



令和元年

8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>                                      | <きいろ>                                       | <みどり>   | おやつ                   |                        |
|-----|----|--|---|---|---|-----------------------|------------------------|
|     |    |  | 血や肉をつくる                                   | 熱や力になる                                      | 体の調子を整える  |                       |                        |
| 1日  | 木  | 麦ご飯 焼肉 ごぼうごまマヨあえ<br>わかめスープ 果物                          | 牛肉 豆腐 牛乳<br>ひじき ワカメ ツナ                    | 米 麦 ごま 油 砂糖<br>マヨネーズ さつまいも                  | 玉ねぎ キャベツ 人参 ピーマン ごぼう<br>パプリカ 胡瓜 豆苗 果物                   | 牛乳<br>大学芋             |                        |
| 2日  | 金  | 玄米ご飯 さばのみそ煮 梅あえ<br>南瓜のそぼろ煮 果物<br>オクラとたまごのすまし汁          | さば 鶏ミンチ 卵 牛乳<br>チーズ                       | 米 玄米 砂糖 バター<br>油 小麦粉                        | 大根 南瓜 人参 グリンピース オクラ 果物                                  | 牛乳<br>チーズサブレ          |                        |
| 3日  | 土  | タコライス ブロッコリーのごま和え<br>クリームスープ 果物                        | 牛豚ミンチ チーズ<br>ちくわ 牛乳                       | 米 麦 ジャが芋 油                                  | 玉ねぎ レタス トマト ブロッコリー 人参<br>コーン 果物                         | 牛乳<br>カスタードケーキ        |                        |
| 5日  | 月  | あわご飯 鶏肉の照り焼き<br>コールスロー 千切りリチー 果物<br>里芋のみそ汁             | 鶏肉 豚肉 牛乳 卵                                | 米 あわ 砂糖 油 マヨ<br>ネーズ こんにゃく 小麦<br>粉 ホットケーキMIX | キャベツ パプリカ 切干大根 人参 椎茸<br>しめじ 里芋 大根葉 果物                   | 牛乳<br>ココアむしぱん         |                        |
| 6日  | 火  | 麦ご飯 スパニッシュオムレツ<br>果物 青菜のソテー<br>コンソメスープ                 | 卵 牛乳 ハム チーズ<br>さつまいも ウィンナー<br>きなこ         | 米 麦 ジャが芋 バター<br>油 コッパパン 砂糖                  | トマト いんげん 小松菜 パプリカ 玉ねぎ<br>人参 白菜 果物                       | 牛乳<br>揚げぱん            |                        |
| 7日  | 水  | 枝豆ご飯 きんぴらごぼう<br>魚フライ・タルタルソースかけ<br>青菜と油あげのみそ汁 果物        | メルルーサ 卵 豚肉 き<br>ざみ揚げ 豆乳 牛乳                | 米 小麦粉 パン粉 油<br>マヨネーズ こんにゃく<br>ホットケーキMIX 砂糖  | 枝豆 玉ねぎ パプリカ ごぼう 人参<br>いんげん 小松菜 果物                       | 豆乳(ココア)<br>くんぺん       |                        |
