

日	曜日	昼	血や肉、骨をつくる(あか)	体の調子をととのえる(きいろ)	カや熱となる(みどり)	おやつ
1	木	強化あわご飯、鮭の塩麹焼き、おからのカレー風味、ごぼうと椎茸の味噌汁、りんご	鮭、おから、鶏ひき肉	精白米、あわ、サブリ米、塩麹、三温糖	サラダ菜、りょくとうもやし、長ねぎ、人参、むきえだまめ、ごぼう水煮、椎茸乾、小ネギ、りんご	牛乳、うむくじ天ぷら(さつま芋)
2	金	雑穀ご飯、チキンソテーボン酢かけ、冬瓜のそぼろ煮、麩とわかめのすまし汁、オレンジ	鶏もも肉、鶏ひき肉、乾わかめ	精白米、雑穀五穀、三温糖、花麩	玉ねぎ、トマト、冬瓜、ニラ、小ネギ、オレンジ	牛乳、バナナケーキ
3	土	カレー海老ピラフ、れんこんツナサラダ、ミネストローネスープ、バナナ	むきえび、ツナ缶、大豆水煮	精白米、押麦、有塩バター、三温糖、すりごま、じゃがいも	玉ねぎ、ピーマン、パプリカ黄、れんこん水煮、きゅうり、パプリカ赤、人参、トマトホール缶、バナナ	牛乳、フレンチトースト(豆乳)
5	月	あわご飯、さばの味噌煮、タマナーチャンブルー、法蓮草とえのきのすまし汁、りんご	さば、沖縄豆腐	精白米、あわ	キャベツ、りょくとうもやし、人参、ニラ、ほうれん草、えのきたけ、りんご	牛乳、ココアちんすこう
6	火	雑穀ご飯、豚の角煮、わかめときゅうりのボン酢和え、大根ときこの味噌汁、オレンジ	豚三枚肉、乾わかめ、しらす干し	精白米、雑穀五穀、三温糖	長ねぎ、チンゲン菜、きゅうり、大根、生しいたけ、えのきたけ、小ネギ、オレンジ	麦茶、フルーチェ(桃)、鉄ウエハース
7	水	冷やし中華、チキンの梅おろし、かぼちゃの甘煮、バナナ	鶏卵、ロースハム(卵不使用)、乾わかめ、鶏もも肉	中華めん	きゅうり、りょくとうもやし、トマト、大根、しそ、梅ひしお、かぼちゃ、さやいんげん、バナナ	麦茶、おにぎり(ふりかけ)
8	木	黒米ご飯、白身魚の香味焼き、クレープリチー、なめこ豆腐の味噌汁、りんご	白身魚、刻み昆布、豚肉もも肉、絹ごし豆腐	精白米、黒米、有塩バター、パン粉、切りこんにゃく	人参、なめこ、小ネギ、りんご	牛乳、パンフディング
9	金	発芽玄米ご飯、チキンのトマト炒め煮、オクラのガーリックソテー、冬瓜の中華スープ、パインアップル	鶏もも肉	精白米、発芽玄米、小麦粉、三温糖	玉ねぎ、トマトホール缶、オクラ、しめじ、冬瓜、人参、長ねぎ、パインアップル(缶詰)	牛乳、ごまひじきクッキー
10	土	へちまそぼろ丼、ほうれん草ときゅうりの胡麻和え、アーサ汁、バナナ	豚ひき肉、ツナ缶、あおさ、絹ごし豆腐	精白米、サブリ米、三温糖、すりごま	へちま、人参、玉ねぎ、しめじ、ニラ、ほうれん草、もやし、小ネギ、バナナ	牛乳、ポテトフライ(ケチャップ)
