



令和2年
10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	あわご飯 豚肉のしょうが焼き キャベツの梅和え 筑前煮 じゃが芋のみそ汁 果物	豚肩 鶏小間 わかめ 卵 フィッシュソーセージ 牛乳	米 もちきび 油 砂糖 ホットケーキミックス	玉ねぎ キャベツ 大根 人参 しいたけ いんげん じゃが芋 えのき ほうれん草 果物	牛乳 アメリカンドッグ	
2日	金	麦ご飯 かわいひの揚げ煮 いんげん炒め 麩チャンプル 白菜のみそ汁 果物	かわい 車麩 卵 きざみ み揚げ 牛乳	米 押麦 油 砂糖 小麦粉 バター ごま	いんげん キャベツ 人参 なら 白菜 大根 果物	牛乳 セサミクッキー	
3日	土	おでかけ体育あそび					
5日	月	もずく丼 キャベツのツナ和え イナムルチ汁 果物	もずく 豚ミンチ 卵 ツナ 豚肩 かまぼこ 糸こんにゃく 牛乳	米 押麦 砂糖 油 ホットケーキミックス 黒糖 バター	ピーマン パプリカ キャベツ 人参 しい たけ 大根 ねぎ 果物	牛乳 黒糖ケーキ	
6日	火	玄米ご飯 さわらの味噌マヨ焼き ブロッコリー 千切りリチー ゆし豆腐 果物	さわら 卵 豚もも 糸 こんにゃく ゆし豆腐 牛乳	米 玄米 砂糖 油 マ ヨネーズ さつま芋 小 麦粉	長ねぎ しいたけ ブロッコリー 切干大根 人参 ねぎ 果物	牛乳 芋天ぷら	
7日	水	ロールパン クリームシチュー 豆腐の卵とじ キャベツソテー 果物	鶏小間 豆腐 卵 ウイ ンナー 牛乳 豆乳	ロールパン バター 油 つぶあん ホットケーキ ミックス 砂糖	じゃが芋 玉ねぎ 人参 ブロッコリー マッシュルーム パプリカ 小松菜 キャ ベツ ピーマン 果物	豆乳ココア 小倉ケーキ	
8日	木	黒米ご飯 さばの照り焼き 甘酢和え ジャーマンポテト 豚汁 果物	さば ウィンナー 豚肩 豚レバー 卵 きな粉 牛乳	米 油 砂糖 バター ホットケーキミックス	キャベツ パプリカ じゃが芋 玉ねぎ ピーマン 大根 人参 ごぼう ねぎ 果物	牛乳 きなこサブレ	
9日	金	麦ご飯 ミートローフ マッシュポテト 青菜と卵の炒め クリームスープ 果物	牛豚ミンチ 豚レバー 卵 しらす 牛乳	米 押麦 パン粉 小麦 粉 油	玉ねぎ パプリカ じゃが芋 小松菜 キャ ベツ 人参 果物	麦茶 ヒラヤーチ	
10日	土	焼きそば ブロッコリーのごま和 え 中華スープ ヨーグルト和え	豚もも チーズ ちくわ ヨーグルト 牛乳	焼きそば 油 砂糖 ご ま	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン ブロ ックリー パプリカ えのき チンゲン菜 果 物	牛乳 パウムクーヘン	
12日	月	あわご飯 さばのみそ焼き オクラのおかか和え 人参しりしり もずくすまし汁 果物	さば 糸削り 卵 もず く 豆腐 生クリーム 牛乳	米 もちきび 砂糖 油 さつま芋 バター	オクラ 人参 玉ねぎ なら 貝割大根 果 物	牛乳 スイートポテト	
13日	火	麦ご飯 鶏肉の照り焼き ブロッコリー クーピリチー 里芋のみそ汁 果物	鶏もも 昆布 糸こんに ゃく 豚もも 豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 油 マ ヨネーズ ホットケーキ ミックス バター チョ コチップ	ブロッコリー 切干大根 人参 えのき 里 芋 ほうれん草 果物	牛乳 豆腐スコーン	
14日	水	お弁当会					牛乳 ツナマヨトースト
15日	木	黒米ご飯 鶏のから揚げ かぼちゃのごままぶし ひじきの煮物 青菜のみそ汁 果物	鶏もも 卵 ひじき 豚 肩 大豆 きざみ揚げ 牛乳	米 黒米 小麦粉 油 ごま ホットケーキミ ックス バター 砂糖	かぼちゃ 人参 いんげん ほうれん草 し いたけ 長ねぎ 果物	牛乳 マーブルケーキ	
