



令和3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> 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	
2日	月	黒米ご飯 ささみのピカタ ほうれん草のおかかあえ きんぴらごぼう 豆腐のみそ汁 果物	鶏ささみ 卵 糸削り 豆腐 わかめ 牛乳	米 黒米 小麦粉 油 ごま 砂糖	ほうれん草 ごぼう 人参 いんげん 白ねぎ 果物	牛乳 ココア蒸しパン	
3日	火	あわご飯 魚の甘酢あんかけ 果物 干切イリチー ジャが芋のみそ汁	たら 昆布 糸こんにゃく 豚もも 卵 牛乳	米 もちきび 小麦粉 油 食パン 砂糖 パター	玉ねぎ 人参 きぬさや 切干大根 しいたけ ジャが芋 しめじ 大根葉 果物	牛乳 フレンチトースト	
4日	水	三色丼 ブロッコリーのマヨあえ 大根のすまし汁 果物	鶏ミンチ 卵 ちくわ 牛乳	米 押麦 油 砂糖 ごま 油 さつま芋 ごま	玉ねぎ ほうれん草 ブロッコリー カリフラワー レタス パプリカ 大根 人参 大根葉 果物	牛乳 大学芋	
5日	木	玄米ご飯 きゅうりのおかか和え 鮭のパン粉焼き パパイイリチー かぼちゃのみそ汁 果物	鮭 粉チーズ ツナ 牛乳	米 玄米 パン粉 油 金時豆 押麦 せんべい	きゅうり パパイア 人参 なら かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ 果物	麦茶 沖縄ぜんざい せんべい	
6日	金	チキンカレー 野菜サラダ わかめとたまごスープ フルーツヨーグルト	鶏小間 ツナ 卵 わかめ ヨーグルト 牛乳	米 押麦 油 小麦粉 砂糖 ごま	人参 玉ねぎ ジャが芋 コーン セロリ グリンピース キャベツ レタス きゅうり トマト 大根葉 果物	牛乳 青菜のじゃこおにぎり	
7日	土	焼肉チャーハン ほうれん草のごま和え 和風春雨スープ 果物	豚肩 豆腐 牛乳	米 油 ごま油 ごま 砂糖 春雨	玉ねぎ 人参 ピーマン ほうれん草 コーン えのき オクラ 果物	牛乳 ココアワッフル	
9日	月	山の日（振替休日）					
10日	火	麦ご飯 魚のごまみそ漬焼 オクラおかか和え 肉じゃが そつめん汁 黄桃缶	たら 糸削り 豚肩 糸こんにゃく もずく ウインナー チーズ 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま 油 食パン パター	オクラ ジャが芋 しいたけ 玉ねぎ 人参 グリンピース えのき ねぎ ピーマン 果物	牛乳 ピザトースト	
11日	水	お弁当会					牛乳 マーブルケーキ
12日	木	はんだまご飯 鶏肉の照り焼き 粉ふき芋 人参しりしり 厚揚げのみそ汁 果物	鶏もも 卵 絹厚揚げ ハム チーズ 牛乳	米 砂糖 油 パター ホットケーキミックス マヨネーズ	はんだま ジャが芋 人参 玉ねぎ なら チンゲン菜 白ねぎ 果物	豆乳ココア オニオンブレッド	
13日	金	あわご飯 さばのラビゴットソースかけ ごぼうサラダ 果物 貝だくさんカレースープ	さば ツナ ひじき 大豆 卵 のり	米 もちきび 油 小麦粉 砂糖 ごま マヨネーズ 油味噌	トマト きゅうり 玉ねぎ ごぼう いんげん パプリカ しめじ 人参 大根葉 果物	麦茶 油みそおにぎり	
14日	土	ピピン丼 春雨サラダ ゆし豆腐 果物	豚肩 ツナ ゆし豆腐	米 押麦 砂糖 ごま油 ごま 春雨	もやし 小松菜 人参 きゅうり パプリカ ねぎ 果物	牛乳 レモンケーキ	