| 8日  | 木  | あわご飯 豚肉のしょうが焼き<br>かぼちゃ煮 ひじき炒め煮<br>たまねぎと卵のスープ 果物        | 豚肉 ひじき きざみ揚げ<br>卵 ツナ                      | 米 あわ 油 そうめん                                 | 南瓜 人参 たけのこ いんげん 玉ねぎ ねぎ<br>キャベツ には                       | 麦茶<br>そうめんちゃんぶるー      |                        |
| 9日  | 金  | 麦ご飯 ミートローフ(チーズ入り)<br>付け)ブロッコリー 人参しりしり<br>もずくと豆腐のスープ 果物 | 牛豚ミンチ 豚レバー<br>チーズ 卵 豆腐 もず<br>く            | 米 麦 小麦粉 パン粉<br>油 砂糖 ラード ごま                  | 玉ねぎ ミックスベジタブル ブロッコリー 人<br>参 玉ねぎ には 長葱 果物                | 牛乳<br>ごまちゃんすこう        |                        |
| 10日 | 土  | チキンライス ポイルウィンナー<br>春雨ごまあえ コンソメスープ<br>ヨーグルト和え           | 鶏肉 ウィンナー ツナ<br>ヨーグルト 牛乳                   | 米 バター 油 春雨 砂<br>糖 ごま クリームパン                 | 玉ねぎ 人参 ピーマン 胡瓜 パプリカ<br>キャベツ 果物                          | 牛乳<br>クリームパン          |                        |
| 12日 | 月  | (振替休日)   |   |   |   |                       |                        |
| 13日 | 火  | ドライカレー キャベツのツナあえ<br>わかめとコーンのスープ 果物                     | 牛豚ミンチ 豚レバー 大<br>豆 ツナ ワカメ 豆腐<br>牛乳         | 米 麦 油 砂糖 小麦粉<br>バター                         | 玉ねぎ パプリカ マッシュルーム レーズン<br>キャベツ 人参 コーン 果物                 | 牛乳<br>人参マドレーヌ         |                        |
| 14日 | 水  | ♪お弁当会♪   |   |   |   |                       | 麦茶<br>アイスクリーム<br>ウエハース |
| 15日 | 木  | 麦ご飯 鶏肉の味噌焼き<br>そうめん汁 マッシュポテト<br>麩チャンプルー]果物             | 鶏肉 牛乳 卵 ツナ                                | 米 麦 油 砂糖 ジャが<br>芋 車麩 そうめん                   | 長葱 キャベツ 人参 には ねぎ 果物                                     | 牛乳<br>青菜のパンケーキ        |                        |
| 16日 | 金  | ごぼう飯 白身魚のみみじ焼き<br>もずく酢 かき玉汁 果物                         | 鶏肉 きざみ揚げ メル<br>ルーサ もずく 卵 牛乳<br>クリームチーズ    | 米 マヨネーズ 砂糖 小<br>麦粉 ホットケーキMIX 油              | ごぼう 人参 椎茸 ねぎ 赤うり 胡瓜<br>小松菜 果物                           | 牛乳<br>チーズ蒸しパン         |                        |
| 17日 | 土  | ジャージャー麺 青菜の白和え<br>中華スープ 果物                             | 豚ミンチ 豆腐 ツナ ワ<br>カメ                        | 中華麺 油 ごま油 砂糖<br>ごま 春雨                       | たけのこ 椎茸 長葱 胡瓜 ほうれん草<br>トマト コーン 果物                       | 麦茶<br>菜めしふりかけおにぎり     |                        |
