



令和3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> 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	
1日	金	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 牛乳	米 玄米 パン粉 マヨ ネーズ 砂糖 小麦粉 ホットケーキミックス パ ター 黒糖 ごま	玉ねぎ 人参 ブロッコリー ジャが芋 きゅう り キャベツ セロリ 果物	牛乳 くんぺん	
2日	土	五目チャーハン ボイルウインナー ナムル 豆腐と青菜スープ 果物	豚ミンチ ウインナー ち くわ 豆腐 牛乳	米 油 ごま 砂糖	人参 玉ねぎ ピーマン しいたけ もやし 小 松菜 パプリカ ほうれん草 白ねぎ 果物	牛乳 ココアワッフル	
4日	月	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 ツ ナ 牛乳	米 もちきび 油 砂糖 食パン マヨネーズ	玉ねぎ キャベツ 大根 人参 しいたけ いん げん ジャが芋 えのき ピーマン パプリカ コーン 果物	牛乳 ツナマヨトースト	
5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 糸こんにゃく 豚もも ゆし豆腐 牛乳	米 玄米 油 マヨネーズ さつま芋 小麦粉	長ねぎ ブロッコリー 切干大根 人参 ねぎ 果物	牛乳 芋天ぷら	
6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 ウィ ナー さけ わかめ 牛乳	ロールパン パター 油 ごま	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	牛乳 しゃけとわかめおにぎり	
7日	木	黒米ご飯 魚の煮物 ツナと青菜のサラダ 南瓜のみそ汁 杏仁フルーツ	赤魚 厚揚げ ツナ 卵 牛乳	米 黒米 砂糖 油 小麦 粉 パター	大根 人参 ブロッコリー ほうれん草 レタス トマト 南瓜 しめじ 白ねぎ 果物	牛乳 ブラウニー	
8日	金	麦ご飯 ミートローフ マッシュポテト 青菜と卵炒め 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 油 小 麦粉	玉ねぎ パプリカ ジャが芋 小松菜 コーン キャベツ 人参 果物	麦茶 ヒラヤーチー	
9日	土	ビビンバ丼 ブロッコリーのごま和え 中華スープ 果物	豚肩 チーズ ちくわ 牛 乳	米 砂糖 ごま	もやし 小松菜 人参 ブロッコリー パプリカ えのき テンゲン菜 果物	牛乳 パウムクーヘン	
11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 パター	オクラ 人参 いら 貝割れ 果物	牛乳 スイートポテト	
12日	火	麦ご飯 鶏肉のさっぱり煮 ブロッコリー クープイリチー 里芋のみそ汁 果物	鶏もも きざみ昆布 糸 こんにゃく 豚もも 豆腐 牛乳 ヤクルト	米 押麦 砂糖 油 マヨ ネーズ ホットケーキミッ クス パター チョコチッ プ	ブロッコリー 切干大根 人参 しめじ 里芋 ほうれん草 果物	ヤクルト 豆腐スコーン	
13日	水	お弁当会					牛乳 セサミクッキー
14日	木	黒米ご飯 鶏のから揚げ 南瓜のごままぶし ひじきの煮物 かぶのみそ汁 果物	鶏もも 卵 ひじき 豚肩 大豆 牛乳	米 黒米 小麦粉 ごま 油 食パン パター 砂糖	南瓜 人参 いんげん かぶ しいたけ 大根葉 果物	牛乳 メロンパン風トースト	
15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	牛乳 ジュシーおにぎり	
16日	土	中華丼 春雨中華サラダ キャベツとコーンのスープ ヨーグルト和え	豚肩 ささみ わかめ 卵 ヨーグルト 牛乳	米 押麦 春雨 油 ごま 砂糖 ドームケーキ	白菜 人参 テンゲン菜 しいたけ きくらげ きゅうり パプリカ キャベツ コーン 白ねぎ 果物	牛乳 カスタードケーキ	
18日	月	あわご飯 白身魚のマヨネーズ焼き 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 ヨーグルト 卵 ク リームチーズ 牛乳 豆乳	米 もちきび マヨネーズ 砂糖 ごま さつま芋 パ ター ホットケーキミッ クス	玉ねぎ パプリカ ピーマン いんげん ごぼう 人参 いら なす ねぎ 果物	豆乳ココア さつま芋のチーズケーキ	