12	月	ご飯(強化米)、白身魚のきこの南蛮漬け、カラフルピーマンのきんぴら、じゃが芋と玉ねぎの味噌汁、オレンジ	白身魚、卵不使用ちくわ	精白米、サブリ米、小麦粉、三温糖、ごまいり、じゃがいも	しめじ、えのきたけ、玉ねぎ、人参、小ネギ、ピーマン、パプリカ黄、パプリカ赤、ニラ、オレンジ	牛乳、オートミールスナック
13	火	法蓮草のきのごちキンカレー、夏野菜サラダ、大根のコンソメスープ、りんご	鶏もも肉、牛乳、ツナ缶、豚バラ肉	精白米、押麦、じゃがいも、カレールー、三温糖	しめじ、玉ねぎ、人参、ほうれん草、トマト、オクラ、きゅうり、大根、りんご	牛乳、あじさいゼリー
14	水	発芽玄米ご飯、茄子の肉みそ炒め、春雨サラダ、チンゲン菜の中華スープ、フルーツカクテル	豚肉もも肉、乾わかめ、かに風味かまぼこ(卵不使用)	精白米、発芽玄米、三温糖、緑豆はるさめ、ごまいり	なす、玉ねぎ、パプリカ黄、パプリカ赤、きゅうり、チンゲン菜、人参、粒コーン缶、フルーツカクテル缶	牛乳、豆腐ドーナツ
15	木	強化あわご飯、かぼちゃのごまサラダ、鮭のムニエルきのこレモンソース、白菜のコンソメスープ、バナナ	鮭、鶏もも肉	精白米、あわ、サブリ米、小麦粉、すりごま、卵不使用マヨネーズ	しめじ、えのきたけ、レモン、かぼちゃ、きゅうり、粒コーン缶、白菜、人参、バナナ	牛乳、お麩ラスク(チーズ)
16	金	もちきびご飯、のり塩鶏から揚げ風、もすくとかまぼこのすまし汁、キャベツのカラフルサラダ、グレープフルーツ	鶏むね肉、青のり、おきなわもすく、蒸しかまぼこ(卵不使用)	精白米、もちきび、小麦粉	キャベツ、粒コーン缶、きゅうり、パプリカ赤、小ネギ、グレープフルーツ	牛乳、ヒラヤーチー
17	土	沖縄そば(ソーキ)、魚の天ぷら、オクラのおかか和え、パインアップル	豚ソーキ肉、丸かまぼこ(卵不使用)、キングクリップ、鶏卵、削り節	沖縄そば、三温糖、小麦粉	山東菜、小ネギ、オクラ、人参、パインアップル(缶詰)	麦茶、小松菜と桜エビのおにぎり
19	月	強化あわご飯、肉じゃが、野菜納豆和え、とろろ昆布と花麩のすまし汁、オレンジ	豚肉もも肉、ヒキワリ納豆	精白米、あわ、サブリ米、じゃがいも、糸こんにゃく、花麩	人参、玉ねぎ、さやいんげん、小松菜、白菜、削り昆布、えのきたけ、小ネギ、オレンジ	牛乳、ポップコーン(バター醤油)
20	火	発芽玄米ご飯、赤魚の甘酢煮、人参しりしり、へちま玉ねぎの味噌汁、りんご	赤魚、ツナ缶、削り節、油揚げ	精白米、発芽玄米、三温糖	長ねぎ、人参、玉ねぎ、ニラ、へちま、小ネギ、りんご	牛乳、フルーツ杏仁
21	水	ナポリタンスパゲティ、食パン、カリフラワーの和風ツナサラダ、青梗菜のコンソメスープ、ソファール元気	豚バラ肉、ツナ缶、パルメザンチーズ、ロースハム(卵不使用)、ソファール元気	スパゲッティ、食パン	玉ねぎ、ピーマン、人参、マッシュルーム缶、トマトホール缶、カリフラワー、きゅうり、パプリカ赤、チンゲン菜、しめじ	麦茶、味噌おにぎり