| 19日 | 月  | 玄米ご飯 魚タルタルソース焼き<br>筑前煮 わかめのみそ汁 果物                      | メルルーサ 卵 鶏肉 ワ<br>カメ 豆腐 牛乳 ツナ               | 米 玄米 マヨネーズ 砂<br>糖 小麦粉 油                     | 玉ねぎ パプリカ ごぼう 大根 たけのこ<br>人参 椎茸 いんげん 大根葉 ほうれん草<br>キャベツ 果物 | 麦茶<br>野菜ヒラヤーチ         |                        |
| 20日 | 火  | 中華丼 春雨中華サラダ<br>豆腐と青菜スープ 果物                             | 豚肉 鶏肉 ワカメ 豆腐<br>牛乳                        | 米 油 春雨 ごま油 食<br>パン                          | 白菜 人参 チンゲン菜 椎茸 胡瓜 パプリカ<br>小松菜 果物                        | 牛乳<br>ドームケーキ          |                        |
| 21日 | 水  | あわご飯 魚のごまみそ漬焼<br>果物 おかか和え クービーリチー<br>ゆし豆腐              | さわら 豚肉 昆布 豆腐<br>牛乳 卵                      | 米 あわ 砂糖 ごま こんにゃく<br>小麦粉 ホット<br>ケーキMIX バター 油 | キャベツ 人参 ねぎ 果物   | 牛乳<br>バナナケーキ          |                        |
| 22日 | 木  | 沖縄そば 青菜の納豆あえ<br>ふかし芋 果物                                | 豚肉 かまぼこ 納豆 も<br>ずく                        | 沖縄そば さつまいも 米<br>麦                           | ねぎ 小松菜 人参 椎茸 果物   | 麦茶<br>もずくじゅーしいおにぎり    |                        |
| 23日 | 金  | あわご飯 ひじき入り豆腐バーグ<br>付け)ごまあえ ポテトのカレー炒め<br>白菜のスープ 果物      | 豆腐 鶏豚ミンチ ひじき<br>卵 ツナ 牛乳                   | 米 あわ 小麦粉 パン粉<br>じゃが芋 バター 砂糖<br>コーンフレーク      | 玉ねぎ 人参 ブロッコリー パプリカ 白菜<br>果物                             | 牛乳<br>ちんびん            |                        |
| 24日 | 土  | 玄米ご飯 とんかつ いんげん煮<br>切干大根のマヨネーズ和え<br>白菜のみそ汁 果物           | 豚肉 卵 ちくわ 厚揚げ<br>牛乳                        | 米 玄米 パン粉 油 マ<br>ヨネーズ 砂糖 ごま                  | いんげん 切干大根 パプリカ 胡瓜 白菜<br>果物                              | 牛乳<br>ココアワッフル         |                        |
| 26日 | 月  | 麦ご飯 魚の甘酢あんかけ 果物<br>パパイヤリチー 冬瓜のみそ汁                      | たら 豚肉 きざみ揚げ<br>卵 牛乳                       | 米 麦 砂糖 油 バター<br>小麦粉 つぶあん                    | 玉ねぎ パプリカ えのき グリンピース<br>パパイヤ 人参 には 冬瓜 大根葉 果物             | 牛乳<br>小倉スコーン          |                        |
| 27日 | 火  | 焼きそば チーズ 青菜の白和え<br>中華スープ 果物                            | 豚肉 チーズ 豆腐 ツナ<br>のり                        | 焼きそば麺 油 砂糖 ご<br>ま 米 油みそ                     | キャベツ 玉ねぎ 人参 ほうれん草<br>ピーマン チンゲン菜 果物                      | 麦茶<br>油みそおにぎり         |                        |
| 28日 | 水  | カレーピラフ 鶏のから揚げ<br>かりかりきゅうり ミネストローネ<br>ブロッコリーのごま和え 果物    | ツナ 鶏肉 卵 ちくわ<br>ウィンナー                      | 米 油 小麦粉 砂糖 ご<br>ま マカロニ                      | 玉ねぎ ピーマン パプリカ 胡瓜 ブロッ<br>コリー 人参 キャベツ トマト 果物              | ジュース<br>誕生日ケーキ        |                        |
