



令和5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>                                               | <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  | 火  | しそご飯 ささみのピカタ<br>青菜のおかか和え きんぴらごぼう<br>豆腐のみそ汁 果物   | ささみ 卵 米かつお<br>豆腐 ワカメ みそ<br>チーズ 牛乳                  | 米 押麦 小麦粉 油<br>ごま油 ごま 砂糖<br>ケーキミックス                 | ほうれん草 にんにく ごぼう 人参<br>いんげん 長ネギ 果物                                          | 牛乳<br>チーズ蒸しパン          |
| 2日  | 水  | あわご飯<br>魚の甘酢あんかけ 千切りイリチー<br>じゃが芋のみそ汁 果物         | 白身魚 昆布 豚肉<br>みそ 豆腐<br>卵 牛乳                         | 米 もちきび 小麦粉<br>片栗粉 砂糖 こんにやく<br>油 じゃが芋 パン バター        | 玉ねぎ 絹さや 人参 切干大根<br>椎茸 しめじ 大根の葉 果物                                         | 麦茶<br>ゆかりおにぎり          |
| 3日  | 木  | 三色丼 ブロッコリーのごまドレ和え<br>豚汁 ヨーグルト                   | 鶏ミンチ 卵 ちくわ<br>豚肉 豚レバー<br>みそ 牛乳 ヨーグルト               | 米 押麦 砂糖 油<br>ごま油 ゴマドレ<br>さつま芋 ごま                   | 玉ねぎ 生姜 ほうれん草 人参<br>レタス ブロッコリー カリフラワー<br>パプリカ ごぼう 大根 ねぎ 果物缶                | 牛乳<br>大学芋              |
| 4日  | 金  | チキンカレー 野菜サラダ<br>わかめと卵スープ 果物                     | 鶏肉 ツナ わかめ<br>卵 豆腐<br>きな粉 牛乳                        | 米 押麦 油 小麦粉<br>砂糖 じゃが芋<br>カレー粉 カレー粉<br>ごま ケーキミックス   | 人参 玉ねぎ コーン セロリ<br>グリーンピース キャベツ レタス<br>きゅうり トマト 長ねぎ 果物                     | 牛乳<br>ごま入り<br>もちもちドーナツ |
| 5日  | 土  | ガパオライス 青菜のごま和え<br>ビーフンスープ 果物                    | 豚ミンチ 豚肉 牛乳                                         | 米 油 ごま 砂糖<br>ごま油 ビーフン<br>たいやき                      | 玉ねぎ ピーマン パプリカ コーン にんにく<br>ほうれん草 えのき 人参 椎茸 長ネギ<br>果物                       | 牛乳<br>たいやき             |
| 7日  | 月  | 玄米ご飯 魚のパン粉焼き<br>ゴーヤーチャンプルー<br>かぼちゃのみそ汁 果物缶      | 白身魚 粉チーズ 豆腐<br>卵 油揚げ みそ 牛乳                         | 米 玄米 パン粉 油<br>ごま油 小麦粉 砂糖<br>バター ココア                | パセリ にんにく ゴーヤ 人参 玉ねぎ<br>かぼちゃ ねぎ 果物缶                                        | 牛乳<br>ココアショートブレッド      |
| 8日  | 火  | 黒米ご飯 魚のごまみそ漬け焼き<br>オクラの梅和え 肉じゃが<br>大根のすまし汁 果物   | 白身魚 みそ<br>米かつお 豚肉 もずく<br>卵 ツナ 牛乳                   | 米 黒米 砂糖 ごま<br>油 じゃが芋<br>こんにやく 小麦粉                  | オクラ 生姜 椎茸 グリーンピース 玉ねぎ<br>人参 大根 えのき 大根葉 果物 キャベツ<br>にら                      | ヤクルト<br>野菜ヒラヤーチー       |
| 9日  | 水  | <b>お弁当会</b>                                     |                                                    |                                                    |                                                                           | 麦茶<br>肉みそおにぎり          |
| 10日 | 木  | もずく丼 青菜の納豆和え<br>厚揚げのみそ汁 果物                      | もずく 豚ミンチ 卵<br>納豆 のり 厚揚げ みそ<br>牛乳                   | 米 押麦 片栗粉 砂糖<br>油 さつま芋 バター                          | パプリカ ピーマン 生姜 小松菜<br>人参 ちんげん菜 長ネギ 果物                                       | 牛乳<br>さつま芋の塩バター焼き      |