22	木	麦ご飯、鶏レバーとごぼうの炒め煮、ほうれん草と切干大根の胡麻和え、ゆし豆腐、バナナ	鶏レバー、卵不使用ちくわ、ゆし豆腐	精白米、押麦、板こんにゃく、三温糖、すりごま	人参、ごぼう水煮、ニラ、ほうれん草、切干大根、もやし、小ネギ、バナナ	牛乳、キャロットパンケーキ
23	金	ジュシー、さばの塩焼き、ゴーヤーチャンブルー、アーサ入りそうめん汁、スイカ	豚肉赤肉、乾ひじき、さば、豚もも肉、沖縄豆腐、鶏卵、削り節、あおさ	精白米、そうめん	人参、椎茸乾、小ネギ、ゴーヤー、玉ねぎ、すいか	牛乳、ふかし芋
24	土	鮭レタスチャーハン、ブロッコリーの中華和え、小松菜の中華スープ、黄桃缶	鮭フレーク、ロースハム、かに風味かまぼこ(卵不使用)	精白米、サブリ米	レタス、人参、粒コーン缶、小ネギ、ブロッコリー、きゅうり、小松菜、えのきたけ、黄桃缶	牛乳、ジャムサンド(ブルーベリー)
26	月	ご飯(強化米)、白身魚のコーンチーズ焼き、じゃが芋ときこの炒め、ほうれん草のコンソメスープ、バナナ	白身魚、ピザ用チーズ	精白米、サブリ米、卵不使用マヨネーズ、やがいも	粒コーン缶、エリンギ、ピーマン、ほうれん草、玉ねぎ、人参、しめじ、バナナ	牛乳、りんごとレーズンの蒸しパン
27	火	きこの牛丼、大豆と押し麦のサラダ、茄子と油揚げの味噌汁、パインアップル	牛肩ロース肉、大豆水煮、油揚げ	精白米、あわ、サブリ米、糸こんにゃく、三温糖、押麦	玉ねぎ、しめじ、水菜、粒コーン缶、きゅうり、トマト、茄子、えのきたけ、小ネギ、パインアップル(缶詰)	牛乳、そーめんチャンブルー
28	水	もちきびご飯、オクラ納豆、マーボーへちま、ごぼうのやわらか煮、いかすみ汁、オレンジ	ヒキワリ納豆、豚ひき肉、こういか、豚肉赤肉	精白米、もちきび、三温糖、ごまいり	オクラ、へちま、長ねぎ、人参、椎茸乾、ニラ、ごぼう、さやいんげん、大根、からし菜、オレンジ	牛乳、豆乳ココアゼリー
29	木	雑穀ご飯、タンドリーチキン、ポテトサラダ、白菜のコーンスープ(豆乳)、スイカ	鶏もも肉、無調整豆乳、プレーンヨーグルト、ロースハム(卵不使用)	精白米、雑穀五穀、はちみつ、じゃがいも、卵不使用マヨネーズ	きゅうり、玉ねぎ、人参、粒コーン缶、コーンクリーム缶、白菜、すいか	カルピス、南瓜のチーズタルト
30	金	黒米ご飯、ゴーヤーの白和え、グルクンのにんにくバター醤油焼き、もすくの味噌汁、りんご	鮭、沖縄豆腐、ツナ缶、おきなわもすく	精白米、黒米、ねりごま、有塩バター、三温糖、切りこんにゃく	トマト、ゴーヤー、人参、えのきたけ、小ネギ、りんご	牛乳、スイートポテトパイ

