



令和6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> 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	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 大豆 みそ ちくわ 牛乳	米 押麦 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま 春雨 コロッケ 油	椎茸 人参 玉ねぎ 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 コーン チンゲン菜 果物	牛乳 コロッケ	
2日	火	焼きうどん かぼちゃサラダ 白菜のみそ汁 果物缶	豚肉 糸かつお チーズ わ かめ 牛乳 みそ 鶏肉 ひじき	うどん 油 マヨドレ 米	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 しめじ 果物缶 ねぎ	麦茶 鮭とごまのおにぎり	
3日	水	あわご飯 魚の煮つけ 麩チャンプルー 大根のみそ汁 果物	銀ダラ 豚肉 卵 みそ 牛乳 生クリーム	米 もちきび 小麦粉 油 砂糖 車麩 さつま芋 バター	生姜 小松菜 人参 大根 えのき 大根の葉 果物	牛乳 スイートポテト	
4日	木	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 青さのり 鶏 ミンチ 豆腐 卵 牛乳	米 玄米 ごま 油 バター 砂糖 じゃが芋 片栗粉 ケーキミックス	玉ねぎ 生姜 冬瓜 人参 いんげん 椎茸 ほうれん草 果物	牛乳 ごまビスケット	
5日	金	★七タメニュー★ わかめご飯 ハンバーグ ブロッコリーのゆかり和え ポテトサラダ そうめん汁 果物	わかめ ハンバーグ 卵	米 じゃが芋 マヨネーズ そうめん ゼリー 星たべよう	ブロッコリー きゅうり コーン 人参 オクラ 果物	いちごゼリー 星たべよう	
6日	土	牛丼 切干大根の酢の物 かぶのみそ汁 果物	牛肉 ツナ 豆腐 みそ 牛乳	米 こんにやく 砂糖 ワッフル	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 クリームワッフル	
8日	月	チキンカレー 野菜サラダ わかめスープ 果物缶	鶏肉 わかめ ツナ 卵 牛乳	米 押麦 じゃが芋 油 小麦粉 ケーキミックス 砂糖 カレールー	人参 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ グリーンピース えのき きゅうり トマト 長ネギ 果物缶	牛乳 オニオンブレッド	
9日	火	ハヤシライス マカロニサラダ 野菜のスープ ジャム入りヨーグルト	牛肉 豚レバー 卵 ヨー グルト 牛乳 チーズ	米 押麦 油 小麦粉 マ カロニ マヨネーズ 砂糖 ジャム じゃが芋 片栗粉	玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ グリーンピース 人参 きゅうり チンゲン菜 えのき れんこん 果物缶	牛乳 じゃがいものガレット	
10日	水	ふりかけご飯 魚の揚げ煮 きゅうりのおかか和え 果物 青菜の納豆和え 鶏と冬瓜のみそ汁	赤魚 糸かつお 納豆 の り 鶏肉 わかめ みそ 牛乳	米 油 砂糖 車麩 バター	きゅうり 生姜 ほうれん草 人参 冬瓜 果物	豆乳ココア キャラメル麩	
11日	木	あわご飯 鶏肉のピザ焼き れんこんサラダ たまごスープ 果物缶	鶏肉 チーズ ひじき 卵 牛乳	米 もちきび 砂糖 ごまドレッシング 小麦粉 ココア バター	玉ねぎ トマト マッシュルーム にんにく れんこん いんげん 人参 パプリカ 大根の葉 果物缶	牛乳 ブラウニー	
12日	金	 お弁当会					牛乳 ジャムパン
13日	土	ご飯 油みそ 肉じゃが ゆし豆腐 果物	みそ 豚肉 ゆし豆腐 チーズ 牛乳	米 じゃが芋 こんにやく 油 砂糖 ビスケット	玉ねぎ 人参 グリーンピース しめじ ねぎ 果物	牛乳 チーズ・ビスケット	
15日	月	 海の日					
16日	火	ドライカレー ブロッコリーサラダ わかめとコーンスープ 果物缶	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 果物缶	牛乳 小倉スコーン	