| 11日 | 金  | <b>山の日</b>                                      |                                                    |                                                    |                                                                           |                        |
| 12日 | 土  | 牛丼 千切り大根の酢の物<br>かぶのみそ汁 果物缶                      | 牛乳 ツナ 豆腐<br>みそ 牛肉                                  | 米 こんにやく 砂糖<br>バター パンケーキ                            | 玉ねぎ 人参 椎茸 グリーンピース<br>千切り大根 きゅうり パプリカ かぶ<br>ほうれん草 果物缶                      | 牛乳<br>和のパンケーキ          |
| 14日 | 月  | ビビンバ丼 春雨サラダ<br>中華スープ 果物                         | 牛肉 みそ ツナ 豆腐<br>牛乳                                  | 米 押麦 砂糖 ごま油<br>ごま 春雨 パン ジャム                        | もやし 小松菜 にんにく 生姜<br>人参 きゅうり パプリカ コーン<br>大根の葉 果物                            | 牛乳<br>ジャムサンド           |
| 15日 | 火  | 鶏飯 きんぴられんこん<br>里芋のみそ汁 オレンジ                      | ささみ のり 卵 豚肉<br>油揚げ みそ 牛乳                           | 米 押麦 砂糖 ごま<br>里芋 こんにやく ごま油<br>じゃがいも                | 椎茸 ねぎ れんこん 人参 にら<br>ねぎ 果物                                                 | 牛乳<br>フライドポテト          |
| 16日 | 水  | 玄米ご飯 カレイの酢豚風<br>豆腐しゅうまい 肉しゅうまい<br>オクラのかき玉スープ 果物 | カレイ 豆腐 肉しゅうまい<br>卵 牛乳                              | 米 玄米 片栗粉 油<br>砂糖 車軸 バター                            | 人参 玉ねぎ ピーマン 生姜<br>オクラ 長ねぎ 果物                                              | 牛乳<br>キャラメル麩           |
| 17日 | 木  | はんだまご飯 鶏肉のさっぱり煮<br>コールスロー クープイリチー<br>へちまのみそ汁 果物 | 鶏肉 牛乳 昆布<br>豚肉 ゆし豆腐<br>みそ                          | 米 砂糖 マヨネーズ<br>油 こんにやく フルーツ<br>星食べよう                | ハンダマ 生姜 にんにく コーン キャベツ<br>切干大根 人参 へちま ねぎ 果物                                | 牛乳<br>星食べよう/フルーチェ      |
| 18日 | 金  | 野菜そば 青菜の白和え<br>さつま芋のごま煮 果物                      | 牛肉 豆腐 ツナ 鶏肉<br>牛乳                                  | 沖繩そば 油 さつま芋<br>砂糖 ごま 米 ごま油                         | キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ねぎ<br>ほうれん草 竹の子 椎茸 果物                                     | 麦茶<br>中華風ちまき/おにぎり      |
| 19日 | 土  | ホイコーロー丼 ナムル<br>中華スープ 果物                         | 豚肉 みそ ちくわ<br>牛乳                                    | 米 ごま油 片栗粉<br>砂糖 ごま<br>ふんわり蒸しパン                     | キャベツ 人参 ピーマン にら もやし<br>きゅうり パプリカ コーン にんにく 長ネギ<br>果物                       | 牛乳<br>ふんわり蒸しパン         |
| 21日 | 月  | あわご飯 魚のラビゴットソースかけ<br>ごぼうサラダ 具たくさんカレースープ<br>果物   | 金目鯛 ツナ ひじき<br>大豆 牛乳 きな粉 卵                          | 米 もちきび 小麦粉 油<br>ごま 砂糖 マヨネーズ<br>カレー粉 バター<br>ケーキミックス | トマト きゅうり 玉ねぎ ごぼう いんげん<br>パプリカ しめじ 人参 大根葉 果物                               | 牛乳<br>きな粉クッキー          |