※ 食材、行事、その他都合で 献立を変更することがあります。

※ 4日、11日、18日、25日はお休みです。

※ 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。

令和5年 6月

離乳食献立表①



保育園 あがみてい

(作成者)管理栄養士 比嘉

回数	1回食(午前)			軽食(午後)	
	初期(5・6ヶ月頃)	中期(7・8ヶ月頃)	後期(9・10・11ヶ月頃)	中期(7.8ヶ月頃)	後期(9・10・11ヶ月頃)
形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ(つぶし)	歯茎でつぶせる固さ(きざみ)	舌でつぶせる固さ(つぶし)	歯茎でつぶせる固さ(きざみ)
固さ	プレーンヨーグルト状(ごっくん)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)
1	つぶし粥(1.0倍粥) 白身魚とブロッコリーペースト	七分粥 鮭とブロッコリー煮 麩と人参のすまし汁	全粥 鮭とブロッコリー煮 麩と人参のすまし汁 りんご	おじや さつま芋マッシュ	おじや さつま芋マッシュ
木	食材: 精白米、白身魚、ブロッコリー	精白米、鮭、ブロッコリー、うずまき麩、人参、ねぎ、りんご(後期)		精白米、鶏ひき肉、人参、さやいんげん、さつま芋	
2	つぶし粥(1.0倍粥) 冬瓜ペースト	七分粥 チキンのトマト煮 麩とわかめのすまし汁	全粥 チキンのトマト煮 麩とわかめのすまし汁 オレンジ	おじや 冬瓜そぼろ煮	おじや 冬瓜そぼろ煮
金	食材: 精白米、冬瓜	精白米、鶏もも皮なし、玉ねぎ、トマト、花麩、乾わかめ、ねぎ、オレンジ(後期)		精白米、ツナ缶、小松菜、人参、冬瓜、鶏ひき肉、ニラ	
3	つぶし粥(1.0倍粥) じゃが芋と玉ねぎペースト	しらすおじや きゅうりのツナ煮 ミネストローネスープ	しらすおじや きゅうりのツナ煮 ミネストローネスープ バナナ	パン粥 南瓜チキンスープ	パン 南瓜チキンスープ
土	食材: 精白米、じゃがいも、玉ねぎ	精白米、しらす、玉ねぎ、人参、パプリカ煮、きゅうり、ツナ缶、じゃがいも、トマトホール缶、バナナ(後期)		食パン、かぼちゃ、粉ミルク(中期)、かぼちゃ、鶏ひき肉、玉ねぎ、無調整豆乳、バゼリ(乾)	
5	つぶし粥(1.0倍粥) 白身魚とキャベツペースト	七分粥 白身魚の野菜煮 ほうれん草のすまし汁	全粥 さばの味噌煮 ほうれん草のすまし汁 りんご	おじや 豆腐の野菜あんかけ	おじや 豆腐の野菜あんかけ
月	食材: 精白米、キャベツ、白身魚	精白米、白身魚(中期)、さば(後期)、キャベツ、ニラ、ほうれん草、人参、りんご(後期)		精白米、ツナ缶、ブロッコリー、沖縄豆腐、玉ねぎ、人参、ねぎ	
6	つぶし粥(1.0倍粥) きゅうりとしらすペースト	七分粥 鶏肉と野菜の柔らか煮 大根とわかめのすまし汁	全粥 鶏肉と野菜の柔らか煮 大根とわかめの味噌汁 オレンジ	おじや きゅうりとしらす煮	おじや きゅうりとしらす煮
火	食材: 精白米、きゅうり、しらす	精白米、鶏もも皮なし、長ねぎ、チンゲン菜、大根、乾わかめ、ねぎ、オレンジ(後期)		精白米、鶏ひき肉、人参、ねぎ、きゅうり、しらす	
7	つぶし粥(1.0倍粥) 南瓜ペースト	煮込みにゅうめん 鶏肉のみぞれ煮 かぼちゃ煮	煮込みにゅうめん 鶏肉のみぞれ煮 かぼちゃ煮 バナナ	おじや 麩とほうれん草のすまし汁	おじや 麩とほうれん草のすまし汁