16日	金	沖縄そば 青菜と糸こんにゃくソ テー さつま芋のごま煮 果物	豚バラ かまぼこ 糸こ んにゃく さつま揚げ 豚ミンチ ひじき 牛乳	沖縄そば 砂糖 油 さ つま芋 ごま 米	ねぎ 小松菜 人参 しいたけ 果物	麦茶 シューシーおにぎり	
17日	土	中華丼 春雨中華サラダ キャベツとコーンのスープ 果物	豚肩 ささみ わかめ 卵 牛乳	米 押麦 油 ごま油 砂糖 春雨	白菜 人参 チンゲン菜 しいたけ きゅう り パプリカ キャベツ 長ねぎ 果物	牛乳 ドームケーキ	
19日	月	ドライカレー チーズ 切干大根のマヨネーズ和え わかめスープ 果物	牛豚ミンチ 豚レバー 大豆 ツナ 卵 わかめ チーズ 牛乳	米 押麦 油 マヨネ ーズ 砂糖 ごま バター 小麦粉 チョコチップ	人参 玉ねぎ いんげん マッシュルー ム レーズン 切干大根 パプリカ きゅう り ほうれん草 果物	牛乳 チョコチップクッキー	
20日	火	あわご飯 白身魚マヨネーズ焼き いんげん和え物 きんぴらごぼう なすと豆腐のみそ汁 果物	たら 糸こんにゃく 豚 肩 豆腐 クリームチ ーズ 卵 牛乳	米 もちきび マヨネ ーズ 砂糖 ごま ごま油 さつま芋 バター ホ ットケーキミックス	玉ねぎ ピーマン パプリカ いんげん ご ぼう 人参 なら なす しめじ ねぎ 果 物	牛乳 さつま芋のチーズケーキ	
21日	水	玄米ご飯 豆腐ハンバーグ ブロッコリー ポテトサラダ 野菜スープ 果物	豆腐 牛豚ミンチ ひじ き 卵 チーズ きな粉 豆乳	米 玄米 パン粉 マヨ ネーズ ロールパン 油 砂糖	玉ねぎ 人参 ブロッコリー じゃが芋 きゅうり キャベツ セロリ 果物	豆乳ココア 揚げばん	
22日	木	あわご飯 鶏肉のごまみそ漬焼 オクラの梅和え 豆腐チャンプル そうめん汁 果物	鶏もも 豆腐 ツナ 卵 きな粉 牛乳	米 もちきび 砂糖 ご ま 油 そうめん ホ ットケーキミックス バ ター	オクラ キャベツ 人参 しいたけ ねぎ 果物	牛乳 きなこサブレ	
23日	金	さつま芋ご飯 さんまの梅煮 キャブの塩昆布和え ごぼうサラダ きのこのみそ汁 果物	さんま こんぶ ひじき ツナ 牛乳	米 さつま芋 ごま 砂 糖 黒糖 油	キャベツ ごぼう 人参 いんげん しめじ えのき 小松菜 玉ねぎ 果物	麦茶 そうめんちゃんぶるー	
24日	土	タコライス 大根サラダ 豆腐スープ 杏仁フルーツ	牛豚ミンチ チーズ わ かめ ツナ 豆腐 牛乳	米 押麦 油 砂糖	玉ねぎ レタス トマト 大根 人参 小松 菜 えのき 果物	牛乳 ちよぼちよぼクッキー	
26日	月	麦ご飯 麻婆豆腐 中華サラダ 春雨スープ 果物	豆腐 豚ミンチ ちくわ 卵 牛乳	米 押麦 ごま油 砂糖 ごま 春雨 油 小麦粉	人参 玉ねぎ しいたけ たけのこ なら キャベツ ほうれん草 パプリカ チンゲン 菜 果物	牛乳 サーターアングァー	
27日	火	スパゲティミートソース 野菜サ ラダ 青菜のスープ 果物	牛豚ミンチ 豚レバー チーズ しらす のり	スパゲティ 油 バター 小麦粉 米 油みそ	玉ねぎ 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 チンゲン菜 えのき コーン 果物	麦茶 油みそおにぎり	
28日	水	ケチャップライス チキンかつ ブロッコリー 白菜ソテー クリームスープ 果物	ウィンナー 鶏もも 卵 ツナ 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油	玉ねぎ ピーマン ブロッコリー 白菜 人 参 なら じゃが芋 マッシュルー ム コーン 果物	ジュース お誕生日ケーキ	
