



令和4年
7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	金	麦ご飯 れんこん入り鶏つくね 青菜と糸こんにゃくソテー もずくすまし汁 果物	鶏ミンチ 豆腐 ツナ もずく 卵 牛乳	米 押麦 パン粉 砂糖 片栗粉 小麦粉 ごま油 ココヤ さつま芋	玉ねぎ れんこん 生姜 小松菜 人参 ねぎ 果物	牛乳 芋天ぷら
2日	土	焼きうどん かぼちゃサラダ 白菜のみそ汁 果物	豚肉 糸かつお 豆腐 わかめ みそ のり 牛乳	うどん 油 マヨドレ 原宿ドッグ	キャベツ 玉ねぎ 人参 椎茸 白菜 ピーマン かぼちゃ きゅうり 果物	牛乳 原宿ドッグ
4日	月	玄米ご飯 豚肉のみそ焼き 粉ふき芋 冬瓜のそぼろ煮 かきたま汁 果物	豚肉 みそ 青のり 鶏ミンチ 豆腐 卵	米 玄米 ごま油 バター じゃが芋 片栗粉 小麦粉 砂糖 紅芋粉 ラード	玉ねぎ 生姜 冬瓜 人参 いんげん 椎茸 小松菜 果物	ヤクルト 紅芋ちんすこう
5日	火	あわご飯 さばのカレー揚げ 青菜のごまあえ クーピーリチー なすのみそ汁 果物	さば 昆布 豚肉 油揚げ みそ きな粉 牛乳	米 もちきび 小麦粉 カレー粉 油 ごま 砂糖 こんにゃく 食パン バター	小松菜 生姜 切干大根 人参 なす しめじ ねぎ 果物	牛乳 きなこクリームサンド
6日	水	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 みそ ちくわ 牛乳 卵	米 押麦 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま 春雨 小麦粉 ココア バター	椎茸 人参 玉ねぎ たけのこ にはら にんにく 生姜 キャベツ ほうれん草 パプリカ チンゲン菜 果物	牛乳 ブラウニー
7日	木	☆七夕会☆ わかめご飯 鶏肉のさっぱり煮 オクラおかか和え コロッケ 七夕そうめん汁 果物	鶏もも 糸削り わかめ	米 砂糖 マヨネーズ コロッケ そうめん 星たべよ ゼリー	オクラ しいたけ 人参 果物	七夕ゼリー 星たべよ
8日	金	あわご飯 さばの蒲焼風 麩チャンプルー 大根とわかめのみそ汁 果物	さば 卵 豚肉 わかめ みそ のり 牛乳	米 もちきび 小麦粉 油 砂糖 車麩	小松菜 人参 大根 長ねぎ 果物	牛乳 油みそおにぎり
9日	土	中華丼 豆腐シューマイ コンスープ 杏仁フルーツ	豚肉 豆腐シューマイ 牛乳	米 押麦 油 片栗粉 砂糖 杏仁 レモンケーキ	白菜 人参 チンゲン菜 椎茸 きくらげ 生姜 コーン ほうれん草 果物	牛乳 レモンケーキ
11日	月	麦ご飯 魚の揚げ煮 きゅうりのおかか和え 果物 千切りイリチー 鶏と冬瓜のみそ汁	赤魚 糸かつお 豚肉 鶏肉 みそ 生クリーム 牛乳	米 押麦 油 砂糖 こんにゃく さつま芋 バター	きゅうり 生姜 切干大根 人参 椎茸 冬瓜 小松菜 果物	牛乳 スイートポテト
12日	火	沖縄そば モロヘイヤの納豆和え さつま芋のごまあえ 果物	三枚肉 かまぼこ 納豆 のり 鮭 わかめ 牛乳	沖縄そば 砂糖 さつま芋 米 ごま	ねぎ モロヘイヤ 人参 果物	牛乳 鮭とわかめのおにぎり
13日	水	お弁当会				牛乳 マーブルケーキ
14日	木	玄米ご飯 納豆みそ 肉じゃが 和風春雨スープ 果物	油みそ 豚肉 豆腐 納豆 ツナ 卵	米 玄米 じゃが芋 こんにゃく 油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま油 ゼリー ぼたぼた焼き	玉ねぎ 人参 しめじ グリーンピース オクラ キャベツ 果物	牛乳 ひらやーちー
