



令和3年  
6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  | 火  | あわご飯 魚の甘酢あんかけ 果物<br>干切イリチー ジャが芋のみそ汁               | たら 昆布 こんにゃく<br>豚肩 わかめ 卵 牛乳                     | 米 もちきび 小麦粉 片<br>栗粉 油 砂糖                           | 玉ねぎ 人参 きぬさや 切干大根 しいたけ<br>じゃが芋 大根葉 果物                            | 牛乳<br>りんごのマフィン  |               |
| 2日  | 水  | 麦ご飯 豚肉のしょうが炒め<br>粉ふき芋 マカロニサラダ<br>南瓜のみそ汁 果物        | 豚肩 卵 きざみ揚げ ク<br>リームチーズ 生クリーム<br>卵 牛乳           | 米 押麦 油 バター マ<br>ヨネーズ 砂糖 マカロニ<br>クラッカー 小麦粉         | 玉ねぎ 人参 ピーマン ジャが芋 きゅうり<br>かぼちゃ 白ねぎ 果物                            | 牛乳<br>焼きチーズケーキ  |               |
| 3日  | 木  | 焼きうどん<br>ブロッコリーのごま和え<br>卵とコンソープ 杏仁フルーツ            | 豚もも ちくわ 卵 鶏小<br>間                              | うどん 油 砂糖 ごま<br>米 ごま油                              | 白菜 玉ねぎ 人参 しいたけ ピーマン フ<br>ロccoli パプリカ コーン たけのこ 人参                | 麦茶<br>中華風おにぎり   |               |
| 4日  | 金  | あわご飯 魚の西京焼き<br>かぼちゃのごままぶし<br>麩チャンプルー そうめん汁 果物     | たら 車麩 卵 豚もも<br>牛乳                              | 米 もちきび 油 砂糖<br>ごま そうめん                            | 白ねぎ かぼちゃ キャベツ ゴーヤ 人参 にな<br>ねぎ 果物                                | 牛乳<br>ブラウニー     |               |
| 5日  | 土  | 五目チャーハン チーズ<br>ナムル 中華スープ 果物                       | 鶏小間 チーズ ちくわ<br>豆腐 牛乳                           | 米 油 ごま油 ごま  | 人参 玉ねぎ ピーマン しいたけ もやし<br>きゅうり パプリカ 小松菜 コーン 果物                    | 牛乳<br>マトレーヌ     |               |
| 7日  | 月  | 黒米ご飯 さばの塩焼き<br>白菜の梅あえ 人参しりしり<br>冬瓜のみそ汁 果物         | さば 糸削り 卵 わかめ<br>フィッシュソーセージ 牛<br>乳              | 米 黒米 砂糖 油 ホッ<br>トケーキミックス                          | 白菜 人参 玉ねぎ なら 冬瓜 ねぎ 果物   | 牛乳<br>アメリカンドック  |               |
| 8日  | 火  | 麦ご飯 鶏のさっぱり煮<br>ほうれん草おかかあえ<br>かみかみごぼう もずくスープ 果物    | 鶏もも 糸削り もずく<br>豆腐 卵 ツナ                         | 米 押麦 砂糖 ごま 油<br>小麦粉                               | ほうれん草 人参 ごぼう 貝割れ キャベツ<br>なら 果物                                  | 麦茶<br>野菜ヒラヤーチ   |               |
| 9日  | 水  | <b>お弁当会</b>                                       |  |   |   |                 | 牛乳<br>マーブルケーキ |
| 10日 | 木  | 玄米ご飯 白身魚マヨネーズ焼き<br>筑前煮 なすのみそ汁 果物                  | たら 鶏小間 卵                                       | 米 玄米 マヨネーズ 砂<br>糖 小麦粉 ごま バター                      | 玉ねぎ ピーマン パプリカ 大根 たけのこ<br>人参 しいたけ きぬさや なす 小松菜 白ね<br>ぎ 果物         | ヤクルト<br>セサミクッキー |               |
