

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)	力や熱となる(みどり)	おやつ	
1	土	和風カバオご飯、カリフラワーの中華ごまサラダ、春雨スープ、バナナ	鶏ひき肉、卵不使用ちくわ	精白米、押麦、緑豆はるさめ	玉ねぎ、パプリカ赤、ピーマン、粒コーン缶、カリフラワー、オクラ、トマト、水菜、人参、バナナ	牛乳、レモンラスク	
3	月	ご飯(強化米)、バーベキューチキン、マカロニサラダ、大根のコンソメスープ、オレンジ	鶏もも肉、かに風味かまぼこ	精白米、サブリ米、三温糖、マカロニ、卵不使用マヨネーズ	きゅうり、粒コーン缶、大根、マッシュルーム、人参、オレンジ	牛乳、おからきな粉クッキー	
4	火	もちきびご飯、さんまのかば焼き風、ひじき入り切干大根煮、白菜と椎茸の味噌汁、りんご	さんま、乾ひじき、卵不使用ちくわ	精白米、もちきび、三温糖	切干大根、人参、さやいんげん、白菜、椎茸乾、小ネギ、りんご	牛乳、さつま芋スティック	
5	水	発芽玄米ご飯、麻婆豆腐、冬瓜のあんかけ煮、舞茸とわかめ中華スープ、バナナ	沖縄豆腐、豚ひき肉、かに風味かまぼこ、乾わかめ	精白米、発芽玄米、三温糖	生しいたけ、人参、玉ねぎ、たけのこ水煮、ニラ、冬瓜、枝豆、まいたけ、小ネギ、バナナ	牛乳、マーブル蒸しパン	
6	木	あわご飯、豚肉のマーマレード焼き、チキナー炒め、なめこ豆腐の味噌汁、オレンジ	豚ロース肉、ツナ缶、絹ごし豆腐	精白米、あわ	マーマレードジャム、トマト、からし菜、人参、玉ねぎ、なめこ、小ネギ、オレンジ	牛乳、もずく入りヒラヤーチー	
7	金	七夕ちらし寿司、短冊サラダ、天の川スープ、スイカ	しらす干し、刻みのり、乾わかめ、ロースハム	精白米、サブリ米、三温糖、ごま油、そうめん	椎茸乾、人参、粒コーン缶、いんげん、大根、きゅうり、パプリカ黄、オクラ、たけのこ水煮、すいか	牛乳、キラキラゼリー、皇たべよ(せんべい)	
8	土	あんかけ焼きそば、ほうれん草のなめ草和え、レタスの中華スープ、黄桃缶	むきえび、豚肉もも肉、乾わかめ	中華めん、三温糖、ごま油	白菜、人参、しめじ、ほうれん草、なめ草、レタス、粒コーン缶、小ネギ、黄桃缶	牛乳、ウインナーパイ	
10	月	あわご飯、鮭のムニエル、ごぼうサラダ、小松菜と麩のすまし汁、りんご	鮭、かに風味かまぼこ	精白米、あわ、卵不使用マヨネーズ、すりごま、うずまき麩	ブロッコリー、きゅうり、ごぼう水煮、えのきたけ、小松菜、りんご	牛乳、マカロニグラタン(ピザ風)	
11	火	ご飯(強化米)、豚肉すき焼き風煮、オクラのじゃこ和え、チンゲン菜と油揚げの味噌汁、パインアップル	豚肉もも肉、沖縄豆腐、しらす干し、油揚げ	精白米、サブリ米、糸コンニャク、すりごま	白菜、長ねぎ、オクラ、人参、チンゲン菜、パインアップル	牛乳、野菜豆腐ドーナツ	
12	水	ナストマトスパゲティ、食パン、ブロッコリーのフレンチサラダ、グリーンスープ、バナナ	あさり、豚バラ肉、牛乳	スパゲッティ、食パン、シチュールウ	なす、トマト、玉ねぎ、トマトホール缶、ブロッコリー、粒コーン缶、パプリカ赤、バナナ	麦茶、ポロポロジュシー(ひじき)	
13	木	発芽玄米ご飯、グルクンのあんかけ、南瓜の甘煮、へちま玉ネギの味噌汁、スイカ	グルクン	精白米、発芽玄米、三温糖	椎茸乾、玉ねぎ、パプリカ赤、ピーマン、かぼちゃ、さやいんげん、へちま、小ネギ、すいか	牛乳、みかんヨーグルト(玄米フレーク入り)	