15日	金	あわご飯 魚のパン粉焼き ブロッコリー れんこんサラダ コンソメスープ 果物	白身魚 ひじき 牛乳	米 もちきび パン粉 油 砂糖 食パン 小麦粉 バター ごまドレッシング	にんにく ブロッコリー れんこん 人参 いんげん パプリカ 白菜 コーン えのき パセリ 果物	牛乳 メロンパントースト
16日	土	牛丼 切干大根の和え物 かぶのみそ汁 果物	牛肉 ツナ 豆腐 みそ 牛乳	米 こんにゃく 砂糖 どら焼き	玉ねぎ 人参 椎茸 グリーンピース 切干大根 きゅうり かぶ ほうれん草 パプリカ 果物	牛乳 どら焼き
18日	月	海の日				
19日	火	ドライカレー ブロッコリーサラダ チーズ わかめとコンスープ 果物	合挽きミンチ 豚レバー 大豆 チーズ わかめ 卵 牛乳	米 押麦 カレー粉 油 小麦粉 バター 砂糖 小豆 ごまドレッシング	人参 玉ねぎ ピーマン にんにく マッシュルーム レーズン ブロッコリー カリフラワー パプリカ コーン 白ねぎ 果物	牛乳 小倉スコーン
20日	水	麦ご飯 オクラのおかか和え 果物 麩入りハンバーグ・照焼きソース ジャーマンポテト キャベツのみそ汁	豚ミンチ ひじき 卵 ウインナー 糸かつお みそ ツナ のり 牛乳	米 押麦 車麩 小麦粉 片栗粉 砂糖 じゃが芋 バター 油 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 オクラ ピーマン キャベツ しめじ 大根の葉 果物	牛乳 ツナマヨおにぎり
21日	木	わかめご飯 南瓜の煮物 レバーフライ・甘だし漬け 果物 マカロニサラダ モロヘイヤのみそ汁	豚レバー わかめ 油揚げ 卵 みそ 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 マカロニ ちんびんミックス	南瓜 にんにく 人参 きゅうり モロヘイヤ 切干大根 果物	牛乳 ちんびん
22日	金	黒米ご飯 鮭の甘酢焼き 青菜のごまあえ 筑前煮 へちまのみそ汁 果物	鮭 鶏肉 ゆし豆腐 みそ 卵 牛乳	米 黒米 砂糖 片栗粉 里芋 ごま 小麦粉 ココア 油	ほうれん草 ごぼう 生姜 たけのこ 人参 椎茸 絹さや へちま ねぎ 果物	牛乳 ココア蒸しパン
23日	土	チャーハン チーズ 春雨中華和え 豆腐の中華スープ 果物	ウインナー チーズ ささみ 豆腐 牛乳	米 油 春雨 ごま油 砂糖 片栗粉	人参 玉ねぎ ピーマン きゅうり パプリカ 小松菜 コーン 果物	
25日	月	麦ご飯 大豆のメンチカツ からし菜チャンプルー 里芋のみそ汁 果物	大豆 豚ミンチ 卵 豆腐 ツナ みそ きな粉 牛乳	米 押麦 油 小麦粉 パン粉 かつ粉 黒糖 ごまドレッシング 里芋	玉ねぎ キャベツ からし菜 人参 しめじ ねぎ 果物	牛乳 くずもち
26日	火	あわご飯 鶏肉の梅マヨ焼き 人参しりしり おつゆ麩のみそ汁 フルーツヨーグルト	鶏肉 卵 みそ ヨーグルト 粉チーズ 豆乳	米 もちきび おつゆ麩 マヨネーズ 油 砂糖 ココア さつま芋	人参 玉ねぎ にはら 白菜 大根の葉 果物缶	豆乳ココア さつまポテトフライ
27日	水	☆お誕生日会☆ チキンライス キャベツの和え物 魚フライ・タルタルソースかけ コーンクリームスープ 果物	鶏肉 白身魚 卵 牛乳	米 バター 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ ケーキ	玉ねぎ ピーマン パプリカ 人参 キャベツ もやし コーン 果物	ジュース お誕生日ケーキ
28日	木	ハヤシライス ブロッコリーサラダ 野菜のスープ 果物	牛肉 豚レバー ちくわ いなり揚げ 牛乳	米 押麦 油 小麦粉 砂糖 ごまドレッシング ごま	玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ グリーンピース ブロッコリー パプリカ 果物 チンゲン菜 えのき れんこん ほうれん草	牛乳 いなりずし