| 11日 | 金  | 麦ご飯 レバーフライ・甘だれ漬け<br>ブロッコリー 切干大根のごま和え<br>白菜の味噌汁 果物 | 豚レバー 卵 ちくわ 牛<br>乳                              | 米 押麦 小麦粉 パン粉<br>油 砂糖 ごま 芋くず<br>きな粉                | ブロッコリー 切干大根 人参 いんげん 白菜<br>コーン 果物                                | 牛乳<br>紅芋くずもち    |               |
| 12日 | 土  | ピピン丼 春雨サラダ<br>ゆし豆腐 果物                             | 豚肩 ツナ ゆし豆腐                                     | 米 ごま油 ごま 砂糖<br>春雨                                 | もやし 小松菜 人参 きゅうり パプリカ ね<br>ぎ 果物                                  | 牛乳<br>原宿ドッグ     |               |
| 14日 | 月  | 玄米ご飯 さばの蒲焼き風<br>青菜のごまあえ きんぴらごぼう<br>里芋のみそ汁 果物      | さば こんにゃく 豚肩<br>きざみ揚げ 牛乳                        | 米 玄米 油 ごま ごま<br>油 さつま芋 砂糖                         | 小松菜 ごぼう 人参 なら 里芋 白ねぎ 果<br>物                                     | 牛乳<br>大学芋       |               |
| 15日 | 火  | あわご飯 チキン南蛮<br>からし菜ちゃんぷるー<br>大根とわかめのみそ汁 黄桃缶        | 鶏もも 卵 豆腐 ツナ<br>わかめ 牛乳                          | 米 もちきび 油 砂糖<br>マヨネーズ 小麦粉                          | 玉ねぎ パプリカ からし菜 人参 大根 ねぎ<br>果物                                    | 牛乳<br>ちんびん      |               |
| 16日 | 水  | たけのこご飯 鮭の照り焼き 果物<br>カリカリきゅうり キャベツのみそ汁             | 鶏もも きざみ揚げ 鮭<br>卵 おから 牛乳                        | 米 押麦 砂糖 ごま油<br>ごま 小麦粉 バター                         | たけのこ 人参 ねぎ きゅうり キャベツ 玉<br>ねぎ 大根葉 果物                             | 牛乳<br>おからマトレーヌ  |               |
| 17日 | 木  | あわご飯<br>ミートローフ ツナとポテトのソテー<br>パンパキンスープ 果物          | 牛豚ミンチ 豚レバー<br>チーズ 卵 ツナ 牛乳                      | 米 もちきび 小麦粉 パ<br>ン粉 油                              | 玉ねぎ 人参 コーン グリンピース ジャが芋<br>ピーマン パプリカ かぼちゃ 果物                     | 牛乳<br>ピザトースト    |               |
| 18日 | 金  | 野菜そば もずく酢<br>さつま芋のごま煮 果物                          | 豚もも もずく しらす                                    | 沖鍋そば 油 砂糖 さつ<br>ま芋 ごま 米 ごま油                       | キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり 果物   | 麦茶<br>菜めしおにぎり   |               |
| 19日 | 土  | 野菜そばろ丼 大根和え物<br>厚揚げのみそ汁 果物                        | 豚ミンチ 納豆 ちくわ<br>厚揚げ 牛乳                          | 米 油 ごま油 砂糖  | キャベツ 小松菜 玉ねぎ 人参 コーン 大根<br>きゅうり しめじ 貝割れ 果物                       | 牛乳<br>パウムクーヘン   |               |
| 21日 | 月  | 麦ご飯 鶏肉のごま味噌漬け焼き<br>ブロッコリー クープイリチー<br>青菜のみそ汁 果物    | 鶏もも 昆布 こんにゃく<br>豚バラ 豆腐 牛乳                      | 米 押麦 ごま 油 バ<br>ター ホットケーキミッ<br>クス チョコチップ           | ブロッコリー 切干大根 人参 小松菜 ジャが<br>芋 えのき 果物                              | 牛乳<br>豆腐スコーン    |               |
