



令和2年

4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><br>血や肉をつくる                      | <きいろ><br>熱や力になる                             | <みどり><br>体の調子を整える   | おやつ              |  |
|-----|----|---|--------------------------------------|---|---|------------------|--|
| 1日  | 水  | 玄米ご飯 さばのみそ焼き ブロッコリー 筑前煮 もずくすまし汁 果物          | さば 鶏もも もずく 豆腐 きな粉 卵 牛乳               | 米 玄米 砂糖 油 バター ホットケーキミックス                    | ブロッコリー 大根 たけのこ 人参 しいたけ 絹さや ねぎ 果物                          | 牛乳<br>きなこサブレ     |  |
| 2日  | 木  | チキンカレー 野菜サラダ わかめとコーンのスープ 果物                 | 鶏もも ちくわ わかめ 卵 牛乳                     | 米 押麦 油 砂糖 小麦粉 ホットケーキミックス                    | 人参 玉ねぎ じゃが芋 マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり トマト スイートコーン ほうれん草 果物 | 牛乳<br>ココアむしばん    |  |
| 3日  | 金  | あわご飯 鶏肉のさっぱり煮 キュウリのおかか和え 果物 クービリチー キャベツのみそ汁 | 鶏もも 糸削り 刻み昆布 こんにゃく 豚肩ロース 厚揚げ 卵 牛乳    | 米 もちきび 砂糖 油 食パン バター                         | きゅうり 切干大根 人参 キャベツ 果物                                      | 牛乳<br>フレンチトースト   |  |
| 4日  | 土  | 中華丼 ブロッコリーのごま和え 豆腐と青菜スープ 杏仁フルーツ             | 豚肩ロース 豆腐 ささみ 牛乳                      | 米 ごま 油                                      | 白菜 人参 チンゲン菜 しいたけ ブロッコリー スイートコーン パプリカ ほうれん草                | 牛乳<br>マドレーヌ      |  |
| 6日  | 月  | カラフルライス こいのぼりバーグ 春雨ごまあえ コンソメスープ 果物          | 牛豚ミンチ 卵 ちくわ ひじき ウィンナー のり 牛乳          | 米 ごま 小麦粉 パン粉 春雨 バター 砂糖 チョコチップ               | 人参 枝豆 スイートコーン 玉ねぎ パプリカ ピーマン きゅうり キャベツ パセリ 果物              | 牛乳<br>こいのぼりクッキー  |  |
| 7日  | 火  | きのご飯 白身魚のもみじ焼き 春雨和え物 大根のみそ汁 果物              | 鶏もも メルルーサ ハム わかめ 卵 豆乳                | 米 マヨネーズ ごま ごま油 春雨 砂糖 小麦粉                    | しめじ えのき しいたけ 人参 パセリ ほうれん草 パプリカ 大根 大根葉 果物                  | 豆乳ココア<br>カステラ    |  |
| 8日  | 水  | 麦ご飯 ぎせい豆腐 果物 パパイアイリチー 里芋のみそ汁                | 豆腐 鶏ミンチ ひじき 卵 ツナ わかめ クリームチーズ 牛乳      | 米 押麦 油 バター 砂糖 ホットケーキミックス                    | 玉ねぎ パプリカ パパイア 人参 にら 里芋 しめじ 南瓜 果物                          | 牛乳<br>南瓜のチーズケーキ  |  |
| 9日  | 木  | ご飯 魚フライ・タルタルソースかけ きんぴらごぼう 南瓜のみそ汁 果物         | メルルーサ 卵 豚肩ロース わかめ ツナ                 | 米 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ ごま油                       | 玉ねぎ パプリカ パセリ ごぼう 人参 絹さや 南瓜 長ねぎ キャベツ にら 果物                 | 麦茶<br>野菜ヒラヤーチ    |  |
| 10日 | 金  | あわご飯 豚肉の味噌焼き ブロッコリー マカロニサラダ トマトと卵のスープ 果物    | 豚肩ロース 卵 牛乳                           | 米 もちきび ごま 油 マヨネーズ 砂糖 マカロニ 小麦粉 ホットケーキミックス 黒糖 | ブロッコリー じゃが芋 人参 きゅうり トマト 長ねぎ パセリ 果物                        | 牛乳<br>くんぺん       |  |