水	食材: 精白米、かぼちゃ	そうめん、鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、ねぎ、鶏もも皮なし、たいこん、かぼちゃ、さやいんげん、バナナ(後期)		精白米、しらす、人参、ねぎ、おつゆ麩、ほうれん草	
8	つぶし粥(1.0倍粥) 白身魚と人参ペースト	七分粥 白身魚のだし煮 豆腐とわかめのすまし汁	全粥 白身魚の煮付け 豆腐とわかめの味噌汁 りんご	パン粥(きな粉) チキン野菜ミルクスープ	パン(きな粉) チキン野菜ミルクスープ
木	食材: 精白米、白身魚、人参	精白米、白身魚、人参、絹ごし豆腐、乾わかめ、ねぎ、りんご(後期)		食パン、きな粉、粉ミルク、ブロッコリー、鶏ひき肉、玉ねぎ	
9	つぶし粥(1.0倍粥) 冬瓜ペースト	七分粥 チキンのトマト煮 冬瓜のすまし汁	全粥 チキンのトマト煮 冬瓜のすまし汁 バナナ	ポロポロジュージー オクラのおかか煮	ポロポロジュージー オクラのおかか煮
金	食材: 精白米、冬瓜	精白米、鶏もも皮なし、玉ねぎ、トマトホール缶、冬瓜、人参、長ねぎ、オレンジ(後期)		精白米、乾ひじき、ツナ缶、人参、ねぎ、オクラ、玉ねぎ、削り節	
10	つぶし粥(1.0倍粥) ほうれん草と人参ペースト	鶏そぼろ粥 ほうれん草のツナ煮 アーサ汁	鶏そぼろ粥 ほうれん草のツナ煮 アーサ汁 バナナ	おじや マッシュポテト	おじや マッシュポテト
土	食材: 精白米、ほうれん草、人参	精白米、鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、ほうれん草、ツナ缶、あおさ、絹ごし豆腐、ねぎ、バナナ(後期)		精白米、しらす、人参、さやいんげん、じゃがいも、玉ねぎ	
12	つぶし粥(1.0倍粥) 白身魚と人参ペースト	七分粥 白身魚のあんかけ じゃが芋と玉ねぎのすまし汁	全粥 白身魚のあんかけ じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 オレンジ	オートミール粥 南瓜チキンスープ	オートミール粥 南瓜チキンスープ
月	食材: 精白米、白身魚、人参	精白米、白身魚、玉ねぎ、人参、ねぎ、じゃがいも、オレンジ(後期)		オートミール、粉ミルク、かぼちゃ、鶏ひき肉、玉ねぎ、無調整豆乳、バゼリ(乾)	
13	つぶし粥(1.0倍粥) じゃが芋と人参ペースト	七分粥 チキンと野菜ミルク煮 大根のチキンスープ	全粥 鶏肉のカレー風味煮 大根のチキンスープ りんご	おじや オクラとトマトのツナ煮	おじや オクラとトマトのツナ煮
火	食材: 精白米、じゃがいも、玉ねぎ	精白米、鶏もも皮なし、じゃがいも、玉ねぎ、人参、粉ミルク、大根、鶏ひき肉、バゼリ(乾)、りんご(後期)		精白米、しらす、人参、ブロッコリー、トマト、オクラ、ツナ缶	
14	つぶし粥(1.0倍粥) チンゲン菜と人参ペースト	七分粥 茄子のそぼろ煮 チンゲン菜のスープ	全粥 茄子のそぼろ煮 チンゲン菜のスープ オレンジ	おじや 豆腐とわかめのすまし汁	おじや 豆腐とわかめのすまし汁
水	食材: 精白米、チンゲン菜、人参	精白米、なす、玉ねぎ、鶏ひき肉、パプリカ煮、パプリカ煮、チンゲン菜、人参、オレンジ(後期)		精白米、鶏ひき肉、人参、小松菜、絹ごし豆腐、乾わかめ	
15	つぶし粥(1.0倍粥) 白菜と人参ペースト	七分粥 鮭ときゅうり煮 白菜のチキンスープ	全粥 鮭ときゅうり煮 白菜のチキンスープ バナナ	おじや 麩と野菜煮	おじや 麩と野菜煮
木	食材: 精白米、白菜、人参	精白米、鮭、きゅうり、白菜、人参、鶏もも皮なし、バナナ(後期)		精白米、ツナ缶、人参、ほうれん草、おつゆ麩、かぼちゃ、さやいんげん	