| 22日 | 火  | あわご飯 麻婆茄子<br>白菜のツナあえ 中華スープ 果物                     | 豆腐 豚ミンチ ツナ さ<br>さみ 青のり 牛乳                      | 米 もちきび 油 ごま油<br>砂糖 ごま                             | なす 玉ねぎ 人参 しいたけ たけのこ なら<br>白菜 きゅうり パプリカ チンゲン菜 コーン<br>白ねぎ ジャが芋 果物 | 牛乳<br>ポテトフライ    |               |
| 23日 | 水  | <b>慰霊の日</b>                                       |  |   |   |                 |               |
| 24日 | 木  | はんだまご飯<br>さばのラビゴットソースかけ<br>ポテトのそばろ煮 豚汁 果物         | さば 鶏ミンチ 豚もも<br>豚レバー 卵 牛乳 豆乳                    | 米 押麦 小麦粉 油 砂<br>糖 ホットケーキミックス<br>バター               | ハンダマ トマト きゅうり 玉ねぎ ジャが芋<br>人参 いんげん ごぼう 大根 白ねぎ 果物                 | 豆乳ココア<br>バナナケーキ |               |
| 25日 | 金  | チキンカレー ひじきのサラダ<br>かきたま汁 フルーツヨーグルト                 | 鶏小間 ひじき 大豆<br>チーズ 卵 ヨーグルト<br>フィッシュソーセージ 牛<br>乳 | 米 押麦 油 小麦粉 さ<br>つま芋                               | 人参 玉ねぎ ジャが芋 なす セロリ グリン<br>ピース パプリカ いんげん えのき ほうれん<br>草 コーン 果物    | 牛乳<br>さつま芋のかき揚げ |               |
| 26日 | 土  | 豚焼肉丼 さつま芋サラダ<br>アーサのみそ汁 果物                        | 豚肩 のり あおさ 豆腐<br>牛乳                             | 米 油 さつま芋 マヨ<br>ネーズ                                | 人参 玉ねぎ ピーマン 果物  | 牛乳<br>ドームケーキ    |               |
| 28日 | 月  | 黒米ご飯<br>白身魚のケチャップあん 果物<br>ひじきの煮物 さつま汁             | たら ひじき 豚肩 大豆<br>きざみ揚げ 豆乳 牛乳                    | 米 黒米 油 さつま芋<br>小麦粉 ホットケーキミッ<br>クス バター 砂糖 黒糖<br>ごま | 人参 いんげん 大根 ねぎ 果物  | 牛乳<br>くんぺん      |               |
| 29日 | 火  | スパゲティミートソース<br>ポテトサラダ コンソメスープ 果物                  | 牛豚ミンチ 豚レバー 卵<br>いなりあげ                          | スパゲティ 油 バター<br>マヨネーズ 米 ごま                         | 玉ねぎ セロリ 人参 ピーマン トマト ジャ<br>が芋 きゅうり コーン 白菜 しめじ ほうれ<br>ん草 果物       | 麦茶<br>野菜いなり     |               |
| 30日 | 水  | カレーピラフ 鶏のから揚げ<br>野菜サラダ クリームスープ 果物                 | ツナ 鶏もも 卵 ウィン<br>ナー 牛乳                          | 米 油 バター 小麦粉<br>砂糖 ごま                              | 玉ねぎ ピーマン 人参 レタス ブロッコリー<br>パプリカ コーン ジャが芋 果物                      | ジュース<br>お誕生日ケーキ |               |



☆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。





| 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)                           | 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⇒バタバタ                                | 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>魚と人参ペースト<br>すまし汁                | 全粥<br>白身魚と人参のつぶし煮<br>じゃが芋と玉ねぎつぶし煮<br>わかめのすまし汁 果物 | 軟飯<br>白身魚と人参のやわらか煮<br>じゃが芋と玉ねぎやわらか煮<br>わかめのみそ汁 果物 | 全粥<br>豆腐と青菜のつぶし煮<br>冬瓜のすまし汁      | 軟飯<br>豆腐と青菜のつぶし煮<br>冬瓜のすまし汁       |