| 22日 | 火  | タコライス マカロニサラダ<br>冬瓜のみそ汁 フルーツヨーグルト               | 合挽きミンチ チーズ<br>卵 ツナ みそ<br>ヨーグルト 牛乳                  | 米 押麦 カレー粉<br>マカロニ マヨネーズ<br>ラード 小麦粉 ごま              | 玉ねぎ 人参 にんにく レタス<br>トマト きゅうり 小松菜 冬瓜<br>えのき 椎茸 果物缶                          | 豆乳ココア<br>人参クラッカー       |
| 23日 | 水  | ☆お誕生日会☆ カレーピラフ<br>コロケ ブロッコリーのごま和え<br>ミネストローネ 果物 | ツナ 枝豆 卵<br>合挽きミンチ ささみ<br>ひじき ウインナー                 | 米 バター カレー粉<br>じゃが芋 砂糖<br>小麦粉 パン粉 油<br>ごま マカロニ ケーキ  | 玉ねぎ パプリカ ピーマン コーン<br>ブロッコリー 人参 キャベツ トマト 果物                                | ジュース<br>お誕生日ケーキ        |
| 24日 | 木  | スパゲティミートソース<br>チーズ入野菜サラダ' かぶのスープ<br>杏仁フルーツ      | 合い挽きミンチ<br>豚レバー チーズ<br>あおさ 牛乳 油揚げ                  | スパゲティ 油 小麦粉<br>バター ごま油 米 コマ<br>杏仁フルーツ              | 玉ねぎ セロリ にんにく ピーマン 人参<br>マッシュルーム キャベツ トマト ブロッコリー<br>きゅうり かぶ パプリカ コーン ほうれん草 | 麦茶<br>いなり寿司            |
| 25日 | 金  | あわご飯 スパニッシュオムレツ<br>からし菜チャンプルー<br>なすのみそ汁 果物      | 卵 牛乳 ハム 枝豆<br>チーズ 豆腐 豚肉<br>フィッシュソーセージ<br>油揚げ みそ 牛乳 | 米 もちきび じゃが芋 油<br>パン                                | トマト 人参 からし菜 なす<br>大根の葉 果物                                                 | 牛乳<br>ホットドッグ           |
| 26日 | 土  | 豚焼肉丼 さつま芋サラダ<br>青菜のみそ汁 黄桃缶                      | 豚肉 のり 豆腐<br>みそ 牛乳                                  | 米 油 さつま芋<br>マヨドレ カステラ                              | 人参 玉ねぎ 生姜 ピーマン<br>レーズン ちんげん菜 コーン 果物                                       | 牛乳<br>カステラ             |
| 28日 | 月  | じゅーしーご飯 鮭の塩焼き<br>大根サラダ ゆし豆腐 果物                  | 豚ミンチ ひじき 鮭<br>わかめ 卵 ツナ<br>ゆし豆腐 牛乳                  | 米 砂糖 小麦粉 油<br>ケーキミックス                              | 人参 椎茸 ごぼう ねぎ パプリカ 大根<br>きゅうり 果物                                           | 牛乳<br>サーターアンダギー        |
| 29日 | 火  | あわご飯 焼肉 スパゲティ-サラダ'<br>パンピングンスープ 果物              | 牛肉 卵 ツナ 豆腐<br>牛乳 スキムミルク                            | 米 もちきび 片栗粉<br>ごま油 サラスパ 砂糖<br>マヨネーズ 金時豆             | 玉ねぎ キャベツ 人参 ピーマン にんにく<br>生姜 パプリカ きゅうり かぼちゃ 果物                             | 星たべよう<br>沖繩ミルクゼンざい     |
| 30日 | 水  | 黒米ご飯 鶏肉の照り焼き<br>人参しりしり イナムル汁 果物                 | 鶏肉 青さのり 卵 豚肉<br>カステラかまぼこ みそ<br>牛乳                  | 米 黒米 砂糖 油 バター<br>ケーキミックス 小麦粉 黒糖<br>ごま              | 人参 玉ねぎ にら にんにく 生姜 大根<br>椎茸 ねぎ 果物                                          | 牛乳<br>くんぺん             |
| 31日 | 木  | 冷やし中華 野菜かき揚げ<br>チーズ 果物                          | ささみ 卵 わかめ<br>チーズ                                   | 中華麺 小麦 油 ※<br>ごま                                   | きゅうり トマト 人参 コーン 玉ねぎ<br>ゴーヤー ほうれん草 果物                                      | 麦茶<br>いなり寿司            |