14	金	雑穀ご飯、鶏肉の味噌焼き、人参しりしり、ゆし豆腐、オレンジ	鶏もも肉、ツナ缶、ゆし豆腐	精白米、雑穀五穀、三温糖	人参、ニラ、玉ねぎ、小ネギ、オレンジ	牛乳、豆乳入りホットケーキ(はちみつ)	
15	土	沖縄そば(ソーキ)、ナーベールンブシー、もずくの酢の物、バナナ	豚ソーキ肉、沖縄豆腐、豚肩赤肉、おきなわもずく	沖縄そば、三温糖	小ネギ、へちま、ニラ、きゅうり、バナナ	麦茶、しらすおなかおにぎり	
17	月	祝日 お休み (海の日)					
18	火	あわご飯、中華風ローストチキン、チンゲン菜と厚揚げ炒め、茄子とえのきの味噌汁、グレープフルーツ	鶏もも肉、厚揚げ豆腐	精白米、あわ、ごま油	玉ねぎ、チンゲン菜、人参、なす、えのきたけ、長ねぎ、グレープフルーツ	麦茶、フルーチェ(いちご)、鉄ウエハース	
19	水	ジャージャー麺、じゃが芋ときのこ炒め、玉子とコーンの中華スープ、バナナ	豚ひき肉、鶏卵	中華めん、三温糖、じゃがいも	長ねぎ、人参、たけのこ水煮、椎茸乾、きくらげ、きゅうり、もやし、エリンギ、ピーマン、コーンクリーム缶、粒コーン缶、小ネギ、バナナ	麦茶、手作りいなり	
20	木	黒米ご飯、さばの葱照り焼き、ゴーヤーチャンプルー、チムシン汁、りんご	さば、豚肉もも肉、沖縄豆腐、鶏卵、削り節、豚レバー、豚かたロース	精白米、黒米、じゃがいも	長ねぎ、ゴーヤー、人参、玉ねぎ、ニラ、りんご	牛乳、ちんびん	
21	金	きのこビーフカレー、れんこんマヨサラダ、ほうれん草のコンソメスープ、フルーツヨーグルト(バナナ入り)	牛肩ロース肉、牛乳、かに風味かまぼこ、プレーンヨーグルト	精白米、押麦、じゃがいも、カレーウ、三温糖、すりごま、卵不使用マヨネーズ、はちみつ	しめじ、まいたけ、玉ねぎ、人参、れんこん水煮、きゅうり、ほうれん草、粒コーン缶、フルーツカクテル缶、バナナ	牛乳、アップルパイ	
22	土	小松菜と桜エビのチャーハン、もやしのナムル、オクラとわかめ中華スープ、オレンジ	鶏卵、さくらえび、削り節、卵不使用ちくわ、乾わかめ	精白米、三温糖、ごま油	小松菜、人参、しめじ、もやし、きゅうり、オクラ、えのきたけ、オレンジ	牛乳、ポテトフライ(ケチャップ)	
24	月	もちきびご飯、鮭の醤油麹焼き、クワイリチー、チンゲン菜と豆腐の味噌汁、りんご	鮭、刻み昆布、油揚げ、豚肩赤肉、絹ごし豆腐	精白米、もちきび、しょうゆ麹	きゅうり、かんぴょう、人参、チンゲン菜、椎茸乾、りんご	牛乳、お麩ラスク(黒糖)	
25	火	食パン、チキン豆乳クリームシチュー、花野菜サラダ、白桃缶	鶏もも肉、無調整豆乳	食パン、じゃがいも、シチュールウ	玉ねぎ、人参、ほうれん草、しめじ、粒コーン缶、ブロッコリー、カリフラワー、パプリカ赤、白桃缶	牛乳、きなこおはぎ	
26	水	発芽玄米ご飯、沖縄風煮つけ野菜納豆和え(ほうれん草)、もずくオクラスープ、バナナ	豚三枚肉、沖縄豆腐、昆布、ヒキワリ納豆、おきなわもずく	精白米、発芽玄米	冬瓜、人参、さやいんげん、ほうれん草、オクラ、バナナ	牛乳、カルピスヨーグルト	
27	木	チキンライス、魚のフライタルソースかけ、キャベツとりんごのサラダ、きのこスープ、スイカ	鶏ひき肉、鶏卵	精白米、卵不使用マヨネーズ、三温糖	玉ねぎ、粒コーン缶、ピーマン、きゅうり、キャベツ、りんご、しめじ、まいたけ、えのきたけ、すいか	気になる野菜キャロット、デコレーションホットケーキ	