19日	火	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 チーズ 大豆 ツナ わか め 卵 牛乳	米 押麦 油 マヨネーズ ごま 小麦粉 パター 砂 糖 チョコチップ	人参 玉ねぎ いんげん マッシュルーム トマ ト 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	水	麦ご飯 かわいいの揚げ煮 ブロッコリー炒め 白菜のみそ汁 キャベツのツナ和え 果物	かわいい ツナ きざみ揚げ 鶏ミンチ 牛乳	米 押麦 油 砂糖	ブロッコリー コーン キャベツ 人参 白菜 大根葉 しいたけ ねぎ 果物	牛乳 鶏そぼろおにぎり	
21日	木	あわご飯 鶏肉のごまみそ漬焼 オクラの梅和え 豆腐チャンプルー そうめん汁 果物	鶏もも 豆腐 豚もも 卵 きな粉 牛乳	米 もちきび ごま 砂糖 油 そうめん ホットケ ーキミックス パター	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	
22日	金	さつま芋ご飯 さんまの梅煮 キャベツソテー ごぼうサラダ きのこのみそ汁 果物	さんま ウインナー ひじ き ツナ	米 さつま芋 ごま 砂糖 黒糖 ごまドレ 油 そう めん	キャベツ ピーマン ごぼう 人参 いんげん しめじ えのき 小松菜 玉ねぎ いら 果物	麦茶 そうめんちゃんぷるー	
23日	土	運動会					
25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 砂糖 春 雨 小麦粉 油	人参 玉ねぎ しいたけ たけのこ いら キャ ベツ ほうれん草 パプリカ テンゲン菜 果物	牛乳 サターアングギー	
26日	火	クリームスパゲティ いんげんのサラダ 野菜スープ 果物	ウインナー 鶏小間 ツナ のり 牛乳	スパゲティ 油 小麦粉 バター 米 油味噌	玉ねぎ 人参 しめじ ほうれん草 コーン い んげん キャベツ トマト 大根 果物	牛乳 油みそおにぎり	
27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 パンプキンスープ 果物	ウインナー 鶏もも ツナ 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 牛乳	玉ねぎ ピーマン ブロッコリー 白菜 人参 いら 南瓜 マッシュルーム 果物	ジュース お誕生日ケーキ	
28日	木	あわご飯 さばのタンドリー風 粉ふき芋 野菜サラダ 青菜と油揚げのみそ汁 果物	さば ヨーグルト 青のり チーズ きざみ揚げ 卵 牛乳	米 もちきび パター ご まドレ ホットケーキミッ クス 油 砂糖	じゃが芋 ブロッコリー カリフラワー パプリ カ ほうれん草 えのき 果物	牛乳 マーブルケーキ	
29日	金	麦ご飯 焼肉 マカロニサラダ ゆし豆腐 果物	牛肩 卵 ツナ ゆし豆腐 牛乳	米 押麦 油 マカロニ 砂糖 マヨネーズ ホッ トケーキミックス パター チョコチップ	玉ねぎ キャベツ 人参 ピーマン きゅうり ねぎ 南瓜 果物	牛乳 南瓜ケーキ	
30日	土	焼きそば ツナと青菜のサラダ わかめスープ ヨーグルト和え	豚もも ツナ わかめ ヨーグルト 牛乳	焼きそば 油 ごま	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ピーマン ほ うれん草 パプリカ えのき 長ねぎ	牛乳 ドームケーキ	



☆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。





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	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
	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 じゃが芋と人参の ^ハ -汁 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 豆腐とひじきの柔らか煮 じゃが芋と人参の柔らか煮 キャベツすまし汁 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柔 らか煮 わかめのすまし汁