| 29日 | 木  | 三色丼 ひじきサラダ<br>キャベツのみそ汁 果物                              | 豚ミンチ 卵 ひじき ツ<br>ナ きざみ揚げ 豆乳 牛<br>乳 魚肉ソーセージ | 米 砂糖 油 マヨネーズ<br>ごま ホットケーキMIX                | 玉ねぎ ほうれん草 パプリカ 胡瓜 キャベツ<br>切干大根 キャベツ 果物                  | 豆乳(ココア)<br>ミニアメリカンドック |                        |
| 30日 | 金  | はんだまご飯 豆腐チャンプルー<br>鶏肉のピカタ ジャが芋のみそ汁<br>果物               | 鶏肉 卵 豆腐 ツナ ワ<br>カメ 牛乳 ヨーグルト               | 米 油 ジャが芋 ホット<br>ケーキMIX バター 砂糖               | はんだま 小松菜 人参 玉ねぎ 果物                                      | 牛乳<br>ヨーグルトケーキ        |                        |
| 31日 | 土  | 五目チャーハン ナムル<br>クリームスープ 杏仁フルーツ                          | 鶏肉 ちくわ 牛乳                                 | 米 油 ごま油                                     | 人参 玉ねぎ ピーマン 椎茸 もやし 小松菜<br>パプリカ コーン 果物                   |                       |                        |

☆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。





令和元年

8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<br>じゃがいもペースト<br>すまし汁          | 全粥<br>ささみと人参のつぶし煮<br>じゃがいも青菜のつぶし煮<br>豆腐のすまし汁 果物   | 軟飯<br>ささみと人参のやわらか煮<br>じゃがいも青菜のやわらか煮<br>豆腐のすまし汁 果物   | 全粥<br>さつまいもとブロッコリーつぶし<br>煮とあおさのみそ汁 | 軟飯<br>さつまいもとブロッコリーやわらか<br>煮とわかめのみそ汁 |
| 木     | (主な材料) 米 じゃが芋 ささみ 人参 ほうれん草 豆腐 果物    |   |   | (主な材料) 米 さつまい 豆腐 ブロッコリー 麩 わかめ      |                                     |
| 2     | 10倍がゆ<br>かぼちゃペースト<br>すまし汁           | 全粥<br>鮭と玉ねぎのつぶし煮<br>かぼちゃのつぶし煮<br>オクラすまし汁 果物       | 軟飯<br>鮭と玉ねぎのやわらか煮<br>かぼちゃのやわらか煮<br>オクラみそ汁 果物        | 全粥<br>豆腐とブロッコリーつぶし煮<br>たくたくそうめんの汁  | 軟飯<br>豆腐とブロッコリーやわらか煮<br>きざみそうめん汁    |
| 金     | (主な材料) 米 南瓜 鮭 玉ねぎ オクラ 果物            |   |   | (主な材料) 米 豆腐 ブロッコリー そうめん            |                                     |
| 3     | 10倍がゆ<br>豆腐ペースト<br>すまし汁             | 全粥<br>豆腐とトマトつぶし煮<br>ブロッコリー人参のつぶし煮<br>麩のすまし汁 果物    | 軟飯<br>豆腐とトマトやわらか煮<br>ブロッコリー人参のやわらか煮<br>麩のすまし汁 果物    | 全粥<br>さつまいもつぶし煮<br>キャベツのみそ汁        | 軟飯<br>さつまいもつぶし煮<br>キャベツのみそ汁         |
| 土     | (主な材料) 米 豆腐 トマト ブロッコリー 人参 麩 果物      |   |   | (主な材料) 米 さつまい 豆腐 キャベツ              |                                     |