| 火     | (主な材料) 米 人参 たら じゃが芋 玉ねぎ わかめ 果物           |  |   | (主な材料) 米 豆腐 ほうれん草 冬瓜             |                                   |
| 2     | 10倍がゆ<br>じゃが芋と南瓜ペースト<br>すまし汁             | 全粥<br>南瓜のそぼろ煮<br>人参ときゅうりつぶし煮<br>じゃが芋のすまし汁 果物     | 軟飯<br>南瓜のそぼろ煮 人参と<br>きゅうりのやわらか煮<br>じゃが芋のすまし汁 果物   | 全粥<br>さつまいもとりんご煮<br>玉ねぎのすまし汁     | 軟飯<br>さつまいもとりんご煮<br>玉ねぎのすまし汁      |
| 水     | (主な材料) 米 じゃが芋 南瓜 人参 きゅうり 果物              |  |   | (主な材料) 米 さつまい りんご 玉ねぎ            |                                   |
| 3     | 10倍がゆ<br>人参とキャベツペースト<br>すまし汁             | 全粥 果物<br>ささみとブロッコリーつぶし煮<br>青菜とキャベツのつぶし煮 人参のすまし汁  | 軟飯 人参のすまし汁<br>ささみとブロッコリーやわらか煮<br>青菜とキャベツのやわらか煮 果物 | 全粥<br>豆腐とトマトつぶし煮<br>大根すまし汁       | 軟飯<br>豆腐とトマトやわらか煮<br>大根すまし汁       |
| 木     | (主な材料) 米 人参 キャベツ ささみ ブロッコリー チンゲン菜 果物     |  |   | (主な材料) 米 豆腐 トマト 大根               |                                   |
| 4     | 10倍がゆ<br>南瓜のペースト<br>すまし汁                 | 全粥<br>白身魚と人参つぶし煮<br>南瓜つぶし煮<br>白菜のすまし汁 果物         | 軟飯<br>白身魚と人参やわらか煮<br>南瓜やわらか煮<br>白菜のすまし汁 果物        | 全粥<br>じゃが芋つぶし煮<br>キャベツのすまし汁      | 軟飯<br>じゃが芋とわかめやわらか煮<br>キャベツのすまし汁  |
| 金     | (主な材料) 米 南瓜 たら 人参 白菜 果物                  |  |   | (主な材料) 米 じゃが芋 わかめ キャベツ           |                                   |
| 5     | 10倍がゆ<br>大根と人参のペースト<br>すまし汁              | 全粥<br>豆腐とブロッコリーのつぶし煮<br>大根と人参のつぶし煮<br>青菜のすまし汁 果物 | 軟飯 果物<br>豆腐とブロッコリーのやわらか煮<br>大根と人参のやわらか煮<br>青菜のみそ汁 | 全粥<br>さつまいときゅうりのつぶし煮<br>玉ねぎのすまし汁 | 軟飯<br>さつまいときゅうりのやわらか煮<br>玉ねぎのすまし汁 |
| 土     | (主な材料) 米 大根 人参 豆腐 ブロッコリー 小松菜 果物          |  |   | (主な材料) 米 さつまい きゅうり 玉ねぎ           |                                   |
| 7     | 10倍がゆ<br>じゃが芋とトマトペースト<br>すまし汁            | 全粥<br>ささみと青菜つぶし煮<br>ポテトとトマトのつぶし煮<br>冬瓜のすまし汁 果物   | 軟飯<br>ささみと青菜やわらか煮<br>ポテトとトマトのやわらか煮<br>冬瓜のみそ汁 果物   | 全粥<br>野菜としらすつぶし煮<br>南瓜のすまし汁      | 軟飯<br>野菜としらすのやわらか煮<br>南瓜のすまし汁     |
| 月     | (主な材料) 米 じゃが芋 トマト ささみ ほうれん草 冬瓜 わかめ 果物    |  |   | (主な材料) 米 人参 玉ねぎ しらす 南瓜           |                                   |
| 8     | 10倍がゆ<br>豆腐と人参ペースト<br>すまし汁               | 全粥<br>魚と玉ねぎつぶし煮 果物<br>青菜と人参のつぶし煮<br>豆腐ともずくのすまし汁  | 軟飯<br>魚のやわらか煮 青菜と人参のやわらか煮<br>豆腐ともずくのすまし汁 果物       | 野菜おじや                            | 野菜おじや                             |
| 火     | (主な材料) 米 豆腐 人参 たら 玉ねぎ ほうれん草 もずく 果物       |  |   | (主な材料) 米 鶏ミンチ キャベツ 人参            |                                   |