28	金	麦ご飯、豚肉のみそ漬焼き、ごぼうのやわらか煮、アーサ汁、オレンジ	豚かたロース、豚肩赤肉、プレーンヨーグルト、あおさ、絹ごし豆腐	精白米、押麦、三温糖、ごま油	ブロッコリー、ごぼう水煮、人参、さやいんげん、小ネギ、オレンジ	牛乳、ゴマ菓子	
29	土	中華丼、モーイのツナ和え、小松菜のかき卵汁、バナナ	豚肉もも肉、ツナ缶、鶏卵	精白米、三温糖	人参、たけのこ水煮、チンゲン菜、生しいたけ、モーイ、きゅうり、小松菜、バナナ	牛乳、ふかし芋	
31	月	ご飯(ふりかけ)、ビーフン野菜炒め、魚のポテトマッシュ焼き、豆腐とわかめのすまし汁、バナナ	鉄強化ふりかけ、白身魚、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、乾わかめ	精白米、じゃがいも、卵不使用マヨネーズ、ビーフン	白菜、長ねぎ、人参、椎茸乾、小ネギ、バナナ	牛乳、豆乳くずもち	

※ 食材、行事、その他都合で 献立を変更することがあります。

※2日、9日、16日、17日、23日、30日はお休みです。

※ アレルギー対応食は医師の診断書を基づき実施しています。

令和5年 7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(10倍粥) トマトと玉ねぎペースト	鶏そぼろ粥 オクラのおかか煮 麩と人参のすまし汁	鶏そぼろ粥 オクラのおかか煮 麩と人参のすまし汁 バナナ	パン粥 カリフラワーツナ煮	パン カリフラワーツナ煮
土	食材: 精白米、鶏ひき肉、玉ねぎ、パプリカ赤、オクラ、削り節、うずまき麩、人参、水菜、バナナ(後期)			食パン、カリフラワー、トマト、ツナ缶、粉ミルク(中期)	
3	つぶし粥(10倍粥) 大根ときゅうりペースト	七分粥 鶏肉の柔らか煮 大根のスープ	全粥 鶏肉のトマト煮 大根のスープ オレンジ	おじや 麩と野菜ののり煮	おじや 麩と野菜ののり煮
月	食材: 精白米、鶏もも皮なし、人参、玉ねぎ、大根、パセリ(乾)、オレンジ(後期)			精白米、ツナ缶、ほうれん草、人参、おつゆ麩、さやいんげん	
4	つぶし粥(10倍粥) 白身魚と人参ペースト	七分粥 白身魚の柔らか煮 白菜のすまし汁	全粥 白身魚の柔らか煮 白菜の味噌汁 りんご	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
火	食材: 精白米、白身魚、人参、白菜、ねぎ、りんご(後期)			食パン、きな粉、粉ミルク、さつまいも	
5	つぶし粥(10倍粥) 豆腐と人参ペースト	七分粥 豆腐のそぼろ煮 わかめと麩のすまし汁	全粥 豆腐の味噌そぼろ煮 わかめと麩のすまし汁 バナナ	おじや 冬瓜のそぼろ煮	おじや 冬瓜のそぼろ煮
水	食材: 精白米、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、ニラ、乾わかめ、おつゆ麩、ねぎ、バナナ(後期)			精白米、しらす、小松菜、人参、鶏ひき肉、冬瓜、ねぎ	
6	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 豆腐のすまし汁	全粥 鶏肉のトマト煮 豆腐の味噌汁 オレンジ	ヒラヤーチ チキン野菜スープ	ヒラヤーチ チキン野菜スープ
木	食材: 精白米、鶏もも皮なし、玉ねぎ、トマト、絹ごし豆腐、ねぎ、オレンジ(後期)			小麦粉、ツナ缶、玉ねぎ、ニラ、ブロッコリー、鶏ひき肉、人参	