金	(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 しらす わかめ	
2	10倍がゆ 豆腐と人参の ^ハ -汁 すまし汁	全粥 豆腐と人参のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 青菜すまし汁 果物	軟飯 豆腐と人参の柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 青菜すまし汁 果物	全粥 南瓜と人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁	軟飯 南瓜と人参の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁
土	(主な材料) 米 豆腐 人参 さつま芋 小松菜 果物			(主な材料) 米 南瓜 人参 玉ねぎ	
4	10倍がゆ じゃが芋と青菜の ^ハ -汁 すまし汁	全粥 豚肉と人参のつぶし煮 じゃが芋と青菜のつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	軟飯 豚肉と人参の柔らか煮 じゃが芋と青菜の柔らか煮 わかめのすまし汁 果物	全粥 しらすときゅうりのつぶし 煮 さつま芋のすまし汁	軟飯 しらすときゅうりの柔らか 煮 さつま芋のすまし汁
月	(主な材料) 米 じゃが芋 ほうれん草 豚ヒレ 人参 わかめ 果物			(主な材料) 米 しらす きゅうり さつま芋	
5	10倍がゆ ゆし豆腐 ^ハ -汁 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柔 らか煮 切干大根と人参の 柔らか煮 ゆし豆腐 果物	全粥 さつま芋とキャベツのつぶ し煮 玉ねぎのすまし汁	軟飯 さつま芋とキャベツの柔ら か煮 玉ねぎのすまし汁
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 さつま芋 キャベツ 玉ねぎ	
6	10倍がゆ ささみと玉ねぎの ^ハ -汁 すまし汁	全粥 ささみの ^ハ -汁煮 ブロッコリーのつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 果物	軟飯 ささみの ^ハ -汁煮 ブロッコリーの柔らか煮 じゃが芋のすまし汁 果物	全粥 魚と人参のつぶし煮 キャベツのすまし汁	軟飯 魚と人参の柔らか煮 キャベツのすまし汁
水	(主な材料) 米 ささみ 玉ねぎ 豆乳 ブロッコリー じゃが芋 果物			(主な材料) 米 たら 人参 キャベツ	
7	10倍がゆ さつま芋の ^ハ -汁 すまし汁	全粥 白身魚と南瓜のつぶし煮 さつま芋の柔らか煮 わかめのすまし汁 果物	軟飯 白身魚と南瓜の柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 わかめのみそ汁 果物	全粥 青菜と人参のつぶし煮 大根のすまし汁	軟飯 青菜と人参の柔らか煮 大根のすまし汁
木	(主な材料) 米 さつま芋 たら 南瓜 わかめ 果物			(主な材料) 米 小松菜 人参 大根	
8	10倍がゆ じゃが芋としらすの ^ハ -汁 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柔らか 煮 玉ねぎと人参の柔らか 煮 青菜のすまし汁 果物	野菜おじや	野菜おじや
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 ブロッコリー 人参 ささみ	
9	10倍がゆ 南瓜の ^ハ -汁 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 人参のすまし汁 果物	軟飯 ささみと南瓜の柔らか煮 ブロッコリーと玉ねぎの柔 らか煮 人参のすまし汁 果物	全粥 さつま芋と青菜のつぶし煮 白菜のすまし汁	軟飯 さつま芋と青菜の柔らか煮 白菜のすまし汁
土	(主な材料) 米 南瓜 ささみ ブロッコリー 玉ねぎ 人参 果物			(主な材料) 米 さつま芋 ほうれん草 白菜	
11	10倍がゆ 玉ねぎと人参の ^ハ -汁 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 白身魚とオクラの柔らか煮 玉ねぎと人参の柔らか煮 もずくのすまし汁 果物	全粥 じゃが芋のそぼろ煮 青菜のすまし汁	軟飯 じゃが芋のそぼろ煮 青菜のすまし汁
