



令和4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>	<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	土	五目チャーハン ポイルウインナー 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 砂糖 油 ごま油 ごま クリームワッフル	人参 玉ねぎ ピーマン 椎茸 にんにく もやし 小松菜 パプリカ ほうれん草 長ねぎ 果物	牛乳 クリームワッフル	
3日	月	あわご飯 豚肉のしょうが焼き 筑前煮 じゃが芋のみそ汁 果物	豚肉 鶏肉 わかめ みそ ツナ 牛乳	米 もちきび 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋 食パン マヨネーズ	玉ねぎ 生姜 大根 人参 椎茸 いんげん えのき パプリカ ピーマン コーン 果物	牛乳 ツナマヨトースト	
4日	火	玄米ご飯 魚のごまみそ漬焼き 茹ブロッコリー 千切りイリチー アーサ入りゆし豆腐 果物	白身魚 みそ 豚肉 ゆし豆腐 あおさ 牛乳	米 玄米 油 砂糖 ごま 糸こんにゃく アイススクリーム クッキー	ブロッコリー 生姜 切干大根 人参 ねぎ 果物	アイスクリーム バタークッキー	
5日	水	ハヤシライス スパゲティーサラダ キャベツのスープ 果物	牛肉 豚レバー 卵 ウインナー 牛乳	米 押麦 油 小麦粉 サラスパ マヨネーズ 砂糖 ケーキミックス パター 小豆	玉ねぎ 人参 にんにく セロリ マッシュルーム グリーンピース パプリカ きゅうり キャベツ えのき 果物	牛乳 小倉ケーキ	
6日	木	あわご飯 白身魚の揚げ煮 麩チャンプルー 白菜のみそ汁 杏仁フルーツ	白身魚 卵 油揚げ みそ 牛乳	米 もちきび 片栗粉 油 砂糖 車麩 杏仁豆腐	生姜 キャベツ 人参 ニラ 白菜 大根葉 果物缶	牛乳 油みそおにぎり	
7日	金	麦ご飯 ミートローフ マッシュポテト 青菜と卵の炒め コーンクリームスープ 果物	合挽きミンチ 卵 豚レバー しらす 牛乳	米 押麦 小麦粉 パン粉 じゃが芋 油	玉ねぎ パプリカ にんにく パセリ 小松菜 コーン キャベツ 人参 なら 果物	牛乳 ヒラヤーチ	
8日	土	焼きうどん かぼちゃサラダ 冬瓜のみそ汁 果物	豚肉 糸かつお チーズ 豆腐 わかめ みそ 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 ピーマン 南瓜 きゅうり 冬瓜 果物	牛乳 原宿ドッグ	
10日	月	スポーツの日					
11日	火	麦ご飯 鶏肉の照焼き 茹ブロッコリー クーピーリチー 里芋のみそ汁 果物	鶏肉 昆布 豚肉 油揚げ みそ 豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 油 マヨネーズ 里芋 糸こんにゃく パター ケーキミックス チョコ	ブロッコリー にんにく 生姜 切干大根 人参 しめじ 大根の葉 果物	牛乳 豆腐スコーン	
12日	水	お弁当会					牛乳 スイートポテト
13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	鶏肉 卵 ひじき 豚肉 大豆 みそ 牛乳	米 黒米 小麦粉 片栗粉 油 ごま 砂糖 チョコチップ	南瓜 にんにく 人参 いんげん かぶ しめじ ねぎ 果物	牛乳 チョコチップクッキー	
14日	金	ビーフカレー 白菜とコーンのスープ 切干大根のマヨネーズ和え 果物	牛肉 ツナ 卵 牛乳	米 押麦 油 じゃが芋 砂糖 カレールー マヨネーズ ごま 片栗粉	人参 玉ねぎ マッシュルーム 椎茸 なす にんにく セロリ 切干大根 パプリカ きゅうり 長ねぎ 白菜 コーン 果物	牛乳 わかめおにぎり	
15日	土	運動会					
17日	月	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	豚肉 かまぼこ さつま揚げ 豚ミンチ ひじき 牛乳	米 沖縄そば 砂糖 糸こんにゃく 油 さつま芋 ごま	ねぎ 小松菜 人参 椎茸 果物	牛乳 ジュシーおにぎり	
18日	火	麦ご飯 納豆みそ 肉じゃが 和風春雨スープ ヨーグルト和え	納豆 みそ ツナ 牛肉 豆腐 ヨーグルト きな粉 牛乳	米 押麦 砂糖 油 ごま じゃが芋 春雨 糸こんにゃく ケーシークリーム	ねぎ 玉ねぎ 人参 しめじ グリーンピース ほうれん草 果物缶	牛乳 ごまいりもちもちドーナツ	