☆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。








# 離乳食献立表<その1>

令和5年 日清医療食品

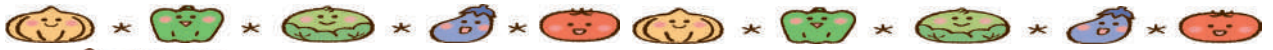


| 回食<br>月齢  | 昼食                                                                                                                                                                                                                                         |                                                      |                                                     | おやつ<br>中期・後期<br>7~11ヶ月頃 |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------|
|           | 初期<br>5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)                                                                                                                                                                                                                      | 中期<br>7・8ヶ月                                          | 後期<br>9・10・11ヶ月                                     |                         |
| 固さの<br>目安 | トロトロ ⇒ ベタベタ<br>ヨーグルト状                                                                                                                                                                                                                      | 舌でつぶせる固さ<br>絹ごし豆腐位(つぶつぶ)                             | 歯ぐきでつぶせる固さ<br>バナナ位(荒みじん切り)                          |                         |
| 1         | 10倍粥<br>豆腐ペースト<br>すまし汁                                                                                                                                                                                                                     | 7倍粥<br>ささみと青菜のつぶし煮<br>さつまいもと人参のつぶし煮<br>豆腐のすまし汁 果物    | 全粥<br>ささみと青菜のやわらか煮<br>さつまいもと人参の柔らか煮<br>豆腐のみそ汁 果物    | 野菜おじや                   |
| 火         | (主な材料) 米 ささみ ほうれん草 さつまいも 人参 豆腐 果物                                                                                                                                                                                                          |                                                      |                                                     | わかめ 南瓜 玉ねぎ              |
| 2         | 10倍粥<br>じゃが芋と人参ペースト<br>すまし汁                                                                                                                                                                                                                | 7倍粥<br>白身魚と南瓜のつぶし煮<br>じゃが芋と人参のつぶし煮<br>玉ねぎのすまし汁 果物    | 全粥<br>白身魚と南瓜の柔らか煮<br>じゃが芋と人参の柔らか煮<br>玉ねぎのすまし汁 果物    | みかんサラダ                  |
| 水         | (主な材料) 米 白身魚 南瓜 じゃが芋 人参 玉ねぎ 果物                                                                                                                                                                                                             |                                                      |                                                     | オレンジ パナナ                |
| 3         | 10倍粥<br>ブロッコリーと人参ペースト<br>すまし汁                                                                                                                                                                                                              | 二色丼<br>人参・ブロッコリーつぶし煮<br>大根のすまし汁<br>果物                | 二色丼<br>人参・ブロッコリー柔らか煮<br>大根のすまし汁<br>果物               | さつまいもと南瓜煮               |
| 木         | (主な材料) 米 鶏ミンチ 玉ねぎ ほうれん草 人参 ブロッコリー 大根 果物                                                                                                                                                                                                    |                                                      |                                                     | さつまいも 南瓜                |
| 4         | 10倍粥<br>キャベツペースト<br>すまし汁                                                                                                                                                                                                                   | 7倍粥<br>ささみとトマトのつぶし煮<br>きゅうりと玉ねぎのつぶし煮<br>キャベツのすまし汁 果物 | 全粥<br>ささみとトマトの柔らか煮<br>きゅうりと玉ねぎの柔らか煮<br>キャベツのすまし汁 果物 | 野菜おじや                   |
| 金         | (主な材料) 米 ささみ トマト きゅうり 玉ねぎ キャベツ 果物                                                                                                                                                                                                          |                                                      |                                                     | 白身魚 人参 レタス              |
| 5         | 10倍粥<br>南瓜ペースト<br>すまし汁                                                                                                                                                                                                                     | 7倍粥<br>鮭の玉ねぎのつぶし煮<br>南瓜のつぶし煮<br>人参すまし汁 果物            | 全粥<br>鮭の玉ねぎの柔らか煮<br>南瓜の柔らか煮<br>人参のすまし汁 果物           | 野菜おじや                   |
| 土         | (主な材料) 米 鮭 玉ねぎ 南瓜 人参 果物                                                                                                                                                                                                                    |                                                      |                                                     | しらす きゅうり わかめ            |
| 7         | 10倍粥<br>人参と玉ねぎペースト<br>すまし汁                                                                                                                                                                                                                 | 7倍粥<br>ささみと青菜のつぶし煮<br>人参と玉ねぎのつぶし煮<br>わかめのすまし汁 果物     | 全粥<br>ささみと青菜の柔らか煮<br>人参と玉ねぎの柔らか煮<br>わかめのすまし汁 果物     | さつまいもとりんご煮              |
