

| 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                 |  |
|----|----|--|---------------------------------------|-------------------------------|---|---------------------|--|
| 2  | 月  | 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、ココアちんすこう         |  |
| 3  | 火  | ご飯(強化あわご飯)、鮭の塩麹焼き、おからのカレー風味、茄子と油揚げの味噌汁、りんご             | 鮭、おから、鶏ひき肉、油揚げ                        | 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、なす、えのきたけ、小ネギ、りんご                    | 牛乳、うむくじ天ぷら(さつま芋)    |  |
| 4  | 水  | もちきびご飯、マーボー冬瓜、野菜納豆和え、いかにすみ汁、パインアップル(缶詰)                | 豚ひき肉、こういか、豚肉赤肉                        | 精白米、もちきび、三温糖                  | 冬瓜、長ねぎ、人参、椎茸乾、ニラ、小松菜、白菜、大根、からし菜、パインアップル(缶詰)                     | 牛乳、ヒラヤーチー           |  |
| 5  | 木  | 発芽玄米ご飯、豚の角煮、いんげんとちくわの胡麻和え、ごぼうと椎茸の味噌汁、オレンジ              | 豚三枚肉、卵不使用ちくわ                          | 精白米、発芽玄米、三温糖、すりごま             | 長ねぎ、チンゲン菜、さやいんげん、人参、ごぼう水煮(ささがき)、椎茸乾、小ネギ、オレンジ                    | 牛乳、バナナヨーグルト(玄米フレーク) |  |
| 6  | 金  | あわご飯、さばの味噌煮、タマネーチャンプルー、法蓮草とえのきたけのすまし汁、梨                | 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、梨                               | 牛乳、りんごとレーズンの蒸しパン    |  |
| 7  | 土  | カレーピラフ(海老)、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)     |  |
| 9  | 月  | <b>祝日 お休み (スポーツの日)</b>                                 |                                       |                               |   |                     |  |
| 10 | 火  | きのこ牛丼、アーサ汁、ほうれん草ともやしの胡麻和え、オレンジ                         | 牛肩ロース肉、ツナ缶、あおさ、絹ごし豆腐                  | 精白米、あわ、サブリ米、糸コンニャク、三温糖        | 玉ねぎ、しめじ、水菜、ほうれん草、もやし、人参、小ネギ、オレンジ                                | 牛乳、ポテトフライ(ケチャップ)    |  |
| 11 | 水  | 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、白菜のコンソメスープ、りんご          | 鶏もも肉、豚肉薄切り肉                           | 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、粒コーン缶、しめじ、白菜、人参、まいたけ、りんご                        | 牛乳、ごまひじきクッキー        |  |
| 12 | 木  | 黒米ご飯、白身魚の香味焼き、ひじきの五目煮、なめこ豆腐の味噌汁、柿                      | 白身魚、乾ひじき、油揚げ、大豆水煮、絹ごし豆腐               | 精白米、黒米、有塩バター、パン粉、三温糖          | 人参、れんこん水煮、さやいんげん、なめこ、小ネギ、柿                                      | 麦茶、フルーチェ(桃) 鉄ウエハース  |  |
| 13 | 金  | ほうれん草のきのこポークカレー、大豆と押し麦のサラダ、大根のコンソメスープ、バナナ              | 豚肉もも肉、牛乳、大豆水煮、豚バラ肉                    | 精白米、じゃがいも、カレールウ、押麦            | しめじ、まいたけ、ほうれん草、玉ねぎ、人参、粒コーン缶、きゅうり、トマト、大根、バナナ                     | 牛乳、豆腐ドーナツ           |  |
| 14 | 土  | 塩焼きそば、フロッコリーの胡麻醤油サラダ 舞茸とわかめのスープ、黄桃缶                    | こういか、むきえび、豚肉もも肉、乾わかめ、かに風味かまぼこ(卵不使用)   | 中華めん(ゆで)、三温糖                  | キャベツ、チンゲン菜、りょくとうもやし、たけのこ水煮、パプリカ赤、フロッコリー、トマト、まいたけ、人参小ネギ、黄桃缶      | 麦茶、おにぎり(ふりかけ)       |  |