| 11日 | 土  | 焼きそば チーズ 野菜サラダ アーサ入りゆし豆腐 ヨーグルト和え            | 豚肩ロース チーズ ヨーグルト ゆし豆腐 あおさ 鮭 牛乳        | 焼きそば 油 ごま 砂糖                                | キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ピーマン レタス ブロッコリー パプリカ ねぎ 果物                | 牛乳<br>ドームケーキ     |  |
| 13日 | 月  | あわご飯 魚のマヨネーズ焼き ひじきの五目煮 冬瓜のみそ汁 果物            | メルルーサ ひじき きざみ揚げ 卵 牛乳                 | 米 もちきび マヨネーズ 砂糖 油 バター つぶあん ホットケーキミックス       | 玉ねぎ パプリカ パセリ 人参 ごぼう グリンピース 冬瓜 ねぎ 果物                       | 牛乳<br>小倉ケーキ      |  |
| 14日 | 火  | もずく丼 白菜のツナあえ さつま汁 果物                        | もずく 豚ミンチ 卵 ツナ きざみ揚げ ツナ 牛乳            | 米 押麦 ごま 砂糖 さつま芋 食パン マヨネーズ                   | ピーマン パプリカ 白菜 きゅうり 人参 大根 ねぎ 果物                             | 牛乳<br>ツナマヨトースト   |  |
| 15日 | 水  | 麦ご飯 さばの蒲焼き風 キャベツのおかか和え かきたま汁 ジャーマンポテト 果物    | さば 糸削り ウィンナー 卵 豆腐 牛乳                 | 米 押麦 油 砂糖 ホットケーキミックス バター チョコチップ             | キャベツ じゃが芋 玉ねぎ ピーマン えのき 小松菜 果物                             | 牛乳<br>豆腐スコーン     |  |
| 16日 | 木  | 玄米ご飯 青菜炒め ひじき入り豆腐ハンバーグ 白菜のクリームスープ 果物        | 豆腐 牛豚ミンチ ひじき 卵 こんにゃく ちくわ ウィンナー 牛乳    | 米 玄米 小麦粉 パン粉 油                              | 玉ねぎ パプリカ ほうれん草 人参 白菜 スイートコーン パセリ 果物                       | 牛乳<br>ちんびん       |  |
| 17日 | 金  | 野菜そば 青菜の白和え ぶかし芋 果物                         | 豚肩ロース 豆腐 ツナ 油揚げ ひじき                  | 沖縛そば ごま 砂糖 さつま芋 油                           | キャベツ もやし 人参 小松菜 からし菜 ほうれん草 果物                             | 麦茶<br>野菜いなり      |  |
| 18日 | 土  | 五目チャーハン ボイルウィンナー ナムル クリームスープ 果物             | 鶏もも ちくわ ウィンナー 牛乳                     | 米 砂糖 油 ごま ごま油                               | 人参 玉ねぎ ピーマン しいたけ もやし ほうれん草 パプリカ スイートコーン パセリ 果物            | 牛乳<br>ココアワッフル    |  |
| 20日 | 月  | 麦ご飯 白身魚のあんかけ ブロッコリー 千切イリチー 豆腐と青菜のみそ汁 果物     | メルルーサ こんにゃく 豚肩ロース 豆腐 卵 牛乳            | 米 押麦 油 小麦粉 ホットケーキミックス 砂糖 バター                | パセリ ブロッコリー 切干大根 人参 しいたけ 小松菜 果物                            | 牛乳<br>りんごのマフィン   |  |
| 21日 | 火  | 牛丼 青菜の納豆あえ 大根のみそ汁 果物                        | 牛肩ロース こんにゃく 納豆 のり きざみ揚げ 卵 フィッシュソーセージ | 米 砂糖 小麦粉 油                                  | 玉ねぎ 人参 しいたけ 小松菜 大根 大根葉 いんげん 果物                            | 麦茶<br>かき揚げ       |  |
| 22日 | 水  | カレーピラフ ブロッコリーのごま和え チキンカツ ミネストローネ 果物         | ツナ 鶏もも 卵 ちくわ ウィンナー                   | 米 油 バター 小麦粉 パン粉 ごま マカロニ                     | 玉ねぎ ピーマン 人参 ブロッコリー パプリカ セロリ キャベツ トマト パセリ 果物               | ジュース<br>誕生日ケーキ   |  |