| 5     | 10倍がゆ<br>豆腐ペースト<br>すまし汁             | 全粥<br>ささみとわかめつぶし煮<br>人参大根のつぶし煮<br>青菜みそ汁 果物        | 軟飯<br>ささみとわかめやわらか煮<br>人参大根のやわらか煮<br>青菜みそ汁 果物        | 全粥<br>ブロッコリー豆腐つぶし煮<br>キャベツのすまし汁    | 軟飯<br>ブロッコリー豆腐やわらか煮<br>キャベツのすまし汁    |
| 月     | (主な材料) 米 豆腐 ささみ わかめ 人参 大根 ほうれん草 果物  |   |   | (主な材料) 米 ブロッコリー 豆腐 キャベツ            |                                     |
| 6     | 10倍がゆ<br>じゃが芋・人参ペースト<br>すまし汁        | 全粥<br>鮭とじゃがいものつぶし煮<br>白菜トマトのつぶし煮<br>麩すまし汁 果物      | 軟飯<br>鮭とじゃがいものつぶし煮<br>白菜トマトやわらか煮<br>麩すまし汁 果物        | 全粥<br>かぼちゃのつぶし煮<br>玉ねぎのすまし汁        | 軟飯<br>かぼちゃのやわらか煮<br>玉ねぎのすまし汁        |
| 火     | (主な材料) 米 じゃが芋 人参 鮭 白菜 トマト 麩 果物      |   |   | (主な材料) 米 南瓜 玉ねぎ                    |                                     |
| 7     | 10倍がゆ<br>冬瓜と人参のペースト<br>すまし汁         | 全粥<br>白身魚とほうれんそうのつぶし<br>煮 豆腐すまし汁<br>とうがんのつぶし煮 果物  | 軟飯<br>白身魚とほうれん草のやわらか<br>煮 豆腐すまし汁 果物<br>とうがんのやわらか煮   | 全粥<br>人参のつぶし煮<br>さつまいもすまし汁         | 軟飯<br>人参のやわらか煮<br>さつまいもすまし汁         |
| 水     | (主な材料) 米 冬瓜 人参 白身魚 ほうれん草 豆腐 果物      |   |   | (主な材料) 米 人参 さつまい                   |                                     |
| 8     | 10倍がゆ<br>かぼちゃペースト<br>すまし汁           | 全粥<br>ささみと玉ねぎのつぶし煮<br>南瓜人参のつぶし煮<br>青菜すまし汁 果物      | 軟飯<br>ささみと玉ねぎのやわらか煮<br>南瓜人参のやわらか煮<br>青菜すまし汁 果物      | 全粥<br>ブロッコリーと麩つぶし煮<br>キャベツすまし汁     | 軟飯<br>ブロッコリーと麩やわらか煮<br>キャベツみそ汁      |
| 木     | (主な材料) 米 南瓜 ささみ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 果物     |   |   | (主な材料) 米 ブロッコリー 麩 キャベツ             |                                     |
| 9     | 10倍がゆ<br>じゃがいもペースト<br>すまし汁          | 全粥<br>とうふとしらすのつぶし煮<br>人参のつぶし煮<br>あおさすまし汁 果物       | 軟飯<br>とうふとしらすのやわらか煮<br>人参のやわらか煮<br>わかめすまし汁 果物       | 全粥<br>さつまいもつぶし煮<br>冬瓜みそ汁           | 軟飯<br>さつまいもやわらか煮<br>冬瓜みそ汁           |
| 金     | (主な材料) 米 じゃが芋 豆腐 しらす 人参 あおさ わかめ 果物  |   |   | (主な材料) 米 さつまい 冬瓜                   |                                     |
| 10    | 10倍がゆ<br>じゃが芋ペースト<br>すまし汁           | 全粥<br>ささみとにんじんつぶし煮<br>じゃが芋青菜のつぶし煮<br>すまし汁 ヨーグルト和え | 軟飯<br>ささみとにんじんやわらか煮<br>じゃが芋青菜のやわらか煮<br>すまし汁 ヨーグルト和え | 全粥<br>南瓜のつぶし煮<br>きぬこしとうふのすまし汁      | 軟飯<br>南瓜のやわらか煮<br>きぬこしとうふのすまし汁      |
| 土     | (主な材料) 米 じゃが芋 ささみ 人参 ほうれん草 ヨーグルト 果物 |   |   | (主な材料) 米 南瓜 豆腐                     |                                     |