29日	木	あわご飯 魚の煮物 ツナと青菜のサラダ かぼちゃのみそ汁 果物	赤魚 厚揚げ ツナ わか め 卵 牛乳	米 もちきび 砂糖 油 小麦粉 バター	大根 人参 ブロッコリー ほうれん草 レ タス トマト かぼちゃ しめじ 果物	牛乳 プラウニー	
30日	金	あわご飯 焼肉 マカロニサラダ 青菜と油揚げのみそ汁 果物	牛肩 卵 ツナ きざみ 揚げ 牛乳	米 もちきび 砂糖 ご ま油 マカロニ マヨ ネーズ バター 小麦粉 チョコチップ	玉ねぎ キャベツ 人参 ピーマン きゅう り ほうれん草 えのき かぼちゃ 果物	牛乳 南瓜クッキー	
31日	土	照り焼き丼 チーズ 甘酢和え 厚揚げのみそ汁 果物	鶏もも のり チーズ 厚揚げ 牛乳	米 押麦 砂糖 油	玉ねぎ キャベツ 大根 きゅうり 人参 小松菜 果物	牛乳 マドレーヌ	



☆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。





10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		7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
固さの目安	トトロロ⇒パタパタ	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)
1	10倍がゆ じゃが芋と青菜ペースト すまし汁	全粥 ささみと人参のつぶし煮 じゃが芋と青菜のつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	軟飯 ささみと人参のやわ煮 じゃが芋と青菜のやわ煮 わかめのすまし汁 果物	全粥 キャベツといんげんのつぶし煮 大根のすまし汁	軟飯 キャベツといんげんのやわ煮 大根のみそ汁
木	(主な材料) 米 じゃが芋 ほうれん草 ささみ 人参 わかめ 果物			(主な材料) 米 キャベツ いんげん 大根	
2	10倍がゆ 魚と白菜ペースト すまし汁	全粥 魚と白菜のつぶし煮 人参と鮎のつぶし煮 キャベツのすまし汁 果物	軟飯 魚と白菜のやわ煮 人参と鮎のやわ煮 キャベツのすまし汁 果物	全粥 南瓜のつぶし煮 冬瓜のすまし汁	軟飯 南瓜といんげんのやわ煮 冬瓜のみそ汁
金	(主な材料) 米 白菜 たら 人参 鮎 キャベツ 果物			(主な材料) 米 南瓜 冬瓜	
3	 おでかけ体育あそび 				
土					
5	10倍がゆ ささみと大根ペースト すまし汁	もずく粥 ささみと大根のつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	もずく粥 ささみと大根のやわ煮 キャベツと人参のやわ煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 さつまいと青菜のつぶし煮 わかめのすまし汁	軟飯 さつまいと青菜のやわ煮 わかめのみそ汁
月	(主な材料) 米 ささみ 大根 もずく キャベツ 人参 玉ねぎ 果物			(主な材料) 米 さつまい ほうれん草 わかめ	
6	10倍がゆ ゆし豆腐ペースト すまし汁	全粥 白身魚とブロッコリーのつぶし煮 切干大根と人参のつぶし煮 ゆし豆腐 果物	軟飯 白身魚とブロッコリーのやわ煮 切干大根と人参のやわ煮 ゆし豆腐 果物	全粥 南瓜のつぶし煮 冬瓜のすまし汁	軟飯 南瓜のやわ煮 冬瓜のみそ汁
火	(主な材料) 米 ゆし豆腐 たら ブロッコリー 切干大根 人参 果物			(主な材料) 米 南瓜 冬瓜	
7	10倍がゆ ささみと玉ねぎペースト すまし汁	パン粥 ささみのクリーム煮 ブロッコリーのつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 果物	パン粥 ささみのクリーム煮 ブロッコリーのやわ煮 じゃが芋のすまし汁 果物	全粥 豆腐と人参のつぶし煮 青菜のみそ汁	軟飯 豆腐と人参のやわ煮 青菜のすまし汁