17日	水	あわご飯 麩ハンバーグ・照焼きソース ジャーマンポテト キャベツのみそ汁 果物	豚ミンチ ひじき 卵 ウ インナー みそ 牛乳	米 もちきび 車麩 砂糖 小麦粉 じゃが芋 バター 豆乳ウエハース 片栗粉	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ しめじ 大根の葉 果物 果物缶	フルーチェ 豆乳ウエハース	
18日	木	青菜ご飯 レバーフライ・甘ダレ漬け 南瓜の煮物 スパゲティサラダ モロヘイヤのみそ汁 果物	豚レバー 卵 ツナ 油揚げ みそ 粉チーズ 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 サラダバ マヨネーズ バター	南瓜 にんにく 人参 きゅうり パプリカ モロヘイヤ 果物	牛乳 チーズサブレ	
19日	金	黒米ご飯 鮭の甘酢焼き 青菜のごま和え 筑前煮 へちまのみそ汁 果物	鮭 鶏肉 ゆし豆腐 みそ 卵 おから 牛乳	米 黒米 砂糖 片栗粉 里芋 ごま 小麦粉 バター	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 レーズン	牛乳 おからマドレーヌ	
20日	土	チャーハン 春雨中華和え 牛肉スープ 果物缶	ウインナー ささみ 牛肉 牛乳	米 油 春雨 ごま油 砂 糖 ごま カステラ	人参 玉ねぎ ピーマン きゅうり パプリカ 大根 コーン 椎茸 ねぎ にんにく 生姜 果物缶		
22日	月	あわご飯 チンジャオロース オムレツ 豆腐の中華スープ 杏仁フルーツ	豚肉 オムレツ 豆腐 牛 乳	米 もちきび 片栗粉 じゃが 芋 油 ごま油 杏仁豆腐 ラード 小麦粉 紅芋粉 砂糖	人参 ピーマン 大根の葉 コーン 果物缶	牛乳 紅芋ちんすこう	
23日	火	麦ご飯 鶏肉の梅マヨ焼き 人参しりしり おつゆ麩のみそ汁 果物	鶏肉 卵 わかめ みそ 牛乳	米 押麦 マヨネーズ 油 砂糖 おつゆ麩 さつま芋 小麦粉	大葉 人参 玉ねぎ なら 白菜 果物	牛乳 芋天ぷら	
24日	水	★誕生会メニュー★ カレーピラフ チキンカツ ブロッコリーのマヨ和え 春雨のごま和え ミネストローネ 果物	鶏・豚ミンチ 鶏肉 卵 ツナ ウインナー メイゲルト	米 油 カレー粉 小麦粉 パ ン粉 マヨネーズ 春雨 砂糖 ごま マカロニ ケーキ	玉ねぎ ピーマン 人参 にんにく ブロッコリー きゅうり パプリカ トマト キャベツ 果物	お誕生日ケーキ ジュース	
25日	木	あわご飯 魚の甘酢あんかけ 千切りイリチー 南瓜のみそ汁 果物缶	きんめだい 昆布 豚肉 油揚げ みそ 卵 牛乳	米 もちきび 小麦粉 油 糸こんにやく 砂糖 チョコチップ 片栗粉 コーンフレーク バター	玉ねぎ 人参 絹さや 切干大根 椎茸 南瓜 キャベツ 果物缶	牛乳 コーンフレーククッキー	
26日	金	タコライス フライドポテト ビーフンスープ 果物	合挽きミンチ 大豆 チーズ 豚肉 卵 牛乳	米 押麦 砂糖 カレー粉 油 じゃが芋 ビー フン ごま ごま油 ケーキ ミックス バター	玉ねぎ 人参 にんにく レタス トマ ト 人参 椎茸 長ねぎ 果物 果物缶	牛乳 バインケーキ	
27日	土	焼きそば 鶏肉ときゅうりのごま和え アーサ汁 果物	豚肉 青さのり ささみ 豆腐 あおさ 牛乳 油揚げ	中華麺 油 砂糖 ごま ごま油 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン もやし きゅうり 大根 トマト 生姜 果物 しめじ えのき 椎茸 枝豆	牛乳 ソフトぼうろ	
29日	月	玄米ご飯 とんかつ コールスロー パパイヤイリチー オクラのみそ汁 果物	豚肉 ツナ 厚揚げ みそ 卵 牛乳	米 玄米 小麦粉 油 パン粉 マヨネーズ 砂糖 パ ター ココア チョコチップ	キャベツ コーン 人参 パパイヤ なら オクラ ねぎ 果物	牛乳 チョコチップクッキー	
30日	火	しそご飯 ささみピカタ ブロッコリーのおかか和え 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 わかめ みそ チーズ 牛乳	米 押麦 小麦粉 油 ごま油 ごま ケーキミックス 砂糖	ブロッコリー にんにく ごぼう 人参 いんげん 長ネギ 果物	ヤクルト チーズの蒸しパン	
31日	水	あわご飯 さばのカレー揚げ 青菜のごまあえ クーピリチー なすのみそ汁 果物缶	さば 昆布 豚肉 油揚げ みそ きな粉 牛乳	米 もちきび 小麦粉 油 カレー粉 ごま 食パン こんにやく 砂糖 バター	小松菜 生姜 切干大根 人参 なす しめじ ねぎ 果物缶	牛乳 きなこクリームサンド	

