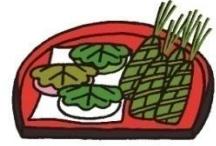


5月の献立表

令和元年 可愛保育園



日	こんだて	おやつ	(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
1日(水)	国民の休日				
2日(木)	国民の休日				
3日(金)	公休日(憲法記念日)				
4日(土)	公休日(みどりの日)				
6日(月)	振替休日				
7日(火)	麦ご飯 マーボー豆腐 ブロッコリーツナ和え 青菜と春雨スープ 杏仁フルーツ	牛乳 おからマドレーヌ	豆腐 豚肉 ツナ 牛乳 卵 おから	米 押麦 油 春雨 小麦粉 バター 砂糖	しいたけ 人参 玉葱 たけのこ 葱 ブロッコリー チンゲン菜 レーズン 果物缶 杏仁缶
8日(水)	お弁当会	牛乳 サーターアンダギー	牛乳 卵	小麦粉 油 砂糖	
9日(木)	玄米 ミートローフ マッシュポテト 小松菜ソテー わかめのみそ汁 果物	牛乳 チョコクッキー	合挽きミンチ チーズ 卵 ちくわ わかめ みそ 牛乳	米 玄米 小麦粉 パン粉 じゃが芋 油 バター 砂糖	玉ねぎ 人参 コーン グリーンピース 小松菜 えのき 貝割大根 果物
10日(金)	はんだまご飯 魚のタルタルソース焼き 筑前煮 青菜のみそ汁 果物	牛乳 くずもち	白身魚 卵 鶏肉 みそ 油揚げ 牛乳 きな粉	米 マヨネーズ 油 黒砂糖 うむくじ	はんだま 玉ねぎ パプリカ ごぼう 大根 人参 椎茸 たけのこ いんげん ほうれん草 生姜 長ねぎ 果物
11日(土)	中華丼 春雨のごま和え チーズ 豆腐と青菜スープ 杏仁フルーツ	豆乳 ココアの実	豚肉 ツナ 豆腐 豆乳 チーズ	米 押麦 油 春雨 砂糖 ごま ごま油 杏仁豆腐 ココアの実	白菜 人参 チンゲン菜 椎茸 生姜 きゅうり パプリカ 小松菜 果物缶
13日(月)	玄米ご飯 ぎせい豆腐 人参しりしり コーンクリームスープ 果物	牛乳 ココアクッキー	豆腐 鶏ミンチ 卵 ツナ 牛乳	米 玄米 砂糖 油 小麦粉 バター ココア	玉ねぎ パプリカ 椎茸 人参 ピーマン コーン パセリ 果物
14日(火)	きのこご飯 鮭のみじき焼き ひじきの白和え じゃが芋のみそ汁 果物	牛乳 黒糖ちんすこう	鶏肉 鮭 ひじき 豆腐 みそ 牛乳	米 マヨネーズ 砂糖 じゃが芋 ごま ラード 小麦粉 黒糖	しめじ えのき 椎茸 ねぎ 人参 パセリ パプリカ からし菜 玉ねぎ 大根の葉 果物
15日(水)	ドライカレー ひじきサラダ キャベツスープ 果物	牛乳 たい焼き	合挽きミンチ 豚レバー 大豆 ひじき かにかま 卵 牛乳	米 押麦 油 マヨネーズ 砂糖 ごま ホットケーキミックス バター ココア	人参 玉ねぎ ピーマン にんにく コーン マッシュルーム レーズン パプリカ きゅうり 切干大根 キャベツ 果物
16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	牛乳 芋天ぷら	牛肉 豚レバー ちくわ 卵 牛乳	米 押麦 小麦粉 マヨネーズ ごま 砂糖 さつま芋 油	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
17日(金)	ふりかけご飯 レバーフライ・甘だれ漬け マカロニサラダ キャベツときのこみそ汁 果物	牛乳 かぼちゃ蒸しパン	豚レバー 卵 青さのり ツナ みそ 牛乳	米 押麦 小麦粉 パン粉 じゃが芋 マヨネーズ 砂糖 バター マカロニ ホットケーキミックス	人参 きゅうり にんにく キャベツ 椎茸 えのき かぼちゃ レーズン 果物
18日(土)	ジャージャー麺 チーズ 青菜のしらす和え 中華スープ ヨーグルト和え	麦茶 クッキー わかめおにぎり	豚ミンチ みそ 牛乳 チーズ しらす ヨーグルト 昆布 のり	中華麺 油 砂糖 片栗粉 ごま油 米	たけのこ 椎茸 長ネギ 生姜 ほうれん草 チンゲン菜 人参 コーン 果物 果物缶