| 12月   | (公休日)                               |   |   |                                    |                                     |
| 13    | 10倍がゆ<br>にんじんのペースト<br>すまし汁          | 全粥<br>豆腐としらすのつぶし煮<br>にんじん玉ねぎのつぶし煮<br>南瓜のみそ汁 果物    | 軟飯<br>豆腐としらすのやわらか煮<br>にんじん玉ねぎのやわらか煮<br>南瓜のみそ汁 果物    | 全粥<br>さつまいもキャベツのつぶし煮<br>麩のすまし汁     | 軟飯<br>さつまいもキャベツのやわらか煮<br>麩のすまし汁     |
| 火     | (主な材料) 米 人参 豆腐 しらす 玉ねぎ 南瓜 果物        |   |   | (主な材料) 米 さつまい 豆腐 麩                 |                                     |
| 14    | ♪お弁当会♪                              |   |   | 全粥<br>さつまいも青菜つぶし煮<br>豆腐すまし汁        | 軟飯<br>さつまいも青菜やわらか煮<br>豆腐すまし汁        |
| 水     | (主な材料) 米 さつまい ほうれん草 豆腐              |   |   |                                    |                                     |
| 15    | 10倍がゆ<br>豆腐ペースト<br>すまし汁             | 全粥<br>豆腐としらすつぶし煮<br>キャベツのつぶし煮<br>麩すまし汁 果物         | 軟飯<br>豆腐としらすやわらか煮<br>キャベツのやわらか煮<br>麩すまし汁 果物         | 全粥<br>人参と芋のつぶし煮<br>わかめのみそ汁         | 軟飯<br>人参と芋のやわらか煮<br>わかめのみそ汁         |
| 木     | (主な材料) 米 豆腐 しらす キャベツ 麩 果物           |   |   | (主な材料) 米 人参 さつまい わかめ               |                                     |

※ 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

8月

# 離乳食献立表

〈その2〉

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                         |
| 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)                       |
| 16    | 10倍がゆ<br>じゃがいも青菜ペースト<br>すまし汁              | 全粥<br>白身魚と青菜のつぶし煮<br>じゃが芋と人参つぶし煮<br>玉ねぎすまし汁 果物   | 軟飯<br>白身魚と青菜のやわらか煮<br>じゃが芋と人参やわらか煮<br>玉ねぎすまし汁 果物     | 全粥<br>さつまいもと麩つぶし煮<br>人参のすまし汁  | 軟飯<br>さつまいもと麩やわらか煮<br>人参のみそ汁       |
| 金     | (主な材料) 米 じゃが芋 ほうれん草 白身魚 人参 玉ねぎ 果物         |  |  | (主な材料) 米 さつまいも 麩 人参   |                                    |
| 17    | 10倍がゆ<br>青菜としらすペースト<br>すまし汁               | 全粥<br>青菜としらすのつぶし煮<br>ブロッコリーのつぶし煮<br>たまねぎすまし汁 果物  | 軟飯<br>青菜としらすのやわらか煮<br>ブロッコリーのやわらか煮<br>たまねぎすまし汁 果物    | 全粥<br>冬瓜と南瓜のつぶし煮<br>豆腐のみそ汁  | 軟飯<br>冬瓜と南瓜の軟らか煮<br>豆腐のみそ汁         |
| 土     | (主な材料) 米 ほうれん草 しらす ブロッコリー 玉ねぎ 果物          |  |  | (主な材料) 米 冬瓜 南瓜 豆腐      |                                    |
