

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)	かや熱となる(みどり)	おやつ	
1	火	ご飯(強化米)、豚肉の醤油にんにく焼き、ハワイヤ炒め、冬瓜としめじの味噌汁、オレンジ	豚肉ロース、ツナ缶、削り節	精白米、サフリ米、三温糖	玉ねぎ、青パパイヤ、人参、ニラ、冬瓜しめじ、小ネギ、オレンジ	牛乳、ブルーベリーパイ	
2	水	ソース焼きそば、わかめとしらすのポン酢和え、ほうれん草と麩のすまし汁、スイカ	豚バラ肉、乾わかめ、しらす干し	中華めん、うすまき麩	キャベツ、玉ねぎ、人参、もやし、ピーマン、きゅうり、水菜、えのきたけ、ほうれん草、スイカ	麦茶、鮭と枝豆のおにぎり	
3	木	麦ご飯、酢鶏、こんにゃくの白和え、もやしとわかめの中華スープ、りんご	鶏もも肉、沖縄豆腐、ツナ缶、乾わかめ	精白米、押麦、三温糖、切りこんにゃく、ごまいり	玉ねぎ、人参、ピーマン、パインアップル、椎茸乾、ほうれん草、もやし、長ねぎ、りんご	牛乳、小松菜ハンケーキ	
4	金	雑穀ご飯、きびなごの磯辺揚げ、南瓜のそぼろ煮、なめこ豆腐の味噌汁、パインアップル	きびなご、青のり、鶏卵、鶏ひき肉、絹ごし豆腐	精白米、雑穀五穀、小麦粉、三温糖	トマト、かぼちゃ、さやいんげん、なめこ、小ネギ、パインアップル	牛乳、さつま芋スティック	
5	土	ピピンパ丼、さつま芋バターソーテー、白菜としめじの味噌汁、バナナ	牛ひき肉、鶏卵	精白米、三温糖、ごまいり、さつまいも	椎茸乾、ほうれん草、もやし、人参、白菜、えのきたけ、バナナ	牛乳、ジャムサンド(いちご)	
7	月	麦ご飯、鶏肉の照り焼き、野菜のきんぴら、茄子と油揚げの味噌汁、オレンジ	鶏もも肉、卵不使用ちくわ、油揚げ	精白米、押麦、ごまいり	玉ねぎ、トマト、さやいんげん、パプリカ黄、パプリカ赤、なす、えのきたけ、小ネギ、オレンジ	牛乳、ココア蒸しパン	
8	火	パン、チキンときのこの豆乳シチュー、コールスローサラダ、フルーツカクテル	鶏もも肉、無調整豆乳、牛乳、ロースハム(卵不使用)、ヨーグルト	食パン、じゃがいも、シチュールフ、卵不使用マヨネーズ	玉ねぎ、人参、フロッコリー、しめじ、粒コーン缶、キャベツ、フルーツカクテル缶	麦茶、焼きおにぎり(チーズおほか)	
9	水	あわご飯、牛肉と青菜のオイスター炒め、春雨サラダ、冬瓜とわかめの中華スープ、りんご	牛バラ肉、かに風味かまぼこ(卵不使用)、乾わかめ	精白米、あわ、三温糖、緑豆はるさめ	玉ねぎ、チンゲン菜、パプリカ赤、しめじ、きゅうり、冬瓜、長ねぎ、りんご	牛乳、豆乳プリン	
10	木	発芽玄米ご飯、さばのみぞれ煮、コーヤチャンフル、もずくとえのきの味噌汁、スイカ	さば、豚肉もも肉、沖縄豆腐、鶏卵、削り節、おきなわもずく	精白米、発芽玄米、三温糖	大根、長ねぎ、コーヤ、人参、玉ねぎ、えのきたけ、小ネギ、スイカ	牛乳、ポテトフライ(あおのり)	
11	金	祝日 お休み (山の日)					
12	土	鶏そぼろカラフルチャーハン、大根のおかか和え、かき玉汁、バナナ	鶏ひき肉、卵不使用ちくわ、削り節、鶏卵	精白米、サフリ米、三温糖	玉ねぎ、しめじ、パプリカ赤、パプリカ黄、ピーマン、大根、きゅうり、糸みつば、バナナ	牛乳、ピザトースト	
14	月	ご飯(強化あわごはん)、鮭のカレーニエル、クープイリチー、チンゲン菜と油揚げの味噌汁、りんご	鮭、刻み昆布、豚肉もも肉、油揚げ	精白米、あわ、サフリ米、小麦粉、有塩バター、切りこんにゃく	トマト、人参、だけのこ水煮、チンゲン菜、りんご	牛乳、黒糖アガサー	
15	火	もちきびご飯、松風焼き、フロッコリーと竹輪の和風和え、あざりと麩のすまし汁、グレープフルーツ	鶏ひき肉、牛乳、鶏卵、卵不使用ちくわ、削り節、あざり	精白米、もちきび、パン粉、三温糖、ごまいり、花麩	玉ねぎ、長ねぎ、フロッコリー、粒コーン缶、人参、糸みつば、グレープフルーツ	牛乳、お好み焼き	