20日(月)	玄米ご飯 タンドリーチキン ケーブイリチー おかか和え 油揚げのみそ汁 果物	牛乳 小倉スコーン	鶏肉 ヨーグルト 昆布 卵 かつお削り 豚肉 油揚げ みそ 牛乳	米 玄米 こんにゃく 小麦粉 砂糖 油 つぶあん バター	キャベツ きゅうり にんにく 切干大根 パセリ 人参 玉ねぎ ほうれん草 果物
21日(火)	麦ご飯 魚のごま焼き じゃが芋とベーコン炒め 甘酢和え 大根のみそ汁 果物	牛乳 野菜とチーズの パンケーキ	白身魚 ベーコン 厚揚げ みそ 卵 牛乳 チーズ	米 押麦 油 砂糖 ごま じゃが芋 ホットケーキミックス	白菜 きゅうり 生姜 玉ねぎ 人参 たら 大根 貝割大根 ほうれん草 パプリカ 果物
22日(水)	☆誕生日会☆ チキンライス 魚のフライ・タルタルソースかけ クリームスープ キャベツのゆかり和え 果物	ジュース 誕生日ケーキ	鶏肉 白身魚 卵 ベーコン 牛乳	米 バター 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ じゃが芋 ケーキ	玉ねぎ パプリカ ピーマン ピクルス キャベツ 人参 もやし セロリ コーン マッシュルーム グリーンピース 果物
23日(木)	あわご飯 麻婆茄子 春雨の中華和え 中華スープ 果物	牛乳 フルーツカステラ	豆腐 鶏ミンチ みそ かにかま 卵 牛乳	米 もちきび 砂糖 油 ごま油 春雨 ごま 片栗粉 小麦粉	なす パプリカ 玉ねぎ ニら にんにく 生姜 きゅうり 人参 チンゲン菜 コーン 果物 果物缶 レーズン
24日(金)	バターロール マカロニグラタン ごぼうサラダ トマトと卵のスープ 果物	麦茶 カルシウムクッキー 油みそおにぎり	鶏肉 牛乳 生クリーム チーズ 卵 ツナ ひじき	バターロール マカロニ 小麦粉 ごま マヨネーズ 砂糖 さつま芋 油 バター	人参 玉ねぎ マッシュルーム ごぼう グリーンピース いんげん パプリカ トマト 長ネギ パセリ 果物
25日(土)	タコライス 切干大根のナムル 豆腐のスープ 果物	充実野菜ジュース クリームパン	合挽きミンチ チーズ ちくわ 豆腐	米 押麦 砂糖 ごま ごま油 クリームパン	玉ねぎ にんにく レタス トマト 人参 切干大根 きゅうり ほうれん草 果物
27日(月)	あわご飯 さんまの蒲焼き風 ひじきの五目煮 キュウリのおかか和え キャベツのみそ汁 果物	牛乳 オニオンブレッド	さんま かつお削り ひじき 鶏肉 みそ 卵 牛乳 ハム チーズ	米 もちきび 片栗粉 砂糖 油 ホットケーキミックス マヨネーズ	きゅうり 生姜 人参 たけのこ キャベツ しめじ 玉ねぎ いんげん パセリ 果物
28日(火)	玄米ご飯 鶏肉の梅マヨ焼き 麩チャンブルー じゃが芋とわかめみそ汁 果物	牛乳 きなこクリームサンド	鶏肉 卵 わかめ みそ ツナ 牛乳 きな粉	米 もちきび マヨネーズ 砂糖 車麩 油 じゃが芋 食パン バター	大葉 ブロッコリー ゴーヤー 玉ねぎ 人参 小松菜 果物
29日(水)	麦ご飯 麩ハンバーグ・和風あんかけ きんぴら大根 あおさ入りゆし豆腐 果物	牛乳 いちごジャム蒸しケー キ	合挽きミンチ ひじき 卵 さつま揚げ ゆし豆腐 あおさ 豆乳 牛乳	米 押麦 車麩 小麦粉 油 片栗粉 ごま 米粉 砂糖 いちごジャム	玉ねぎ えのき 椎茸 パプリカ 大根 人参 いんげん ねぎ 果物
30日(木)	あわご飯 ヒレカツ 切干大根煮 コールスロー ミネストローネ 果物	牛乳 スノーボール	豚ヒレ 卵 牛乳 ベーコン 豚肉	米 もちきび 小麦粉 パン粉 バター マヨネーズ こんにゃく マカロニ 油 砂糖 じゃが芋 アーモンドプードル	キャベツ コーン 切干大根 にんにく 椎茸 きぬさや 人参 トマト パセリ 果物
31日(金)	黒米ご飯 さばのカレームニエル 肉じゃが へちまのみそ汁 フルーツヨーグルト	麦茶 せんべい 沖縄ぜんざい	さば 豚肉 豆腐 卵 ヨーグルト みそ 牛乳	米 黒米 じゃが芋 小麦粉 バター こんにゃく 砂糖 金時豆 黒糖 押麦	玉ねぎ 人参 いんげん へちま ブロッコリー 果物 果物缶