| 16 | 月  | あわご飯、鮭のムニエルきのこレモンソース、カリフラワーの胡麻マヨサラダ 冬瓜と椎茸の味噌汁、グレープフルーツ | 鮭                                     | 精白米、あわ、小麦粉、卵不使用マヨネーズ、すりごま     | しめじ、えのきたけ、レモン果汁、カリフラワー、きゅうり、粒コーン缶、冬瓜、生しいたけ、人参、小ネギ、グレープフルーツ      | 牛乳、お麩ラスク(チーズ)       |  |
| 17 | 火  | もちきびご飯、のり塩麹から揚げ風、キャベツのカラフルサラダ、法蓮草のコンソメスープ、梨            | 鶏もも肉、青のり                              | 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、ほうれん草、玉ねぎ、人参、しめじ、梨                        | 牛乳、豆乳ココアゼリー         |  |
| 18 | 水  | 発芽玄米ご飯、茄子の肉みそ炒め、春雨サラダ、小松菜の中華スープ、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、小松菜、えのきたけ、フルーツカクテル缶                     | 牛乳、スイートポテトパイ        |  |
| 19 | 木  | <b>お弁当会</b>  |                                       |                               |   |                     |  |
| 20 | 金  | 豆腐入り親子丼風、かぼちゃの甘煮、白菜としめじの味噌汁、オレンジ                       | 鶏もも肉、沖縄豆腐                             | 精白米、あわ、三温糖                    | 玉ねぎ、水菜、かぼちゃ、さやいんげん、白菜、しめじ、小ネギ、オレンジ                              | 牛乳、オートミールスナック       |  |
| 21 | 土  | 沖縄そば(ソーキ)、魚の天ぷら、オクラのおかか和え、バナナ                          | 豚ソーキ肉、丸大かまぼこ(卵不使用)、白身魚、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、バナナ  | 麦茶、小松菜と桜エビのおにぎり     |  |
| 23 | 月  | もちきびご飯、白身魚のコーンチーズ焼き、じゃが芋ときのこ炒め、もすくの味噌汁、りんご             | 白身魚、ピザ用チーズ、おきなわもすく                    | 精白米、もちきび、卵不使用マヨネーズ、じゃがいも      | 粒コーン缶、エリンギ、ピーマン、えのきたけ、小ネギ、りんご                                   | 牛乳、キャロットパンケーキ       |  |
| 24 | 火  | 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、チンゲン菜のコンソメスープ、ソファール元氣    | 豚バラ肉、ツナ缶、パルメザンチーズ、ロースハム(卵不使用)、ソファール元氣 | スパゲッティー                       | 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、油味噌おにぎり          |  |
| 25 | 水  | 麦ご飯、鶏レバーとごぼうの炒め煮、わかめときゅうりのボン酢和え、ゆし豆腐、オレンジ              | 鶏レバー、乾わかめ、しらす干し、ゆし豆腐                  | 精白米、押麦、板こんにゃく、三温糖             | 人参、ごぼう水煮(ささがき)、ニラ、きゅうり、トマト、小ネギ、オレンジ                             | 牛乳、ポップコーン(バター醤油)    |  |
| 26 | 木  | 雑穀ご飯、タンドリーチキン、ポテトサラダ、白菜の豆乳コンソメスープ、バナナ                  | 鶏もも肉、プレーンヨーグルト、ロースハム(卵不使用)、無調整豆乳      | 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、バナナ                               | カルピス、南瓜のチーズタルト      |  |
| 27 | 金  | 発芽玄米ご飯、赤魚の甘酢煮、人参しりしり、さつま芋と玉ねぎの味噌汁、柿                    | 赤魚、ツナ缶、削り節                            | 精白米、発芽玄米、三温糖、さつまいも            | 長ねぎ、人参、玉ねぎ、ニラ、小ネギ、柿   | 牛乳、フルーツ杏仁           |  |
| 28 | 土  | 鮭シラスチャーハン、フロッコリーの中華和え、冬瓜の中華スープ、パインアップル(缶詰)             | 鮭フレーク、ロースハム(卵不使用)                     | 精白米、サブリ米                      | レタス、人参、粒コーン缶、小ネギ、フロッコリー、きゅうり、冬瓜、長ねぎ、パインアップル(缶詰)                 | 牛乳、ジャムサンド(ブルーベリー)   |  |