19日	水	三色丼 ひじきサラダ イナムル汁 果物	鶏ミンチ 卵 ひじき ツナ 豚肉 かまぼこ みそ おから 牛乳	米 砂糖 ごま油 油 ごま マヨネーズ 糸こんにゃく パター ケーキミックス	玉ねぎ 生姜 小松菜 パプリカ 枝豆 ごぼう 椎茸 大根 ねぎ 果物	牛乳 おからマドレーヌ	
20日	木	あわご飯 鶏肉のみそ焼き オクラのおかかあえ 豆腐チャンプルー そうめん汁 果物	鶏肉 みそ 糸かつお 豆腐 豚肉 卵 牛乳 フィッシュソーセージ	米 もちきび 砂糖 ごま油 そうめん ケーキミックス ヤクルト	長ねぎ オクラ キャベツ 人参 ねぎ 果物	ヤクルト アメリカンドッグ	
21日	金	さつま芋ご飯 金目鯛のみぞれ煮 ごぼうサラダ きのこのみそ汁 果物	金目鯛 ツナ ひじき みそ 卵 牛乳	米 さつま芋 ごま ごまドレッシング 小麦粉 油 ココア	大根 ごぼう 人参 いんげん しめじ えのき 椎茸 ちんげん菜 果物	牛乳 ココア蒸しパン	
22日	土	タコライス ツナと青菜のサラダ 冬瓜のみそ汁 果物	合挽きミンチ チーズ 豚肉 牛乳	米 押麦 砂糖 油 カレールー ごま ごま油 ドームケーキ	玉ねぎ 人参 にんにく レタス トマト 椎茸 冬瓜 果物	牛乳 ドームケーキ	
24日	月	麦ご飯 麻婆豆腐 中華サラダ 春雨スープ 杏仁フルーツ	豆腐 豚ミンチ みそ ちくわ 卵 牛乳	米 押麦 ごま油 油 砂糖 片栗粉 ごま 春雨 杏仁豆腐 小麦粉	人参 玉ねぎ 椎茸 たけのこ なら にんにく 生姜 キャベツ ほうれん草 パプリカ チンゲン菜 果物缶	牛乳 サーターアンダギー	
25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 キャベツのみそ汁 果物	さば 昆布 豚肉 油揚げ みそ 卵 チーズ 豆腐 牛乳	米 もちきび 小麦粉 カレールー 油 ごま 砂糖 こんにゃく 片栗粉 じゃが芋	小松菜 生姜 切干大根 人参 キャベツ しめじ ねぎ 果物	豆乳ココア チーズいもち	
26日	水	☆お誕生日会☆ カレーピラフ チキンカツ ブロッコリー 白菜ソテー ミネストローネ 果物	鶏肉 ツナ ウインナー 卵	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 マカロニ ケーキ	玉ねぎ ミックスベジタブル ブロッコリー 白菜 人参 ニラ キャベツ トマト 果物	ジュース お誕生日ケーキ	
27日	木	カツ丼 マカロニサラダ なすのみそ汁 果物	ポークカツ 卵 ツナ わかめ みそ 牛乳	米 押麦 油 砂糖 マヨネーズ マカロニ 食パン	玉ねぎ みつば きゅうり 人参 なす えのき 果物	牛乳 フレンチトースト	
28日	金	クリームスパゲティ いんげんサラダ たまごスープ 果物	ウインナー 鶏肉 卵 ツナ 豚ミンチ 牛乳	スパゲティ 油 小麦粉 パター 砂糖 米 ごま油	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 パセリ ねぎ 果物	牛乳 肉みそおにぎり	
29日	土	焼肉丼 甘酢和え 厚揚げのみそ汁 果物	牛肉 のり 厚揚げ みそ 牛乳	米 油 砂糖 たらやき	人参 玉ねぎ 生姜 ピーマン キャベツ 大根 きゅうり 小松菜 果物	牛乳 レモンケーキ	
31日	月	あわご飯 豆腐ハンバーグ 茹ブロッコリー ポテトサラダ パンプキンスープ 果物	豆腐 合挽きミンチ ひじき 卵 豆腐 牛乳	米 もちきび パン粉 じゃが芋 ケーシークリーム マヨネーズ	玉ねぎ 人参 ブロッコリー きゅうり コーン 南瓜 マッシュルーム 果物	牛乳 かぼちゃのパンケーキ	



☆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)	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⇒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
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 豆腐と人参ペースト すまし汁	全粥 豆腐と人参のつぶし煮 玉ねぎと青菜のつぶし煮 あおさのすまし汁 果物	軟飯 豆腐と人参の柔らか煮 玉ねぎと青菜の柔らか煮 あおさのすまし汁 果物	全粥 ささみとさつま芋の つぶし煮 青菜のすまし汁	軟飯 ささみとさつま芋の 柔らか煮 青菜のすまし汁