7	つぶし粥(10倍粥) きゅうりとしらすペースト	いんげんしらす粥 大根ときゅうり煮 天の川すまし汁	いんげんしらす粥 大根ときゅうり煮 天の川すまし汁 スイカ	パン粥(人参) オレンジヨーグルト	パン(人参) オレンジヨーグルト
金	食材: 精白米、しらす、人参、さやいんげん、大根、きゅうり、パプリカ黄、そうめん、オクラ、すいか(後期)			食パン、人参、プレーンヨーグルト、オレンジ、粉ミルク(中期)	
8	つぶし粥(10倍粥) 白菜と人参ペースト	鶏そぼろにゆめん ほうれん草と人参煮 レタスとわかめのスープ	鶏そぼろにゆめん ほうれん草と人参煮 レタスとわかめのスープ オレンジ	おじや じゃがいものおかか煮	おじや じゃがいものおかか煮
土	食材: そうめん、鶏ひき肉、白菜、人参、ほうれん草、レタス、乾わかめ、ねぎ、オレンジ(後期)			精白米、しらす、さやいんげん、人参、じゃがいも、削り節	
10	つぶし粥(10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 小松菜と麩のすまし汁	全粥 鮭とブロッコリー煮 小松菜と麩のすまし汁 りんご	スパゲッティーミルク煮 カリフラワーツナ煮	スパゲッティーミルク煮 カリフラワーツナ煮
月	食材: 精白米、鮭、玉ねぎ、人参、ブロッコリー、うずまき麩、小松菜、りんご(後期)			サラサバ、鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、粉ミルク、パセリ(乾)、カリフラワー、きゅうり、ツナ缶	
11	つぶし粥(10倍粥) 白菜と豆腐ペースト	七分粥 豆腐と野菜そぼろ煮 チンゲン菜のすまし汁	全粥 豆腐と野菜そぼろ煮 チンゲン菜の味噌汁 オレンジ	おじや 麩と野菜ののり煮	おじや 麩と野菜ののり煮
火	食材: 精白米、沖縄豆腐、鶏ひき肉、白菜、長ねぎ、チンゲン菜、オレンジ(後期)			精白米、ツナ缶、人参、ねぎ、おつゆ麩、小松菜	
12	つぶし粥(10倍粥) ブロッコリーとトマトペースト	トマトスパゲッティ煮 ブロッコリーとパプリカ煮 ポテトミルクスープ	トマトスパゲッティ煮 ブロッコリーとパプリカ煮 ポテトミルクスープ バナナ	ポロポロジュース 南瓜マッシュ	ポロポロジュース 南瓜マッシュ
水	食材: サラサバ、鶏ひき肉、なす、トマト、トートホール缶、玉ねぎ、パセリ(乾)、ブロッコリー、パプリカ赤、じゃがいも、粉ミルク、バナナ(後期)			精白米、ツナ缶、人参、乾ひじき、ねぎ、かぼちゃ	
13	つぶし粥(10倍粥) 白身魚と玉ねぎペースト	七分粥 白身魚のあんかけ煮 へちまと玉ねぎのすまし汁	全粥 白身魚のあんかけ煮 へちまと玉ねぎの味噌汁 スイカ	パン粥(きな粉) オレンジヨーグルト(オートミール)	パン(きな粉) オレンジヨーグルト(オートミール)
木	食材: 精白米、白身魚、玉ねぎ、パプリカ赤、ピーマン、へちま、ねぎ、すいか(後期)			食パン、きな粉、粉ミルク、ヨーグルト、オレンジ、オートミール	
14	つぶし粥(10倍粥) 豆腐と人参ペースト	七分粥 鶏肉の柔らか煮 ゆし豆腐	全粥 鶏肉の味噌煮 ゆし豆腐 オレンジ	おじや ブロッコリーツナ煮	おじや ブロッコリーツナ煮
金	食材: 精白米、鶏もも皮なし、人参、玉ねぎ、ゆし豆腐、ねぎ、オレンジ(後期)			精白米、しらす、小松菜、人参、ブロッコリー、玉ねぎ、ツナ缶	