☆献立は材料、その他の都合により変更する事
がありますのでご了承下さい。
☆アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施
しています。



規則正しい食事時間

家庭での食事は、決まった時間に食べていますか？
大人は一日3回、子どもは3回の食事では必要な
栄養を補えないので、プラス1回の間食を与えます。
間食の量の目安は一日の必要量のおよそ15%です
(200kcal前後)。食事の時間を決めて、お腹の空
く生活リズムを身につけるようにしましょう。



おやつ役割って？

子どもたちはおやつの時間が大好きです。お
やつは子どもにとって「楽しみ」の要素が強
く、心の栄養となります。また、子どもは小
さな身体に対してたくさんエネルギーが必要
です。しかし胃袋が小さく、一度にたくさ
ん食べられないので、一日3回の食事だけ
では必要なエネルギーや栄養素が摂取でき
ません。おやつには、それを補う食事として
の役割があります。子どもにとっておやつは
大切な食事と考えましょう。



ちまきと柏餅

5月5日はこどもの日で「端午の節句」。
もともと中国から伝わった五節句の一つ
で、ちまきや柏餅を食べます。ちまきは中
国の聖人「屈原」の忌日が5月5日にあ
たり、とむらうためにお米を笹で巻いて蒸
したものを供えたのが始まりといわれてい
ます。柏は、新芽が出るまで葉が落ちない
ことから、後継者が絶えない縁起の良い木
であり、また葉の強い香りが邪気を払うと
され、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生
まれたといわれています。