29日	金	玄米ご飯 とんかつ コールスロー パパイアイリチー きのこと青菜のみそ汁 果物	豚肉 卵 ツナ みそ 牛乳	米 玄米 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ 砂糖 バター ココア チョコチップ	キャベツ コーン にんにく 人参 パパイア にはら しいたけ えのき 小松菜 果物	牛乳 チョコチップクッキー
30日	土	焼きそば ブロッコリーのしらす和え アーサ汁 果物	豚肉 青さのり しらす 豆腐 あおさ かつお 糸かつお 牛乳	中華麺 油 砂糖 クリームパン	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン もやし ブロッコリー 梅干 果物	牛乳 クリームパン

☆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⇒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)
1	10倍がゆ 青菜と人参ペースト すまし汁	全粥 豆腐のそぼろ煮 青菜と人参のつぶし煮 もずくのすまし汁 果物	軟飯 豆腐のそぼろ煮 青菜と人参の柔らか煮 もずくのすまし汁 果物	全粥 ツナと玉ねぎのつぶし煮 さつま芋のすまし汁	軟飯 ツナと玉ねぎのつぶし煮 さつま芋のすまし汁
金	(主な材料) 米 豆腐 鶏ミンチ 小松菜 人参 もずく 果物			(主な材料) 米 ツナ 玉葱 さつま芋	
2	10倍がゆ 南瓜ペースト すまし汁	全粥 ささみとキャベツのつぶし煮 煮 南瓜のつぶし煮 白菜のすまし汁 果物	軟飯 ささみとキャベツの柔らか煮 煮 南瓜の柔らか煮 白菜のすまし汁 果物	全粥 豆腐と人参のつぶし煮 きゅうりのすまし汁	軟飯 豆腐と人参のつぶし煮 きゅうりのすまし汁
土	(主な材料) 米 ささみ キャベツ 南瓜 白菜 果物			(主な材料) 米 豆腐 人参 きゅうり	
4	10倍がゆ 冬瓜ペースト すまし汁	全粥 果物 豆腐と人参のつぶし煮 じゃが芋といんげんのつぶし煮 冬瓜のすまし汁	軟飯 果物 豆腐と人参の柔らか煮 じゃが芋といんげんのつぶし煮 冬瓜のすまし汁	全粥 玉ねぎのそぼろ煮 青菜のすまし汁	軟飯 玉ねぎのそぼろ煮 青菜のすまし汁
月	(主な材料) 米 豆腐 人参 じゃが芋 いんげん 冬瓜 果物			(主な材料) 米 鶏ミンチ 玉葱 小松菜	
5	10倍がゆ 白身魚と青菜ペースト すまし汁	全粥 白身魚と青菜のつぶし煮 人参と大根のつぶし煮 なすのすまし汁 果物	軟飯 白身魚と青菜の柔らか煮 人参と大根の柔らか煮 なすのすまし汁 果物	全粥 さつま芋と南瓜のつぶし煮 白菜のすまし汁	軟飯 さつま芋と南瓜のつぶし煮 白菜のすまし汁
火	(主な材料) 米 白身魚 小松菜 人参 大根 なす 果物			(主な材料) 米 さつま芋 南瓜 白菜	
6	10倍がゆ 豆腐と人参ペースト すまし汁	全粥 麻婆豆腐 キャベツと青菜のつぶし煮 玉葱のすまし汁 果物	軟飯 麻婆豆腐 キャベツと青菜の柔らか煮 玉葱のすまし汁 果物	全粥 しらすとじゃが芋のつぶし煮 青菜のすまし汁	軟飯 しらすとじゃが芋の柔らか煮 青菜のすまし汁
水	(主な材料) 米 豆腐 人参 鶏ミンチ キャベツ チンゲン菜 玉葱 果物			(主な材料) 米 しらす じゃが芋 ほうれん草	