16	水	発芽玄米ご飯、チキン南蛮、人参しりしり、ほうれん草の中華スープ、バナナ	鶏もも肉、ツナ缶	精白米、発芽玄米、小麦粉、三温糖、卵不使用マヨネーズ	玉ねぎ、ピクルス、人参、ニラ、ほうれん草、粒コーン缶、まいだけ、バナナ	牛乳、さつま芋のあべかわ風	
17	木	麦ご飯、さばの塩焼き、へちまのそぼろ味噌煮、チムシンジ汁、スイカ	さば、鶏ひき肉、豚レバー、豚かたロース肉	精白米、押麦、じゃがいも	へちま、長ねぎ、人参、ニラ、スイカ	牛乳、サーターアランダギー(紅芋)	
18	金	きのこポークカレー、ごぼうの胡麻マヨサラダ、小松菜のコンソメスープ、オレンジ	豚肉もも肉、牛乳、卵不使用ちくわ	精白米、押麦、じゃが芋、カレールフ、卵不使用マヨネーズ、すりごま	しめじ、まいだけ、玉ねぎ、人参、ごぼう水煮、きゅうり、小松菜、粒コーン缶、オレンジ	麦茶、フルーチェ(ピーチ)鉄ウエハース	
19	土	沖縄そば(ソーキ)、南瓜の大学芋風、白菜の磯和え、黄桃缶	豚ソーキ肉、卵不使用ちくわ、刻みのり	沖縄そば、三温糖、ごまいり	山東菜、小ネギ、かぼちゃ、しめじ、白菜、黄桃缶	麦茶、おにぎり(ゆりかけ)	
21	月	発芽玄米ご飯、白身魚の葱みそ焼き、ひじきの炒め煮、ゆし豆腐、オレンジ	白身魚、乾ひじき、大豆水煮、油揚げ、ゆし豆腐	精白米、発芽玄米、三温糖	長ねぎ、小ネギ、人参、さやいんげん、オレンジ	牛乳、お麩ラスク(きなこシュガー)	
22	火	冷やし中華、南瓜の天ぷら、きんぴらごぼう、バナナ	鶏卵、ロースハム(卵不使用)、乾わかめ	中華めん、小麦粉、すりごま、三温糖	きゅうり、りょくとうもやし、トマト、かぼちゃ、ごぼう水煮、人参、さやいんげん、バナナ	麦茶、油味噌おにぎり	
23	水	麦ご飯、豚肉と厚揚げのケチャップ煮、カリフラワーのごま中華サラダ、小松菜の中華スープ、パインアップル	豚肉もも肉、厚揚げ豆腐、大豆水煮、かに風味かまぼこ(卵不使用)	精白米、押麦、三温糖	玉ねぎ、人参、ピーマン、カリフラワー、トマト、きゅうり、小松菜、粒コーン缶、パインアップル	牛乳、オートミールスナック	
24	木	雑穀ご飯、鶏のから揚げ、ポテトサラダ、きのこスープ、スイカ	鶏もも肉	精白米、雑穀五穀、じゃがいも、卵不使用マヨネーズ	トマト、きゅうり、玉ねぎ、人参、粒コーン缶、しめじ、まいだけ、えのきたけ、スイカ	シークワーサージュース、バイクドチーズケーキ	
25	金	あわご飯、鮭のホイル焼き、野菜納豆和え(白菜)、さつま芋と長葱の味噌汁、りんご	鮭、ヒキワリ納豆	精白米、あわ、さつまいも	玉ねぎ、しめじ、まいだけ、水菜、ほうれん草、白菜、人参、長ねぎ、りんご	牛乳、カルピスヨーグルト(桃)	
26	土	タコライス、キャベツとアスパラの中華ごまサラダ、もずくオクラスープ、バナナ	豚ひき肉、ピザ用チーズ、おきなわもずく	精白米	玉ねぎ、レタス、トマト、キャベツ、アスパラガス、パプリカ赤、きゅうり、オクラ、バナナ	牛乳、ウインナーパイ	
28	月	ウンケージュシー、魚の天ぷら、モーイの酢の物、あおさと豆腐の味噌汁、りんご	豚三枚肉、蒸しかまぼこ、乾ひじき、白身魚、鶏卵、花かつお、あおさ、絹ごし豆腐	精白米、小麦粉、三温糖	人参、椎茸乾、小ネギ、モーウイ、きゅうり、りんご	牛乳、黒糖ぜんざい	
29	火	発芽玄米ご飯、沖縄風煮付け、オクラとちくわの和風和え、そうめん汁、スイカ	豚三枚肉、厚揚げ豆腐、昆布、卵不使用ちくわ	精白米、発芽玄米、そうめん	ごぼう水煮、人参、さやいんげん、オクラ、きゅうり、椎茸乾、小ネギ、スイカ	牛乳、もずく入りヒラヤーチー	
30	水	もちきびご飯、鮭の味噌漬焼き、切干大根炒め、中身汁、オレンジ	鮭、削り節、豚中身、豚肩赤肉	精白米、もちきび、三温糖、切りこんにゃく	きゅうり、切干大根、人参、椎茸乾、小ネギ、オレンジ	牛乳、さつま芋蒸しパン	
31	木	スパゲティミートソース、食パン、花野菜の胡麻マヨサラダ、大根と舞茸のスープ、ソファール元氣	豚ひき肉、ソファール元氣	スパゲッティ、食パン、卵不使用マヨネーズ、すりごま	玉ねぎ、人参、ピーマン、マッシュルーム缶、トマトホール缶、フロッコリー、カリフラワー、粒コーン缶、パプリカ赤、大根、まいだけ	麦茶、おにぎり(ゆかり)	