| 30 | 月  | 黒米ご飯、白身魚の南蛮漬け、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、黒米、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、おからきな粉クッキー       |  |
| 31 | 火  | ケチャップライス、キャベツとアスパラの和風サラダ、ハロウィン豆乳シチュー、白桃缶               | 豚バラ肉、鶏もも肉、無調整豆乳、海苔                    | 精白米、シチュールウ                    | 玉ねぎ、人参、粒コーン缶、グリーンピース、キャベツ、アスパラガス、パプリカ赤、きゅうり、かぼちゃ、フロッコリー、しめじ、白桃缶 | 牛乳、おはけマフィン          |  |

※食材、行事、その他都合で 献立を変更することがあります。

※1日、8日、9日、15日、22日、29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 10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<br>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<br>固さ | なめらかにすりつぶした状態<br>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)<br>絹ごし豆腐位(もぐもぐ)                            | 歯茎でつぶせる固さ(きざみ)<br>バナナ位(かみかみ)                      | 舌でつぶせる固さ(つぶし)<br>絹ごし豆腐位(もぐもぐ)     | 歯茎でつぶせる固さ(きざみ)<br>バナナ位(かみかみ) |
| 2        | つぶし粥(10倍粥)<br>トマトと玉ねぎペースト         | 七分粥<br>チキンのトマト煮<br>麩とわかめのすまし汁                            | 全粥<br>チキンのトマト煮<br>麩とわかめのすまし汁<br>オレンジ              | おじや<br>冬瓜そぼろ煮                     | おじや<br>冬瓜そぼろ煮                |
| 月        | 食材: 精白米、トマト、玉ねぎ                   | 精白米、鶏もも皮なし、玉ねぎ、トマト、うずまき麩、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(10倍粥)<br>白身魚とブロッコリーペースト      | 七分粥<br>鮭とブロッコリー煮<br>茄子のすまし汁                              | 全粥<br>鮭とブロッコリー煮<br>茄子の味噌汁<br>りんご煮                 | おじや<br>さつま芋マッシュ                   | おじや<br>さつま芋マッシュ              |
| 火        | 食材: 精白米、白身魚、ブロッコリー                | 精白米、鮭、ブロッコリー、なす、ねぎ、りんご(後期)                               |   | 精白米、鶏ひき肉、人参、さやいんげん、さつまいも          |                              |
| 4        | つぶし粥(10倍粥)<br>冬瓜と人参ペースト           | 納豆粥<br>冬瓜のそぼろ煮<br>大根と鶏肉のすまし汁                             | 納豆粥<br>冬瓜の味噌そぼろ煮<br>大根と鶏肉のすまし汁<br>バナナ             | ヒラヤーチー<br>白菜と小松菜のすまし汁             | ヒラヤーチー<br>白菜と小松菜のすまし汁        |
| 水        | 食材: 精白米、冬瓜、人参                     | 精白米、ヒキワリ納豆、冬瓜、鶏ひき肉、長ねぎ、人参、鶏もも皮なし、大根、バナナ(後期)              |   | 小麦粉、ツナ缶、玉ねぎ、人参、ニラ、白菜、小松菜          |                              |
| 5        | つぶし粥(10倍粥)<br>チンゲン菜と人参ペースト        | 七分粥<br>鶏肉と野菜の柔らか煮<br>麩とわかめのすまし汁                          | 全粥<br>鶏肉と野菜の柔らか煮<br>麩とわかめの味噌汁<br>オレンジ             | パン粥(人参)<br>バナナヨーグルト               | パン(人参)<br>バナナヨーグルト           |
| 木        | 食材: 精白米、チンゲン菜、人参                  | 精白米、鶏もも皮なし、長ねぎ、チンゲン菜、おつゆ麩、乾わかめ、ねぎ、オレンジ(後期)               |   | 食パン、人参、プレーンヨーグルト、バナナ、粉ミルク(中期)     |                              |
