



令和4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	
1日	月	ふりかけご飯 ささみのピカタ 青菜のおかか和え きんぴらごぼう 豆腐のみそ汁 果物	ささみ 卵 糸かつお 豆腐 さけ わかめ みそ 牛乳	米 押麦 小麦粉 油 ごま油 ごま	ほうれん草 にんにく ごぼう 人参 いんげん 長ねぎ 果物	牛乳 しゃけとわかめおにぎり	
2日	火	あわご飯 魚の甘酢あんかけ 干切イリチー じゃが芋のみそ汁 果物	白身魚 昆布 豚肉 みそ 豆腐 卵 牛乳	米 もちきび 小麦粉 片栗粉 砂糖 こんにゃく 油 じゃが芋 バター	玉ねぎ 絹さや 人参 切干大根 椎茸 しめじ 大根の葉 果物	牛乳 フレンチトースト	
3日	水	三色丼 ブロッコリーのごまドレ和え 豚汁 果物	鶏ミンチ 卵 ちくわ 豚肉 豚レバー みそ 牛乳	米 押麦 砂糖 油 ごま油 ごまドレ さつま芋 ごま	玉ねぎ 生姜 ほうれん草 人参 レタス ブロッコリー カリフラワー パプリカ ごぼう 大根 ねぎ 果物	牛乳 大学芋	
4日	木	チキンカレー 野菜サラダ わかめと卵スープ 果物	鶏肉 ツナ わかめ 卵 豆腐 きな粉 牛乳	米 押麦 油 小麦粉 砂糖 じゃが芋 カレー粉 ごま ケーキミックス	人参 玉ねぎ コーン セロリ グリーンピース キャベツ レタス きゅうり トマト 長ねぎ 果物	牛乳 ごま入り もちもちドーナツ	
5日	金	玄米ご飯 魚のパン粉焼き ゴーヤチャンプルー かぼちゃのみそ汁 果物	白身魚 粉チーズ 豆腐 卵 油揚げ みそ 牛乳	米 玄米 パン粉 油 ごま油 ケーキミックス 砂糖 黒糖 ごま バター	パセリ にんにく ゴーヤ 人参 玉葱 かぼちゃ ねぎ 果物	牛乳 くんぺん	
6日	土	ガパオライス 青菜のごま和え 春雨スープ 果物	豚ミンチ 豚肉 牛乳	米 油 ごま 砂糖 ごま油 春雨 原宿トッグ	玉ねぎ ピーマン パプリカ コーン にんにく ほうれん草 えのき 人参 椎茸 長ねぎ 果物	牛乳 原宿ドッグ	
8日	月	黒米ご飯 魚のごまみそ漬け焼き オクラの梅和え 肉じゃが もずくのすまし汁 果物	白身魚 みそ 糸かつお 豚肉 もずく 卵 ツナ 牛乳	米 黒米 砂糖 ごま 油 じゃが芋 こんにゃく 小麦粉	オクラ 生姜 椎茸 グリーンピース 玉ねぎ 人参 えのき ねぎ キャベツ にら 果物	牛乳 野菜ヒラヤーチー	
9日	火	冷やし中華 野菜かき揚げ チーズ 果物	ささみ 卵 わかめ チーズ のり 牛乳 フィッシュソーセージ	中華麺 小麦粉 油 米 押麦 ごま 油みそ	きゅうり トマト 人参 コーン 玉ねぎ ゴーヤ 果物	牛乳 油みそおにぎり	
10日	水	お弁当会					麦茶 沖縄ぜんざい ソフトサラダ
11日	木	山の日					
12日	金	もずく丼 青菜の納豆和え イナムル汁 果物	もずく 豚ミンチ 卵 納豆 のり 豚肉 カステラかまぼこ みそ 卵 牛乳	米 押麦 片栗粉 砂糖 小麦粉 油 こんにゃく ケーキミックス	パプリカ ピーマン 生姜 小松菜 人参 大根 ねぎ 椎茸 果物	牛乳 サーターアングギー	
13日	土	五目チャーハン ナムル ウインナー 中華スープ 果物	鶏肉 ちくわ わかめ 豆腐 ウインナー 牛乳	米 砂糖 油 ごま油 片栗粉 ごま クリームワッフル	人参 玉ねぎ ピーマン 椎茸 もやし パプリカ 小松菜 長ねぎ 果物	牛乳 クリームワッフル	
15日	月	黒米ご飯 白身魚のケチャップあん ひじきの煮物 さつま汁 果物	たら ひじき 豚肉 大豆 油揚げ 豆腐 みそ 卵 牛乳	米 黒米 片栗粉 油 さつま芋 小麦粉	人参 いんげん 大根 ねぎ 果物	牛乳 チョコチップクッキー	
16日	火	玄米ご飯 酢豚 豆腐しゅうまい 青菜と卵のスープ 白桃	酢豚 豆腐しゅうまい 卵 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 ケーキミックス	人参 玉ねぎ ピーマン 生姜 ほうれん草 長ねぎ 果物	牛乳 バナナケーキ	