| 23日 | 木  | はんだまご飯 魚のごまみそ漬焼 白菜のおかかあえ 人参しりしり 豚汁 果物       | メルルーサ 糸削り 卵 豚肩ロース 豚レバー 生クリーム 牛乳      | 米 油 ごま 砂糖 さつま芋 バター                          | ハンダマ 白菜 人参 玉ねぎ にら 大根 里芋 ごぼう ねぎ 果物                         | 牛乳<br>スイートポテト    |  |
| 24日 | 金  | バターロール マカロニグラタン ごぼうサラダ 卵とわかめのスープ 果物         | 鶏胸 生クリーム チーズ ひじき ツナ 卵 わかめ 牛乳 豆乳      | バターロール マカロニ 小麦粉 バター ごま マヨネーズ 砂糖             | 人参 玉ねぎ グリンピース マッシュルーム ごぼう きゅうり パプリカ キャベツ パセリ 果物           | 豆乳ココア<br>人参マドレーヌ |  |
| 25日 | 土  | <b>遠足</b>                                   |                                      |   |   |                  |  |
| 27日 | 月  | あわご飯 麻婆豆腐 切干大根のごま和え コーン卵スープ 果物              | 豆腐 豚ミンチ ちくわ 卵 牛乳                     | 米 もちきび ごま油 ごま ホットケーキミックス バター 砂糖 ココア 油       | しいたけ 人参 玉ねぎ たけのこ にら 切干大根 パプリカ きゅうり スイートコーン 小松菜 果物         | 牛乳<br>マーブルケーキ    |  |
| 28日 | 火  | あわご飯 魚の甘酢あんかけ 南瓜のそぼろ煮 大根のみそ汁 果物             | たら 鶏ミンチ きざみ揚げ おから 卵 牛乳               | 米 もちきび 小麦粉 油 砂糖 バター ごま                      | 玉ねぎ パプリカ ピーマン かぼちゃ 人参 グリンピース 大根 大根葉 レーズン 果物               | 牛乳<br>おからクッキー    |  |
| 29日 | 水  | <b>昭和の日</b>                                 |                                      |   |   |                  |  |
| 30日 | 木  | スパゲティミートソース ポテトサラダ キャベツのコンソメスープ 果物          | 牛豚ミンチ 豚レバー 卵 のり                      | スパゲティ 油 小麦粉 バター マヨネーズ 米 油味噌                 | 玉ねぎ セロリ 人参 ピーマン トマト じゃが芋 きゅうり パプリカ 白菜 えのき パセリ 果物          | 麦茶<br>油みそおにぎり    |  |

☆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2年

# 4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)                           |                                  |
|-------|---------------------------------------|--|--|-----------------------------------|----------------------------------|
|       | 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月)                        | 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                       |
| 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>大根と人参ペースト<br>すまし汁            | 全粥<br>白身魚と青菜のつぶし煮<br>大根人参のつぶし煮<br>豆腐すまし汁 果物          | 軟飯<br>白身魚と青菜のやわ煮<br>大根人参のやわ煮<br>豆腐すまし汁 果物          | 全粥<br>かぼちゃつぶし煮<br>麩のすまし汁          | 軟飯<br>かぼちゃやわ煮<br>麩のすまし汁          |
| 水     | (主な材料) 米 大根 人参 たら ほうれん草 豆腐 果物         |  |  | (主な材料) 米 かぼちゃ 麩                   |                                  |
| 2     | 10倍がゆ<br>じゃが芋ペースト<br>すまし汁             | 全粥<br>ささみとトマトつぶし煮<br>じゃが芋とキャベツつぶし煮<br>すまし汁 果物        | 軟飯<br>ささみとトマトやわ煮<br>じゃが芋とキャベツやわ煮<br>すまし汁 果物        | 全粥<br>人参とさつま芋のつぶし煮<br>すまし汁        | 軟飯<br>人参とさつま芋のやわ煮<br>すまし汁        |
