



令和元年
7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	月	黒米ご飯 さばの蒲焼風 南瓜のごままぶし 青菜の納豆和え 果物 キャベツのみそ汁	さば 納豆 のり あぶら揚げ 牛乳 豆乳	米 黒米 ごま 米粉 油 砂糖	南瓜 ほうれん草 パプリカ 人参 キャベツ ねぎ 果物	牛乳 苺ジャム米粉蒸し ケーキ	
2日	火	枝豆ご飯 千種焼き 野菜のごま和え 豚汁	卵 豚肉 豚レバー 金時豆	米 押麦 ごま 里芋 小麦粉 砂糖 油	人参 玉ねぎ きくらげ いんげん もやし し 胡瓜 小松菜 パプリカ 大根 ごぼう ねぎ 枝豆 果物	麦茶 せんべい 沖縄ぜんざい	
3日	水	チキンカレー 野菜サラダ ヨーグルト和え かきたま汁	鶏肉 卵 ヨーグルト しらす 牛乳	米 じゃが芋 押麦 油 砂糖 小麦粉	人参 玉ねぎ なす セロリ レタス グリーンピース パプリカ 山東菜 なら ロッコリー えのき 果物	牛乳 しらす入りヒラヤーチ	
4日	木	あわご飯 ハンバーグ マツジユ ポテト 青菜と糸こんにゃくソテー 果物 コーンク リームスープ	牛豚ミンチ 豚レバー 牛乳 卵 さつま揚げ クリーム	米 あわ じゃが芋 油 こんにゃく く パン粉 小麦粉 ごま パター	玉ねぎ 人参 ビーマン 小松菜 コーン 果物	牛乳 セザミクッキー	
5日	金	玄米ご飯 鶏肉のさっぱり煮 ひじきの煮物 果物 セタそうめん汁	鶏肉 あぶら揚げ 大豆 ひじき 牛乳	米 玄米 そうめん 砂糖 小麦粉	フロコリー 人参 いんげん おくら 果物	牛乳 セタゼリー カルシウムウエハース	
6日	土	麻婆丼 切干大根のナムル チーズ 杏仁フルーツ わかめと白ねぎのスープ	豆腐 豚ミンチ ちくわ 牛乳 チーズ わかめ	米 ごま 小麦粉 油 砂糖 ごま油	人参 玉ねぎ たけのこ なら 切干大根 椎茸 胡瓜 長ネギ 果物	充実野菜ジュース 今川焼き	
8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 果物 中華スープ	鶏肉 卵 チーズ 牛乳	米 あわ じゃが芋 こんにゃく 油 小麦 粉 マヨネーズ	玉ねぎ パプリカ 胡瓜 ごぼう 人参 きぬさや ちんげん菜 コーン 果物	牛乳 サーターアンダギー (紅芋)	
9日	火	玄米ご飯 さばのカレー揚げ 干切りチー スティック胡瓜 ヨーグルト和え なすのみそ汁	さば 豚肉 わかめ ヨーグルト 豆乳	米 玄米 こんにゃく さつま芋 油 パター ホットケーキMIX	胡瓜 人参 なす 小松菜 干切大根 椎 茸 果物	豆乳(ココア) さつま芋レーズン蒸し パン	
10日	水	♪お弁当会♪					麦茶 五穀ビスケット パニライスクリーム
11日	木	麦ご飯 豚肉の味噌焼き ひじきの五目煮 果物 うどん汁	豚肉 鶏肉 なたと ひじき 牛乳 きなこ	米 じゃが芋 し こんにゃく うどん バター 砂糖 油 小麦 粉	玉ねぎ 人参 いんげん ねぎ 果物	牛乳 きなこクッキー	
12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 果物 もずくのすまし汁	さわり 豆腐 卵 も ずく 牛乳	米 小麦粉 油 砂糖 ラード	長ネギ トマト ゴーヤー 人参 玉ねぎ ねぎ 果物	牛乳 黒糖ちんすこう	
13日	土	じゅーしいご飯 ポイルウイン ナー 大根サラダ 果物 あおさ入りゆし豆腐	鶏肉 ウィナー ツ ナ ひじき わかめ 牛乳 アーサー ゆし豆腐	米 小麦粉 砂糖	人参 ごぼう ねぎ 大根 胡瓜 椎茸 果物	牛乳 クリームパン	
15日	月	(公休日)					
16日	火	照り焼き丼 春雨ごま和え 果物 付けだし	鶏肉 ツ 豚肉 ひ じき カス テラ焼酎 牛乳 のり チキンウィナーチー ーズ	米 麦 春雨 ごま こんにゃく ホットケーキMIX	玉ねぎ 胡瓜 人参 大根 ねぎ 椎茸 ほうれん草 果物	牛乳 青菜とチーズのパン ケーキ	