17日	水	はんだまご飯 鶏肉のさっぱり煮 クープイリチー へちまのみそ汁 果物	鶏肉 牛乳 昆布 豚肉 ゆし豆腐 みそ 豆腐	米 砂糖 油 こんにゃく じゃが芋	ハンダマ 生姜 にんにく 切干大根 人参 へちま ねぎ 果物	豆乳ココア フライドポテト	
18日	木	野菜そば 青菜の白和え さつま芋のごま煮 果物	豚肉 豆腐 ツナ 鶏肉 鶏ミンチ 牛乳	沖縄そば 油 ねぎ さつま芋 砂糖 ごま 米 ごま油	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ねぎ 果物	牛乳 鶏そばろおにぎり	
19日	金	あわご飯 さばのラビコットソースか け ごぼうサラダ カレースープ 果物	さば ツナ ひじき 大豆 牛乳	米 もちきび 小麦粉 油 ごま 砂糖 バター マヨネーズ カレールー さつま芋 生クリーム	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 大根の葉 果物	牛乳 スイートポテト	
20日	土	ピンパン丼 春雨サラダ 中華スープ 果物	豚肉 みそ ツナ 豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま油 ごま 春雨 レビガキ	もやし 小松菜 にんにく 生姜 人参 きゅうり パプリカ コーン 大根の葉 果物	牛乳 レモンケーキ	
22日	月	タコライス マカロニサラダ 冬瓜のみそ汁 フルーツヨーグルト	合挽きミンチ チーズ 卵 ツナ みそ ヨーグルト 牛乳	米 押麦 カレー粉 マカロニ マヨネーズ ラード 小麦粉 ごま	玉ねぎ 人参 にんにく レタス トマト きゅうり 小松菜 冬瓜 えのき 椎茸 果物	牛乳 ごまちゃんすこう	
23日	火	玄米ご飯 チキンのレモン和え 豆腐チャンプルー モロヘイヤのみそ汁 果物	鶏肉 豆腐 ツナ みそ 豆腐 卵 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 ケーキミックス バター 小豆	パセリ キャベツ 人参 にら モロヘイヤ しめじ 玉ねぎ 南瓜 果物	牛乳 南瓜小豆蒸しパン	
24日	水	☆お誕生日会☆ カレーピラフ コロケ ブロッコリーのごま和え ミネストローネ 果物	ツナ 枝豆 卵 合挽きミンチ ささみ ひじき ウインナー	米 バター カレー粉 じゃが芋 砂糖 小麦粉 パン粉 油 ごま マカロニ ケーキ	玉ねぎ パプリカ ピーマン コーン ブロッコリー 人参 キャベツ トマト 果物	ジュース お誕生日ケーキ	
25日	木	あわご飯 スパニッシュオムレツ からし菜チャンプルー なすのみそ汁 果物	卵 牛乳 ハム 枝豆 チーズ 豆腐 豚肉 フィッシュソーセージ 油揚げ みそ 牛乳	米 もちきび じゃが芋 油 ケーキミックス	トマト 人参 からし菜 なす 大根の葉 果物	牛乳 アメリカンドッグ	
26日	金	スパゲティーミートソース 野菜サラダ かぶのスープ 果物	合挽きミンチ 豚レバー あおさ 油揚げ	スパゲティー 油 小麦粉 バター ごまドレ 米 ごま	玉ねぎ セロリ にんにく ピーマン マッシュルーム 人参 キャベツ トマト ブロッコリー きゅうり かぶ パプリカ コーン ほうれん草 果物	ヤクルト いなりすし	
27日	土	豚焼肉丼 さつま芋サラダ 青菜のみそ汁 果物	豚肉 のり 豆腐 みそ 牛乳	米 油 さつま芋 マヨドレ マドレーヌ	人参 玉ねぎ 生姜 ピーマン レーズン ちんげん菜 コーン 果物	牛乳 マドレーヌ	
29日	月	あわご飯 さばのカレー揚げ 青菜のごまあえ クープイリチー キャベツのみそ汁 果物	さば 昆布 豚肉 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 キャベツ しめじ ねぎ 果物	牛乳 きなこクリームサンド	