水	(主な材料) 米 食パン ささみ 玉ねぎ ブロッコリー 豆乳 じゃが芋 果物			(主な材料) 米 豆腐 人参 ほうれん草	
8	10倍がゆ 白身魚と人参ペースト すまし汁	全粥 白身魚と人参のつぶし煮 大根のつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 果物	軟飯 白身魚と人参のやわ煮 大根のやわ煮 じゃが芋のすまし汁 果物	全粥 南瓜とキャベツのつぶし煮 豆腐のすまし汁	軟飯 南瓜とキャベツのやわ煮 豆腐のみそ汁
木	(主な材料) 米 かいり たら 人参 大根 ブロッコリー 玉ねぎ じゃが芋 果物			(主な材料) 米 南瓜 豆腐	
9	10倍がゆ じゃが芋としらすペースト すまし汁	全粥 じゃが芋としらすのつぶし煮 玉ねぎと人参のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	軟飯 じゃが芋としらすのやわ煮 玉ねぎと人参のやわ煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 さつまいのつぶし煮 鮎のすまし汁	軟飯 さつまいのやわ煮 鮎のみそ汁
金	(主な材料) 米 じゃが芋 しらす 玉ねぎ 人参 小松菜 果物			(主な材料) 米 さつまい 鮎	
10	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 ブロッコリーと玉ねぎのつぶし煮 キャベツのすまし汁 果物	軟飯 ささみと南瓜のやわ煮 ブロッコリーと玉ねぎのやわ煮 キャベツのすまし汁 果物	全粥 豆腐と人参のつぶし煮 青菜のすまし汁	軟飯 豆腐と人参のやわ煮 青菜のみそ汁
土	(主な材料) 米 南瓜 ささみ ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ 果物			(主な材料) 米 豆腐 人参 チンゲン菜	
12	10倍がゆ 玉ねぎと人参ペースト すまし汁	全粥 白身魚とオクラのつぶし煮 玉ねぎと人参のつぶし煮 もずくのすまし汁 果物	軟飯 白身魚とオクラのやわ煮 玉ねぎと人参のやわ煮 もずくのすまし汁 果物	全粥 さつまいとブロッコリーのつぶし煮 豆腐のすまし汁	軟飯 さつまいとブロッコリーのやわ煮 豆腐のみそ汁
月	(主な材料) 米 玉ねぎ 人参 たら オクラ もずく 果物			(主な材料) 米 さつまい ブロッコリー 豆腐	
13	10倍がゆ ささみペースト すまし汁	全粥 果物 ささみとブロッコリーのつぶし煮 切干大根と人参のつぶし煮 青菜のすまし汁	軟飯 果物 ささみとブロッコリーのやわ煮 切干大根と人参のやわ煮 青菜のすまし汁	全粥 豆腐と南瓜のつぶし煮 わかめのすまし汁	軟飯 豆腐と南瓜のやわ煮 わかめのすまし汁
火	(主な材料) 米 ささみ ブロッコリー 切干大根 人参 ほうれん草 果物			(主な材料) 米 豆腐 南瓜 わかめ	
14	お弁当会 			全粥 さつまいと青菜のつぶし煮 鮎のみそ汁	軟飯 さつまいと青菜のやわ煮 鮎のみそ汁
水				(主な材料) 米 さつまい ほうれん草 鮎	
15	10倍がゆ 豆腐と人参ペースト すまし汁	全粥 果物 豆腐と人参のつぶし煮 ブロッコリーとひじきのつぶし煮 青菜のすまし汁	軟飯 果物 豆腐と人参のやわ煮 ブロッコリーとひじきのやわ煮 青菜のすまし汁	全粥 冬瓜といんげんのつぶし煮 南瓜のすまし汁	軟飯 冬瓜といんげんのやわ煮 南瓜のみそ汁
木	(主な材料) 米 豆腐 人参 ブロッコリー ひじき ほうれん草 果物			(主な材料) 米 冬瓜 いんげん 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。





10月 離乳食献立表