17日	水	沖縄そば 胡瓜としらす和え 焼き芋 果物	豚肉 かまぼこ しら す わかめ	沖縄そば 焼き芋 米 小麦粉 砂糖	ねぎ 胡瓜 果物	麦茶 わかめおにぎ り カルシウムクッ キー	
18日	木	ふりかけご飯 レバーフライ マカロニサラダ 果物 きのこのみそ汁	豚レバー 卵 ツナ クリームチーズ 牛乳 生クリーム	米 麦 パン粉 マカ ロニ 油 砂糖 マヨネーズ 小 麦粉 さつま芋	人参 キャベツ えのき しめじ 小松菜 果物	牛乳 焼きチーズケーキ	
19日	金	麦ご飯 鮭ハンバーグ照り焼き ソース かみかみごぼう 果物 わかめと卵のスープ	豚ミンチ 卵 ひじき わかめ 牛乳	米 麦 車麩 ごま 小麦粉 パター 砂糖	玉ねぎ 人参 いんげん ごぼう 貝割れ 大根 果物	牛乳 チョコチップクッ キー	
20日	土	焼きそば 青菜のみそマヨ和え ヨーグルト和え 豆腐のすまし汁	豚肉 豆腐 ヨーグル ト 牛乳	焼きそば類 マヨネー ズ 小麦粉 油 砂糖	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ビーマ ン ほうれん草 えのきだけ 大根 の葉 果物	牛乳 ココアの実	
22日	月	玄米ご飯 魚のごま焼き 甘酢和 え クービリチー 果物 冬 瓜のみそ汁	まだら 厚揚げ 豚肉 昆布 牛乳	米 玄米 こんにゃく ごま 油 砂糖 パ ター さつま芋	キャベツ パプリカ 切干大根 人参 冬 瓜 大根の葉 果物	牛乳 スイートポテト	
23日	火	冷やし中華 魚の天ぷら チーズ 果物	鶏肉 卵 ホキ わか め うす揚げ チーズ	中華麺 米 ごま 油	胡瓜 トマト ほうれん草 人参 果物	麦茶 いなりずし 飲ウエハース	
24日	水	カラフルライス 魚フライ・タル タルソース キャベツのツナ和 え パンプキンスー	ホキ ツナ ひじき 卵 牛乳	米 ごま パン粉 油 マヨネーズ 砂糖	人参 枝豆 コーン 玉ねぎ 南瓜 パ プリカ フロコリー キャベツ 果物	ジュース 誕生日ケーキ	
25日	木	あわご飯 麻婆茄子 南瓜サラ ダ 果物 かき玉汁	豆腐 豚ミンチ もず く 卵 豆乳 牛乳	米 あわ マヨネー ズ ホットケーキMIX 砂 糖 油	なす パプリカ 玉ねぎ なら 枝豆 み つば 南瓜 果物	豆乳(ココア) 人参スコーン	
26日	金	ハヤシライス フロコリーサラ ダ 果物 白菜のスープ	牛肉 豚レバー ちく わ 卵 おから	米 麦 春雨 油 砂 糖 マヨネーズ ごま 小麦粉 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 トマト 白菜 グリーン コーン 果物	牛乳 おからのマドレーヌ	
27日	土	焼肉チャーハン キャベツのゆかり 和え 果物 じゃが芋のみそ汁	豚肉 うす揚げ 小豆 牛乳	米 じゃが芋 小麦粉 油 砂糖	玉ねぎ 人参 ビーマン キャベツ もやし 大根の葉 果物	牛乳 たい焼き	
29日	月	あわご飯 白身魚のケチャップあ んかけ 冬瓜のそぼろ煮 果物 青菜のみそ汁	ホキ 鶏ミンチ 豆腐 卵 小豆 牛乳	米 あわ 油 砂糖 バター 小麦粉	玉ねぎ ビーマン コーン 冬瓜 人参 南瓜 いんげん ほうれん草 し めじ 長ネギ 果物	牛乳 南瓜小豆蒸しパン	
30日	火	黒米ご飯 さんまの梅煮 おかか 和え 鮭チャンプルー へちまのみそ汁	さんま 卵 豆腐 糸かつお きなこ 牛 乳	米 黒米 車麩 油 ロールパン 砂糖	おくら キャベツ 人参 ゴーヤー へち ま 果物	牛乳 揚げパン	
31日	水	スパゲティミートソース 花野菜サラダ 果物 キャベツとコーンのスープ	牛豚ミンチ 豚レバー のり 卵 チーズ	パスタ 油 小麦粉 米	玉ねぎ セロリ 人参 マッシュルーム ビーマン トマト キャベツ フロッコ リー カリフラワー コーン 果物	麦茶 油みそお握り カルシウムウエハース	