| 月         | (主な材料) 米 ささみ 小松菜 人参 玉ねぎ わかめ 果物                                                                                                                                                                                                             |                                                      |                                                     | さつまいも りんご               |
| 8         | 10倍粥<br>じゃが芋と玉ねぎペースト<br>すまし汁                                                                                                                                                                                                               | 7倍粥<br>白身魚とオクラのつぶし煮<br>じゃが芋と玉ねぎのつぶし煮<br>もずくすまし汁 果物   | 全粥<br>白身魚とオクラの柔らか煮<br>じゃが芋と玉ねぎの柔らか煮<br>もずくすまし汁 果物   | 野菜おじや                   |
| 火         | (主な材料) 米 白身魚 オクラ じゃが芋 玉ねぎ もずく 果物                                                                                                                                                                                                           |                                                      |                                                     | ツナ キャベツ 人参 青さりの         |
| 9         | お弁当会                                                                                                                                                    |                                                      |                                                     | 野菜おじや                   |
| 水         |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                      |                                                     | しらす チンゲン菜 人参            |
| 10        | 10倍粥<br>ゆし豆腐<br>すまし汁                                                                                                                                                                                                                       | 7倍粥<br>鮭と大根のつぶし煮<br>青菜と人参のつぶし煮<br>ゆし豆腐 果物            | 全粥<br>鮭と大根の柔らか煮<br>青菜と人参の柔らか煮<br>ゆし豆腐 果物            | さつまいもとりんご煮              |
| 木         | (主な材料) 米 鮭 大根 ほうれん草 人参 ゆし豆腐 果物                                                                                                                                                                                                             |                                                      |                                                     | さつまいも りんご               |
| 11        |  <span style="font-size: 2em; font-weight: bold;">山の日(公休日)</span>  |                                                      |                                                     |                         |
| 金         |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                      |                                                     |                         |
| 12        | 10倍粥<br>野菜ペースト<br>すまし汁                                                                                                                                                                                                                     | 野菜そばろ丼<br>玉ねぎと納豆のつぶし煮<br>わかめのすまし汁<br>果物              | 野菜そばろ丼<br>玉ねぎと納豆の柔らか煮<br>わかめのみそ汁<br>果物              | 南瓜とバナナの豆乳煮              |
| 土         | (主な材料) 米 鶏ミンチ 小松菜 人参 玉ねぎ 納豆 わかめ 果物                                                                                                                                                                                                         |                                                      |                                                     | 南瓜 パナナ 豆乳               |
| 14        | 10倍粥<br>南瓜と青菜ペースト<br>すまし汁                                                                                                                                                                                                                  | 7倍粥<br>ささみと人参のつぶし煮<br>南瓜と青菜のつぶし煮<br>玉ねぎのすまし汁 果物      | 全粥<br>ささみと人参の柔らか煮<br>南瓜と青菜の柔らか煮<br>玉ねぎのすまし汁 果物      | 野菜おじや                   |
| 月         | (主な材料) 米 ささみ 人参 南瓜 小松菜 玉ねぎ 果物                                                                                                                                                                                                              |                                                      |                                                     | 白身魚 きゅうり ブロッコリー         |
| 15        | 10倍粥<br>じゃが芋と人参ペースト<br>すまし汁                                                                                                                                                                                                                | 7倍粥<br>ささみとブロッコリーつぶし煮<br>じゃが芋と人参のつぶし煮<br>青菜のすまし汁 果物  | 全粥<br>ささみとブロッコリーの柔らか煮<br>じゃが芋と人参の柔らか煮<br>青菜のすまし汁 果物 | 野菜おじや                   |
| 火         | (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                                                                                                                                                                                                         |                                                      |                                                     | しらす 冬瓜 オクラ              |
| 16        | 10倍粥<br>白身魚と人参ペースト<br>すまし汁                                                                                                                                                                                                                 | 7倍粥<br>白身魚と人参のつぶし煮<br>南瓜と玉ねぎのつぶし煮<br>オクラのすまし汁 果物     | 全粥<br>白身魚と人参の柔らか煮<br>南瓜と玉ねぎの柔らか煮<br>オクラのすまし汁 果物     | 野菜おじや                   |
| 水         | (主な材料) 米 白身魚 人参 南瓜 玉ねぎ オクラ 果物                                                                                                                                                                                                              |                                                      |                                                     | 鶏ミンチ 大根 ほうれん草           |