16日	月	玄米ご飯 タンドリーチキン 青菜のおかか和え きんぴられんこん 里芋のみそ汁 果物	鶏もも 糸こんにゃく 豚肩 さざみ揚げ	米 玄米 砂糖 油	小松菜 れんこん 人参 なら 里芋 ねぎ ジャが芋 果物	ヤクルト フライドポテト	
17日	火	野菜そば ほうれんそうの白和え さつま芋のごま煮 果物	豚もも 豆腐 ツナ 鶏小間	沖縄そば 油 ごま さつま芋 砂糖 米 ごま油	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ねぎ ほうれん草 たけのこ しいたけ 果物	麦茶 中華風おにぎり	
18日	水	麦ご飯 鮭の照り焼き コールスロー クーフィリチー へちまのみそ汁 果物	鮭 昆布 糸こんにゃく 豚バラ ゆし豆腐 クリームチーズ 生クリーム 牛乳	米 押麦 油 マヨネーズ 砂糖 小麦粉 さつま芋 クラッカー	キャベツ コーン 切干大根 人参 へちま 大根葉 果物	牛乳 焼きチーズケーキ	
19日	木	あわご飯 酢豚 カリカリきゅうり かき玉スープ 杏仁フルーツ	豚もも しらす 卵 牛乳	米 もちきび 片栗粉 油 砂糖 ホットケーキミックス パター	人参 玉ねぎ ジャが芋 たけのこ ピーマン しいたけ きゅうり えのき ねぎ 果物	牛乳 ココアクッキー	
20日	金	じゅーしーご飯 魚の西京焼き 人参しりしり キャベツとわかめのすまし汁 果物	鶏もも ひじき たら 卵 わかめ 牛乳	米 砂糖 油 小麦粉 ホットケーキミックス	人参 しいたけ ごぼう ねぎ 白ねぎ 玉ねぎ なら キャベツ 大根葉 果物	牛乳 サーターアンダギー	
21日	土	麻婆丼 ナムル コーンスープ 果物	豆腐 豚ミンチ ちくわ	米 ごま油 砂糖 ごま 黒糖	しいたけ 人参 玉ねぎ たけのこ なら もやし きゅうり パプリカ コーン ほうれん草 果物	牛乳 マドレーヌ	
23日	月	玄米ご飯 チキンのレモン和え ブロッコリー 豆腐チャンプルー モロヘイヤのみそ汁 果物	鶏もも 豆腐 ツナ 卵 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖	ブロッコリー キャベツ 人参 なら モロヘイヤ 玉ねぎ しめじ 果物	アイスクリーム ビスケット	
24日	火	麦ご飯 さばの塩焼き オクラの梅あえ ポテトのそぼろ煮 レバー入り豚汁 果物	さば 糸削り 鶏ミンチ 豚もも 豚レバー 牛乳	米 押麦 砂糖	オクラ ジャが芋 人参 いんげん ごぼう 大根 白ねぎ 果物	麦茶 菜めしおにぎり	
25日	水	カレーピラフ コロッケ ブロッコリーのおかか和え ミネストローネ 果物	ツナ 牛豚ミンチ 卵 ささみ ひじき ウインナー	米 パター 砂糖 油 小麦粉 パン粉 マカロニ	玉ねぎ ピーマン パプリカ ジャが芋 枝豆 ブロッコリー コーン 人参 キャベツ トマト 果物	ジュース お誕生日ケーキ	
26日	木	タコライス マカロニサラダ 冬瓜のみそ汁 果物	牛豚ミンチ チーズ 卵 ツナ 牛乳	米 押麦 砂糖 マカロニ マヨネーズ	玉ねぎ 人参 レタス トマト きゅうり 冬瓜 小松菜 えのき しいたけ 果物	牛乳 くんぺん	
27日	金	麦ご飯 レバーフライ・甘だし漬 ブロッコリー 切干大根のごま和え 白菜の味噌汁 果物	豚レバー 卵 ちくわ 牛乳	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま 芋くず きな粉	ブロッコリー 切干大根 人参 いんげん 白菜 コーン 果物	牛乳 紅芋くずもち	