| 木     | (主な材料) 米 じゃが芋 トマト ささみ キャベツ 果物         |  |  | (主な材料) 米 人参 さつま芋                  |                                  |
| 3     | 10倍がゆ<br>ほうれん草と人参ペースト<br>すまし汁         | 全粥 果物<br>ささみとほうれん草つぶし煮<br>キャベツすまし汁<br>人参とかぼちゃつぶし煮    | 軟飯<br>ささみとほうれん草やわ煮<br>人参とかぼちゃやわ煮<br>キャベツすまし汁 果物    | 全粥<br>さつま芋ブロッコリーつぶし煮<br>玉葱すまし汁    | 軟飯<br>さつま芋ブロッコリーやわ煮<br>玉葱すまし汁    |
| 金     | (主な材料) 米 豆腐 人参 ささみ ほうれん草 かぼちゃ キャベツ 果物 |  |  | (主な材料) 米 さつま芋 ブロッコリー 玉ねぎ          |                                  |
| 4     | 10倍がゆ<br>人参と豆腐ペースト<br>すまし汁            | 全粥<br>豆腐のつぶし煮<br>白菜人参のつぶし煮<br>わかめすまし汁 果物             | 軟飯<br>豆腐のやわ煮<br>白菜人参のやわ煮<br>わかめすまし汁 果物             | 全粥<br>かぼちゃと芋のつぶし煮<br>玉ねぎのみそ汁      | 軟飯<br>かぼちゃと芋のやわ煮<br>玉ねぎのみそ汁      |
| 土     | (主な材料) 米 人参 豆腐 ほうれん草 白菜 わかめ 果物        |  |  | (主な材料) 米 かぼちゃ さつま芋 玉ねぎ            |                                  |
| 6     | 10倍がゆ<br>豆腐とキャベツペースト<br>すまし汁          | 全粥<br>豆腐と青菜のつぶし煮<br>キャベツと人参のつぶし煮<br>冬瓜すまし汁 果物        | 軟飯<br>豆腐と青菜のやわ煮<br>キャベツと人参のやわ煮<br>冬瓜すまし汁 果物        | 全粥<br>大根ブロッコリーのつぶし煮<br>麩すまし汁      | 軟飯<br>大根ブロッコリーのやわ煮<br>麩すまし汁      |
| 月     | (主な材料) 米 豆腐 人参 しらす ほうれん草 キャベツ 冬瓜 果物   |  |  | (主な材料) 米 大根 ブロッコリー 麩              |                                  |
| 7     | 10倍がゆ<br>大根とかぼちゃペースト<br>すまし汁          | 全粥<br>白身魚の青菜あんかけ<br>大根と人参のつぶし煮<br>かぼちゃすまし汁 果物        | 軟飯<br>白身魚の青菜あんかけ<br>大根と人参のやわ煮<br>かぼちゃすまし汁 果物       | 全粥<br>さつま芋ブロッコリーつぶし煮<br>キャベツのすまし汁 | 軟飯<br>さつま芋ブロッコリーやわ煮<br>キャベツのすまし汁 |
| 火     | (主な材料) 米 大根 人参 たら ほうれん草 かぼちゃ 果物       |  |  | (主な材料) 米 さつま芋 ブロッコリー キャベツ         |                                  |
| 8     | 10倍がゆ<br>じゃが芋と人参ペースト<br>すまし汁          | 全粥 果物<br>豆腐しらすつぶし煮<br>人参じゃが芋のつぶし煮<br>青菜のすまし汁         | 軟飯 果物<br>豆腐しらすやわ煮<br>人参じゃが芋のやわ煮<br>青菜のすまし汁         | 全粥<br>かぼちゃ玉ねぎのつぶし煮<br>麩のみそ汁       | 軟飯<br>かぼちゃ玉ねぎのやわ煮<br>麩のみそ汁       |
| 水     | (主な材料) 米 じゃが芋 人参 豆腐 しらす 小松菜 果物        |  |  | (主な材料) 米 かぼちゃ 玉ねぎ 麩               |                                  |
| 9     | 10倍がゆ<br>かぼちゃとほうれん草ペースト<br>すまし汁       | 全粥 果物<br>白身魚とほうれん草のつぶし煮<br>キャベツとかぼちゃのつぶし煮 すまし汁       | 軟飯 果物<br>白身魚とほうれん草のやわ煮<br>キャベツとかぼちゃのやわ煮 すまし汁       | パン粥<br>じゃが芋人参のつぶし煮<br>豆腐すまし汁      | パン粥<br>じゃが芋人参のつぶし煮<br>豆腐すまし汁     |
| 木     | (主な材料) 米 かぼちゃ たら ほうれん草 キャベツ わかめ 果物    |  |  | (主な材料) 米 じゃが芋 人参 豆腐               |                                  |