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 じゃが芋 鶏ミンチ チンゲン菜	
12	10倍がゆ ささみの ^ハ -汁 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柔 らか煮 切干大根と人参の 柔らか煮 青菜のみそ汁	全粥 しらすと人参のつぶし煮 キャベツのすまし汁	軟飯 しらすと人参の柔らか煮 キャベツのすまし汁
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 しらす 人参 キャベツ	
13	10倍がゆ 魚と白菜の ^ハ -汁 すまし汁	全粥 魚と白菜のつぶし煮 人参と南瓜のつぶし煮 キャベツのすまし汁 果物	軟飯 魚と白菜の柔らか煮 人参と南瓜の柔らか煮 キャベツのすまし汁 果物	全粥 豆腐とさつま芋のつぶし煮 青菜のすまし汁	軟飯 豆腐とさつま芋の柔らか煮 青菜のすまし汁
水	(主な材料) 米 たら 白菜 人参 南瓜 キャベツ 果物			(主な材料) 米 豆腐 さつま芋 小松菜	
14	10倍がゆ 南瓜の ^ハ -汁 すまし汁	全粥 ささみと人参のつぶし煮 南瓜のつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	軟飯 ささみと人参の柔らか煮 南瓜の柔らか煮 冬瓜のみそ汁 果物	全粥 白菜と人参のつぶし煮 わかめのすまし汁	軟飯 白菜と人参の柔らか煮 わかめのすまし汁
木	(主な材料) 米 ささみ 人参 南瓜 冬瓜 果物			(主な材料) 米 白菜 人参 わかめ	
15	10倍がゆ さつま芋の ^ハ -汁 すまし汁	全粥 豆腐と人参のつぶし煮 さつま芋つぶし煮 わかめのすまし汁 果物	軟飯 豆腐と人参の柔らか煮 さつま芋柔らか煮 わかめのすまし汁 果物	全粥 南瓜のそぼろ煮 青菜のすまし汁	軟飯 南瓜のそぼろ煮 青菜のすまし汁
金	(主な材料) 米 さつま芋 豆腐 人参 わかめ 果物			(主な材料) 米 鶏ミンチ 南瓜 小松菜	

※ 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	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	トトロ⇒ベタベタ ヨーグルト状	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
16	10倍がゆ 人参と白菜の ^ハ -汁 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 青菜のすまし汁 果物	軟飯 人参としらすの柔らか煮 白菜ときゅうりの柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	野菜おじや	野菜おじや
土	(主な材料) 米 人参 白菜 しらす きゅうり チンゲン菜 果物			(主な材料) 米 さつまいも 人参 ささみ	
18	10倍がゆ さつまいもの ^ハ -汁 すまし汁	全粥 白身魚となすのつぶし煮 人参のつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物	軟飯 白身魚となすの柔らか煮 人参の柔らか煮 豆腐のみそ汁 果物	全粥 さつまいもと玉ねぎのつぶし 煮 冬瓜のすまし汁	軟飯 さつまいもと玉ねぎの柔らか 煮 冬瓜のすまし汁
月	(主な材料) 米 さつまいも たら なす 人参 豆腐 果物			(主な材料) 米 さつまいも 玉ねぎ 冬瓜	
19	10倍がゆ 玉ねぎと人参の ^ハ -汁 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 鶏レバーと南瓜の柔らか煮 玉ねぎと人参の柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 しらすと人参のつぶし煮 大根のすまし汁	軟飯 しらすと人参の柔らか煮 大根のすまし汁
火	(主な材料) 米 玉ねぎ 人参 鶏レバー 南瓜 ほうれん草 果物			(主な材料) 米 しらす 人参 大根	
20	10倍がゆ 豆腐の ^ハ -汁 すまし汁	全粥 豆腐としらすのつぶし煮 ブロッコリーのつぶし煮 キャベツのすまし汁 果物	軟飯 豆腐としらすの柔らか煮 ブロッコリーの柔らか煮 キャベツのすまし汁 果物	全粥 ささみとブロッコリーのつ ぶし煮 人参のすまし汁	軟飯 ささみとブロッコリーの柔 らか煮 人参のすまし汁