| 9     | お弁当会                                     |  |   | 全粥<br>さつまいと人参つぶし煮<br>わかめのすまし汁    | 軟飯<br>さつまいと人参やわらか煮<br>わかめのすまし汁    |
| 水     |  |  |   | (主な材料) 米 さつまい 人参 わかめ             |                                   |
| 10    | 10倍がゆ<br>大根と青菜のペースト<br>すまし汁              | 全粥<br>白身魚と人参のつぶし煮<br>大根と青菜のつぶし煮<br>なすのすまし汁 果物    | 軟飯<br>白身魚と人参のやわらか煮<br>大根と青菜のやわらか煮<br>なすのすまし汁 果物   | 全粥<br>じゃが芋としらすのつぶし煮<br>冬瓜のすまし汁   | 軟飯<br>じゃが芋としらすやわらか煮<br>冬瓜のすまし汁    |
| 木     | (主な材料) 米 大根 小松菜 メルルーサ 人参 なす 果物           |  |   | (主な材料) 米 じゃが芋 しらす 冬瓜             |                                   |
| 11    | 10倍がゆ<br>白菜と人参ペースト<br>すまし汁               | 全粥<br>鶏レバーと南瓜つぶし煮<br>白菜と人参つぶし煮<br>青菜すまし汁 果物      | 軟飯<br>鶏レバーと南瓜のやわらか煮<br>白菜と人参やわらか煮<br>青菜のみそ汁 果物    | 全粥<br>魚とブロッコリーのつぶし煮<br>玉ねぎのすまし汁  | 軟飯<br>魚とブロッコリーのやわらか煮<br>玉ねぎのすまし汁  |
| 金     | (主な材料) 米 白菜 人参 鶏レバー 南瓜 ほうれん草 果物          |  |   | (主な材料) 米 魚 ブロッコリー 玉ねぎ            |                                   |
| 12    | 10倍がゆ<br>ゆし豆腐ペースト<br>すまし汁                | 全粥<br>野菜のそぼろ煮<br>きゅうりとトマトのつぶし煮<br>ゆし豆腐 果物        | 軟飯<br>野菜のそぼろ煮 きゅうりと<br>トマトのやわらか煮<br>ゆし豆腐 果物       | 全粥<br>さつまいとりんご煮<br>オクラのすまし汁      | 軟飯<br>さつまいとりんご煮<br>オクラのすまし汁       |
| 土     | (主な材料) 米 ゆし豆腐 鶏ミンチ 人参 小松菜 大根 きゅうり トマト 果物 |  |   | (主な材料) 米 さつまい りんご オクラ            |                                   |
| 14    | 10倍がゆ<br>青菜と人参ペースト<br>すまし汁               | 全粥<br>白身魚のつぶし煮<br>青菜と人参つぶし煮<br>玉ねぎのすまし汁 果物       | 軟飯<br>白身魚のやわらか煮<br>青菜と人参やわらか煮<br>玉ねぎのすまし汁 果物      | 全粥<br>豆腐と南瓜のつぶし煮<br>さつまいのすまし汁    | 軟飯<br>豆腐と南瓜のやわらか煮<br>さつまいのすまし汁    |
| 月     | (主な材料) 米 小松菜 人参 たら ひじき 玉ねぎ 果物            |  |   | (主な材料) 米 豆腐 南瓜 さつまい              |                                   |
| 15    | 10倍がゆ<br>大根と人参ペースト<br>すまし汁               | 全粥<br>ささみとブロッコリーつぶし煮<br>大根人参のつぶし煮<br>わかめのすまし汁 果物 | 軟飯 果物<br>ささみとブロッコリーやわらか煮<br>大根人参のやわらか煮<br>わかめのみそ汁 | 全粥<br>トマトと豆腐のつぶし煮<br>冬瓜のすまし汁     | 軟飯<br>トマトと豆腐のやわらか煮<br>冬瓜のすまし汁     |
| 火     | (主な材料) 米 大根 人参 ささみ ブロッコリー わかめ 果物         |  |   | (主な材料) 米 トマト 豆腐 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3年

# 6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)                          | 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                           |
| 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>じゃが芋と南瓜ペースト<br>すまし汁             | 全粥<br>魚と玉ねぎのつぶし煮<br>ポテトと南瓜のつぶし煮<br>きゅうりのすまし汁 果物     | 軟飯<br>魚と玉ねぎのやわらか煮<br>ポテト 南瓜のやわらか煮<br>きゅうりのすまし汁 果物      | 全粥<br>人参キャベツのつぶし煮<br>青菜のすまし汁     | 軟飯<br>人参キャベツのやわらか煮<br>青菜のすまし汁        |