★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6年 日清医療食品

回食 月齢	昼食			おやつ	
	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	中期 7・8ヶ月
固さの 目安	トロトロ ⇒ ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)
1	10倍粥 豆腐と人参ペースト すまし汁	7倍粥 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	全粥 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	7倍粥 鮭とじゃが芋のつぶし煮 わかめのすまし汁	全粥 鮭とじゃが芋の柔らか煮 わかめのすまし汁
月	(主な材料)米 豆腐 人参 鶏ミンチ キャベツ ちんげん菜 玉葱 果物			米 鮭 じゃが芋 わかめ	
2	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとキャベツのつぶし煮 南瓜のつぶし煮 白菜のすまし汁 果物	全粥 ささみとキャベツの柔らか煮 南瓜の柔らか煮 白菜のすまし汁 果物	7倍粥 しらすと人参のつぶし煮 きゅうりのすまし汁	全粥 しらすと人参の柔らか煮 きゅうりのすまし汁
火	(主な材料)米 ささみ キャベツ 南瓜 白菜 果物			米 しらす 人参 きゅうり	
3	10倍粥 トマトと玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とオクラのつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 トマトのすまし汁 果物	全粥 白身魚とオクラの柔らか煮 人参と玉ねぎの柔らか煮 トマトのすまし汁 果物	7倍粥 ささみと大根のつぶし煮 さつま芋のすまし汁	全粥 ささみと大根の柔らか煮 さつま芋のすまし汁
水	(主な材料)米 白身魚 オクラ 人参 玉ねぎ トマト 果物			米 ささみ 大根 さつま芋	
4	10倍粥 冬瓜のどろろ煮 すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 じゃが芋と青菜のりのつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 じゃが芋と青菜のりのつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	7倍粥 鶏ミンチと青菜のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁	全粥 鶏ミンチと青菜の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁
木	(主な材料)米 豆腐 人参 じゃが芋 青さのり 冬瓜 果物			米 鶏ミンチ ほうれん草 玉ねぎ	
5	10倍粥 きゅうりと人参ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとブロッコリーのつぶし煮 きゅうりと人参のつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	全粥 ささみとブロッコリーの柔らか煮 きゅうりと人参の柔らか煮 わかめのすまし汁 果物	7倍粥 白身魚とトマトのつぶし煮 キャベツのすまし汁	全粥 白身魚とトマトの柔らか煮 キャベツのすまし汁
金	(主な材料)米 ささみ ブロッコリー きゅうり 人参 わかめ 果物			米 白身魚 トマト キャベツ	
6	10倍粥 豆腐と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と青菜のつぶし煮 南瓜と玉ねぎのつぶし煮 人参のすまし汁 果物	全粥 豆腐と青菜のつぶし煮 南瓜と玉ねぎの柔らか煮 人参のすまし汁 果物	7倍粥 しらすとオクラのつぶし煮 大根のすまし汁	全粥 しらすとオクラの柔らか煮 大根のすまし汁
土	(主な材料)米 豆腐 ほうれん草 南瓜 玉ねぎ 人参 果物			米 しらす オクラ 大根	
8	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	野菜丼 じゃが芋のつぶし煮 アーサ汁 果物	野菜丼 じゃが芋の柔らか煮 アーサ汁 果物	7倍粥 鮭と玉ねぎのつぶし煮 キャベツのすまし汁	全粥 鮭と玉ねぎの柔らか煮 キャベツのすまし汁
月	(主な材料)米 鶏ミンチ 白菜 チンゲン菜 人参 じゃが芋 あおさ 果物			米 鮭 玉ねぎ キャベツ	
9	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 鶏レバーと人参のつぶし煮 きゅうりと青菜のつぶし煮 南瓜のすまし汁 果物	全粥 鶏レバーと人参の柔らか煮 きゅうりと青菜の柔らか煮 南瓜のすまし汁 果物	7倍粥 豆腐と大根のつぶし煮 じゃが芋のすまし汁	全粥 豆腐と大根の柔らか煮 じゃが芋のすまし汁
火	(主な材料)米 鶏レバー 人参 きゅうり ちんげん菜 南瓜 果物			米 豆腐 大根 青さのり じゃが芋	
10	10倍粥 白身魚と人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 納豆ときゅうりのつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 納豆ときゅうりの柔らか煮 わかめのみそ汁 果物	7倍粥 鶏ミンチとオクラのつぶし煮 さつま芋のすまし汁	全粥 鶏ミンチとオクラの柔らか煮 さつま芋のすまし汁
水	(主な材料)米 白身魚 人参 納豆 きゅうり わかめ 果物			米 鶏ミンチ オクラ さつま芋	
11	10倍粥 トマトと玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 ささみとトマトのつぶし煮 人参とブロッコリーのつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 ささみとトマトのつぶし煮 人参とブロッコリーの柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	7倍粥 豆腐と青菜のつぶし煮 冬瓜のすまし汁	全粥 豆腐と青菜の柔らか煮 冬瓜のすまし汁
木	(主な材料)米 ささみ トマト 人参 ブロッコリー 玉ねぎ 果物			米 豆腐 ほうれん草 冬瓜	
12	お弁当会				
金					
13	10倍粥 ゆし豆腐 すまし汁	7倍粥 白身魚と冬瓜のつぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 ゆし豆腐 果物	全粥 白身魚と冬瓜の柔らか煮 じゃが芋と人参の柔らか煮 ゆし豆腐 果物	野菜おじや トマトのすまし汁	野菜おじや トマトのすまし汁
土	(主な材料)米 白身魚 冬瓜 青さのり じゃが芋 人参 ゆし豆腐 果物			米 鶏ミンチ ほうれん草 玉ねぎ トマト	
15	海の日(公休日)				
月					
16	10倍粥 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	7倍粥 白身魚といんげんのつぶし煮 大根のすまし汁	全粥 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 カリフラワー わかめ 果物			米 白身魚 いんげん 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。