30日	火	チャーシュー麺 豆腐サラダ 中華スープ 果物	豚ミンチ みそ 豆腐 わかめ ひじき ツナ 牛 乳	中華麺 ごま油 油 砂糖 片栗粉 米 マヨネーズ ごま 春雨	たけのこ 椎茸 長ネギ 生姜 きゅうり 小松菜 人参 コーン 果物	牛乳 ツナマヨおにぎり	
31日	水	黒米ご飯 鶏肉の照焼き 粉ふき芋 人参しりしり 厚揚げのみそ汁 果物	鶏肉 青さのり 卵 厚揚げ みそ 牛乳	米 黒米 砂糖 油 じゃが芋 ケーキミックス バター チョコチップ	人参 玉ねぎ ニラ にんにく 生姜 ちんげん菜 長ねぎ 果物	牛乳 南瓜ケーキ	



☆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⇒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 豆腐ペースト すまし汁	全粥 ささみと青菜のつぶし煮 さつまいもと人参のつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物	軟飯 ささみと青菜の柔らか煮 さつまいもと人参の柔らか煮 豆腐のすまし汁 果物	全粥 南瓜と玉ねぎのつぶし煮 わかめのすまし汁	軟飯 南瓜と玉ねぎの柔らか煮 わかめのすまし汁
月	(主な材料) 米 ささみ ほうれん草 さつまいも 人参 豆腐 果物			(主な材料) 米 南瓜 玉ねぎ わかめ	
2	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 いんげんと大根のつぶし煮 あおさのすまし汁	軟飯 いんげんと大根の柔らか煮 あおさのすまし汁
火	(主な材料) 米 白身魚 南瓜 じゃが芋 人参 玉ねぎ 果物			(主な材料) 米 いんげん 大根 あおさ	
3	10倍がゆ ブロッコリーと人参 ペースト すまし汁	全粥 青菜のそぼろ煮 人参とブロッコリーつぶし 煮 大根のすまし汁 果物	軟飯 青菜のそぼろ煮 人参とブロッコリー柔らか 煮 大根のすまし汁 果物	全粥 カリフラワーとさつまいもの つぶし煮 玉ねぎのすまし汁	軟飯 カリフラワーとさつまいもの 柔らか煮 玉ねぎのすまし汁
水	(主な材料) 米 鶏ミンチ ほうれん草 人参 ブロッコリー 大根 果物			(主な材料) 米 カリフラワー さつまいも 玉ねぎ	
4	10倍がゆ キャベツペースト すまし汁	全粥 果物 ささみとトマトのつぶし煮 きゅうりと玉ねぎのつぶし 煮 キャベツのすまし汁	軟飯 果物 ささみとトマトの柔らか煮 きゅうりと玉ねぎの柔らか 煮 キャベツのすまし汁	全粥 白身魚と人参のつぶし煮 レタスのすまし汁	軟飯 白身魚と人参の柔らか煮 レタスのすまし汁
木	(主な材料) 米 ささみ トマト きゅうり 玉ねぎ キャベツ 果物			(主な材料) 米 白身魚 人参 レタス	
5	10倍がゆ 南瓜ペースト すまし汁	全粥 白身魚と玉ねぎのつぶし煮 南瓜のつぶし煮 人参すまし汁 果物	軟飯 白身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 しらすとキャベツのつぶし煮 あおさのすまし汁	軟飯 しらすとキャベツの柔らか煮 あおさのすまし汁
金	(主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 南瓜 人参 果物			(主な材料) 米 しらす キャベツ あおさ	
6	10倍がゆ 人参と玉ねぎペースト すまし汁	全粥 ささみと青菜のつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	軟飯 ささみと青菜の柔らか煮 人参と玉ねぎの柔らか煮 わかめのすまし汁 果物	全粥 いんげんと人参のつぶし煮 さつまいものすまし汁	軟飯 いんげんと人参の柔らか煮 さつまいものすまし汁