15	つぶし粥(10倍粥) ほうれん草と玉ねぎペースト	煮込みうどん へちまと豆腐のそぼろ煮 バナナ	煮込みうどん へちまと豆腐の味噌煮 バナナ	おじや わかめときゅうり煮	おじや わかめときゅうり煮
土	食材: うどん、鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、ほうれん草、へちま、沖縄豆腐、バナナ(後期)			精白米、鶏ひき肉、人参、乾わかめ、きゅうり、しらす	

※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 7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	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)
18	つぶし粥(10倍粥) チンゲン菜としらすペースト	七分粥 チキンの柔らか煮 茄子と葱のすまし汁	全粥 チキンの柔らか煮 茄子と葱の味噌汁 オレンジ	パン粥(バナナヨーグルト添え) 南瓜チキンスープ	パン(バナナヨーグルト添え) 南瓜チキンスープ
火	食材:精白米、鶏もも皮なし、玉ねぎ、チンゲン菜、なす、長ねぎ、オレンジ(後期)			食パン、バナナ、プレーンヨーグルト、かぼちゃ、鶏ひき肉、玉ねぎ、無調整豆乳、粉ミルク(中期)、バセリ(乾)	
19	つぶし粥(10倍粥) じゃがいもと玉ねぎペースト	煮込みうどん マッシュポテト 和風コンスープ	煮込みうどん マッシュポテト 和風コンスープ バナナ	おじや カリフラワーツナ煮	おじや カリフラワーツナ煮
水	食材:うどん、鶏ひき肉、人参、長ねぎ、じゃがいも、玉ねぎ、コーンクリーム缶、ねぎ、バナナ(後期)			精白米、しらす、ほうれん草、人参、カリフラワー、ツナ缶	
20	つぶし粥(10倍粥) 白身魚と人参ペースト	七分粥 白身魚のだし煮 チムシンジ汁(鶏レバー)	全粥 さばの煮付け チムシンジ汁(鶏レバー) りんご	煮込みにゆめん 豆腐の野菜あんかけ	煮込みにゆめん 豆腐の野菜あんかけ
木	食材:精白米、白身魚(中期)、さば(後期)、長ねぎ、鶏レバー、人参、じゃがいも、ニラ、りんご(後期)			そうめん、ツナ缶、人参、小松菜、沖縄豆腐、さやいんげん	
21	つぶし粥(10倍粥) ほうれん草と玉ねぎペースト	七分粥 鶏肉のカレー風味煮 ほうれん草のスープ	全粥 鶏肉のカレー風味煮 ほうれん草のスープ バナナヨーグルト	パン粥(りんご) チキン野菜スープ	パン(りんご) チキン野菜スープ
金	食材:精白米、鶏もも皮なし、じゃがいも、玉ねぎ、人参、無調整豆乳、ほうれん草、バナナ(後期)、プレーンヨーグルト(後期)			食パン、りんご、粉ミルク(中期)、ブロッコリー、鶏ひき肉、玉ねぎ	
22	つぶし粥(10倍粥) 小松菜としらすペースト	小松菜としらすのおじや オクラとわかめのすまし汁 オレンジ	小松菜としらすのおじや きゅうりのおかか煮 オクラとわかめのすまし汁 オレンジ	おじや ツナマッシュポテト	おじや ツナマッシュポテト
土	食材:精白米、小松菜、しらす、人参、オクラ、乾わかめ、きゅうり(後期)、削り節(後期)、オレンジ			精白米、鶏ひき肉、人参、さやいんげん、じゃがいも、ツナ缶	