離乳食献立表<その2>

令和6年 日清医療食品

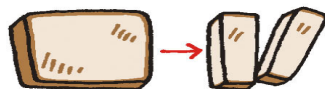


回食 月齢	昼食			おやつ	
	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	中期 7・8ヶ月
固さの 目安	トロトロ ⇒ ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)
17	10倍粥 じゃが芋と人参のペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 キャベツのすまし汁 果物	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 じゃが芋の柔らか煮 キャベツのみそ汁 果物	7倍粥 ささみと白菜のつぶし煮 南瓜のすまし汁	全粥 ささみと白菜の柔らか煮 南瓜のすまし汁
水	(主な材料)米 白身魚 人参 じゃが芋 青さのり キャベツ 果物			米 ささみ 白菜 南瓜	
18	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 鶏レバーと南瓜のつぶし煮 白菜ときゅうりのつぶし煮 アーサ汁 果物	全粥 鶏レバーと南瓜の柔らか煮 白菜ときゅうりの柔らか煮 アーサ汁 果物	7倍粥 しらすとブロッコリーのつぶし煮 人参のすまし汁	全粥 しらすとブロッコリーの柔らか煮 人参のすまし汁
木	(主な材料)米 鶏レバー 南瓜 白菜 きゅうり あおさ 果物			米 しらす ブロッコリー 人参	
19	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 鮭と青菜のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 ゆし豆腐 果物	全粥 鮭と青菜の柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 ゆし豆腐 果物	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 冬瓜のすまし汁	全粥 ささみと人参の柔らか煮 冬瓜のすまし汁
金	(主な材料)米 鮭 ほうれん草 さつま芋 ゆし豆腐 果物			米 ささみ 人参 冬瓜	
20	10倍粥 豆腐ときゅうりのペースト すまし汁	7倍粥 豆腐ときゅうりのつぶし煮 人参と青菜のつぶし煮 大根のすまし汁 果物	全粥 豆腐ときゅうりの柔らか煮 人参と青菜の柔らか煮 大根のすまし汁 果物		
土	(主な材料)米 豆腐 きゅうり 人参 ほうれん草 大根 果物				
22	10倍粥 しらすとじゃが芋ペースト すまし汁	7倍粥 しらすとじゃが芋のつぶし煮 人参と玉葱のつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物	全粥 しらすとじゃが芋のやわらか煮 人参と玉葱の柔らか煮 豆腐のみそ汁 果物	7倍粥 トマトのそぼろ煮 キャベツのすまし汁	全粥 トマトのそぼろ煮 キャベツのすまし汁
月	(主な材料)米 しらす じゃが芋 人参 玉ねぎ 豆腐 果物			米 鶏ミンチ トマト キャベツ	
23	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 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	全粥 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	7倍粥 白身魚と青菜のつぶし煮 さつま芋のすまし汁	全粥 白身魚と青菜の柔らか煮 さつま芋のすまし汁
火	(主な材料)米 ささみ いんげん 人参 南瓜 白菜 果物			米 白身魚 ほうれん草 さつま芋	
24	10倍粥 キャベツと玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 ツナとブロッコリーのつぶし煮 キャベツと玉ねぎのつぶし煮 トマトのすまし汁 果物	全粥 ツナとブロッコリーのやわらか煮 キャベツと玉ねぎの柔らか煮 トマトのすまし汁 果物	7倍粥 人参のそぼろ煮 青菜のすまし汁	全粥 人参のそぼろ煮 青菜すまし汁