| 10    | 10倍がゆ<br>じゃが芋とトマトペースト<br>すまし汁         | 全粥 果物<br>ささみブロッコリーのつぶし煮<br>じゃが芋トマトのつぶし煮<br>青菜すまし汁    | 軟飯 果物<br>ささみと玉ねぎのやわ煮<br>じゃが芋トマトのやわ煮<br>青菜すまし汁      | 全粥<br>かぼちゃと麩つぶし煮<br>さつま芋みそ汁       | 軟飯<br>かぼちゃと麩やわ煮<br>さつま芋みそ汁       |
| 金     | (主な材料) 米 ささみ ブロッコリー じゃが芋 トマト ほうれん草 果物 |  |  | (主な材料) 米 かぼちゃ 麩 さつま芋              |                                  |
| 11    | 10倍がゆ<br>人参とキャベツペースト<br>すまし汁          | 全粥<br>鮭とかぼちゃのつぶし煮<br>人参とキャベツのつぶし煮<br>玉ねぎすまし汁 果物      | 軟飯<br>鮭とかぼちゃのやわ煮<br>人参とキャベツのやわ煮<br>玉ねぎすまし汁 果物      | 全粥<br>さつま芋のつぶし煮<br>豆腐のすまし汁        | 軟飯<br>さつま芋のやわ煮<br>豆腐のすまし汁        |
| 土     | (主な材料) 米 人参 キャベツ 鮭 かぼちゃ 玉ねぎ ヨーグルト 果物  |  |  | (主な材料) 米 さつま芋 ブロッコリー 豆腐           |                                  |
| 13    | 10倍がゆ<br>じゃが芋と冬瓜ペースト<br>すまし汁          | 全粥 果物<br>白身魚とブロッコリーのつぶし煮<br>冬瓜すまし汁<br>じゃが芋人参のつぶし煮    | 軟飯 果物<br>白身魚とブロッコリーのやわ煮<br>じゃが芋人参のやわ煮<br>冬瓜すまし汁    | 全粥<br>キャベツとかぼちゃのつぶし煮<br>青菜のみそ汁    | 軟飯<br>キャベツとかぼちゃのやわ煮<br>青菜のみそ汁    |
| 月     | (主な材料) 米 じゃが芋 人参 たら ブロッコリー 冬瓜 果物      |  |  | (主な材料) 米 キャベツ かぼちゃ 小松菜            |                                  |
| 14    | 10倍がゆ<br>大根と白菜ペースト<br>すまし汁            | 全粥<br>ささみと人参つぶし煮<br>大根と青菜のつぶし煮<br>白菜のすまし汁 果物         | 軟飯<br>ささみと人参やわ煮<br>大根と青菜のやわ煮<br>白菜のすまし汁 果物         | 全粥<br>さつま芋とかぼちゃのつぶし煮<br>麩のすまし汁    | 軟飯<br>さつま芋とかぼちゃのやわ煮<br>麩のすまし汁    |
| 火     | (主な材料) 米 大根 人参 ささみ ほうれん草 白菜 果物        |  |  | (主な材料) 米 さつま芋 かぼちゃ 麩              |                                  |
| 15    | 10倍がゆ<br>じゃが芋とトマトペースト<br>すまし汁         | 全粥 果物<br>白身魚とトマトのつぶし煮<br>じゃが芋ブロッコリーつぶし煮<br>キャベツのすまし汁 | 軟飯 果物<br>白身魚とトマトのやわ煮<br>じゃが芋ブロッコリーやわ煮<br>キャベツのすまし汁 | 全粥<br>豆腐人参のつぶし煮<br>冬瓜のすまし汁        | 軟飯<br>豆腐人参のやわ煮<br>冬瓜のすまし汁        |
| 水     | (主な材料) 米 じゃが芋 トマト たら ブロッコリー キャベツ 果物   |  |  | (主な材料) 米 豆腐 人参 冬瓜                 |                                  |



※ 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。





令和2年

4月

# 離乳食献立表



〈その2〉

可愛保育園

| 回食<br>月齢<br>固さ<br>目安 | 1回食 (午前)                                |   |   | 2回食 (午後)                          |                                 |
|----------------------|---|---|---|-----------------------------------|---------------------------------|
|                      | 5・6ヶ月頃 (開始後一ヶ月)                         | 7・8ヶ月   | 9・10・11ヶ月   | 7・8ヶ月頃                            | 9・10・11ヶ月頃                      |
|                      | 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<br>豆腐とさつま芋ペースト<br>すまし汁            | 全粥<br>ささみと青菜のつぶし煮<br>人参とさつま芋のつぶし煮<br>白菜すまし汁 果物        | 軟飯<br>ささみと青菜のやわ煮<br>人参とさつま芋のやわ煮<br>白菜すまし汁 果物        | 全粥<br>絹ごし豆腐とかぼちゃつぶし<br>青菜のみそ汁     | 軟飯<br>絹ごし豆腐とかぼちゃやわ煮<br>青菜のみそ汁   |