5月

離乳食献立表

<その1>

可愛保育園

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⇒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
固さの目安	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)
7	10倍がゆ 南瓜と人参ペースト すまし汁	しらす粥 ささみつぶし煮 南瓜つぶし煮 花麩すまし汁 果物	しらす粥 鶏肉やわ煮 南瓜やわ煮 花麩すまし汁 果物	全粥 豆腐と人参つぶし煮 あおさみそ汁	軟飯 豆腐と人参やわ煮 わかめみそ汁
火	(主な材料) 米 かぼちゃ しらす 人参 ささみ じゃが芋 麩 いんげん 果物			(主な材料) 米 豆腐 人参 あおさ わかめ	
8	10倍がゆ 大根ペースト すまし汁	全粥 白身魚と人参煮 さつまいもときゅうり煮 白菜すまし汁 果物	軟飯 白身魚と人参のやわ煮 さつまいもときゅうり煮 白菜すまし汁 果物	全粥 ブロッコリーと豆腐煮 玉葱みそ汁	軟飯 ブロッコリーと豆腐やわ煮 玉葱みそ汁
水	(主な材料) 米 大根 白身魚 人参 さつまいも きゅうり 白菜 果物			(主な材料) 米 ブロッコリー 豆腐 玉葱	
9	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全粥 ささみと玉葱煮 大根と人参つぶし煮 青菜すまし汁 果物	軟飯 ささみと玉葱煮 大根と人参やわ煮 青菜すまし汁 果物	全粥 さつまいもとキャベツ煮 あおさみそ汁	軟飯 キャベツとさつまいも煮 わかめみそ汁
木	(主な材料) 米 人参 ささみ 玉葱 大根 ほうれん草 果物			(主な材料) 米 さつまいも キャベツ あおさ わかめ	
10	10倍がゆ キャベツペースト すまし汁	全粥 ささみとトマトつぶし煮 キャベツと人参煮 すまし汁 豆乳ヨーグルト	軟飯 レバーとトマトやわ煮 キャベツと人参煮 すまし汁 豆乳ヨーグルト	全粥 じゃが芋とほうれん草煮 豆腐みそ汁	軟飯 じゃが芋とほうれん草煮 豆腐みそ汁
金	(主な材料) 米 キャベツ ささみ 鶏レバー トマト 人参 キャベツ 豆乳ヨーグルト			(主な材料) 米 じゃが芋 ほうれん草 豆腐	
11	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 キャベツすまし汁 果物	軟飯 白身魚と人参のやわ煮 南瓜やわ煮 キャベツすまし汁 果物	全粥 豆腐とじゃが芋煮 玉葱みそ汁	軟飯 豆腐とじゃが芋煮 玉葱みそ汁
土	(主な材料) 米 南瓜 白身魚 人参 キャベツ 果物			(主な材料) 米 豆腐 じゃが芋 玉葱	
13	10倍がゆ さつまいもペースト すまし汁	くたくたトマト豆腐めん ブロッコリーつぶし煮 人参つぶし煮 白菜すまし汁 果物	くたくたトマトパスタ ブロッコリーやわ煮 人参やわ煮 白菜すまし汁 果物	全粥 さつまいもと青菜煮 あおさみそ汁	軟飯 さつまいもと青菜やわ煮 あおさみそ汁