※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。進み具合を見ながら、幼児食移行していきます。

★ 保護者の方へ ★

色々な食材に慣れておくと、保育園での給食時間も楽しく、おいしく食べられます。
 献立表を参考に、まだ食べていない食材は自宅でチャレンジしてみましょ!!



令和5年 6月

離乳食献立表②



保育園 あがみてい
(作成者) 管理栄養士 比嘉

回数 月齢	1回食(午前)			軽食(午後)	
	初期(5・6ヶ月頃)	中期(7・8ヶ月頃)	後期(9・10・11ヶ月頃)	中期(7.8ヶ月頃)	後期(9・10・11ヶ月頃)
形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ(つぶし)	歯茎でつぶせる固さ(きざみ)	舌でつぶせる固さ(つぶし)	歯茎でつぶせる固さ(きざみ)
固さ	プレーンヨーグルト状(ごっくん)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)
16	つぶし粥(10倍粥) キャベツと玉ねぎペースト	七分粥 鶏肉と野菜煮 麩とわかめのすまし汁	全粥 鶏肉と野菜煮 もずくと麩のすまし汁 オレンジ	ヒヤヤーチー チキン野菜スープ	ヒヤヤーチー チキン野菜スープ
金	食材: 精白米、キャベツ、玉ねぎ	精白米、鶏もも皮なし、玉ねぎ、キャベツ、パプリカ、おつゆ(中期)、乾わかめ、ねぎ、もずく(後期)、オレンジ(後期)	精白米、鶏もも皮なし、玉ねぎ、人参、さやいんげん、花巻、削り節、ねぎ、オレンジ(後期)	小麦粉、人参(中期)、ニラ(中期)、ツナ缶、キャベツ(後期)、ねぎ、削り節、ブロッコリー、鶏ひき肉、玉ねぎ	
17	つぶし粥(10倍粥) 白身魚と人参ペースト	煮込みうどん 白身魚のだし煮 オクラのおかか煮	煮込みうどん 白身魚の煮付け オクラのおかか煮 バナナ	おじや 麩とわかめすまし汁	おじや 麩とわかめすまし汁
土	食材: 精白米、白身魚、人参	うどん、鶏ひき肉、玉ねぎ、小松菜、白身魚、人参、オクラ、削り節、バナナ(後期)		精白米、しらす、小松菜、人参、おつゆ、ねぎ、乾わかめ	
19	つぶし粥(10倍粥) じゃが芋と玉ねぎペースト	七分粥 鶏肉じゃが とろろ昆布と花巻のすまし汁	全粥 鶏肉じゃが とろろ昆布と花巻のすまし汁 オレンジ	納豆粥 白菜のツナ煮	納豆粥 白菜のツナ煮
月	食材: 精白米、じゃがいも、玉ねぎ	精白米、鶏もも皮なし、じゃがいも、玉ねぎ、人参、さやいんげん、花巻、削り節、ねぎ、オレンジ(後期)		精白米、ヒキワリ納豆、小松菜、白菜、人参、ツナ缶	
20	つぶし粥(10倍粥) 赤魚と人参ペースト	七分粥 赤魚のだし煮 へちまと玉ねぎのすまし汁	全粥 赤魚の煮付け へちまと玉ねぎの味噌汁 りんご	おじや 豆腐とほうれん草のすまし汁	おじや 豆腐とほうれん草のすまし汁
火	食材: 精白米、赤魚、人参	精白米、赤魚、人参、長ねぎ、へちま、玉ねぎ、ねぎ、りんご(後期)		精白米、ツナ缶、玉ねぎ、人参、ニラ、絹ごし豆腐、ほうれん草、ねぎ	
21	つぶし粥(10倍粥) チンゲン菜と人参ペースト	ぶつぶつぶパゲッティ カリフラワーときゅうりツナ煮 チンゲン菜のスープ	ぶつぶつぶパゲッティ カリフラワーときゅうりツナ煮 チンゲン菜のスープ ヨーグルト	おじや ブロッコリーのツナ煮	おじや ブロッコリーのツナ煮
水	食材: 精白米、チンゲン菜、人参	ササバ、鶏ひき肉、玉ねぎ、ピーマン、トマトホール缶、カリフラワー、きゅうり、ツナ缶、チンゲン菜、人参、ヨーグルト(後期)		精白米、しらす、小松菜、ブロッコリー、人参、ツナ缶	
22	つぶし粥(10倍粥) ほうれん草と豆腐ペースト	七分粥 鶏レバーと野菜のだし煮 ゆし豆腐	全粥 鶏レバーと野菜煮 ゆし豆腐 バナナ	パン(人参) 南瓜チキンスープ	パン(人参) 南瓜チキンスープ
木	食材: 精白米、絹ごし豆腐、ほうれん草	精白米、鶏レバー、人参、ニラ、ゆし豆腐、ねぎ、バナナ(後期)		食パン、人参、かぼちゃ、鶏ひき肉、無調整豆乳、バネリ乾、玉ねぎ	