土	(主な材料) 米 豆腐 人参 玉ねぎ 小松菜 あおさ 果物			(主な材料) 米 ささみ さつま芋 ほうれん草	
3	10倍がゆ じゃが芋ペースト すまし汁	全粥 ツナと人参のつぶし煮 じゃが芋と青菜のつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	軟飯 ツナと人参の柔らか煮 じゃが芋と青菜の柔らか煮 わかめのすまし汁 果物	全粥 しらすと大根のつぶし煮 人参のすまし汁	軟飯 しらすと大根の柔らか煮 人参のすまし汁
月	(主な材料) 米 ツナ 人参 じゃが芋 ほうれん草 わかめ 果物			(主な材料) 米 しらす 大根 人参	
4	10倍がゆ 大根と人参ペースト すまし汁	全粥 白身魚とブロッコリーのつ ぶし煮 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 大根と人参の柔 らか煮 ゆし豆腐 果物	全粥 さつま芋と南瓜のつぶし煮 あおさのすまし汁	軟飯 さつま芋と南瓜の柔らか煮 あおさのすまし汁
火	(主な材料) 米 白身魚 ブロッコリー 大根 人参 ゆし豆腐 果物			(主な材料) 米 さつま芋 南瓜 あおさ 	
5	10倍がゆ 南瓜ペースト すまし汁	全粥 果物 鶏レバーと南瓜のつぶし煮 きゅうりと玉ねぎのつぶし 煮 キャバツのすまし汁	軟飯 果物 鶏レバーと南瓜の柔らか煮 きゅうりと玉ねぎの柔らか 煮 キャバツのすまし汁	全粥 人参のそぼろ煮 オクラのすまし汁	軟飯 人参のそぼろ煮 オクラのすまし汁
水	(主な材料) 米 鶏レバー 南瓜 きゅうり 玉ねぎ キャバツ 果物			(主な材料) 米 鶏ミンチ 人参 オクラ	
6	10倍がゆ 白身魚と人参ペースト すまし汁	全粥 白身魚と白菜のつぶし煮 人参とインゲンのつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	軟飯 白身魚と白菜の柔らか煮 人参とインゲンの柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 ささみと大根のつぶし煮 わかめのすまし汁	軟飯 ささみと大根の柔らか煮 わかめのすまし汁
木	(主な材料) 米 白身魚 白菜 人参 いんげん 玉ねぎ 果物			(主な材料) 米 ささみ 大根 わかめ	
7	10倍がゆ じゃが芋ペースト すまし汁 	全粥 じゃが芋のそぼろ煮 玉ねぎと人参のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	軟飯 じゃが芋のそぼろ煮 玉ねぎと人参の柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 しらすとキャバツの つぶし煮 人参のすまし汁	軟飯 しらすとキャバツの 柔らか煮 人参のすまし汁
金	(主な材料) 米 じゃが芋 鶏ミンチ 玉ねぎ 人参 小松菜 果物			(主な材料) 米 しらす キャバツ 人参	
8	10倍がゆ ささみとキャバツペースト すまし汁	全粥 ささみとキャバツのつぶし 煮 南瓜のつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	軟飯 ささみとキャバツの柔 らか煮 南瓜の柔らか煮 冬瓜のすまし汁 果物	全粥 人参ときゅうりのつぶし煮 わかめのすまし汁	軟飯 人参ときゅうりの柔らか煮 わかめのすまし汁 
土	(主な材料) 米 ささみ キャバツ 南瓜 冬瓜 果物			(主な材料) 米 人参 きゅうり わかめ	
10月	スポーツの日				
11	10倍がゆ ブロッコリーペースト すまし汁	全粥 ささみとブロッコリーのつ ぶし煮 じゃが芋のつぶし 煮 人参のすまし汁 果物	軟飯 ささみとブロッコリーの柔 らか煮 じゃが芋の柔 らか煮 人参のすまし汁 果物	全粥 豆腐と青菜のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁	軟飯 豆腐と青菜の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁
火	(主な材料) 米 ささみ ブロッコリー じゃが芋 人参 果物			(主な材料) 米 豆腐 ほうれん草 玉ねぎ	
12	お弁当会 			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 しらす じゃが芋 小松菜	