7	10倍がゆ 南瓜と玉葱ペースト すまし汁	全粥 ささみとオクラのつぶし煮 南瓜と玉葱のつぶし煮 人参のすまし汁 果物	軟飯 ささみとオクラの柔らか煮 南瓜と玉葱の柔らか煮 人参のすまし汁 果物	全粥 キャベツとブロッコリーのつぶし煮 なすのすまし汁	軟飯 キャベツとブロッコリーの柔らか煮 なすのすまし汁
木	(主な材料) 米 ささみ オクラ 南瓜 玉葱 人参 果物			(主な材料) 米 キャベツ ブロッコリー なす	
8	10倍がゆ 大根と人参ペースト すまし汁	全粥 しらすと青菜のつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	軟飯 しらすと青菜の柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 わかめのすまし汁 果物	全粥 さつま芋のそぼろ煮 キャベツのすまし汁	軟飯 さつま芋のそぼろ煮 キャベツのすまし汁
金	(主な材料) 米 しらす 小松菜 大根 人参 わかめ 果物			(主な材料) 米 さつま芋 鶏ミンチ キャベツ	
9	10倍がゆ 白菜と青菜ペースト すまし汁	全粥 白身魚と人参のつぶし煮 白菜と青菜のつぶし煮 あおさのすまし汁 果物	軟飯 白身魚と人参の柔らか煮 白菜と青菜の柔らか煮 あおさのすまし汁 果物	全粥 鶏ミンチとオクラのつぶし煮 玉ねぎのすまし汁	軟飯 鶏ミンチとオクラの柔らか煮 玉ねぎのすまし汁
土	(主な材料) 米 白身魚 人参 白菜 チンゲン菜 あおさ 果物			(主な材料) 米 鶏ミンチ オクラ 玉葱	
11	10倍がゆ 白身魚と人参ペースト すまし汁	全粥 白身魚と青菜のつぶし煮 冬瓜ときゅうりのつぶし煮 人参のすまし汁 果物	軟飯 白身魚と青菜の柔らか煮 冬瓜ときゅうりの柔らか煮 人参のすまし汁 果物	全粥 さつま芋と南瓜のつぶし煮 白菜のすまし汁	軟飯 さつま芋と南瓜の柔らか煮 白菜のすまし汁
月	(主な材料) 米 白身魚 人参 冬瓜 きゅうり 小松菜 果物			(主な材料) 米 さつま芋 南瓜 白菜	
12	10倍がゆ ささみとさつま芋ペースト すまし汁	全粥 ささみと納豆のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 人参のすまし汁 果物	軟飯 ささみと納豆の柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 人参のすまし汁 果物	全粥 しらすと青菜のつぶし煮 玉ねぎすまし汁	軟飯 しらすと青菜の柔らか煮 玉ねぎすまし汁
火	(主な材料) 米 ささみ 納豆 さつま芋 人参 果物			(主な材料) 米 しらす ほうれん草 玉ねぎ	
13	お弁当会 			全粥 冬瓜と人参のつぶし煮 あおさのすまし汁	軟飯 冬瓜と人参の柔らか煮 あおさのすまし汁
水				(主な材料) 米 冬瓜 人参 あおさ	
14	10倍がゆ じゃが芋と人参ペースト すまし汁	全粥 白身魚とオクラのつぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	軟飯 白身魚とオクラの柔らか煮 じゃが芋と人参の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 豆腐とキャベツのつぶし煮 わかめのすまし汁	軟飯 豆腐とキャベツの柔らか煮 わかめのすまし汁
木	(主な材料) 米 白身魚 オクラ じゃが芋 人参 玉ねぎ 果物			(主な材料) 米 豆腐 キャベツ わかめ	
15	10倍がゆ 人参と白菜ペースト すまし汁	全粥 果物 ささみとひじきのつぶし煮 人参とブロッコリーのつぶし煮 白菜のすまし汁	軟飯 果物 ささみとひじきのつぶし煮 人参とブロッコリーの柔らか煮 白菜のすまし汁	全粥 人参といんげんのつぶし煮 玉ねぎのすまし汁	軟飯 人参といんげんの柔らか煮 玉ねぎのすまし汁