月	(主な材料) 米 さつまいも そうめん スパゲティー トマト ささみ レバー ブロッコリー 人参 白菜 果物			(主な材料) 米 さつまいも ほうれん草 あおさ	
14	10倍がゆ 大根ペースト すまし汁	全粥 白身魚と人参煮 さつまいもときゅうり煮 白菜すまし汁 果物	軟飯 白身魚と人参のやわ煮 さつまいもときゅうり煮 白菜すまし汁 果物	全粥 大根と人参つぶし煮 キャベツみそ汁	軟飯 大根と人参のやわ煮 キャベツみそ汁
火	(主な材料) 米 大根 白身魚 人参 さつまいも きゅうり 白菜 果物			(主な材料) 米 大根 人参 キャベツ	
15	10倍がゆ 南瓜ペースト 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 あおさみそ汁 果物	軟飯 鶏肉と人参やわ煮 ブロッコリーと玉葱煮 わかめみそ汁 果物	全粥 豆腐ときゅうりつぶし煮 ほうれん草すまし汁	軟飯 豆腐ときゅうりのやわ煮 ほうれん草すまし汁
水	(主な材料) 米 南瓜 ささみ 人参 ブロッコリー 玉葱 あおさ 鶏肉 わかめ 果物			(主な材料) 米 豆腐 きゅうり ほうれん草	
16	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全粥 白身魚つぶし煮 大根と人参つぶし煮 あおさすまし汁 果物	軟飯 白身魚といんげん煮 大根と人参やわ煮 わかめすまし汁 果物	パン粥 豆腐と南瓜つぶし煮 さつまいもみそ汁	パン粥 豆腐と南瓜やわ煮 さつまいもみそ汁
木	(主な材料) 米 豆腐 白身魚 大根 人参 いんげん あおさ わかめ 果物			(主な材料) 米 豆腐 南瓜 さつまいも	
17	10倍がゆ 大根ペースト すまし汁	全粥 ささみときゅうりつぶし煮 玉葱と人参つぶし煮 麩すまし汁 果物	軟飯 ささみときゅうり煮 玉葱と人参やわ煮 麩すまし汁 果物	全粥 ブロッコリーとトマト煮 白菜みそ汁	軟飯 ブロッコリーとトマト煮 白菜みそ汁
金	(主な材料) 米 ささみ 大根 きゅうり 人参 玉葱 麩 果物			(主な材料) 米 ブロッコリー トマト 白菜	
18	10倍がゆ 大根と人参ペースト すまし汁	全粥 白身魚ときゅうりつぶし煮 ブロッコリーつぶし煮 玉葱すまし汁 果物	軟飯 白身魚とひじき煮 ブロッコリーやわ煮 玉葱すまし汁 果物	全粥 南瓜と玉葱つぶし煮 豆腐みそ汁	軟飯 南瓜と玉葱やわ煮 豆腐みそ汁
土	(主な材料) 米 白身魚 大根 人参 きゅうり ブロッコリー 玉葱 ひじき 果物			(主な材料) 米 南瓜 玉葱 豆腐	
20	10倍がゆ 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 じゃが芋と人参つぶし煮 キャベツ汁 果物	軟飯 豚肉とブロッコリー煮 じゃが芋と人参やわ煮 キャベツ汁 果物	全粥 豆腐とほうれん草煮 玉葱みそ汁	軟飯 豆腐とほうれん草やわ煮 玉葱みそ汁
月	(主な材料) 米 ささみ 豚肉 ブロッコリー キャベツ じゃが芋 人参 果物			(主な材料) 米 豆腐 ほうれん草 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。