※食材、行事、その他都合で 献立を変更することがあります。

※6日、11日、13日、20日、27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 8月

離乳食献立表①



保育園 あがみてい

(作成者)管理栄養士 北嘉

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(10倍粥) 冬瓜ペースト	七分粥 鶏肉と野菜煮 冬瓜のすまし汁	全粥 鶏肉と野菜煮 冬瓜の味噌汁 オレンジ	パン粥(きな粉) 南瓜スープ	パン(きな粉) 南瓜スープ
月	食材: 精白米、鶏もも皮なし、玉ねぎ、人参、冬瓜、ねぎ、オレンジ(後期)			食パン、きな粉、粉ミルク(中期)、かぼちゃ、鶏ひき肉、玉ねぎ	
2	つぶし粥(10倍粥) きゅうりとしらすペースト	煮込みうどん わかめときゅうりしらす煮 ほうれん草と麩のすまし汁	煮込みうどん わかめときゅうりしらす煮 ほうれん草と麩のすまし汁 スイカ	鮭のおじや カリフラワーツナ煮	鮭のおじや カリフラワーツナ煮
火	食材: うどん、鶏ひき肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、乾わかめ、きゅうり、しらす、うずまき麩、ほうれん草、スイカ(後期)			精白米、鮭フレーク、ブロッコリー、カリフラワー、人参、ツナ缶	
3	つぶし粥(10倍粥) 人参と玉ねぎペースト	七分粥 鶏肉と野菜のどろろ煮 わかめと葱のスープ	全粥 鶏肉と野菜のどろろ煮 わかめと葱のスープ 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
水	食材: 精白米、鶏もも皮なし、玉ねぎ、人参、ピーマン、乾わかめ、長ネギ、りんご(後期)			精白米、ツナ缶、人参、小松菜、沖縄豆腐、さやいんげん、玉ねぎ	
4	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 豆腐と人参のすまし汁	全粥 白身魚のトマト煮 豆腐と人参の味噌汁 オレンジ	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、トマト、絹ごし豆腐、人参、ねぎ、オレンジ(後期)			精白米、しらす、玉ねぎ、人参、さつまいも、ねぎ、	
5	つぶし粥(10倍粥) 大根ときゅうりペースト	鶏そぼろおじや 大根のおかか煮 麩と玉ねぎのすまし汁	鶏そぼろおじや 大根のおかか煮 麩と玉ねぎのすまし汁 バナナ	パン粥 チキン野菜スープ	パン チキン野菜スープ
金	食材: 精白米、鶏ひき肉、玉ねぎ、パプリカ赤、大根、きゅうり、削り節、おつゆ麩、糸みつば、バナナ(後期)			食パン、粉ミルク(中期)、ブロッコリー、人参、玉ねぎ、鶏ひき肉	
7	つぶし粥(10倍粥) トマトと玉ねぎペースト	七分粥 チキンのトマト煮 茄子のすまし汁	全粥 チキンのトマト煮 茄子の味噌汁 オレンジ	オートミール粥 いんげんのツナ煮	オートミール粥 いんげんのツナ煮
月	食材: 精白米、鶏もも皮なし、玉ねぎ、トマト、なす、ネギ、オレンジ(後期)			オートミール、粉ミルク、さやいんげん、人参、ツナ缶	