| 6        | つぶし粥(10倍粥)<br>白身魚とキャベツペースト        | 七分粥<br>白身魚の野菜煮<br>法蓮草のすまし汁                               | 全粥<br>さばの味噌煮<br>法蓮草のすまし汁<br>梨コンポート                | おじや<br>豆腐の野菜あんかけ                  | おじや<br>豆腐の野菜あんかけ             |
| 金        | 食材: 精白米、白身魚、キャベツ                  | 精白米、さば(後期)、白身魚(中期)、キャベツ、ニラ、ほうれん草、人参、梨(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     |                              |
| 7        | つぶし粥(10倍粥)<br>きゅうりとしらすペースト        | しらすおじや<br>きゅうりのツナ煮<br>ミネストローネスープ                         | しらすおじや<br>きゅうりのツナ煮<br>ミネストローネスープ<br>バナナ           | パン粥<br>南瓜豆乳スープ                    | パン<br>南瓜豆乳スープ                |
| 土        | 食材: 精白米、きゅうり、しらす                  | 精白米、しらす、玉ねぎ、人参、パプリカ、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、鶏ひき肉、玉ねぎ、無調整豆乳、バセリ(乾)    |                              |
| 10       | つぶし粥(10倍粥)<br>ほうれん草と豆腐ペースト        | 鶏そぼろ粥<br>ほうれん草のツナ煮<br>アーサ汁                               | 鶏そぼろ粥<br>ほうれん草のツナ煮<br>アーサ汁<br>オレンジ                | おじや<br>マッシュポテト(あおのり)              | おじや<br>マッシュポテト(あおのり)         |
| 火        | 食材: 精白米、ほうれん草、絹ごし豆腐               | 精白米、鶏ひき肉、玉ねぎ、水菜、ほうれん草、人参、ツナ缶、あおき、絹ごし豆腐、ねぎ、オレンジ(後期)       |   | 精白米、ツナ缶、人参、さやいんげん、じゃがいも、玉ねぎ、あおのり  |                              |
| 11       | つぶし粥(10倍粥)<br>白菜と人参ペースト           | 七分粥<br>チキンのトマト煮<br>白菜のチキンスープ                             | 全粥<br>チキンのトマト煮<br>白菜のチキンスープ<br>りんご煮               | 煮込みにゆうめん<br>オクラのおかか煮              | 煮込みにゆうめん<br>オクラのおかか煮         |
| 水        | 食材: 精白米、白菜、人参                     | 精白米、鶏もも皮なし、玉ねぎ、トマトホール缶、白菜、人参、鶏ひき肉、りんご(後期)                |   | そうめん、ツナ缶、人参、ニラ、オクラ、玉ねぎ、削り節        |                              |
| 12       | つぶし粥(10倍粥)<br>白身魚と人参ペースト          | 七分粥<br>白身魚のだし煮<br>豆腐とわかめのすまし汁                            | 全粥<br>白身魚の煮付け<br>豆腐とわかめの味噌汁<br>柿                  | パン粥(きな粉)<br>野菜のミルク煮               | パン(きな粉)<br>野菜のミルク煮           |
| 木        | 食材: 精白米、白身魚、人参                    | 精白米、白身魚、人参、さやいんげん、絹ごし豆腐、乾わかめ、ねぎ、柿(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      |                              |
| 13       | つぶし粥(10倍粥)<br>大根と人参ペースト           | 七分粥<br>鶏肉の豆乳煮<br>大根のコンソメスープ                              | 全粥<br>鶏肉のカレー風味煮<br>大根のコンソメスープ<br>バナナ              | おじや<br>豆腐とトマト煮                    | おじや<br>豆腐とトマト煮               |
| 金        | 食材: 精白米、大根、人参                     | 精白米、鶏ひき肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、ほうれん草、無調整豆乳、カレー粉、大根、バセリ(乾)、バナナ(後期) |   | 精白米、鶏ひき肉、人参、さやいんげん、絹ごし豆腐、きゅうり、トマト |                              |