水	(主な材料) 米 豆腐 しらす ブロッコリー キャベツ 果物			(主な材料) 米 ささみ ブロッコリー 人参	
21	10倍がゆ ささみと南瓜の ^ハ -汁 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 豆腐と人参のすまし汁	軟飯 果物 ささみと南瓜の柔らか煮 キャベツとオクラの柔らか 煮 豆腐と人参のすまし汁	全粥 大根とほうれん草のつぶし 煮 さつまいものすまし汁	軟飯 大根とほうれん草の柔らか 煮 さつまいものすまし汁
木	(主な材料) 米 ささみ 南瓜 キャベツ オクラ 豆腐 人参 果物			(主な材料) 米 大根 ほうれん草 さつまいも	
22	10倍がゆ 白身魚の ^ハ -汁 すまし汁	いも粥 白身魚のつぶし煮 果物 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 白身魚の柔らか煮 果物 キャベツとブロッコリーの 柔らか煮 青菜すまし汁	全粥 南瓜とキャベツのつぶし煮 玉ねぎのすまし汁	軟飯 南瓜とキャベツの柔らか煮 玉ねぎのすまし汁
金	(主な材料) 米 たら さつまいも 人参 キャベツ ブロッコリー 小松菜 果物			(主な材料) 米 南瓜 キャベツ 玉ねぎ	
23	運動会 				
土					
25	10倍がゆ 豆腐の ^ハ -汁 すまし汁	全粥 豆腐のそぼろ煮 キャベツと青菜のつぶし煮 人参すまし汁 果物	軟飯 豆腐のそぼろ煮 キャベツと青菜の柔らか煮 人参すまし汁 果物	全粥 魚といんげんのつぶし煮 青菜のすまし汁	軟飯 魚といんげんの柔らか煮 青菜のすまし汁
月	(主な材料) 米 豆腐 鶏ミンチ キャベツ ほうれん草 人参 果物			(主な材料) 米 たら いんげん 小松菜	
26	10倍がゆ 大根と人参の ^ハ -汁 すまし汁	全粥 ささみとほうれん草の ^{クリーム} 煮 大根と人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	軟飯 ささみとほうれん草の ^{クリーム} 煮 大根と人参の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 南瓜のそぼろ煮 わかめのすまし汁	軟飯 南瓜のそぼろ煮 わかめのすまし汁
火	(主な材料) 米 ささみ ほうれん草 豆乳 大根 人参 玉ねぎ 果物			(主な材料) 米 鶏ミンチ 南瓜 わかめ	
27	10倍がゆ じゃが芋と青菜の ^ハ -汁 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 ささみ人参の柔らか煮 じゃが芋と青菜の柔らか煮 白菜のすまし汁 果物	全粥 さつまいもとキャベツのつぶ し煮 冬瓜のすまし汁	軟飯 さつまいもとキャベツの柔ら か煮 冬瓜のすまし汁
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 さつまいも キャベツ 冬瓜	
28	10倍がゆ じゃが芋と青菜の ^ハ -汁 すまし汁	全粥 じゃが芋としらすのつぶし 煮 ブロッコリーのつぶし 煮 青菜のすまし汁 果物	軟飯 じゃが芋としらすの柔らか 煮 ブロッコリーの柔らか 煮 青菜のすまし汁 果物	野菜おじや	野菜おじや
木	(主な材料) 米 じゃが芋 ほうれん草 しらす ブロッコリー 果物			(主な材料) 米 わかめ 豆腐 南瓜	
29	10倍がゆ さつまいもの ^ハ -汁 すまし汁	全粥 白身魚と南瓜のつぶし煮 さつまいものつぶし煮 ゆし豆腐 果物	軟飯 白身魚と南瓜の柔らか煮 さつまいもの柔らか煮 ゆし豆腐 果物	全粥 しらすといんげんのつぶし 煮 白菜のすまし汁	軟飯 しらすといんげんの柔らか 煮 白菜のすまし汁
金	(主な材料) 米 さつまいも たら 南瓜 ゆし豆腐 果物			(主な材料) 米 しらす いんげん 白菜	
30	10倍がゆ 豆腐と青菜のペースト すまし汁	全粥 豆腐と青菜のつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 豆腐と青菜のやわらか煮 キャベツと人参のやわらか 煮 すまし汁 果物	全粥 さつまいものそぼろ煮 小松菜のすまし汁	軟飯 さつまいものそぼろ煮 小松菜のすまし汁
土	(主な材料) 米 豆腐 ほうれん草 キャベツ 人参 果物			(主な材料) 米 さつまいも 鶏ミンチ 小松菜	



※ 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。