24	つぶし粥(10倍粥) チンゲン菜と豆腐ペースト	七分粥 鮭ときゅうりのだし煮 チンゲン菜と豆腐のすまし汁	全粥 鮭ときゅうり煮 チンゲン菜と豆腐の味噌汁 りんご	おじや 鮭とわかめすまし汁	おじや 鮭とわかめすまし汁
月	食材:精白米、鮭、きゅうり、チンゲン菜、絹ごし豆腐、りんご(後期)			精白米、ツナ缶、人参、ほうれん草、おつゆ鮭、乾わかめ、ねぎ	
25	つぶし粥(10倍粥) じゃがいもと玉ねぎペースト	パン粥 チキンミルクスープ カリフラワーのおかか煮	パン チキンミルクスープ カリフラワーのおかか煮 オレンジ	おじや 南瓜ツナマッシュ	おじや 南瓜ツナマッシュ
火	食材:食パン、鶏もも皮なし、玉ねぎ、人参、じゃがいも、ほうれん草、粉ミルク、無調整豆乳、カリフラワー、パプリカ赤、削り節、オレンジ(後期)			精白米、鶏ひき肉、ブロッコリー、人参、かぼちゃ、玉ねぎ、ツナ缶	
26	つぶし粥(10倍粥) 冬瓜と人参ペースト	七分粥 鶏肉と野菜煮 わかめとオクラのすまし汁	全粥 鶏肉と野菜煮 もずくオクラスープ バナナ	スパゲッティ煮 オレンジヨーグルト(オートミール)	スパゲッティ煮 オレンジヨーグルト(オートミール)
水	食材:精白米、鶏ささみ、沖縄豆腐、冬瓜、人参、さやいんげん、おきなわもずく(後期)、乾わかめ(中期)、オクラ、バナナ(後期)			サラスパ、鶏ひき肉、人参、ほうれん草、ヨーグルト、オレンジ、オートミール	
27	つぶし粥(10倍粥) 白身魚ときゅうりペースト	鶏そぼろおじや 白身魚のだし煮 キャベツのスープ	鶏そぼろおじや 白身魚の煮つけ キャベツのスープ スイカ	パン粥(りんごヨーグルト) チキン野菜スープ	パン(りんごヨーグルト) チキン野菜スープ
木	食材:精白米、鶏ひき肉、玉ねぎ、人参、白身魚、きゅうり、キャベツ、バセリ(乾)、すいか(後期)			食パン、りんご、ヨーグルト、粉ミルク(中期)、ブロッコリー、人参、鶏ひき肉	
28	つぶし粥(10倍粥) 豆腐とブロッコリーペースト	七分粥 鶏肉とブロッコリー煮 アーサ汁 ポテトミルクスープ	全粥 鶏肉の味噌煮 アーサ汁 オレンジ	おじや 白身魚の野菜あんかけ	おじや 白身魚の野菜あんかけ
金	食材:精白米、鶏もも皮なし、ブロッコリー、あおさ、絹ごし豆腐、ねぎ、オレンジ(後期)			精白米、しらす、さやいんげん、人参、白身魚、小松菜	
29	つぶし粥(10倍粥) 小松菜と人参ペースト	七分粥 鶏肉の野菜あんかけ 小松菜と人参のすまし汁	全粥 鶏肉の野菜あんかけ 小松菜と人参のすまし汁 バナナ	おじや さつま芋マッシュ	おじや さつま芋マッシュ
土	食材:精白米、鶏もも皮なし、人参、チンゲン菜、小松菜、バナナ(後期)			精白米、ツナ缶、ほうれん草、人参、さつま芋	
31	つぶし粥(10倍粥) 白身魚と玉ねぎペースト	七分粥 白身魚と野菜煮 豆腐とわかめのすまし汁	全粥 白身魚と野菜煮 豆腐とわかめのすまし汁 バナナ	おじや 白菜のそぼろ煮	おじや 白菜のそぼろ煮
月	食材:精白米、白身魚、玉ねぎ、じゃがいも、絹ごし豆腐、乾わかめ、人参、ねぎ、バナナ(後期)			精白米、しらす、小松菜、人参、鶏ひき肉、白菜、長ねぎ	

※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。

ほうれん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!!