8	つぶし粥(10倍粥) じゃが芋と人参ペースト	パン粥 チキンの豆乳クリームスープ キャベツのおかか煮	パン チキンの豆乳クリームスープ キャベツのおかか煮 バナナ	おじや 南瓜煮	おじや 南瓜煮
火	食材: 食パン、粉ミルク、鶏もも皮なし、玉ねぎ、人参、じゃがいも、ブロッコリー、無調整豆乳、キャベツ、削り節、バナナ(後期)			精白米、しらす、ほうれん草、人参、かぼちゃ	
9	つぶし粥(10倍粥) 冬瓜ペースト	七分粥 鶏肉と青菜の柔らか煮 冬瓜とわかめのすまし汁	全粥 鶏肉と青菜の柔らか煮 冬瓜とわかめのすまし汁 りんご	パン粥(きな粉) きゅうりのツナ煮	パン(きな粉) きゅうりのツナ煮
水	食材: 精白米、鶏もも皮なし、玉ねぎ、チンゲン菜、パプリカ赤、冬瓜、乾わかめ、長ネギ、りんご(後期)			食パン、きな粉、粉ミルク(中期)、きゅうり、人参、ツナ缶	
10	つぶし粥(10倍粥) 白身魚と大根ペースト	七分粥 白身魚のみぞれ煮 麩とわかめのすまし汁	全粥 さばのみぞれ煮 もずくの味噌汁 スイカ	おじや マッシュポテト(あおのり)	おじや マッシュポテト(あおのり)
木	食材: 精白米、白身魚(中期)、さば(後期)、大根、長ネギ、おつゆ麩(中期)、乾わかめ(中期)、もずく(後期)、ねぎ、スイカ(後期)			精白米、鶏ひき肉、人参、さやいんげん、じゃがいも、玉ねぎ、青のり	
12	つぶし粥(10倍粥) さつま芋ペースト	鶏そぼろ粥 さつま芋マッシュ 白菜のすまし汁	鶏そぼろ粥 さつま芋マッシュ 白菜の味噌汁 バナナ	パン粥 チキン野菜スープ	パン チキン野菜スープ
土	食材: 精白米、鶏ひき肉、ほうれん草、人参、さつまいも、白菜、バナナ(後期)			食パン、粉ミルク(中期)、ブロッコリー、人参、鶏ひき肉	
14	つぶし粥(10倍粥) 白身魚とトマトペースト	七分粥 鮭のトマト煮 チンゲン菜のすまし汁	全粥 鮭のトマト煮 チンゲン菜の味噌汁 りんご	おじや 豆腐と小松菜のすまし汁	おじや 豆腐と小松菜のすまし汁
月	食材: 精白米、鮭、玉ねぎ、トマト、チンゲン菜、人参、りんご(後期)			精白米、しらす、さやいんげん、人参、絹ごし豆腐、小松菜、ねぎ	
15	つぶし粥(10倍粥) 人参と玉ねぎペースト	七分粥 鶏そぼろ煮 麩とわかめのすまし汁	全粥 鶏そぼろ煮 麩とわかめのすまし汁 オレンジ	ヒラヤーチ ブロッコリーのおかか煮	ヒラヤーチ ブロッコリーのおかか煮
火	食材: 精白米、鶏ひき肉、玉ねぎ、人参、うずまき麩、乾わかめ、ねぎ、オレンジ(後期)			小麦粉、ツナ缶、玉ねぎ、キャベツ、ブロッコリー、人参、削り節	
16	つぶし粥(10倍粥) 法蓮草と人参ペースト	七分粥 鶏肉と野菜の柔らか煮 法蓮草のすまし汁	全粥 鶏肉と野菜の柔らか煮 法蓮草のすまし汁 バナナ	おじや さつま芋マッシュ(きな粉がけ)	おじや さつま芋マッシュ(きな粉がけ)
水	食材: 精白米、鶏もも皮なし、玉ねぎ、きゅうり、ほうれん草、人参、バナナ(後期)			精白米、ツナ缶、人参、ねぎ、さつまいも、きな粉	

※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う!!