土	(主な材料) 米 ささみ ほうれん草 人参 玉ねぎ わかめ 果物			(主な材料) 米 いんげん 人参 さつまいも	
8	10倍がゆ じゃが芋と玉ねぎペースト すまし汁	全粥 白身魚とオクラのつぶし煮 じゃが芋と玉ねぎのつぶし 煮 もずくすまし汁 果物	軟飯 白身魚とオクラの柔らか煮 じゃが芋と玉ねぎの柔らか 煮 もずくすまし汁 果物	全粥 ツナとキャベツのつぶし煮 人参のすまし汁	軟飯 ツナとキャベツのつぶし煮 人参のすまし汁
月	(主な材料) 米 白身魚 オクラ じゃが芋 玉ねぎ もずく 果物			(主な材料) 米 ツナ キャベツ 人参	
9	10倍がゆ 冬瓜ペースト すまし汁	全粥 ツナとトマトのつぶし煮 きゅうりと玉ねぎのつぶし 煮 冬瓜のすまし汁 果物	軟飯 ツナとトマトの柔らか煮 きゅうりと玉ねぎの柔らか 煮 冬瓜のすまし汁 果物	全粥 ささみとチンゲン菜の つぶし煮 人参のすまし汁	軟飯 ささみとチンゲン菜の 柔らか煮 人参のすまし汁
火	(主な材料) 米 ツナ トマト きゅうり 玉ねぎ 冬瓜 果物			(主な材料) 米 ささみ チンゲン菜 人参	
10	お弁当会			全粥 白身魚と南瓜のつぶし煮 さつまいものすまし汁	軟飯 白身魚と南瓜の柔らか煮 さつまいものすまし汁
水				(主な材料) 米 白身魚 南瓜 さつまいも	
11	山の日				
木					
12	10倍がゆ 青菜と人参ペースト 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 わかめのすまし汁 果物	全粥 大根といんげんのつぶし煮 白菜のすまし汁	軟飯 大根といんげんの柔らか煮 白菜のすまし汁
金	(主な材料) 米 鶏ミンチ 小松菜 人参 玉ねぎ 納豆 わかめ 果物			(主な材料) 米 大根 いんげん 白菜	
13	10倍がゆ 南瓜と青菜ペースト 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 玉ねぎのすまし汁 果物	軟飯 ささみと人参の柔らか煮 南瓜と青菜の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 白身魚ときゅうりの つぶし煮 ブロッコリーのすまし汁	軟飯 白身魚ときゅうりの 柔らか煮 ブロッコリーのすまし汁
土	(主な材料) 米 ささみ 人参 南瓜 小松菜 玉ねぎ 果物			(主な材料) 米 白身魚 きゅうり ブロッコリー	
15	10倍がゆ じゃが芋と人参ペースト すまし汁	全粥 ささみとブロッコリーつぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	軟飯 ささみとブロッコリー柔らか 煮 じゃが芋と人参の柔らか 煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 しらすと冬瓜のつぶし煮 オクラのすまし汁	軟飯 しらすと冬瓜の柔らか煮 オクラのすまし汁
月	(主な材料) 米 ささみ ブロッコリー じゃが芋 人参 小松菜 果物			(主な材料) 米 しらす 冬瓜 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。





8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(粗みじん切り)	絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位(粗みじん切り)
16	10倍がゆ 白身魚と人参ペースト すまし汁	全粥 白身魚と人参のつぶし煮 南瓜と玉ねぎのつぶし煮 オクラのすまし汁 果物	軟飯 白身魚と人参の柔らか煮 南瓜と玉ねぎの柔らか煮 オクラのすまし汁 果物	全粥 大根のそぼろ煮 青菜のすまし汁	軟飯 大根のそぼろ煮 青菜のすまし汁