13	10倍がゆ 南瓜と人参ペースト すまし汁	全粥 南瓜のそぼろ煮 人参といんげんのつぶし煮 かぶのすまし汁 果物	軟飯 南瓜のそぼろ煮 人参といんげんの柔らか煮 かぶのすまし汁 果物	全粥 さつま芋と冬瓜のつぶし煮 あおさのすまし汁	軟飯 さつま芋と冬瓜の柔らか煮 あおさのすまし汁
木	(主な材料) 米 南瓜 鶏ミンチ 人参 いんげん かぶ 果物			(主な材料) 米 さつま芋 冬瓜 あおさ	
14	10倍がゆ 白菜と人参ペースト すまし汁	全粥 ツナと玉ねぎのつぶし煮 白菜と人参のつぶし煮 なすのすまし汁 果物	軟飯 ツナと玉ねぎの柔らか煮 白菜と人参の柔らか煮 なすのすまし汁 果物	全粥 じゃが芋と青菜のつぶし煮 人参のすまし汁	軟飯 じゃが芋と青菜の柔らか煮 人参のすまし汁
金	(主な材料) 米 ツナ 玉ねぎ 白菜 人参 なす 果物			(主な材料) 米 じゃが芋 ほうれん草 人参	
15	運動会 				
土					

※ 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 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
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
固さの目安	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)
17	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 さつま芋のつぶし煮 オクラのすまし汁 果物	軟飯 豆腐と人参の柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 オクラのすまし汁 果物	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 さつま芋 オクラ 果物			(主な材料) 米 鶏ミンチ 玉ねぎ 小松菜	
18	10倍がゆ じゃが芋と青菜ペースト すまし汁	全粥 納豆と青菜のつぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	軟飯 納豆と青菜の柔らか煮 じゃが芋と人参の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 白身魚とオクラのつぶし煮 冬瓜のすまし汁	軟飯 白身魚とオクラの柔らか煮 冬瓜のすまし汁
火	(主な材料) 米 納豆 ほうれん草 じゃが芋 人参 玉ねぎ 果物			(主な材料) 米 白身魚 オクラ 冬瓜	
19	10倍がゆ 大根ペースト すまし汁	全粥 大根のそぼろ煮 人参と青菜のつぶし煮 あおさのすまし汁 果物	軟飯 大根のそぼろ煮 人参と青菜の柔らか煮 あおさのすまし汁 果物	全粥 ツナとひじきのつぶし煮 人参のすまし汁	軟飯 ツナとひじきの柔らか煮 人参のすまし汁
水	(主な材料) 米 鶏ミンチ 大根 人参 小松菜 あおさ 果物			(主な材料) 米 ツナ ひじき 人参	
20	10倍がゆ 豆腐とキャベツペースト すまし汁	全粥 ささみと人参のつぶし煮 キャベツとオクラのつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物	軟飯 ささみと人参の柔らか煮 キャベツとオクラの柔らか煮 豆腐のすまし汁 果物	全粥 さつま芋と南瓜のつぶし煮 わかめのすまし汁	軟飯 さつま芋と南瓜の柔らか煮 わかめのすまし汁
木	(主な材料) 米 ささみ 人参 キャベツ オクラ 豆腐 果物			(主な材料) 米 さつま芋 かぼちゃ わかめ	
21	10倍がゆ 白身魚とさつま芋ペースト すまし汁	全粥 白身魚とひじきのつぶし煮 人参とさつま芋のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	軟飯 白身魚とひじきの柔らか煮 人参とさつま芋の柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 いんげんとしらすの つぶし煮 大根のすまし汁	軟飯 いんげんとしらすの 柔らか煮 大根のすまし汁
金	(主な材料) 米 白身魚 ひじき 人参 さつま芋 チンゲン菜 果物			(主な材料) 米 インゲン しらす 大根	