| 19    | 10倍がゆ<br>大根と人参のペースト<br>すまし汁               | 全粥<br>白身魚とかぼちゃのつぶし煮<br>だいこんのつぶし煮<br>わかめすまし汁 果物   | 軟飯<br>白身魚とかぼちゃのやわらか煮<br>だいこんのやわらか煮<br>わかめすまし汁 果物     | 全粥<br>ブロッコリーのつぶし煮<br>さつまいもみそ汁   | 軟飯<br>ブロッコリーのやわらか煮<br>さつまいもみそ汁     |
| 月     | (主な材料) 米 大根 人参 白身魚 南瓜 わかめ 果物              |  |  | (主な材料) 米 ブロッコリー さつまいも  |                                    |
| 20    | 10倍がゆ<br>ささみ青菜のペースト<br>すまし汁               | 全粥<br>ささみ南瓜のつぶし煮<br>人参と白菜のつぶし煮<br>あおさのすまし汁 果物    | 軟飯<br>ささみ南瓜のやわらか煮<br>人参と白菜のやわらか煮<br>わかめのすまし汁 果物      | 全粥<br>ブロッコリーと豆腐のつぶし煮<br>さつまいもみそ汁  | 軟飯<br>ブロッコリーと豆腐のつぶし煮<br>さつまいもみそ汁   |
| 火     | (主な材料) 米 ささみ ほうれん草 南瓜 人参 白菜 あおさ わかめ 果物    |  |  | (主な材料) 米 ブロッコリー 豆腐 さつまいも  |                                    |
| 21    | 10倍がゆ<br>白身魚・人参ペースト<br>すまし汁               | 全粥<br>白身魚と人参のつぶし煮<br>ブロッコリーのつぶし煮<br>ゆし豆腐 りんご煮    | 軟飯<br>白身魚と人参のやわらか煮<br>ブロッコリーのやわらか煮<br>ゆし豆腐 りんご煮      | 全粥<br>キャベツ麩のつぶし煮<br>南瓜みそ汁   | 軟飯<br>キャベツ麩のやわらか煮<br>南瓜みそ汁         |
| 水     | (主な材料) 米 白身魚 人参 ブロッコリー ゆし豆腐 果物            |  |  | (主な材料) 米 キャベツ 麩 南瓜  |                                    |
| 22    | 10倍がゆ<br>さつまいもペースト<br>すまし汁                | 全粥<br>さつまいもと納豆のつぶし煮<br>人参つぶし煮<br>すまし汁 果物         | 軟飯<br>さつまいもと納豆のつぶし煮<br>人参やわらか煮<br>すまし汁 果物            | 全粥<br>かぼちゃつぶし煮<br>冬瓜すまし汁  | 軟飯<br>かぼちゃやわらか煮<br>冬瓜みそ汁           |
| 木     | (主な材料) 米 さつまいも 納豆 人参 果物                   |  |  | (主な材料) 米 南瓜 冬瓜  |                                    |
| 23    | 10倍がゆ<br>豆腐のペースト<br>すまし汁                  | 全粥<br>ささみのつぶし煮<br>じゃが芋と人参つぶし煮<br>豆腐すまし汁 果物       | 軟飯<br>ささみのやわらか煮<br>じゃが芋と人参やわらか煮<br>豆腐すまし汁 果物         | 全粥<br>さつまいもつぶし煮<br>白菜のみそ汁   | 軟飯<br>さつまいもつぶし煮<br>白菜のみそ汁          |
| 金     | (主な材料) 米 冬瓜 ささみ じゃが芋 人参 豆腐 果物             |  |  | (主な材料) 米 さつまいも 白菜   |                                    |
| 24    | 10倍がゆ<br>南瓜ペースト<br>すまし汁                   | 全粥<br>ささみと人参のつぶし煮<br>さつまいもときゅうりつぶし煮<br>青菜のみそ汁 果物 | 軟飯<br>ささみと人参のやわらか煮<br>さつまいもときゅうりやわらか煮<br>みそ汁 果物      | 全粥<br>マカロニブロッコリーのつぶし煮<br>玉ねぎのすまし汁   | 軟飯<br>マカロニブロッコリーのやわらか煮<br>玉ねぎのすまし汁 |
| 土     | (主な材料) 米 南瓜 ささみ 人参 さつまいも きゅうり ほうれん草 果物    |  |  | (主な材料) 米 マカロニ ブロッコリー 玉ねぎ  |                                    |
