖 豚肉 わかめ 木綿豆腐 卵 牛乳	米 押し麦 小麦粉 油 加ふる 砂糖 バター ケキツ こんにやく さつま芋	胡瓜 切干大根 人参 干し椎茸 小松菜 なす レーズン 果物	牛乳 さつま芋レーズン蒸し パン	
24日	火	照焼き丼 春雨ごま和え イナムル汁 果物	鶏もも ツナ 豚肉 かつお節 コーンス わかめ のり ひじき 牛乳	米 押し麦 砂糖 春雨 すりごま こんにやく ケキツ 油	玉ねぎ 胡瓜 人参 干し椎茸 大根 ねぎ ほうれん草 果物	牛乳 青菜とチーズのパンケーキ	
25日	水	☆お誕生日会☆カラフルライス 魚フライ・タルタルソースかけ キャベツ和え クリームスープ 果物	白身魚 卵 ツナ ベーコン ひじき 牛乳	米 ごま 小麦粉 マヨネーズ じゃが芋 シチューミックス パン粉	人参 えだまめ コーン 玉ねぎ キャベツ パプリカ ピクルス ブロッコリー 果物 セロリ マッシュルーム グリーンピース	ジュース お誕生日ケーキ	
26日	木	あわご飯 麻婆茄子 かぼちゃサラダ かきたま汁 果物	木綿豆腐 赤みそ 卵 豚ミンチ もずく 牛乳 チーズ 牛乳	米 もちきび 油 砂糖 マヨネーズ パター 片栗粉 小麦粉	なす パプリカ 玉ねぎ いら 人参 にんにく しょうが 胡瓜 レーズン かぼちゃ もずく みつば 果物	牛乳 人参スコーン	
27日	金	玄米ご飯 魚のごま焼き 甘酢和え クワイリチー 冬瓜のみそ汁 果物	白身魚 豚肉 昆布 油揚げ みそ 牛乳	米 発芽米 砂糖 サラダ油 食パン きなこ パター ごま	キャベツ パプリカ 切干大根 糸こんにやく 冬瓜 大根の葉 しょうが 人参 果物	牛乳 きなこクリームサンド	
28日	土	焼肉チャーハン キャベツのゆかり和え じゃが芋のみそ汁 果物	豚肉 油揚げ 牛乳 みそ	米 油 ごま油 じゃが芋	しょうが 玉ねぎ 人参 ビーマン キャベツ もやし 大根の葉 果物	牛乳 お米のムース	
30日	月	あわご飯 白身魚のちゃんぽん あんかけ 冬瓜そぼろ煮 そうめん汁 果物	白身魚 鶏ミンチ 木綿豆腐 卵 牛乳	米 もちきび 片栗粉 油 そうめん 砂糖 ケキツ パター つぶあん	玉ねぎ ビーマン コーン 冬瓜 人参 いんげん ねぎ かぼちゃ 果物	牛乳 南瓜小豆蒸しパン	
31日	火	麦ご飯 豚肉の味噌焼き ひじきの五目煮 キャベツとコーンのスープ 果物	豚肉 鶏もも みそ牛乳 ひじき	米 押し麦 小麦粉 油 ごま こんにやく きなこ パター 砂糖	玉ねぎ しょうが 人参 インゲン キャベツ コーン パセリ 果物	牛乳 きなこクッキー	

☆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。



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 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)	舌でつぶせる固さ 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)
2	10倍がゆ じゃがいものペースト すまし汁	全がゆ ささみのつぶし煮 じゃがいもつぶし煮 すまし汁 豆乳3-グ ㊦	軟飯 ささみのやわらか煮 じゃがいものやわらか煮 すまし汁 豆乳3-グ ㊦	全がゆ 人参としらすつぶし煮 ほうれん草みそ汁	軟飯 人参としらすやわらか煮 ほうれん草みそ汁
月	(主な材料) 米 ささみ じゃが芋 なす 豆乳3-グ ㊦			(主な材料) 米 人参 しらす ほうれん草	
3	10倍がゆ 大根ペースト すまし汁	全がゆ 豆腐と人参のつぶし煮 大根つぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 豆腐と人参のやわらか煮 大根のやわらか煮 すまし汁 果物	全がゆ さつま芋とほうれん草つぶし煮 玉ねぎのみそ汁	軟飯 さつま芋とほうれん草 のやわらか煮 玉ねぎのみそ汁