☆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。



7月

離乳食献立表

<その1>

可愛保育園



日清医療食品(株)

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)
1	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
月	(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	
2	10倍がゆ さつまいペースト すまし汁	全粥 白身魚と人参煮 さつまいときゅうり煮 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
火	(主な材料) 米 大根 白身魚 人参 さつまい きゅうり 白菜 果物			(主な材料) 米 ブロッコリー 豆腐 玉葱	
3	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 さつまいとキャベツ煮 あおさみそ汁	軟飯 キャベツとさつまい煮 わかめみそ汁
水	(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 キャベツ あおさ わかめ	
4	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
木	(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	
5	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
金	(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	
6	10倍がゆ トマトペースト すまし汁	全粥 ささみとトマト煮 ブロッコリーやわ煮 白菜すまし汁 果物	軟飯 ささみとトマト煮 ブロッコリーやわ煮 白菜すまし汁 果物	全粥 さつまいと青菜煮 あおさみそ汁	軟飯 さつまいと青菜やわ煮 あおさみそ汁
土	(主な材料) 米 さつまい トマト ささみ ブロッコリー 玉葱 白菜 果物			(主な材料) 米 さつまい ほうれん草 あおさ	
8	10倍がゆ さつまいペースト すまし汁	全粥 白身魚と人参煮 さつまいときゅうり煮 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
月	(主な材料) 米 大根 白身魚 人参 さつまい きゅうり 白菜 果物			(主な材料) 米 大根 人参 キャベツ	
9	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
火	(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	
10	♪お弁当会♪			パン粥 豆腐と南瓜つぶし煮 さつまいみそ汁	パン粥 豆腐と南瓜やわ煮 さつまいみそ汁
水				(主な材料) パン 豆腐 南瓜 さつまい	
11	10倍がゆ 南瓜ペースト すまし汁	全粥 ささみと南瓜のつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 麩のすまし汁 果物	軟飯 ささみと南瓜のやわ煮 人参と玉ねぎのやわ煮 麩のすまし汁 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
木	(主な材料) 米 ささみ かぼちゃ 人参 玉ねぎ 麩 果物			(主な材料) 米 ブロッコリー トマト 白菜	
12	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
金	(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	
13	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
土	(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	
15	(公休日)				
月					