※ 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。





# 離乳食献立表<その2>

令和5年 日清医療食品



| 回食<br>月齢  | 昼食                                       |                                                        |                                                        | おやつ<br>中期・後期<br>7~11ヶ月頃 |
|-----------|------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------|
|           | 初期<br>5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)                    | 中期<br>7・8ヶ月                                            | 後期<br>9・10・11ヶ月                                        |                         |
| 固さの<br>目安 | トロトロ⇒ベタベタ<br>ヨーグルト状                      | 舌でつぶせる固さ<br>絹ごし豆腐位(つぶつぶ)                               | 歯ぐきでつぶせる固さ<br>バナナ位(荒みじん切り)                             |                         |
| 17        | 10倍粥<br>ゆし豆腐<br>すまし汁                     | 7倍粥<br>ささみと玉ねぎつぶし煮<br>キャベツと人参のつぶし煮<br>ゆし豆腐 果物          | 全粥<br>ささみと玉ねぎの柔らかか煮<br>キャベツと人参の柔らかか煮<br>ゆし豆腐 果物        | さつま芋と南瓜煮                |
| 木         | (主な材料) 米 ささみ 玉ねぎ キャベツ 人参 ゆし豆腐 果物         |                                                        |                                                        | さつま芋 南瓜                 |
| 18        | 10倍粥<br>さつま芋ペースト<br>すまし汁                 | 7倍粥<br>豆腐と青菜のつぶし煮<br>さつま芋のつぶし煮<br>キャベツのすまし汁 果物         | 全粥<br>豆腐と青菜の柔らかか煮<br>さつま芋の柔らかか煮<br>キャベツのすまし汁 果物        | 野菜おじや                   |
| 金         | (主な材料) 米 豆腐 ほうれん草 さつま芋 キャベツ 果物           |                                                        |                                                        | しらす 人参 白菜               |
| 19        | 10倍粥<br>青菜と人参のペースト<br>すまし汁               | 7倍粥<br>魚のクリーム煮<br>青菜の人参のつぶし煮<br>トマトすまし汁 果物             | 全粥<br>魚のクリーム煮<br>青菜の人参の柔らかか煮<br>トマトすまし汁 果物             | 野菜おじや                   |
| 土         | (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 豆乳 ほうれん草 人参 トマト 果物      |                                                        |                                                        | ささみ 南瓜 ブロッコリー           |
| 21        | 10倍粥<br>野菜ペースト<br>すまし汁                   | 野菜丼<br>南瓜と玉ねぎのつぶし煮<br>きゅうりのすまし汁<br>果物                  | 野菜丼<br>南瓜と玉ねぎの柔らかか煮<br>きゅうりのすまし汁<br>果物                 | さつま芋とりんご煮               |
| 月         | (主な材料) 米 鶏ミンチ オクラ キャベツ 人参 南瓜 玉ねぎ きゅうり 果物 |                                                        |                                                        | さつま芋 りんご                |
| 22        | 10倍粥<br>豆腐ペースト<br>すまし汁                   | 7倍粥<br>豆腐と青菜のつぶし煮<br>トマトときゅうりのつぶし煮<br>レタスのすまし汁 果物      | 全粥<br>豆腐と青菜の柔らかか煮<br>トマトときゅうりの柔らかか煮<br>レタスのすまし汁 果物     | 野菜おじや                   |
| 火         | (主な材料) 米 豆腐 小松菜 トマト きゅうり レタス 果物          |                                                        |                                                        | しらす 人参 玉ねぎ 青さのり         |
| 23        | 10倍粥<br>じゃが芋ペースト<br>すまし汁                 | 7倍粥<br>ささみとブロッコリーのつぶし煮<br>キャベツと人参のつぶし煮<br>じゃが芋のすまし汁 果物 | 全粥<br>ささみとブロッコリーの柔らかか煮<br>キャベツと人参の柔らかか煮<br>じゃが芋のみそ汁 果物 | 野菜おじや                   |
| 水         | (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      |                                                        |                                                        | 鮭 オクラ 玉ねぎ               |