22	10倍がゆ 玉ねぎと人参ペースト すまし汁	全粥 玉ねぎと人参のつぶし煮 レタスとトマトのつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	軟飯 玉ねぎと人参の柔らか煮 レタスとトマトの柔らか煮 冬瓜のすまし汁 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
土	(主な材料) 米 玉ねぎ 人参 レタス トマト 冬瓜 果物			(主な材料) 米 南瓜 鶏ミンチ 小松菜	
24	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全粥 ツナときゅうりのつぶし煮 人参となすのつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	軟飯 ツナときゅうりの柔らか煮 人参となすの柔らか煮 わかめのすまし汁 果物	全粥 さつま芋とブロッコリーの つぶし煮 玉ねぎのすまし汁	軟飯 さつま芋とブロッコリーの 柔らか煮 玉ねぎのすまし汁
月	(主な材料) 米 ツナ きゅうり 人参 なす わかめ 果物			(主な材料) 米 さつま芋 ブロッコリー 玉ねぎ	
25	10倍がゆ ささみと青菜ペースト すまし汁	全粥 ささみと青菜のつぶし煮 キャベツとトマトのつぶし煮 大根のすまし汁 果物	軟飯 ささみと青菜の柔らか煮 キャベツとトマトの柔らか煮 大根のすまし汁 果物	全粥 いんげんと人参のつぶし煮 あおさのすまし汁	軟飯 いんげんと人参の柔らか煮 あおさのすまし汁
火	(主な材料) 米 ささみ ほうれん草 キャベツ トマト 大根 果物			(主な材料) 米 インゲン 人参 あおさ	
26	10倍がゆ ブロッコリーペースト すまし汁	全粥 果物 白菜のそぼろ煮 ブロッコリーと人参のつぶし煮 キャベツのすまし汁	軟飯 果物 白菜のそぼろ煮 ブロッコリーと人参の柔らか煮 キャベツのすまし汁	全粥 トマトと玉ねぎのつぶし煮 青菜のすまし汁	軟飯 トマトと玉ねぎの柔らか煮 青菜のすまし汁
水	(主な材料) 米 白菜 鶏ミンチ ブロッコリー 人参 キャベツ 果物			(主な材料) 米 トマト 玉ねぎ ほうれん草	
27	10倍がゆ 豆腐とキャベツペースト すまし汁	全粥 豆腐とキャベツのつぶし煮 青菜と玉ねぎのつぶし煮 人参のすまし汁 果物	軟飯 豆腐とキャベツの柔らか煮 青菜と玉ねぎの柔らか煮 人参のすまし汁 果物	全粥 ささみとさつま芋の つぶし煮 わかめのすまし汁	軟飯 ささみとさつま芋の 柔らか煮 わかめのすまし汁
木	(主な材料) 米 豆腐 キャベツ チンゲン菜 玉ねぎ 人参 果物			(主な材料) 米 ささみ さつま芋 わかめ	
28	10倍がゆ 白身魚とじゃが芋ペースト すまし汁	全粥 果物 白身魚とキャベツのつぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁	軟飯 果物 白身魚とキャベツの柔らか煮 じゃが芋と人参の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁	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
金	(主な材料) 米 白身魚 キャベツ じゃが芋 人参 玉ねぎ 果物			(主な材料) 米 小松菜 鶏ミンチ 玉ねぎ	
29	10倍がゆ ささみと大根ペースト すまし汁	全粥 果物 ささみと大根のつぶし煮 きゅうりとキャベツのつぶし煮 わかめのすまし汁	軟飯 果物 ささみと大根の柔らか煮 きゅうりとキャベツの柔らか煮 わかめのすまし汁	全粥 玉ねぎとしらすのつぶし煮 人参のすまし汁	軟飯 玉ねぎとしらすの柔らか煮 人参のすまし汁
土	(主な材料) 米 ささみ 大根 きゅうり キャベツ わかめ 果物			(主な材料) 米 玉ねぎ しらす 人参	
31	10倍がゆ 豆腐と人参ペースト すまし汁	全粥 果物 豆腐とひじきのつぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 ブロッコリーのすまし汁	軟飯 果物 豆腐とひじきの柔らか煮 じゃが芋と人参の柔らか煮 ブロッコリーのすまし汁	全粥 南瓜とさつま芋のつぶし煮 あおさのすまし汁	軟飯 南瓜とさつま芋の柔らか煮 あおさのすまし汁
月	(主な材料) 米 豆腐 ひじき じゃが芋 人参 ブロッコリー 果物			(主な材料) 米 南瓜 さつま芋 あおさ	



※ 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。