令和5年 8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 形態 固さ	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)
	なめらかにすりつぶした状態 プレーンヨーグルト状(ごつくん)	舌でつぶせる固さ(つぶし) 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯茎でつぶせる固さ(きざみ) バナナ位(かみかみ)	舌でつぶせる固さ(つぶし) 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯茎でつぶせる固さ(きざみ) バナナ位(かみかみ)
17	つぶし粥(10倍粥) じゃが芋と人参ペースト	七分粥 白身魚のだし煮 チムシンジ汁(鶏肉)	全粥 さばの煮付け チムシンジ汁(鶏肉) スイカ	煮込みにゆうめん へちまのそぼろ煮	煮込みにゆうめん へちまのそぼろ煮
木	食材: 精白米、白身魚(中期)、さば(後期)、長ネギ、鶏レバー、人参、じゃがいも、ねぎ、スイカ(後期)			そうめん、ツナ缶、人参、小松菜、へちま、鶏ひき肉、ねぎ	
18	つぶし粥(10倍粥) 小松菜と玉ねぎペースト	七分粥 鶏肉のカレー風味煮 小松菜のスープ	全粥 鶏肉のカレー風味煮 小松菜のスープ オレンジ	おじや カリフラワーのツナ煮	おじや カリフラワーのツナ煮
金	食材: 精白米、鶏ひき肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、無調整豆乳、カレー粉、小松菜、オレンジ(後期)			精白米、鶏ひき肉、人参、さやいんげん、カリフラワー、きゅうり、ツナ缶	
19	つぶし粥(10倍粥) 南瓜ペースト	煮込みうどん 南瓜マッシュ 白菜のツナ煮	煮込みうどん 南瓜マッシュ 白菜のツナ煮 バナナ	おじや 鮭と野菜のとろとろ煮	おじや 鮭と野菜のとろとろ煮
土	食材: うどん、鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、山東菜、かぼちゃ、白菜、ツナ缶、バナナ(後期)			精白米、しらす、人参、ブロッコリー、おつゆ鮭、ほうれん草	
21	つぶし粥(10倍粥) 豆腐と人参ペースト	七分粥 白身魚のだし煮 ゆし豆腐	全粥 白身魚の煮付け ゆし豆腐 オレンジ	ポロポロジュース 鮭と法蓮草のすまし汁	ポロポロジュース 鮭と法蓮草のすまし汁
月	食材: 精白米、白身魚、人参、長ネギ、ゆし豆腐、ねぎ、オレンジ(後期)			精白米、鶏ひき肉、人参、乾ひじき、ねぎ、おつゆ鮭、ほうれん草	
22	つぶし粥(10倍粥) トマトときゅうりペースト	煮込みにゆうめん 南瓜煮 トマトときゅうりのおかか煮	煮込みにゆうめん 南瓜煮 トマトときゅうりのおかか煮 バナナ	おじや 豆腐のあんかけ	おじや 豆腐のあんかけ
火	食材: そうめん、鶏ひき肉、玉ねぎ、人参、乾わかめ、ねぎ、かぼちゃ、きゅうり、トマト、削り節、バナナ(後期)			精白米、しらす、玉ねぎ、人参、ねぎ、絹ごし豆腐、さやいんげん	
23	つぶし粥(10倍粥) 小松菜と人参ペースト	七分粥 鶏肉と豆腐のだし煮 小松菜のすまし汁	全粥 鶏肉と豆腐煮 小松菜のすまし汁 オレンジ	オートミール粥 カリフラワーのトマト煮	オートミール粥 カリフラワーのトマト煮
水	食材: 精白米、鶏もも皮なし、沖縄豆腐、大豆水煮、玉ねぎ、人参、小松菜、オレンジ(後期)			オートミール、粉ミルク、カリフラワー、トマト、きゅうり、ツナ缶	