28日	土	豚焼肉丼 さつま芋サラダ 青菜のみそ汁 果物	豚肩 のり 豆腐 牛乳	米 油 さつま芋 マヨネーズ	人参 玉ねぎ ピーマン チンゲン菜 コーン 果物	牛乳 原宿ドッグ	
30日	月	あわご飯 スパニッシュオムレツ 青菜のソテー パンプキンスープ 果物	卵 ハム チーズ さつま揚げ ツナ 牛乳	米 もちきび パター 油 小麦粉	ジャが芋 トマト 枝豆 小松菜 人参 えのき かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ なら 果物	牛乳 揚げパン	
31日	火	冷やし中華 野菜かきあげ チーズ 果物	ささみ 卵 わかめ チーズ	中華麺 小麦粉 油 米 ごま	きゅうり トマト 人参 コーン 玉ねぎ ゴヤー ほうれん草 果物	麦茶 いなりずし	



☆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3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）	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）
2	10倍がゆ 豆腐のペースト すまし汁	全粥 果物 ささみとほうれん草のつぶし煮 さつま芋と人参のつぶし煮 豆腐のすまし汁	軟飯 ささみとほうれん草のやわ煮 さつま芋と人参のやわ煮 豆腐のみそ汁 果物	全粥 南瓜とキャベツのつぶし煮 切干大根のすまし汁	軟飯 南瓜とキャベツのやわ煮 切干大根のすまし汁
月	(主な材料) 米 豆腐 ささみ ほうれん草 さつま芋 人参 果物			(主な材料) 米 南瓜 キャベツ 切干大根	
3	10倍がゆ じゃが芋と人参ペースト すまし汁	全粥 白身魚と南瓜のつぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	軟飯 白身魚と南瓜のやわ煮 じゃが芋と人参のやわ煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 ブロッコリーとしらすのつぶし煮 わかめのすまし汁	軟飯 ブロッコリーとしらすのやわ煮 わかめのすまし汁
火	(主な材料) 米 じゃが芋 人参 たら 南瓜 玉ねぎ 果物			(主な材料) 米 ブロッコリー しらす わかめ	
4	10倍がゆ 大根と人参のペースト すまし汁	二色丼 人参とブロッコリーつぶし煮 大根のすまし汁 果物	二色丼 人参とブロッコリーのやわ煮 大根のすまし汁 果物	全粥 さつま芋のつぶし煮 ほうれん草のすまし汁	軟飯 さつま芋のやわ煮 ほうれん草のすまし汁
水	(主な材料) 米 大根 人参 鶏ミンチ 玉ねぎ ほうれん草			(主な材料) 米 さつま芋 ほうれん草	
5	10倍がゆ 南瓜のペースト すまし汁	全粥 魚と玉ねぎのつぶし煮 南瓜のつぶし煮 人参のすまし汁 果物	軟飯 魚と玉ねぎの柔らか煮 南瓜の柔らか煮 人参のすまし汁 果物	全粥 豆腐とわかめのつぶし煮 玉ねぎのすまし汁	軟飯 豆腐とわかめのやわ煮 玉ねぎのすまし汁
木	(主な材料) 米 南瓜 たら 玉ねぎ 人参 果物			(主な材料) 米 豆腐 わかめ 玉ねぎ	