金	(主な材料) 米 ささみ ひじき 人参 ブロッコリー 白菜 果物			(主な材料) 米 人参 いんげん 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。





7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)	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	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
形状	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 豆腐ときゅうりのペースト すまし汁	全粥 豆腐ときゅうりのつぶし煮 人参と青菜のつぶし煮 かぶのすまし汁 果物	軟飯 豆腐ときゅうりの柔らか煮 人参と青菜の柔らか煮 かぶのすまし汁 果物	全粥 ささみとオクラのつぶし煮 玉ねぎのすまし汁	軟飯 ささみとオクラのつぶし煮 玉ねぎのすまし汁
土	(主な材料) 米 豆腐 きゅうり 人参 ほうれん草 かぶ 果物			(主な材料) 米 ささみ オクラ 玉葱	
18	海の日				
19	10倍がゆ 野菜のペースト すまし汁	野菜丼 ブロッコリーのつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	野菜丼 ブロッコリーの柔らか煮 わかめのすまし汁 果物	全粥 白身魚といんげんの つぶし煮 大根のすまし汁	軟飯 白身魚といんげんの 柔らか煮 大根のすまし汁
火	(主な材料) 米 鶏ミンチ 人参 玉葱 ほうれん草 ブロッコリー わかめ 果物			(主な材料) 米 白身魚 いんげん 大根	
20	10倍がゆ じゃが芋と人参のペースト すまし汁	全粥 じゃが芋のそぼろ煮 オクラと人参のつぶし煮 キャベツのすまし汁 果物	軟飯 じゃが芋のそぼろ煮 オクラと人参のつぶし煮 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 ささみと南瓜の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁
水	(主な材料) 米 じゃが芋 鶏ミンチ オクラ 人参 キャベツ 果物			(主な材料) 米 ささみ 南瓜 玉ねぎ	
21	10倍がゆ 南瓜ペースト すまし汁	全粥 鶏レバーと南瓜のつぶし煮 白菜ときゅうりのつぶし煮 あおさのすまし汁 果物	軟飯 鶏レバーと南瓜の柔らか煮 白菜ときゅうりの柔らか煮 あおさのすまし汁 果物	全粥 しらすと人参のつぶし煮 ブロッコリーのすまし汁	軟飯 しらすと人参の柔らか煮 ブロッコリーのすまし汁
木	(主な材料) 米 鶏レバー 南瓜 白菜 きゅうり あおさ 果物			(主な材料) 米 しらす 人参 ブロッコリー	
22	10倍がゆ さつまいもペースト すまし汁	全粥 白身魚と青菜のつぶし煮 さつまいものつぶし煮 ゆし豆腐 果物	軟飯 白身魚と青菜の柔らか煮 さつまいもの柔らか煮 ゆし豆腐 果物	全粥 ささみと人参のつぶし煮 冬瓜のすまし汁	軟飯 ささみと人参の柔らか煮 冬瓜のすまし汁
金	(主な材料) 米 白身魚 ほうれん草 さつまいも ゆし豆腐 果物			(主な材料) 米 ささみ 人参 冬瓜	
23	10倍がゆ 豆腐ときゅうりのペースト すまし汁	全粥 豆腐ときゅうりのつぶし煮 人参と青菜のつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	軟飯 豆腐ときゅうりの柔らか煮 人参と青菜の柔らか煮 かぶのすまし汁 果物		