| 水     | (主な材料) 米 じゃが芋 南瓜 たら 玉ねぎ きゅうり 果物          |   |  | (主な材料) 米 人参 キャベツ ほうれん草           |                                      |
| 17    | 10倍がゆ<br>南瓜と玉ねぎペースト<br>すまし汁              | 全粥<br>じゃが芋とツナつぶし煮<br>人参とブロッコリーつぶし<br>煮 南瓜スープ 果物     | 軟飯<br>じゃが芋とツナやわらか煮<br>人参とブロッコリーやわ<br>らか煮 南瓜スープ 果物      | 全粥<br>さつまいと人参つぶし煮<br>わかめのすまし汁    | 軟飯<br>さつまいと人参やわらか煮<br>わかめのすまし汁       |
| 木     | (主な材料) 米 南瓜 玉ねぎ じゃが芋 ツナ 人参 ブロッコリー 果物     |   |  | (主な材料) 米 さつまい 人参 わかめ             |                                      |
| 18    | 10倍がゆ<br>さつまいペースト<br>すまし汁                | 全粥<br>野菜のそぼろ煮<br>人参と芋のつぶし煮<br>もずくのすまし汁 果物           | 軟飯<br>野菜のそぼろ煮<br>人参と芋のやわらか煮<br>もずくのすまし汁 果物             | 野菜おじや                            | 野菜おじや                                |
| 金     | (主な材料) 米 さつまい ほうれん草 玉ねぎ キャベツ 人参 もずく 果物   |   |  | (主な材料) 米 しらす きゅうり かぼちゃ           |                                      |
| 19    | 10倍がゆ<br>野菜ペースト<br>すまし汁                  | 全粥<br>野菜と納豆のつぶし煮<br>大根ときゅうりのつぶし煮<br>人参のすまし汁 果物      | 軟飯<br>野菜と納豆のやわらか煮<br>大根ときゅうりのやわらか<br>煮 人参のみそ汁 果物       | 全粥<br>ささみとオクラのつぶし煮<br>南瓜のすまし汁    | 軟飯<br>ささみとオクラのやわらか<br>煮<br>南瓜のすまし汁   |
| 土     | (主な材料) 米 大根 人参 小松菜 キャベツ 納豆 きゅうり 果物       |   |  | (主な材料) 米 ささみ オクラ 南瓜              |                                      |
| 21    | 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>ささみとトマトのつぶし煮<br>じゃが芋ブロッコリーつぶ<br>し煮 青菜のすまし汁 | 軟飯 青菜のすまし汁<br>ささみとトマトのやわらか<br>煮 じゃが芋ブロッコリー<br>やわらか煮 果物 | 全粥<br>豆腐と人参のつぶし煮<br>冬瓜のすまし汁      | 軟飯<br>豆腐と人参のやわらか煮<br>冬瓜のすまし汁         |
| 月     | (主な材料) 米 じゃが芋 トマト ささみ ブロッコリー 小松菜 果物      |   |  | (主な材料) 米 豆腐 人参 冬瓜                |                                      |
| 22    | 10倍がゆ<br>豆腐と青菜ペースト<br>すまし汁               | 全粥<br>豆腐と青菜のつぶし煮<br>白菜ときゅうりのつぶし煮<br>なすと人参すまし汁 果物    | 軟飯 果物<br>豆腐と青菜のやわらか煮<br>白菜ときゅうりのやわらか<br>煮 なすと人参すまし汁    | 全粥<br>さつまいと玉ねぎつぶし煮<br>わかめのすまし汁   | 軟飯<br>さつまいと玉ねぎやわらか<br>煮<br>わかめのすまし汁  |
| 火     | (主な材料) 米 豆腐 小松菜 白菜 きゅうり なす 人参 果物         |   |  | (主な材料) 米 さつまい 玉ねぎ わかめ            |                                      |
| 23    | <br>慰霊の日                                 |   |  |                                  |                                      |
| 水     |  |   |  |                                  |                                      |