6	10倍がゆ ささみとトマトペースト すまし汁	全粥 ささみとトマトつぶし煮 きゅうりと玉ねぎつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 果物	軟飯 果物 ささみとトマトやわ煮 きゅうりと玉ねぎやわ煮 じゃが芋のすまし汁	全粥 切干大根と人参のつぶし煮 わかめのすまし汁	軟飯 切干大根と人参のやわ煮 わかめのすまし汁
金	(主な材料) 米 じゃが芋 ささみ トマト きゅうり 玉ねぎ 果物			(主な材料) 米 切干大根 人参 わかめ	
7	10倍がゆ さつま芋のペースト すまし汁	全粥 豆腐とブロッコリーのつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	軟飯 果物 豆腐とブロッコリーのやわ煮 さつま芋のやわ煮 青菜のすまし汁	全粥 南瓜としらすのつぶし煮 冬瓜のすまし汁	軟飯 南瓜としらすのやわ煮 冬瓜のすまし汁
土	(主な材料) 米 さつま芋 豆腐 ブロッコリー チンゲン菜 果物			(主な材料) 米 南瓜 しらす 冬瓜	
9	山の日				
月	山の日				
10	10倍がゆ じゃが芋と玉ねぎペースト すまし汁	全粥 果物 白身魚とオクラのつぶし煮 じゃが芋と玉ねぎのつぶし煮 もずくのすまし汁	軟飯 果物 白身魚のやわ煮 じゃが芋と玉ねぎのやわ煮 もずくのすまし汁	全粥 切干大根と人参のつぶし煮 ほうれん草のすまし汁	軟飯 切干大根と人参のやわ煮 ほうれん草のすまし汁
火	(主な材料) 米 じゃが芋 玉ねぎ たら オクラ もずく 果物			(主な材料) 米 切干大根 人参 ほうれん草	
11	お弁当会			全粥 豆腐とわかめのつぶし煮 さつま芋のすまし汁	軟飯 豆腐とわかめのやわ煮 さつま芋のすまし汁
水	お弁当会			(主な材料) 米 豆腐 わかめ さつま芋	
12	10倍がゆ 冬瓜ペースト すまし汁	全粥 ささみと青菜つぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	軟飯 ささみと青菜やわ煮 人参と玉ねぎのやわ煮 冬瓜のみそ汁 果物	野菜おじや	野菜おじや
木	(主な材料) 米 冬瓜 ささみ チンゲン菜 人参 玉ねぎ 果物			(主な材料) 米 鶏ミンチ じゃが芋 ほうれん草	
13	10倍がゆ 青菜と人参のペースト すまし汁	全粥 魚のクリーム煮 青菜と人参つぶし煮 トマトすまし汁 果物	軟飯 魚のクリーム煮 青菜と人参やわ煮 トマトすまし汁 果物	全粥 南瓜と青菜のつぶし煮 冬瓜のすまし汁	軟飯 南瓜と青菜のやわ煮 冬瓜のすまし汁
金	(主な材料) 米 ほうれん草 人参 たら 豆乳 玉ねぎ トマト 果物			(主な材料) 米 南瓜 小松菜 冬瓜	
14	10倍がゆ ゆし豆腐 すまし汁	全粥 ささみと人参のつぶし煮 南瓜と青菜のつぶし煮 ゆし豆腐 果物	軟飯 ささみと人参のやわ煮 南瓜と青菜のやわ煮 ゆし豆腐 果物	全粥 さつま芋と玉ねぎのつぶし煮 大根すまし汁	軟飯 さつま芋と玉ねぎのやわ煮 大根すまし汁
土	(主な材料) 米 ゆし豆腐 ささみ 人参 南瓜 小松菜 果物			(主な材料) 米 さつま芋 玉ねぎ 大根	
16	10倍がゆ じゃが芋と人参ペースト すまし汁	全粥 ささみのつぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 青菜すまし汁 果物	軟飯 ささみのやわ煮 じゃが芋と人参のやわ煮 青菜すまし汁 果物	全粥 豆腐と人参のつぶし煮 わかめのすまし汁	軟飯 豆腐と人参のやわ煮 わかめのすまし汁