※ 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。



令和元年

7月

離乳食献立表

< その2 >

可愛保育園



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⇒ペタペタ	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
	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)
16	10倍がゆ 人参ペースト ずまし汁	全粥 ささみと玉葱つぶし煮 人参とブロッコリー煮 トマトずまし汁 果物	軟飯 ささみと玉葱煮 人参とブロッコリー煮 トマトずまし汁 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	
17	10倍がゆ 白菜ペースト ずまし汁 	全粥 豆腐と白菜つぶし煮 大根と人参つぶし煮 あおさずまし汁 豆乳ヨーグルト和え	軟飯 豆腐と白菜やわ煮 大根と人参煮 わかめずまし汁 豆乳ヨーグルト和え	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	
18	10倍がゆ 人参ペースト ずまし汁	全粥 ささみと南瓜つぶし煮 人参ときゅうりつぶし煮 青菜ずまし汁 果物	軟飯 レバーと南瓜やわ煮 人参ときゅうりやわ煮 青菜ずまし汁 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	
19	10倍がゆ 冬瓜ペースト ずまし汁	全粥 そうめんとささみ煮 キャベツつぶし煮 冬瓜ずまし汁 果物	軟飯 マカロニとささみやわ煮 キャベツとわらか煮 冬瓜ずまし汁 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	
20	10倍がゆ 白身魚と南瓜ペースト ずまし汁 	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	
22	10倍がゆ じゃが芋ペースト ずまし汁	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 じゃが芋と白身魚のやわ煮 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	
23	10倍がゆ 大根と人参ペースト ずまし汁	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 麩と冬瓜ずまし汁	軟飯 さつま芋としらす煮 麩と冬瓜ずまし汁
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	
24	10倍がゆ 冬瓜ペースト ずまし汁	全粥 白身魚と南瓜つぶし煮 冬瓜と人参つぶし煮 玉葱ずまし汁 果物	軟飯 白身魚と南瓜やわ煮 冬瓜と人参やわ煮 玉葱ずまし汁 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	
25	10倍がゆ 豆腐ペースト ずまし汁	全粥 ブロッコリーと豆腐煮 人参と玉葱煮 果物 冬瓜汁	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	
26	10倍がゆ 白身魚と南瓜ペースト ずまし汁	全粥 ささみと玉葱つぶし煮 キャベツと人参つぶし煮 青菜ずまし汁 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 青菜ずまし汁 りんご煮	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	
27	10倍がゆ 人参ペースト ずまし汁	全粥 ささみと人参煮 キャベツつぶし煮 冬瓜スープ 果物	軟飯 ささみと人参煮 キャベツやわ煮 冬瓜スープ 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
土	(主な材料) 米 人参 ささみ キャベツ 冬瓜 果物			(主な材料) 米 南瓜 ブロッコリー 玉葱	
29	10倍がゆ 冬瓜ペースト ずまし汁	全粥 ささみつぶし煮 南瓜つぶし煮 玉葱ずまし汁 果物	軟飯 ささみやわ煮 南瓜やわ煮 玉葱ずまし汁 果物	全粥 じゃが芋とあおさ煮 豆腐とほうれん草みそ汁	軟飯 じゃが芋とあおさ煮 豆腐とほうれん草みそ汁
月	(主な材料) 米 冬瓜 ささみ 南瓜 玉葱 果物			(主な材料) 米 じゃが芋 豆腐 ほうれん草 アーサ	
30	10倍がゆ じゃが芋ペースト ずまし汁	パン粥 ほうれん草とささみ煮 じゃが芋とトマト煮 冬瓜ずまし汁 果物	パン粥 ほうれん草とささみ煮 じゃが芋とトマト煮 冬瓜ずまし汁 果物	全粥 南瓜ブロッコリーつぶし煮 麩のみそ汁	軟飯 南瓜ブロッコリーやわ煮 麩のみそ汁
火	(主な材料) 米 じゃが芋 パン ささみ ほうれん草 トマト 冬瓜 果物			(主な材料) 米 南瓜 ブロッコリー 麩	
31	10倍がゆ 白身魚と南瓜ペースト ずまし汁	全粥 ささみと玉ねぎつぶし煮 キャベツと人参つぶし煮 青菜のずまし汁 りんご煮	軟飯 ささみと玉ねぎやわ煮 キャベツと人参やわ煮 青菜のずまし汁 りんご煮	全粥 豆腐とさつま芋のつぶし煮 玉ねぎと麩のみそ汁	軟飯 豆腐とさつま芋のやわ煮 玉ねぎと麩のみそ汁
水	(主な材料) 米 白身魚 ささみ 玉ねぎ キャベツ 人参 ほうれん草 果物			(主な材料) 米 さつま芋 玉ねぎ 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。