| 24    | 10倍がゆ<br>じゃが芋と人参ペースト<br>すまし汁             | 全粥<br>白身魚のきゅうりあんかけ<br>じゃが芋人参つぶし煮<br>大根のすまし汁 果物      | 軟飯<br>白身魚のきゅうりあんかけ<br>じゃが芋人参やわらか煮<br>大根のみそ汁 果物         | 全粥<br>豆腐のそぼろ煮<br>南瓜すまし汁          | 軟飯<br>豆腐のそぼろ煮<br>南瓜すまし汁              |
| 木     | (主な材料) 米 じゃが芋 人参 たら きゅうり 玉ねぎ 大根 果物       |   |  | (主な材料) 米 豆腐 鶏ミンチ トマト             |                                      |
| 25    | 10倍がゆ<br>南瓜ペースト<br>すまし汁                  | 野菜丼<br>南瓜のつぶし煮<br>じゃが芋のすまし汁 果物                      | 野菜丼<br>南瓜のやわらか煮<br>じゃが芋のすまし汁 果物                        | 全粥<br>人参としらすのつぶし煮<br>冬瓜のすまし汁     | 軟飯<br>人参としらすのやわらか煮<br>冬瓜のすまし汁        |
| 金     | (主な材料) 米 南瓜 鶏ミンチ 人参 玉ねぎ なす ほうれん草 じゃが芋 果物 |   |  | (主な材料) 米 人参 しらす 冬瓜               |                                      |
| 26    | 10倍がゆ<br>さつまいペースト<br>すまし汁                | 全粥 果物<br>豆腐とブロッコリーのつぶ<br>し煮 さつまいのつぶし煮<br>白菜と人参のすまし汁 | 軟飯<br>豆腐とブロッコリーのやわ<br>らか煮さつまいのやわらか<br>煮白菜と人参のすまし汁      | 野菜おじや                            | 野菜おじや                                |
| 土     | (主な材料) 米 さつまい 豆腐 ブロッコリー 白菜 人参 果物         |   |  | (主な材料) 米 ささみ 人参 ほうれん草            |                                      |
| 28    | 10倍がゆ<br>人参と大根ペースト<br>すまし汁               | 全粥<br>白身魚のトマトあんかけ<br>人参とひじきのつぶし煮<br>豆乳さつまい汁 果物      | 軟飯<br>白身魚のトマトあんかけ<br>人参とひじきのやわらか煮<br>豆乳さつまい汁 果物        | 全粥<br>豆腐と南瓜のつぶし煮<br>わかめのすまし汁     | 軟飯<br>豆腐と南瓜のやわらか煮<br>わかめのすまし汁        |
| 月     | (主な材料) 米 人参 大根 たら トマト ひじき さつまい 豆乳 果物     |   |  | (主な材料) 米 豆腐 玉ねぎ 南瓜 わかめ           |                                      |
| 29    | 10倍がゆ<br>じゃが芋と白菜ペースト<br>すまし汁             | 全粥 果物<br>ささみときゅうりのつぶし<br>煮 じゃが芋と人参のつぶ<br>し煮 白菜のすまし汁 | 軟飯 果物<br>ささみときゅうりのやわら<br>か煮 じゃが芋と人参のや<br>わらか煮 白菜のすまし汁  | 全粥<br>しらすと人参のつぶし煮<br>青菜すまし汁      | 軟飯<br>しらすと人参のやわらか煮<br>青菜のすまし汁        |
| 火     | (主な材料) 米 じゃが芋 白菜 ささみ きゅうり 人参 果物          |   |  | (主な材料) 米 しらす ほうれん草 人参            |                                      |
| 30    | 10倍がゆ<br>豆腐ペースト<br>すまし汁                  | 全粥 果物<br>ささみと人参のつぶし煮<br>レタスとブロッコリーのつ<br>ぶし煮 豆腐のすまし汁 | 軟飯 果物<br>ささみと人参のやわらか煮<br>レタスとブロッコリーやわ<br>らか煮 豆腐のすまし汁   | 全粥<br>じゃが芋としらすのつぶし<br>煮 オクラのすまし汁 | 軟飯<br>じゃが芋としらすのやわら<br>か煮<br>オクラのすまし汁 |
| 水     | (主な材料) 米 豆腐 ささみ 人参 レタス ブロッコリー 果物         |   |  | (主な材料) 米 じゃが芋 しらす オクラ            |                                      |



※ 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。