月	(主な材料) 米 じゃが芋 人参 ささみ ブロッコリー 小松菜 果物			(主な材料) 米 豆腐 人参 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。





8月 離乳食献立表

〈その2〉

可愛保育園

回食 月齢 固さの目安	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)
17	10倍がゆ 絹ごし豆腐のペースト すまし汁	全粥 豆腐とほうれん煮 さつま芋のつぶし煮 キャベツのすまし汁 果物	軟飯 豆腐とほうれん煮 さつま芋のやわ煮 キャベツのすまし汁 果物	全粥 ブロッコリーとしらすのつぶし煮 南瓜のすまし汁	軟飯 ブロッコリーとしらすのやわ煮 南瓜のすまし汁
火	(主な材料) 米 豆腐 ほうれん草 さつま芋 キャベツ 果物			(主な材料) 米 ブロッコリー しらす 南瓜	
18	10倍がゆ キャベツと人参のペースト すまし汁	全粥 白身魚と玉ねぎつぶし煮 キャベツのつぶし煮 ゆし豆腐 果物	軟飯 白身魚と玉ねぎやわ煮 キャベツのやわ煮 ゆし豆腐 果物	全粥 人参と青菜のつぶし煮 冬瓜のすまし汁	軟飯 人参と青菜のやわ煮 冬瓜のすまし汁
水	(主な材料) 米 キャベツ 人参 たら 玉ねぎ ゆし豆腐 果物			(主な材料) 米 人参 小松菜 冬瓜	
19	10倍がゆ じゃが芋と人参ペースト すまし汁	全粥 果物 ささみブロッコリーつぶし煮 じゃが芋人参つぶし煮 オクラのすまし汁	軟飯 果物 ささみとブロッコリーやわ煮 じゃが芋人参やわ煮 キャベツすまし汁	全粥 大根と青菜のつぶし煮 さつま芋のすまし汁	軟飯 大根と青菜のやわ煮 さつま芋のすまし汁
木	(主な材料) 米 じゃが芋 人参 ささみ ブロッコリー オクラ 果物			(主な材料) 米 大根 ほうれん草 さつま芋	
20	10倍がゆ 野菜ペースト すまし汁	野菜そぼろ丼 玉ねぎと納豆のつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	野菜そぼろ丼 玉ねぎと納豆の柔らか煮 わかめのみそ汁 果物	全粥 青菜としらすのつぶし煮 玉ねぎのすまし汁	軟飯 青菜としらすのやわ煮 玉ねぎのすまし汁
金	(主な材料) 米 小松菜 人参 玉ねぎ 鶏ミンチ 納豆 わかめ 果物			(主な材料) 米 小松菜 しらす 玉ねぎ	
21	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 南瓜玉ねぎのつぶし煮 きゅうりのすまし汁 果物	軟飯 豆腐と人参のやわ煮 南瓜玉ねぎのやわ煮 きゅうりのすまし汁 果物	全粥 さつま芋のそぼろ煮 青菜のすまし汁	軟飯 さつま芋のそぼろ煮 青菜のすまし汁
土	(主な材料) 米 豆腐 人参 南瓜 玉ねぎ きゅうり 果物			(主な材料) 米 さつま芋 鶏ミンチ 小松菜	
23	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全粥 果物 ささみとブロッコリーのつぶし煮 キャベツと人参つぶし煮 豆腐のすまし汁	軟飯 果物 ささみとブロッコリー柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮 豆腐のみそ汁	全粥 さつま芋と玉ねぎのつぶし煮 わかめのすまし汁	軟飯 さつま芋と玉ねぎのやわ煮 わかめのすまし汁
月	(主な材料) 米 豆腐 ささみ ブロッコリー キャベツ 人参 果物			(主な材料) 米 さつま芋 玉ねぎ わかめ	