| 24        | 10倍粥<br>トマトと玉ねぎペースト<br>すまし汁              | 7倍粥<br>鶏レバーと南瓜のつぶし煮<br>トマトと玉ねぎのつぶし煮<br>アーサのスープ 果物      | 全粥<br>鶏レバーと南瓜の柔らかか煮<br>トマトと玉ねぎの柔らかか煮<br>アーサのスープ 果物     | 野菜おじや                   |
| 木         | (主な材料) 米 鶏レバー 南瓜 トマト 玉ねぎ あおさ 果物          |                                                        |                                                        | しらす ブロッコリー 白菜           |
| 25        | 10倍粥<br>人参とりんごペースト<br>すまし汁               | 7倍粥<br>じゃが芋のそぼろ煮<br>青菜と人参のつぶし煮<br>なすのすまし汁 果物           | 全粥<br>じゃが芋のそぼろ煮<br>青菜と人参の柔らかか煮<br>なすのすまし汁 果物           | 野菜おじや                   |
| 金         | (主な材料) 米 じゃが芋 鶏ミンチ 小松菜 人参 なす 果物          |                                                        |                                                        | わかめ トマト 玉ねぎ             |
| 26        | 10倍粥<br>ブロッコリーペースト<br>すまし汁               | 7倍粥<br>白身魚とひじきのつぶし煮<br>ブロッコリーのつぶし煮<br>人参のすまし汁 果物       | 全粥<br>白身魚とひじきの柔らかか煮<br>ブロッコリーの柔らかか煮<br>人参のすまし汁 果物      | りんごサラダ                  |
| 土         | (主な材料) 米 白身魚 ひじき ブロッコリー 玉ねぎ 人参 キャベツ 果物   |                                                        |                                                        | りんご オレンジ                |
| 28        | 10倍粥<br>さつま芋ペースト<br>すまし汁                 | 7倍粥<br>豆腐とオクラのつぶし煮<br>さつま芋のつぶし煮<br>青菜すまし汁 果物           | 全粥<br>豆腐とオクラのつぶし煮<br>さつま芋の柔らかか煮<br>青菜のすまし汁 果物          | 野菜おじや                   |
| 月         | (主な材料) 米 豆腐 オクラ さつま芋 チンゲン菜 果物            |                                                        |                                                        | しらす 南瓜 玉ねぎ              |
| 29        | 10倍粥<br>南瓜と玉ねぎペースト<br>すまし汁               | 7倍粥<br>ツナとじゃが芋のつぶし煮<br>キャベツと人参のつぶし煮<br>南瓜スープ 果物        | 全粥<br>ツナとじゃが芋の柔らかか煮<br>キャベツと人参の柔らかか煮<br>南瓜スープ 果物       | さつま芋とりんご煮               |
| 火         | (主な材料) 米 ツナ じゃが芋 キャベツ 人参 南瓜 玉ねぎ 豆乳 果物    |                                                        |                                                        | さつま芋 りんご                |
| 30        | 10倍粥<br>冬瓜のどろろ煮<br>すまし汁                  | 7倍粥<br>ささみのトマト煮<br>きゅうりと玉ねぎのつぶし煮<br>冬瓜のすまし汁 果物         | 全粥<br>ささみのトマト煮<br>きゅうりと玉ねぎの柔らかか煮<br>冬瓜のすまし汁 果物         | 野菜おじや                   |
| 水         | (主な材料) 米 冬瓜 ささみ トマト きゅうり 玉ねぎ 冬瓜 果物       |                                                        |                                                        | しらす ほうれん草 人参            |
| 31        | 10倍粥<br>豆腐ペースト<br>すまし汁                   | 7倍粥<br>豆腐と青菜のつぶし煮<br>なすと人参のつぶし煮<br>わかめのすまし汁 果物         | 全粥<br>豆腐と青菜の柔らかか煮<br>なすと人参の柔らかか煮<br>わかめのすまし汁 果物        | 野菜おじや                   |
| 木         | (主な材料) 米 豆腐 小松菜 なす 人参 わかめ 果物             |                                                        |                                                        | 鶏ミンチ ひじき ほうれん草          |

- ※ 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。

**離乳食を食べたがらないときは？**

9~11か月ごろになると、食欲不振になることがあります。食べないときは、食材、調理法や味つけを変えて少しずつ与えてみましょう。ただし、無理強いはいしないこと。生活リズムを整えながら、しばらくするとすんなり食べることもあります。

## 離乳食を与える時間

離乳食は決まった時間に与え、3回食になったらできるだけ家族と一緒に食べさせるようにします。食事にかかる時間は20~30分が目安ですが、赤ちゃんには個人差があります。自分で食べる意欲があったら時間がかかってもせかささないようにしましょう。