〈その2〉

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⇒パタパタ	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 さつまいもペースト すまし汁	全粥 ささみと人参のつぶし煮 さつまいもつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	軟飯 ささみと人参のやわ煮 さつまいもやわ煮 わかめのすまし汁 果物	ぼろぼろじゅーしい とろとろそばのすまし汁	ぼろぼろじゅーしい とろとろそばのみそ汁
金	(主な材料) 米 さつまいも ささみ 人参 わかめ 果物			(主な材料) 米 南瓜 小松菜 ひじき 沖繩そば	
17	10倍がゆ 人参としらすペースト すまし汁	全粥 人参としらすのつぶし煮 白菜ときゅうりのつぶし煮 春雨スープ 果物	軟飯 人参としらすのやわ煮 白菜ときゅうりのやわ煮 春雨スープ 果物	全粥 豆腐とブロッコリーのつぶし煮 キャベツのすまし汁	軟飯 豆腐とブロッコリーのやわ煮 キャベツのみそ汁
土	(主な材料) 米 人参 しらす 白菜 きゅうり 春雨 果物			(主な材料) 米 豆腐 ブロッコリー キャベツ	
19	10倍がゆ 玉ねぎと人参ペースト すまし汁	全粥 鶏レバーと南瓜のつぶし煮 玉ねぎと人参のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	軟飯 鶏レバーと南瓜のやわ煮 人参と切干大根やわ煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 切干大根といんげんのつぶし煮 わかめのすまし汁	軟飯 玉ねぎといんげんのやわ煮 わかめのみそ汁
月	(主な材料) 米 玉ねぎ 人参 鶏レバー 南瓜 切干大根 ほうれん草 果物			(主な材料) 米 切干大根 いんげん 玉ねぎ わかめ	
20	10倍がゆ さつまいもペースト すまし汁	全粥 ささみとなすのつぶし煮 さつまいものつぶし煮 麩のすまし汁 果物	軟飯 ささみとなすのやわ煮 さつまいものやわ煮 麩のすまし汁 果物	全粥 人参のつぶし煮 豆腐のすまし汁	軟飯 人参のやわ煮 豆腐のみそ汁
火	(主な材料) 米 さつまいも ささみ なす いんげん 麩 果物			(主な材料) 米 人参 豆腐	
21	10倍がゆ じゃが芋と人参のつぶし煮 すまし汁	全粥 豆腐とひじきのつぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 キャベツすまし汁 果物	軟飯 豆腐とひじきのやわ煮 じゃが芋と人参のやわ煮 キャベツすまし汁 果物	全粥 ブロッコリーときゅうりのつぶし煮 玉ねぎのみそ汁	軟飯 ブロッコリーときゅうりのやわ煮 玉ねぎのすまし汁
水	(主な材料) 米 じゃが芋 人参 豆腐 ひじき 鶏ミンチ キャベツ 果物			(主な材料) 米 ブロッコリー きゅうり 玉ねぎ	
22	10倍がゆ ささみと南瓜ペースト すまし汁	全粥 果物 ささみと南瓜のつぶし煮 キャベツとオクラのつぶし煮 とろとろそうめん汁	軟飯 果物 ささみと人参のやわ煮 キャベツとオクラのやわ煮 とろとろそうめん汁	全粥 豆腐と人参のつぶし煮 青菜のすまし汁	軟飯 豆腐と南瓜のやわ煮 青菜のみそ汁
木	(主な材料) 米 ささみ 南瓜 キャベツ おくら そうめん 果物			(主な材料) 米 豆腐 人参 ほうれん草	
23	10倍がゆ 白身魚ペースト すまし汁	いも粥 果物 白身魚のつぶし煮 キャベツとブロッコリーのつぶし煮 青菜すまし汁	いも粥 果物 白身魚のやわ煮 キャベツとブロッコリーのやわ煮 青菜すまし汁	全粥 南瓜と玉ねぎのつぶし煮 麩のすまし汁	軟飯 南瓜と玉ねぎのやわ煮 麩のみそ汁