火	(主な材料) 米 豆腐 人参 大根 果物			(主な材料) 米 さつま芋 ほうれん草 たまねぎ	
4	10倍がゆ かぼちゃのペースト すまし汁	全粥 白身魚のつぶし煮 そうめん・かぼちゃつぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 白身魚のやわらか煮 そうめん・南瓜やわらか煮 すまし汁 果物	全がゆ じゃが芋と人参つぶし煮 ほうれん草みそ汁	軟飯 じゃが芋と人参やわらか煮 ほうれん草のみそ汁
水	(主な材料) 米 南瓜 白身魚 そうめん 果物			(主な材料) 米 じゃが芋 人参 ほうれん草	
5	10倍がゆ さつま芋ペースト すまし汁	全がゆ ささみとわかめつぶし煮 人参とブロッコリーのつぶし煮 とろとろそうめん汁 果物	軟飯 ささみとひじきのやわらか煮 人参とブロッコリーのやわらか煮 とろとろそうめん汁 果物	全粥 さつま芋のつぶし煮 麩のみそ汁	軟飯 さつま芋やわらか煮 麩のみそ汁
木	(主な材料) 米 ささみ ブロッコリー ひじき わかめ 人参 さつまいも そうめん 果物			(主な材料) 米 さつま芋 麩	
6	10倍がゆ じゃがいものペースト すまし汁	全粥 じゃがいもとしらすつぶし煮 なすと人参つぶし煮 青菜すまし汁 りんご煮	軟飯 じゃがいもとレバーやわらか煮 なすと人参やわらか煮 すまし汁 りんご煮	全がゆ 人参のつぶし煮 玉ねぎのみそ汁	軟飯 人参のやわらか煮 玉ねぎのみそ汁
金	(主な材料) 米 じゃがいも しらす レバー なす 青菜 人参 果物			(主な材料) 米 人参 玉葱	
7	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全粥 南瓜と豆腐つぶし煮 人参と玉葱つぶし煮 あおさ汁 果物	軟飯 南瓜と豆腐のやわらか煮 人参と玉葱やわらか煮 あおさ汁 果物	軟飯 ささみつぶし煮 小松菜すまし汁	軟飯 ささみやわらか煮 小松菜すまし汁
土	(主な材料) 米 南瓜 豆腐 人参 玉葱 あおさ 果物			(主な材料) 米 ささみ 小松菜	
9	10倍がゆ じゃがいもペースト すまし汁	全粥 ささみつぶし煮 じゃがいもと人参つぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 ささみのやわらか煮 じゃがいもと人参やわらか煮 すまし汁 果物	全がゆ 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
月	(主な材料) 米 じゃが芋 ささみ 人参 果物			(主な材料) 米 ブロッコリー キャベツ	
10	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ しらすと青菜つぶし煮 じゃがいもつぶし煮 すまし汁 豆乳3-グ ㊦	軟飯 しらすと青菜やわらか煮 じゃがいもやわらか煮 すまし汁 豆乳3-グ ㊦	全がゆ さつま芋つぶし煮 豆腐みそ汁	軟飯 さつま芋やわらか煮 豆腐みそ汁
火	(主な材料) 米 豆腐 しらす じゃが芋 青菜 豆乳3-グ ㊦			(主な材料) 米 さつま芋 豆腐	
11	♪お弁当会♪			全がゆ 豆腐とブロッコリーつぶし煮 大根のみそ汁	全がゆ 豆腐とブロッコリーやわらか煮 大根のみそ汁
水				(主な材料) 米 豆腐 ブロッコリー 大根	
12	10倍がゆ 南瓜と玉葱のペースト すまし汁	全がゆ ささみとトマトのつぶし煮 なすのつぶし煮 白菜すまし汁 りんご煮	軟飯 ささみとトマトやわらか煮 なすのやわらか煮 白菜すまし汁 りんご煮	全がゆ 豆腐と南瓜つぶし煮 さつま芋のみそ汁	軟飯 豆腐と南瓜やわらか煮 さつま芋のみそ汁
木	(主な材料) 米 南瓜 玉葱 ささみ トマト なす 白菜 果物			(主な材料) 米 豆腐 南瓜 さつま芋	