火	(主な材料) 米 白身魚 人参 南瓜 玉ねぎ オクラ 果物			(主な材料) 米 鶏ミンチ 大根 ほうれん草	
17	10倍がゆ ゆし豆腐 すまし汁	全粥 ささみと玉ねぎつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 ゆし豆腐 果物	軟飯 ささみと玉ねぎの柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮 ゆし豆腐 果物	全粥 じゃが芋と人参のつぶし煮 冬瓜のすまし汁	軟飯 じゃが芋と人参の柔らか煮 冬瓜のすまし汁
水	(主な材料) 米 ささみ 玉ねぎ キャベツ 人参 ゆし豆腐 果物			(主な材料) 米 じゃが芋 人参 冬瓜	
18	10倍がゆ さつまいペースト すまし汁	全粥 豆腐と青菜のつぶし煮 さつまいのつぶし煮 キャベツのすまし汁 果物	軟飯 豆腐と青菜の柔らか煮 さつまいの柔らか煮 キャベツのすまし汁 果物	全粥 しらすと人参のつぶし煮 白菜のすまし汁	軟飯 しらすと人参の柔らか煮 白菜のすまし汁
木	(主な材料) 米 豆腐 ほうれん草 さつまい キャベツ 果物			(主な材料) 米 しらす 人参 白菜	
19	10倍がゆ 青菜と人参のペースト すまし汁	全粥 魚と玉ねぎのつぶし煮 青菜と人参のつぶし煮 トマトすまし汁 果物	軟飯 魚と玉ねぎの柔らか煮 青菜と人参の柔らか煮 トマトすまし汁 果物	全粥 ささみときゅうりの つぶし煮 さつまいのすまし汁	軟飯 ささみときゅうりの 柔らか煮 さつまいのすまし汁
金	(主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ ほうれん草 人参 トマト 果物			(主な材料) 米 ささみ きゅうり さつまい	
20	10倍がゆ 南瓜と玉ねぎペースト すまし汁	全粥 鶏そぼろと青菜のつぶし煮 南瓜と玉ねぎのつぶし煮 きゅうりのすまし汁 果物	軟飯 鶏そぼろと青菜の柔らか煮 南瓜と玉ねぎの柔らか煮 きゅうりのすまし汁 果物	全粥 豆腐と人参のつぶし煮 あおさのすまし汁	軟飯 豆腐と人参の柔らか煮 あおさのすまし汁
土	(主な材料) 米 鶏ミンチ 小松菜 南瓜 玉ねぎ きゅうり 果物			(主な材料) 米 豆腐 人参 あおさ	
22	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全粥 豆腐と青菜のつぶし煮 トマトときゅうりのつぶし 煮 けしのすまし汁 果物	軟飯 豆腐と青菜の柔らか煮 トマトときゅうりの柔らか 煮 けしのすまし汁 果物	全粥 冬瓜と人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁	軟飯 冬瓜と人参の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁
月	(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 冬瓜 人参 玉ねぎ	
23	10倍がゆ じゃが芋ペースト すまし汁	全粥 果物 ささみとアロケのつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 じゃが芋のすまし汁	軟飯 果物 ささみとアロケの柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮 じゃが芋のすまし汁	全粥 白身魚とオクラのつぶし煮 なすのすまし汁	軟飯 白身魚とオクラの柔らか煮 なすのすまし汁
火	(主な材料) 米 ささみ ブロッコリー キャベツ 人参 じゃが芋 果物			(主な材料) 米 白身魚 オクラ なす	