金	(主な材料) 米 たら さつまいも キャベツ ブロッコリー 人参 小松菜 果物			(主な材料) 米 南瓜 麩	
24	10倍がゆ 大根と人参ペースト すまし汁	全粥 豆腐とわかめのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	軟飯 豆腐とわかめのやわ煮 大根と人参のやわ煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 さつまいものつぶし煮 トマトスープ	軟飯 さつまいものやわ煮 トマトスープ
土	(主な材料) 米 大根 人参 豆腐 わかめ 玉ねぎ 果物			(主な材料) 米 さつまいも トマト	
26	10倍がゆ 南瓜ペースト すまし汁	全粥 南瓜のそぼろ煮 キャベツと青菜のつぶし煮 春雨スープ 果物	軟飯 南瓜のそぼろ煮 キャベツと青菜のやわ煮 春雨スープ 果物	全粥 人参と玉ねぎのつぶし煮 わかめのすまし汁	軟飯 人参と玉ねぎのやわ煮 わかめのすまし汁
月	(主な材料) 米 南瓜 鶏ミンチ キャベツ ほうれん草 春雨 果物			(主な材料) 米 人参 玉ねぎ わかめ	
27	10倍がゆ 豆腐と人参ペースト すまし汁	全粥 豆腐と青菜のつぶし煮 人参とキャベツのつぶし煮 トマトスープ 果物	軟飯 豆腐と青菜のやわらか煮 人参とキャベツのやわらか煮 トマトスープ 果物	全粥 南瓜としらすつぶし煮 麩のすまし汁	軟飯 南瓜としらすのやわらか煮 麩のみそ汁
火	(主な材料) 米 豆腐 人参 チンゲン菜 キャベツ トマト 玉ねぎ 果物			(主な材料) 米 かぼちゃ しらす 麩	
28	10倍がゆ じゃが芋と青菜ペースト すまし汁	全粥 ささみ人参つぶし煮 じゃが芋と青菜のつぶし煮 白菜のすまし汁 果物	軟飯 ささみ人参のやわ煮 じゃが芋と青菜のやわ煮 白菜のすまし汁 果物	全粥 豆腐のつぶし煮 冬瓜のすまし汁	軟飯 豆腐のやわ煮 冬瓜のみそ汁
水	(主な材料) 米 じゃが芋 ほうれん草 ささみ 人参 白菜 果物			(主な材料) 米 豆腐 南瓜 冬瓜	
29	10倍がゆ さつまいもペースト すまし汁	全粥 白身魚と南瓜のつぶし煮 さつまいものやわ煮 わかめのすまし汁 果物	軟飯 白身魚と南瓜のやわ煮 さつまいものやわ煮 わかめのすまし汁 果物	全粥 人参のつぶし煮 豆腐のみそ汁	軟飯 人参のやわ煮 豆腐のすまし汁
木	(主な材料) 米 さつまいも たら 南瓜 わかめ 果物			(主な材料) 米 人参 ほうれん草 豆腐	
30	10倍がゆ 南瓜ペースト すまし汁	全粥 マカロニレバーのつぶし煮 ブロッコリーのつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	軟飯 マカロニレバーのやわ煮 ブロッコリーのやわ煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 南瓜のつぶし煮 キャベツのすまし汁	軟飯 南瓜のやわ煮 キャベツのみそ汁
金	(主な材料) 米 南瓜 マカロニ 鶏レバー 人参 ブロッコリー ほうれん草 果物			(主な材料) 米 南瓜 きゅうり キャベツ	
31	10倍がゆ 豆腐と人参ペースト すまし汁	全粥 豆腐と人参のつぶし煮 大根ときゅうりのつぶし煮 キャベツのすまし汁 果物	軟飯 豆腐と人参のやわ煮 大根ときゅうりのやわ煮 キャベツのすまし汁 果物	全粥 ささみと南瓜のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁	軟飯 ささみと南瓜のやわ煮 玉ねぎのみそ汁
土	(主な材料) 米 豆腐 人参 大根 きゅうり キャベツ 果物			(主な材料) 米 ささみ 南瓜 玉ねぎ	



※ 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。