23	つぶし粥(10倍粥) 白身魚と人参ペースト	ホロホロジュージー 白身魚のだし煮 アーサ入りそうめん汁	ホロホロジュージー さばの煮付け アーサ入りそうめん汁 スイカ	おじや さつま芋マッシュ	おじや さつま芋マッシュ
金	食材: 精白米、白身魚、人参	精白米、鶏ひき肉、人参、乾ひじき、ねぎ、白身魚(中期)、さば(後期)、そうめん、あおさ、すいか(後期)		精白米、ツナ缶、人参、さやいんげん、さつま芋	
24	つぶし粥(10倍粥) きゅうりとしらすペースト	鮭とレタスのおじや ブロッコリーのツナ煮 小松菜のすまし汁	鮭とレタスのおじや ブロッコリーのツナ煮 小松菜のすまし汁 オレンジ	パン(きな粉) チキンポテトスープ	パン(きな粉) チキンポテトスープ
土	食材: 精白米、きゅうり、しらす	精白米、鮭フレーク、レタス、人参、ブロッコリー、きゅうり、ツナ缶、小松菜、オレンジ(後期)		食パン、きな粉、粉ミルク(中期)、鶏もも皮なし、じゃがいも、玉ねぎ、人参	
26	つぶし粥(10倍粥) ほうれん草と人参ペースト	精白米、鶏もも皮なし、玉ねぎ 白身魚と野菜煮 ほうれん草のスープ	全粥 白身魚と野菜煮 ほうれん草のスープ バナナ	おじや りんごヨーグルト	おじや りんごヨーグルト
月	食材: 精白米、ほうれん草、人参	精白米、白身魚、玉ねぎ、ピーマン、じゃがいも、ほうれん草、人参、バナナ(後期)		精白米、しらす、人参、ブロッコリー、ヨーグルト、りんご	
27	つぶし粥(10倍粥) きゅうりとトマトペースト	鶏そぼろ粥 きゅうりとトマト煮 茄子のすまし汁	鶏そぼろ粥 きゅうりとトマト煮 茄子の味噌汁 りんご	煮込みにゅうめん 麩と野菜のとろろ煮	煮込みにゅうめん 麩と野菜のとろろ煮
火	食材: 精白米、きゅうり、トマト	精白米、鶏ひき肉、玉ねぎ、水菜、きゅうり、トマト、なす、ねぎ、りんご(後期)		そうめん、ツナ缶、人参、ニラ、おつゆ、ねぎ、さやいんげん	
28	つぶし粥(10倍粥) 大根と人参ペースト	七分粥 豆腐とへちまのそぼろ煮 大根と鶏肉のすまし汁	全粥 豆腐とへちまの味噌煮 大根と鶏肉のすまし汁 オレンジ	オクラ納豆粥 カリフラワーツナ煮	オクラ納豆粥 カリフラワーツナ煮
水	食材: 精白米、大根、人参	精白米、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、へちま、長ねぎ、人参、鶏もも皮なし、大根、オレンジ(後期)		精白米、ヒキワリ納豆、オクラ、カリフラワー、人参、ツナ缶	
29	つぶし粥(10倍粥) じゃが芋ペースト	精白米、鶏もも皮なし、じゃが芋 鶏肉と野菜のミルク煮 白菜の豆乳コンスープ	全粥 鶏肉のカレー風味煮 白菜の豆乳コンスープ スイカ	パン(バナナヨーグルト添え) 南瓜ツナマッシュ	パン(バナナヨーグルト添え) 南瓜ツナマッシュ
木	食材: 精白米、じゃがいも	精白米、鶏もも皮なし、じゃがいも、玉ねぎ、粉ミルク、人参、コーンクリーム缶、白菜、無調整豆乳、バネリ乾、すいか(後期)		食パン、バナナ、プレーンヨーグルト、かぼちゃ、ツナ缶、粉ミルク(中期)	
30	つぶし粥(10倍粥) 白身魚とトマトペースト	七分粥 白身魚のトマト煮 わかめと麩のすまし汁	全粥 白身魚のトマト煮 もずくの味噌汁 りんご	さつま芋おじや 豆腐の野菜あんかけ	さつま芋おじや 豆腐の野菜あんかけ
金	食材: 白身魚、トマト	精白米、白身魚、玉ねぎ、トマト、もずく(後期)、おつゆ(中期)、乾わかめ(中期)、ねぎ、りんご(後期)		精白米、さつま芋、沖縄豆腐、鶏ひき肉、玉ねぎ、人参、ネギ	

※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。進み具合を見ながら、幼児食移行していきます。

★保護者の方へ★

色々な食材に慣れておくと、保育園での給食時間も楽しく、おいしく食べられます。
献立表を参考に、まだ食べていない食材は自宅チャレンジしてみましょう!!