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⇒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)
21	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全粥 ささみと玉葱つぶし煮 人参とブロッコリー煮 トマトすまし汁 果物	軟飯 ささみと玉葱煮 人参とブロッコリー煮 トマトすまし汁 果物	パン粥 南瓜とそうめんぶし煮 さつま芋みそ汁	パン粥 南瓜とマカロニやわ煮 さつま芋みそ汁
火	(主な材料) 米 ささみ 人参 玉葱 ブロッコリー トマト 果物			(主な材料) パン そうめん 南瓜 さつま芋 マカロニ	
22	10倍がゆ 白菜ペースト すまし汁	全粥 豆腐と白菜つぶし煮 大根と人参つぶし煮 あおさすまし汁 ヨーグルト和え	軟飯 豆腐と白菜やわ煮 大根と人参煮 わかめすまし汁 ヨーグルト和え	全粥 ブロッコリーと玉葱煮 青菜みそ汁	軟飯 ブロッコリーと玉葱やわ煮 青菜みそ汁
水	(主な材料) 米 豆腐 白菜 大根 人参 あおさ わかめ 豆乳ヨーグルト 果物			(主な材料) 米 さつま芋 玉葱 白菜	
23	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 人参ときゅうりつぶし煮 青菜すまし汁 果物	軟飯 レバーと南瓜やわ煮 人参ときゅうりやわ煮 青菜すまし汁 果物	全粥 ブロッコリーとしらす煮 あおさと玉葱みそ汁	軟飯 ブロッコリーとしらす煮 わかめと玉葱みそ汁
木	(主な材料) 米 人参 ささみ 南瓜 レバー きゅうり ほうれん草 果物			(主な材料) 米 しらす ブロッコリー あおさ わかめ 玉葱	
24	10倍がゆ 冬瓜ペースト すまし汁	全粥 そうめんとささみ煮 キャベツつぶし煮 冬瓜すまし汁 果物	軟飯 マカロニとささみやわ煮 キャベツやわらか煮 冬瓜すまし汁 果物	全粥 さつま芋つぶし煮 青菜と豆腐みそ汁	軟飯 さつま芋やわ煮 青菜と豆腐みそ汁
金	(主な材料) 米 そうめん ささみ 冬瓜 キャベツ 人参 マカロニ 果物			(主な材料) 米 さつま芋 ほうれん草 豆腐	
25	10倍がゆ 白身魚と南瓜ペースト すまし汁	全粥 白身魚と人参煮 南瓜つぶし煮 キャベツ汁 果物	軟飯 白身魚と人参つぶし煮 南瓜やわ煮 キャベツ汁 果物	全粥 豆腐とじゃが芋煮 玉葱みそ汁	軟飯 豆腐とじゃが芋やわ煮 玉葱みそ汁
土	(主な材料) 米 白身魚 人参 南瓜 キャベツ 果物			(主な材料) 米 豆腐 じゃが芋 玉葱	
27	10倍がゆ じゃが芋ペースト すまし汁	全粥 じゃが芋と白身魚煮 人参とキャベツ煮 あおさと麩汁 果物	軟飯 じゃが芋とレバーやわ煮 人参とキャベツ煮 わかめと麩汁 果物	全粥 南瓜とブロッコリー煮 玉葱みそ汁	軟飯 南瓜とブロッコリー煮 玉葱みそ汁
月	(主な材料) 米 じゃが芋 白身魚 レバー 人参 キャベツ あおさ わかめ 麩 果物			(主な材料) 米 南瓜 ブロッコリー 玉葱	
28	10倍がゆ 大根と人参ペースト すまし汁	全粥 ささみとブロッコリー煮 大根と人参つぶし煮 キャベツみそ汁 果物	軟飯 ささみとブロッコリー煮 大根と人参やわ煮 キャベツみそ汁 果物	全粥 さつま芋としらす煮 麩と冬瓜すまし汁	軟飯 さつま芋としらす煮 麩と冬瓜すまし汁
火	(主な材料) 米 ささみ 大根 ブロッコリー 人参 キャベツ 果物			(主な材料) 米 さつま芋 しらす 麩 冬瓜	
29	10倍がゆ 冬瓜ペースト すまし汁	全粥 白身魚と南瓜つぶし煮 冬瓜と人参つぶし煮 玉葱すまし汁 果物	軟飯 白身魚と南瓜やわ煮 冬瓜と人参やわ煮 玉葱すまし汁 果物	全粥 豆腐とほうれん草煮 じゃが芋みそ汁	軟飯 豆腐とほうれん草煮 じゃが芋みそ汁
水	(主な材料) 米 冬瓜 白身魚 南瓜 冬瓜 人参 玉葱 果物			(主な材料) 米 豆腐 ほうれん草 じゃが芋	
30	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全粥 ブロッコリーと豆腐煮 人参と玉葱煮 果物 冬瓜汁 果物	軟飯 ブロッコリーと豆腐煮 人参と玉葱やわ煮 冬瓜汁 果物	全粥 南瓜と白菜つぶし煮 さつま芋みそ汁	軟飯 南瓜と白菜やわ煮 さつま芋みそ汁
木	(主な材料) 米 ブロッコリー 豆腐 人参 玉葱 冬瓜 果物			(主な材料) 米 南瓜 白菜 さつま芋	
31	10倍がゆ 白身魚と南瓜ペースト すまし汁	全粥 ささみと玉葱つぶし煮 キャベツと人参つぶし煮 青菜すまし汁 りんご煮	軟飯 ささみと玉葱やわ煮 キャベツと人参やわ煮 青菜すまし汁 果物	全粥 豆腐とブロッコリー煮 玉葱と麩みそ汁	軟飯 豆腐とブロッコリーやわ煮 玉葱と麩みそ汁
金	(主な材料) 米 ささみ キャベツ 玉葱 人参 ほうれん草 白身魚 南瓜 果物			(主な材料) 米 豆腐 ブロッコリー 玉葱 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。