13	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚とトマトのつぶし煮 ブロッコリーつぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 白身魚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 果物	全がゆ しらすとだいこんつぶし煮 玉ねぎすまし汁	軟飯 しらすと大根やわらか煮 玉ねぎすまし汁
金	(主な材料) 米 人参 白身魚 トマト ブロッコリー 果物			(主な材料) 米 しらす 大根 玉葱	
14	10倍がゆ 豆腐と大根ペースト すまし汁	全がゆ ささみとあおさつぶし煮 大根と人参つぶし煮 ゆし豆腐 果物	軟飯 ささみとひじきやわらか煮 大根と人参やわらか煮 ゆし豆腐 果物	全がゆ さつまいもつぶし煮 麩すまし汁	軟飯 さつまいもやわらか煮 麩すまし汁
土	(主な材料) 米 豆腐 大根 ささみ あおさ ひじき 人参 豆腐 果物			(主な材料) 米 さつまいも 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。



7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	トロトロ⇒バタバタ ヨーグルト状	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
16	 海の日 (公休日) 				
17	10倍がゆ さつまいもペースト すまし汁	全がゆ 白身魚とオクラつぶし煮 さつま芋つぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 白身魚とオクラやわらか煮 さつま芋やわらか煮 すまし汁 果物	パン粥 人参と玉葱つぶし煮 キャベツすまし汁	パン粥 人参と玉葱やわらか煮 キャベツすまし汁
火	(主な材料) 米 さつま芋 白身魚 おくら 果物			(主な材料) パン 人参 玉葱 キャベツ	
18	10倍がゆ 南瓜ペースト すまし汁	全がゆ 南瓜とささみつぶし煮 そうめん・人参つぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 南瓜とレバーやわらか煮 そうめん・人参やわらか煮 すまし汁 果物	全がゆ じゃがいもつぶし煮 小松菜みそ汁	軟飯 じゃがいもやわらか煮 小松菜のみそ汁
水	(主な材料) 米 南瓜 ささみ そうめん 人参 豚レバー 果物			(主な材料) 米 じゃが芋 小松菜	
19	10倍がゆ じゃがいもペースト すまし汁	全がゆ じゃがいもとささみつぶし煮 キャベツと人参つぶし煮 青菜すまし汁 果物	軟飯 じゃがいもとささみやわらか煮 キャベツと人参やわらか煮 すまし汁 果物	全がゆ さつまいもつぶし煮 冬瓜すまし汁	軟飯 さつまいもやわらか煮 冬瓜すまし汁
木	(主な材料) 米 じゃが芋 ささみ キャベツ 人参 青菜 果物			(主な材料) 米 さつま芋 冬瓜	
20	10倍がゆ 玉葱ペースト すまし汁	全がゆ しらすと青菜つぶし煮 人参と玉ねぎつぶし煮 あおさすまし汁 果物	軟飯 しらすと青菜やわらか煮 人参と玉ねぎやわらか煮 あおさすまし汁 果物	全がゆ さつま芋ブロッコリーつぶし煮 白菜みそ汁	軟飯 さつま芋ブロッコリーやわらか煮 白菜みそ汁
金	(主な材料) 米 玉葱 しらす 青菜 人参 玉葱 あおさ 果物			(主な材料) 米 さつま芋 ブロッコリー 白菜	
21	10倍がゆ トマトペースト すまし汁	全がゆ 魚とブロッコリーつぶし煮 トマトつぶし煮 すまし汁 豆乳ヨーグルト和え	軟飯 魚とブロッコリーやわらか煮 トマトやわらか煮 すまし汁 豆乳ヨーグルト和え		
土	(主な材料) 米 白身魚 ブロッコリー トマト 豆乳ヨーグルト 果物				
23	10倍がゆ 南瓜ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚とトマトつぶし煮 さつまいもつぶし煮 なすすまし汁 果物	軟飯 白身魚とトマトやわらか煮 さつまいもやわらか煮 なすすまし汁 果物	全がゆ 豆腐と人参つぶし煮 青菜のみそ汁	軟飯 豆腐と人参やわらか煮 青菜のみそ汁