| 木                    | (主な材料) 米 豆腐 人参 ささみ ほうれん草 さつま芋 白菜 果物     |   |   | (主な材料) 米 豆腐 かぼちゃ 小松菜              |                                 |
| 17                   | 10倍がゆ<br>さつま芋ペースト<br>すまし汁               | 全粥<br>ささみトマトのつぶし煮<br>さつま芋つぶし煮 果物<br>とろとろそばのみそ汁        | 軟飯<br>ささみトマトのやわ煮<br>さつま芋やわ煮 果物<br>とろとろそばのみそ汁        | 全粥<br>豆腐人参のつぶし煮<br>青菜のすまし汁        | 軟飯<br>豆腐人参のやわ煮<br>麩のみそ汁         |
| 金                    | (主な材料) 米 さつま芋 ささみ トマト 沖繩そば 果物           |   |   | (主な材料) 米 豆腐 人参 ほうれん草              |                                 |
| 18                   | 10倍がゆ<br>かぼちゃペースト<br>すまし汁               | 全粥<br>豆腐のつぶし煮<br>かぼちゃ玉ねぎのつぶし煮<br>青菜すまし汁 果物            | 軟飯<br>豆腐のやわ煮<br>かぼちゃ玉ねぎのやわ煮<br>青菜のみそ汁 果物            | 全粥<br>人参つぶし煮<br>とうがんのすまし汁         | 軟飯<br>人参やわ煮<br>とうがんのみそ汁         |
| 土                    | (主な材料) 米 かぼちゃ 豆腐 玉ねぎ ほうれん草 果物           |   |   | (主な材料) 米 人参 さつま芋 冬瓜               |                                 |
| 20                   | 10倍がゆ<br>大根と人参ペースト<br>すまし汁              | 全粥 果物<br>白身魚のトマトあんかけ<br>ブロッコリー大根のつぶし煮<br>青菜すまし汁       | 軟飯 果物<br>白身魚のトマトあんかけ<br>ブロッコリー大根のやわら煮<br>青菜すまし汁     | 全粥<br>かぼちゃのつぶし煮<br>玉葱すまし汁         | 軟飯<br>かぼちゃのやわ煮<br>玉葱のみそ汁        |
| 月                    | (主な材料) 米 大根 人参 たら トマト ブロッコリー 小松菜 果物     |   |   | (主な材料) 米 かぼちゃ 人参 玉ねぎ              |                                 |
| 21                   | 10倍がゆ<br>大根と白菜ペースト<br>すまし汁              | 全粥<br>白身魚と人参つぶし煮<br>大根のつぶし煮<br>白菜すまし汁 果物              | 軟飯<br>白身魚と人参やわ煮<br>大根のやわ煮<br>白菜のみそ汁 果物              | 全粥<br>かぼちゃと豆腐のつぶし煮<br>玉ねぎのみそ汁     | 軟飯<br>かぼちゃと豆腐のやわ煮<br>玉ねぎのみそ汁    |
| 火                    | (主な材料) 米 大根 人参 たら 白菜 果物                 |   |   | (主な材料) 米 かぼちゃ 豆腐 玉ねぎ              |                                 |
| 22                   | 10倍がゆ<br>キャベツと人参ペースト<br>すまし汁            | 全粥<br>かぼちゃとささみのつぶし煮<br>キャベツ人参のつぶし煮<br>トマトすまし汁 果物      | 軟飯 果物<br>かぼちゃとささみのやわ煮<br>キャベツ人参のやわ煮<br>トマトすまし汁      | 全粥<br>ブロッコリーのつぶし煮<br>麩のすまし汁       | 軟飯<br>ブロッコリーのやわ煮<br>麩のみそ汁       |
| 水                    | (主な材料) 米 かぼちゃ ささみ キャベツ 人参 トマト 果物        |   |   | (主な材料) 米 ブロッコリー さつま芋 麩            |                                 |
| 23                   | 10倍がゆ<br>かぼちゃペースト<br>すまし汁               | 全粥<br>白身魚かぼちゃのつぶし煮<br>大根人参のつぶし煮<br>白菜すまし汁 果物          | 軟飯<br>白身魚かぼちゃのやわ煮<br>大根人参のつぶし煮<br>白菜すまし汁 果物         | 全粥<br>じゃが芋と麩のつぶし煮<br>豆腐すまし汁       | 軟飯<br>じゃが芋とレバーのやわ煮<br>豆腐のみそ汁    |