24	10倍がゆ ブロッコリーペースト 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 人参のすまし汁 果物	軟飯 白身魚とひじきの柔らか煮 ブロッコリーの柔らか煮 人参のすまし汁 果物	全粥 ささみとブロッコリーの つぶし煮 玉ねぎのすまし汁	軟飯 ささみとブロッコリーの 柔らか煮 玉ねぎのすまし汁
水	(主な材料) 米 白身魚 ひじき ブロッコリー 人参 果物			(主な材料) 米 ささみ ブロッコリー 玉ねぎ	
25	10倍がゆ 人参とじゃが芋ペースト 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 青菜と人参の柔らか煮 なすのすまし汁 果物	全粥 トマトと玉ねぎのつぶし煮 キャベツのすまし汁	軟飯 トマトと玉ねぎの柔らか煮 キャベツのすまし汁
木	(主な材料) 米 じゃが芋 鶏ミンチ 小松菜 人参 なす 果物			(主な材料) 米 トマト 玉ねぎ キャベツ	
26	10倍がゆ トマトと玉ねぎペースト すまし汁	全粥 鶏レバーと南瓜のつぶし煮 トマトと玉ねぎのつぶし煮 かぶのスープ 果物	軟飯 鶏レバーと南瓜の柔らか煮 トマトと玉ねぎの柔らか煮 かぶのスープ 果物	全粥 しらすとブロッコリーの つぶし煮 白菜のすまし汁	軟飯 しらすとブロッコリーの 柔らか煮 白菜のすまし汁
金	(主な材料) 米 鶏レバー 南瓜 トマト 玉ねぎ かぶ 果物			(主な材料) 米 しらす ブロッコリー 白菜	
27	10倍がゆ さつまいペースト すまし汁	全粥 豆腐とオクラのつぶし煮 さつまいのつぶし煮 青菜すまし汁 果物	軟飯 豆腐とオクラのつぶし煮 さつまいの柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 南瓜と玉ねぎのつぶし煮 人参のすまし汁	軟飯 南瓜と玉ねぎの柔らか煮 人参のすまし汁
土	(主な材料) 米 豆腐 オクラ さつまい チンゲン菜 果物			(主な材料) 米 南瓜 玉ねぎ 人参	
29	10倍がゆ 南瓜と玉ねぎペースト すまし汁	全粥 ツナとじゃが芋のつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 南瓜スープ 果物	軟飯 ツナとじゃが芋の柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮 南瓜スープ 果物	全粥 青菜と人参のつぶし煮 なすのすまし汁	軟飯 青菜と人参の柔らか煮 なすのすまし汁
月	(主な材料) 米 ツナ じゃが芋 キャベツ 人参 南瓜 玉ねぎ 果物			(主な材料) 米 小松菜 人参 なす	
30	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全粥 豆腐と青菜のつぶし煮 なすと人参のつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	軟飯 豆腐と青菜の柔らか煮 なすと人参の柔らか煮 わかめのすまし汁 果物	全粥 ひじきのそぼろ煮 青菜のすまし汁	軟飯 ひじきのそぼろ煮 青菜のすまし汁
火	(主な材料) 米 豆腐 小松菜 なす 人参 わかめ 果物			(主な材料) 米 鶏ミンチ ひじき ほうれん草	
31	10倍がゆ 冬瓜ペースト すまし汁	全粥 ささみとオクラのつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	軟飯 ささみとオクラの柔らか煮 人参と玉ねぎの柔らか煮 冬瓜のすまし汁 果物	全粥 しらすとじゃが芋の つぶし煮 大根のすまし汁	軟飯 しらすとじゃが芋の 柔らか煮 大根のすまし汁
水	(主な材料) 米 ささみ オクラ 人参 玉ねぎ 冬瓜 果物			(主な材料) 米 しらす じゃが芋 大根	



※ 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。