水	(主な材料)米 ツナ ブロッコリー キャベツ 玉葱 トマト 果物			米 鶏ミンチ 人参 小松菜	
25	10倍粥 じゃが芋と人参のペースト すまし汁	7倍粥 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	全粥 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	7倍粥 ささみときゅうりつぶし煮 なすのすまし汁	全粥 ささみときゅうりの柔らか煮 なすのすまし汁
木	(主な材料)米 白身魚 南瓜 じゃが芋 人参 玉ねぎ 果物			米 ささみ きゅうり なす	
26	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 さつま芋のそぼろ煮 レタスとトマトのつぶし煮 人参のすまし汁 果物	全粥 さつま芋のそぼろ煮 レタスとトマトの柔らか煮 人参のすまし汁 果物	7倍粥 玉ねぎとオクラのつぶし煮 魚のすまし汁	全粥 玉ねぎとオクラの柔らか煮 魚のすまし汁
金	(主な材料)米 鶏ミンチ さつま芋 レタス トマト 人参 果物			米 玉ねぎ オクラ 白身魚	
27	10倍粥 キャベツと人参ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとトマトのつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 アーサ汁 果物	全粥 ささみとトマトの柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮 アーサ汁 果物	7倍粥 さつま芋と南瓜煮 豆腐のすまし汁	全粥 さつま芋と南瓜煮 豆腐のすまし汁
土	(主な材料)米 ささみ トマト キャベツ 人参 あおさ 果物			米 さつま芋 南瓜 豆腐	
29	10倍粥 冬瓜のどろろ煮 すまし汁	7倍粥 しらすとひじきのつぶし煮 冬瓜のどろろ煮 オクラのすまし汁 果物	全粥 しらすとひじきの柔らか煮 冬瓜のどろろ煮 オクラのすまし汁 果物	7倍粥 ささみと青菜のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁	全粥 ささみと青菜の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁
月	(主な材料)米 しらす ひじき きゅうり 冬瓜 オクラ 果物			米 ささみ ほうれん草 玉ねぎ	
30	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとブロッコリーのつぶし煮 さつま芋と人参のつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物	全粥 ささみとブロッコリーの柔らか煮 さつま芋と人参の柔らか煮 豆腐のすまし汁 果物	7倍粥 わかめと玉ねぎのつぶし煮 トマトのすまし汁	全粥 わかめと玉ねぎの柔らか煮 トマトのすまし汁
火	(主な材料)米 ささみ ブロッコリー さつま芋 人参 豆腐 果物			米 わかめ 玉ねぎ トマト	
31	10倍粥 白身魚と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 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	全粥 白身魚と青菜の柔らか煮 人参と大根の柔らか煮 なすのみそ汁 果物	7倍粥 さつま芋と南瓜煮 キャベツのすまし汁	全粥 さつま芋と南瓜煮 キャベツのすまし汁
水	(主な材料)米 白身魚 小松菜 人参 大根 なす 果物			米 さつま芋 南瓜 キャベツ	

※ 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。

手づかみ食べについて

10か月頃になると、多くの赤ちゃんは食べ物を認識して手を出すようになります。自分から食べようとする意欲の表れです。つかんで食べやすいよう調理方法や盛りつけを工夫しましょう。



スープの具や麺類は、手づかみ食べ用の皿にのせる