| 木                    | (主な材料) 米 かぼちゃ たら 大根 人参 白菜 果物            |   |   | (主な材料) 米 じゃが芋 麩 豚レバー 豆腐           |                                 |
| 24                   | 10倍がゆ<br>じゃが芋と人参ペースト<br>すまし汁            | 全粥 果物<br>ささみのクリーム煮<br>ブロッコリーと人参つぶし煮<br>キャベツすまし汁       | 軟飯 果物<br>ささみのクリーム煮<br>ブロッコリーと人参やわ煮<br>キャベツすまし汁      | 全粥<br>かぼちゃとマカロニつぶし煮<br>青菜すまし汁     | 軟飯<br>かぼちゃとマカロニやわ煮<br>青菜のみそ汁    |
| 金                    | (主な材料) 米 じゃが芋 人参 ささみ 豆乳 ブロッコリー キャベツ 果物  |   |   | (主な材料) 米 マカロニ かぼちゃ ほうれん草          |                                 |
| 25                   | 遠足                                      |   |   |                                   |                                 |
| 土                    |   |   |   |                                   |                                 |
| 27                   | 10倍がゆ<br>豆腐と小松菜ペースト<br>すまし汁             | 全粥<br>豆腐しらすのつぶし煮<br>大根人参のつぶし煮<br>青菜すまし汁 果物            | 軟飯<br>豆腐しらすのやわ煮<br>大根人参のやわ煮<br>青菜すまし汁 果物            | 全粥<br>さつまいとブロッコリーつぶし煮<br>キャベツのみそ汁 | 軟飯<br>さつま芋ブロッコリーやわ煮<br>キャベツのみそ汁 |
| 月                    | (主な材料) 米 豆腐 しらす 大根 人参 小松菜 果物            |   |   | (主な材料) 米 さつま芋 ブロッコリー キャベツ         |                                 |
| 28                   | 10倍がゆ<br>大根とかぼちゃペースト<br>すまし汁            | 全粥<br>白身魚とかぼちゃのつぶし煮<br>大根と人参のつぶし煮 すまし汁<br>果物          | 軟飯<br>白身魚とかぼちゃのやわ煮<br>大根と人参のやわ煮 すまし汁<br>果物          | 全粥<br>じゃが芋のつぶし煮<br>豆腐すまし汁         | 軟飯<br>じゃが芋のやわ煮<br>豆腐のみそ汁        |
| 火                    | (主な材料) 米 大根 人参 たら かぼちゃ 果物               |   |   | (主な材料) 米 じゃが芋 ほうれん草 豆腐            |                                 |
| 29                   | 昭和の日                                    |   |   |                                   |                                 |
| 水                    |   |   |   |                                   |                                 |
| 30                   | 10倍がゆ<br>じゃが芋と人参ペースト<br>すまし汁            | 全粥 キャベツのすまし汁<br>ささみとブロッコリーつぶし煮<br>じゃが芋とトマトのつぶし煮<br>果物 | 軟飯 キャベツのすまし汁<br>ささみとブロッコリーやわ煮<br>じゃが芋とトマトのやわ煮<br>果物 | 全粥<br>人参麩つぶし煮<br>さつま芋すまし汁         | 軟飯<br>人参麩やわ煮<br>さつま芋のみそ汁        |
| 木                    | (主な材料) 米 じゃが芋 人参 ささみ ブロッコリー トマト キャベツ 果物 |   |   | (主な材料) 米 麩 人参 さつま芋                |                                 |



※ 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。