土	(主な材料) 米 豆腐 きゅうり 人参 小松菜 わかめ 果物				
25	10倍がゆ 人参とキャベツペースト すまし汁	全粥 ツナとキャベツのつぶし煮 人参と玉葱のつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物	軟飯 ツナとキャベツの柔らか煮 人参と玉葱の柔らか煮 豆腐のすまし汁 果物	全粥 ブロッコリーのそぼろ煮 あおさのすまし汁	軟飯 ブロッコリーのそぼろ煮 あおさのすまし汁
月	(主な材料) 米 ツナ キャベツ 人参 玉葱 豆腐 果物			(主な材料) 米 鶏ミンチ ブロッコリー あおさ	
26	10倍がゆ 南瓜ペースト すまし汁	全粥 ささみといんげんのつぶし煮 人参と南瓜のつぶし煮 白菜のすまし汁 果物	軟飯 ささみといんげんの柔らか煮 人参と南瓜の柔らか煮 白菜のすまし汁 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
火	(主な材料) 米 ささみ いんげん 人参 南瓜 白菜 果物			(主な材料) 米 さつまいも 玉ねぎ 冬瓜	
27	10倍がゆ じゃが芋と人参ペースト すまし汁	全粥 ささみとキャベツのつぶし煮 玉ねぎと人参のつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 果物	軟飯 ささみとキャベツの柔らか煮 玉ねぎと人参の柔らか煮 じゃが芋のすまし汁 果物	全粥 青菜のそぼろ煮 玉ねぎのすまし汁	軟飯 青菜のそぼろ煮 玉ねぎのすまし汁
水	(主な材料) 米 ささみ キャベツ 玉葱 人参 じゃが芋 果物			(主な材料) 米 鶏ミンチ ほうれん草 玉葱	
28	10倍がゆ 青菜とブロッコリーペースト すまし汁	全粥 鶏レバーと人参のつぶし煮 ブロッコリーのつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	軟飯 鶏レバーと人参の柔らか煮 ブロッコリーの柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 白身魚と南瓜のつぶし煮 大根のすまし汁	軟飯 白身魚と南瓜の柔らか煮 大根のすまし汁
木	(主な材料) 米 鶏レバー 人参 ブロッコリー 玉葱 ちんげん菜 果物			(主な材料) 米 白身魚 南瓜 大根	
29	10倍がゆ 冬瓜ペースト すまし汁	全粥 果物 鶏ミンチとひじきのつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 冬瓜のすまし汁	軟飯 果物 鶏ミンチとひじきの柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮 冬瓜のすまし汁	全粥 白身魚とさつまいもの つぶし煮 青菜のすまし汁	軟飯 白身魚とさつまいもの 柔らか煮 青菜のすまし汁
金	(主な材料) 米 鶏ミンチ ひじき キャベツ 人参 冬瓜 果物			(主な材料) 米 白身魚 さつまいも 小松菜	
30	10倍がゆ キャベツと青菜ペースト すまし汁	全粥 しらすと青菜のつぶし煮 キャベツとブロッコリーの つぶし煮 あおさ汁 果物	軟飯 しらすと青菜の柔らか煮 キャベツとブロッコリーの 柔らか煮 あおさ汁 果物	全粥 南瓜のそぼろ煮 玉ねぎのすまし汁	軟飯 南瓜のそぼろ煮 玉ねぎのすまし汁
土	(主な材料) 米 しらす ほうれん草 キャベツ ブロッコリー あおさ 果物			(主な材料) 米 鶏ミンチ 南瓜 玉葱	

※ 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。