| 26    | 10倍がゆ<br>冬瓜のとうろ煮<br>すまし汁                  | 全粥<br>白身魚とわかめつぶし煮<br>とうがんと人参のつぶし煮<br>すまし汁 果物     | 軟飯<br>白身魚とわかめやわらか煮<br>とうがんと人参のつぶし煮<br>すまし汁 果物        | 全粥<br>じゃが芋青菜のつぶし煮<br>たまねぎすまし汁   | 軟飯<br>じゃが芋青菜のつぶし煮<br>たまねぎすまし汁      |
| 月     | (主な材料) 米 冬瓜 白身魚 わかめ 冬瓜 人参 果物              |  |  | (主な材料) 米 じゃが芋 ほうれん草 玉ねぎ   |                                    |
| 27    | 10倍がゆ<br>キャベツとしらすのつぶし煮<br>すまし汁            | 全粥<br>キャベツとしらすのつぶし煮<br>ブロッコリーのつぶし煮<br>すまし汁 果物    | キャベツとしらすのやわらか煮<br>ブロッコリーのやわらか煮<br>すまし汁 果物            | 全粥<br>南瓜のつぶし煮<br>豆腐のすまし汁  | 軟飯<br>南瓜のやわらか煮<br>豆腐のみそ汁           |
| 火     | (主な材料) 米 キャベツ しらす ブロッコリー 果物               |  |  | (主な材料) 米 南瓜 豆腐  |                                    |
| 28    | 10倍がゆ<br>ささみキャベツのペースト<br>すまし汁             | 全粥<br>ささみと胡瓜のつぶし煮<br>人参玉ねぎつぶし マカロニマトスープ りんご煮     | 軟飯<br>ささみときゅうりのやわらか煮<br>人参玉ねぎやわらか煮<br>マカロニマトスープ りんご煮 | 全粥<br>ブロッコリーのつぶし煮<br>キャベツのすまし汁  | 軟飯<br>ブロッコリーのやわらか煮<br>キャベツのみそ汁     |
| 水     | (主な材料) 米 ささみ キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ マカロニ トマト 果物 |  |  | (主な材料) 米 ブロッコリー キャベツ  |                                    |
| 29    | 10倍がゆ<br>じゃがいも人参ペースト<br>すまし汁              | 全粥<br>ささみと人参のつぶし煮<br>じゃがいもブロッコリーつぶし煮<br>すまし汁 果物  | 軟飯<br>ささみと人参のやわらか煮<br>じゃがいもブロッコリーやわらか煮<br>すまし汁 果物    | 全粥<br>南瓜と麩のつぶし煮<br>キャベツのみそ汁   | 軟飯<br>南瓜と麩のやわらか煮<br>キャベツのみそ汁       |
| 木     | (主な材料) 米 じゃが芋 人参 ささみ ブロッコリー 果物            |  |  | (主な材料) 米 南瓜 麩 キャベツ  |                                    |
| 30    | 10倍がゆ<br>じゃがいもたまねトマトペースト<br>すまし汁          | 全粥<br>ささみトマトのつぶし煮<br>じゃが芋たまねつぶし煮<br>キャベツすまし汁 果物  | 軟飯<br>ささみトマトのやわらか煮<br>じゃがいもたまねやわらか煮<br>すまし汁 果物       | 全粥<br>とうふ人参のつぶし煮<br>麩のすまし汁  | 軟飯<br>とうふ人参のやわらか煮<br>麩のみそ汁         |
| 金     | (主な材料) 米 じゃが芋 玉ねぎ トマト ささみ キャベツ 果物         |  |  | (主な材料) 米 豆腐 人参 麩  |                                    |
| 31    | 10倍がゆ<br>人参ペースト<br>すまし汁                   | 全粥<br>魚とかぼちゃのつぶし煮<br>さつまいも人参のつぶし煮<br>青菜すまし汁 りんご煮 | 軟飯<br>魚とかぼちゃのやわらか煮<br>さつまいも人参の煮<br>青菜すまし汁 りんご煮       | 全粥<br>豆腐とブロッコリーのつぶし煮<br>麩のすまし汁  | 軟飯<br>豆腐とブロッコリーのやわらか煮<br>麩のすまし汁    |
| 土     | (主な材料) 米 人参 白身魚 南瓜 さつまいも ほうれん草 果物         |  |  | (主な材料) 米 豆腐 ブロッコリー 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。