24	10倍がゆ 南瓜のペースト すまし汁	全粥 南瓜のそぼろ煮 じゃが芋とオクラつぶし煮 大根のすまし汁 果物	軟飯 南瓜のそぼろ煮 じゃが芋とオクラやわ煮 大根のすまし汁 果物	野菜おじや	野菜おじや
火	(主な材料) 米 南瓜 鶏ミンチ じゃが芋 オクラ 大根 果物			(主な材料) 米 ささみ 人参 いんげん	
25	10倍がゆ ブロッコリーのペースト すまし汁	全粥 白身魚とひじきのつぶし煮 ブロッコリーのつぶし煮 人参すまし汁 果物	軟飯 白身魚と人参のやわ煮 ブロッコリーのやわ煮 人参すまし汁 果物	全粥 豆腐のそぼろ煮 南瓜のすまし汁	軟飯 豆腐のそぼろ煮 南瓜のすまし汁
水	(主な材料) 米 ブロッコリー 玉ねぎ たら ひじき 人参 キャベツ 果物			(主な材料) 米 豆腐 鶏ミンチ 南瓜	
26	10倍がゆ 豆腐のペースト すまし汁	全粥 豆腐と青菜つぶし煮 トマトときゅうりつぶし煮 レタスのすまし汁 果物	軟飯 豆腐と青菜の柔らか煮 トマトときゅうり柔らか煮 レタスのすまし汁 果物	全粥 人参としらすのつぶし煮 冬瓜のすまし汁	軟飯 人参としらすのやわ煮 冬瓜のすまし汁
木	(主な材料) 米 豆腐 小松菜 トマト きゅうり レタス 果物			(主な材料) 米 人参 しらす 冬瓜	
27	10倍がゆ 人参とじゃが芋のペースト すまし汁	全粥 じゃが芋のそぼろ煮 青菜と人参のつぶし煮 なすのすまし汁 果物	軟飯 じゃが芋のそぼろ煮 青菜と人参のやわ煮 なすのみそ汁 果物	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
金	(主な材料) 米 人参 じゃが芋 鶏ミンチ 小松菜 なす 果物			(主な材料) 米 豆腐 南瓜 玉ねぎ わかめ	
28	10倍がゆ 玉ねぎと青菜のペースト すまし汁	全粥 ささみ青菜のつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	軟飯 ささみ青菜のやわ煮 人参と玉ねぎのやわ煮 わかめのすまし汁 果物	全粥 さつま芋と南瓜のつぶし煮 オクラのすまし汁	軟飯 さつま芋と南瓜のやわ煮 オクラのすまし汁
土	(主な材料) 米 玉ねぎ ほうれん草 ささみ 小松菜 人参 わかめ 果物			(主な材料) 米 さつま芋 南瓜 オクラ	
30	10倍がゆ 青菜と人参のペースト すまし汁	全粥 しらすとじゃが芋のつぶし煮 青菜と人参のつぶし煮 トマトのすまし汁 果物	軟飯 しらすとじゃが芋のやわ煮 青菜と人参のやわ煮 トマトすまし汁 果物	全粥 ブロッコリーと南瓜のつぶし煮 わかめすまし汁	軟飯 ブロッコリーと南瓜のやわ煮 わかめすまし汁
月	(主な材料) 米 小松菜 人参 しらす じゃが芋 トマト 果物			(主な材料) 米 ブロッコリー 南瓜 わかめ	
31	10倍がゆ 冬瓜ペースト すまし汁	全粥 ささみのトマト煮 きゅうりと玉ねぎのつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	軟飯 ささみのトマト煮 きゅうりと玉ねぎのやわ煮 冬瓜のすまし汁 果物	全粥 しらすと青菜のつぶし煮 人参のすまし汁	軟飯 しらすと青菜のつぶし煮 人参のすまし汁
火	(主な材料) 米 冬瓜 ささみ トマト きゅうり 玉ねぎ 果物			(主な材料) 米 しらす ほうれん草 人参	



※ 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。