月	(主な材料) 米 南瓜 白身魚 トマト さつま芋 なす 果物			(主な材料) 米 豆腐 人参 青菜	
24	10倍がゆ 大根ペースト すまし汁	全がゆ ささみつぶし煮 大根と人参つぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 ささみとひじきやわらか煮 大根と人参やわらか煮 すまし汁 果物	全粥 しらすと人参つぶし煮 麩すまし汁	軟粥 しらすと人参やわらか煮 麩すまし汁
火	(主な材料) 米 大根 ささみ 人参 ひじき 果物			(主な材料) 米 しらす 人参 麩	
25	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 魚つぶし煮 ブロッコリーつぶし煮 キャベツすまし汁 果物	軟飯 魚やわらか煮 ブロッコリーやわらか煮 キャベツすまし汁 果物	全がゆ じゃがいもと人参つぶし煮 あおさのみそ汁	軟飯 じゃがいもと人参やわらか煮 あおさのみそ汁
水	(主な材料) 米 白身魚 人参 ブロッコリー キャベツ 果物			(主な材料) 米 じゃが芋 人参 あおさ	
26	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 豆腐と青菜つぶし煮 なすと人参つぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 豆腐と青菜のやわらか煮 なすと人参やわらか煮 すまし汁 果物	全がゆ 南瓜つぶし煮 大根のすまし汁	軟飯 南瓜やわらか煮 大根のすまし汁
木	(主な材料) 米 豆腐 青菜 なす 人参 果物			(主な材料) 米 南瓜 大根	
27	10倍がゆ 冬瓜ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚とブロッコリーのつぶし煮 冬瓜つぶし煮 すまし汁 りんご煮	軟飯 白身魚とブロッコリーのやわらか煮 冬瓜やわらか煮 すまし汁 りんご煮	全がゆ 南瓜と豆腐つぶし煮 玉葱のみそ汁	軟飯 南瓜と豆腐やわらか煮 玉葱のみそ汁
金	(主な材料) 米 冬瓜 白身魚 ブロッコリー 果物			(主な材料) 米 南瓜 木綿豆腐 玉葱	
28	10倍がゆ じゃがいもペースト すまし汁	全がゆ 豆腐とあおさつぶし煮 南瓜つぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 豆腐とあおさやわらか煮 南瓜やわらか煮 すまし汁 果物	全がゆ 人参と玉葱つぶし煮 ほうれん草のみそ汁	軟飯 人参と玉葱やわらか煮 ほうれん草のみそ汁
土	(主な材料) 米 じゃが芋 豆腐 あおさ 南瓜 果物			(主な材料) 米 人参 玉葱 ほうれん草	
30	10倍がゆ 冬瓜ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚と人参つぶし煮 冬瓜つぶし煮 そうめん汁 果物	軟飯 白身魚と人参やわらか煮 冬瓜やわらか煮 そうめん汁 果物	全がゆ 南瓜つぶし煮 玉葱のみそ汁	軟飯 南瓜やわらか煮 玉葱のみそ汁
月	(主な材料) 米 冬瓜 白身魚 人参 そうめん 果物			(主な材料) 米 かぼちゃ 玉葱	
31	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ ささみとあおさつぶし煮 キャベツと玉葱つぶし煮 豆腐すまし汁 果物	軟飯 ささみとひじきやわらか煮 キャベツと玉葱やわらか煮 豆腐すまし汁 果物	全がゆ さつま芋と人参つぶし煮 すまし汁	軟飯 さつまいもと人参やわらか煮 すまし汁
火	(主な材料) 米 人参 ささみ あおさ キャベツ 玉葱 豆腐 ひじき 果物			(主な材料) 米 さつま芋 人参	

※ 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。