24	つぶし粥(10倍粥) じゃが芋と人参ペースト	七分粥 鶏肉のトマト煮 じゃが芋のスープ	全粥 鶏肉のトマト煮 じゃが芋のスープ スイカ	パン粥(りんごペースト) ブロッコリーのチキンミルク煮	パン(りんごペースト) ブロッコリーのチキンミルク煮
木	食材: 精白米、鶏もも皮なし、玉ねぎ、トマト、じゃがいも、人参、スイカ(後期)			食パン、りんご、粉ミルク、ブロッコリー、鶏ひき肉、玉ねぎ、人参	
25	つぶし粥(10倍粥) さつま芋ペースト	ほうれん草納豆粥 鮭と野菜の柔らか煮 さつま芋のすまし汁	ほうれん草納豆粥 鮭と野菜の柔らか煮 さつま芋と長葱の味噌汁 りんご	おじや ヨーグルト(オートミール入り)	おじや ヨーグルト(オートミール入り)
金	食材: 精白米、ヒキワリ納豆、ほうれん草、鮭、玉ねぎ、水菜、さつまいも、長ネギ、りんご(後期)			精白米、ツナ缶、小松菜、人参、オートミール、プレーンヨーグルト	
26	つぶし粥(10倍粥) キャベツと人参ペースト	鶏そぼろトマト粥 キャベツのツナ煮 わかめとオクラのスープ	鶏そぼろトマト粥 キャベツのツナ煮 もずくとオクラスープ バナナ	おじや 南瓜のそぼろ煮	おじや 南瓜のそぼろ煮
土	食材: 精白米、鶏ひき肉、トマト、玉ねぎ、キャベツ、パプリカ系、きゅうり、ツナ缶、乾わかめ(中期)、オクラ、もずく(後期)、バナナ(後期)			精白米、しらす、人参、レタス、かぼちゃ、鶏ひき肉、さやいんげん	
28	つぶし粥(10倍粥) 白身魚と人参ペースト	ポロポロジュース(鶏肉) 白身魚のだし煮 あおさと豆腐のすまし汁	ポロポロジュース(鶏肉) 白身魚の煮付け あおさと豆腐の味噌汁 りんご	鮭のおじや モーウイのおかか煮	鮭のおじや モーウイのおかか煮
月	食材: 精白米、鶏ひき肉、乾ひじき、人参、ねぎ、白身魚、あおさ、絹ごし豆腐、りんご(後期)			精白米、鮭フレーク、玉ねぎ、ねぎ、モーウイ、削り節、人参	
29	つぶし粥(10倍粥) 豆腐と玉ねぎペースト	七分粥 鶏肉と野菜煮 そうめん汁	全粥 鶏肉と野菜煮 そうめん汁 スイカ	ヒラヤーチ オクラのツナ煮	ヒラヤーチ オクラのツナ煮
火	食材: 精白米、鶏もも皮なし、玉ねぎ、人参、さやいんげん、そうめん、ねぎ、スイカ(後期)			小麦粉、ツナ缶、玉ねぎ、ニラ、オクラ、きゅうり、ツナ缶	
30	つぶし粥(10倍粥) 白身魚ときゅうりペースト	七分粥 鮭ときゅうりのだし煮 鶏肉のすまし汁	全粥 鮭ときゅうり煮 鶏肉のすまし汁 オレンジ	パン粥(きな粉) さつま芋ミルクマッシュ	パン(きな粉) さつま芋ミルクマッシュ
水	食材: 精白米、鮭、きゅうり、鶏もも皮なし、人参、ねぎ、オレンジ(後期)			食パン、きな粉、粉ミルク、さつまいも	
31	つぶし粥(10倍粥) 大根と人参ペースト	ぶつぶつスパゲッティ 花野菜のツナ煮 大根のスープ	ぶつぶつスパゲッティ 花野菜のツナ煮 大根のスープ ヨーグルト	おじや 南瓜ツナマッシュ	おじや 南瓜ツナマッシュ
木	食材: ガラシ、鶏ひき肉、玉ねぎ、ピーマン、トマトホール缶、パセリ、ブロッコリー、カリフラワー、パプリカ系、大根、ツナ缶、人参、プレーンヨーグルト(後期)			精白米、しらす、人参、ほうれん草、かぼちゃ、玉ねぎ、ツナ缶	

※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。

法蓮草と玉ねぎペースト

※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う!!