| 14       | つぶし粥(10倍粥)<br>ブロッコリーとトマトペースト      | 鶏そぼろにゆうめん<br>ブロッコリーのツナ煮<br>チンゲン菜とわかめのすまし汁                | 鶏そぼろにゆうめん<br>ブロッコリーのツナ煮<br>チンゲン菜のわかめのすまし汁<br>オレンジ | おじや<br>南瓜のそぼろ煮                    | おじや<br>南瓜のそぼろ煮               |
| 土        | 食材: 精白米、ブロッコリー、トマト                | そうめん、鶏ひき肉、キャベツ、パプリカ、ブロッコリー、トマト、チンゲン菜、人参、乾わかめ、オレンジ(後期)    |   | 精白米、しらす、人参、ほうれん草、かぼちゃ、鶏ひき肉        |                              |
| 16       | つぶし粥(10倍粥)<br>白身魚ときゅうりペースト        | 七分粥<br>鮭ときゅうり煮<br>冬瓜のすまし汁                                | 全粥<br>鮭ときゅうり煮<br>冬瓜の味噌汁<br>バナナ                    | おじや<br>麩と野菜煮                      | おじや<br>麩と野菜煮                 |
| 月        | 食材: 精白米、白身魚、きゅうり                  | 精白米、鮭、きゅうり、冬瓜、人参、ねぎ、バナナ(後期)                              |   | 精白米、ツナ缶、パプリカ、小松菜、おつゆ麩、人参、ブロッコリー   |                              |
| 17       | つぶし粥(10倍粥)<br>法蓮草と人参ペースト          | 七分粥<br>鶏肉と野菜煮<br>法蓮草のスープ                                 | 全粥<br>鶏肉と野菜煮<br>法蓮草のスープ<br>梨のコンポート                | おじや<br>豆腐の野菜あんかけ                  | おじや<br>豆腐の野菜あんかけ             |
| 火        | 食材: 精白米、ほうれん草、人参                  | 精白米、鶏もも皮なし、玉ねぎ、キャベツ、パプリカ、ほうれん草、人参、梨(後期)                  |   | 精白米、鶏ひき肉、人参、ねぎ、絹ごし豆腐、玉ねぎ、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。

※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 10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)                                 |                              |
|----|----------------------------|---|---|--|------------------------------|
|    | 月齢                         | 初期(5・6ヶ月頃)  | 中期(7・8ヶ月頃)  | 後期(9・10・11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(ごつくん)           | 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)<br>小松菜と玉ねぎペースト  | 七分粥<br>茄子のそぼろ煮<br>小松菜のスープ   | 全粥<br>茄子の味噌そぼろ煮<br>小松菜のスープ<br>オレンジ                  | パン粥(さつま芋マッシュ)<br>わかめときゅうりのツナ煮          | パン(さつま芋マッシュ)<br>わかめときゅうりのツナ煮 |
| 水  | 食材: 精白米、小松菜、玉ねぎ            | 精白米、なす、玉ねぎ、鶏ひき肉、パプリカ赤、パプリカ黄、小松菜、オレンジ(後期)                                |   | 食パン、さつまいも、粉ミルク(中期)、乾わかめ、きゅうり、ツナ缶       |                              |
| 19 | つぶし粥(10倍粥)<br>白身魚とトマトペースト  | 七分粥<br>白身魚のトマト煮<br>そうめん汁  | 全粥<br>白身魚のトマト煮<br>そうめん汁<br>りんご煮                     | おじや<br>じゃが芋のおかか煮                       | おじや<br>じゃが芋のおかか煮             |
| 木  | 食材: 精白米、トマト、白身魚            | 精白米、白身魚、玉ねぎ、トマト、そうめん、ねぎ、りんご(後期)   |   | 精白米、しらす、人参、さやいんげん、じゃがいも、削り節            |                              |
| 20 | つぶし粥(10倍粥)<br>豆腐と白菜ペースト    | 七分粥<br>豆腐のそぼろあんかけ<br>白菜のすまし汁  | 全粥<br>豆腐のそぼろあんかけ<br>白菜の味噌汁<br>オレンジ                  | オートミール粥(きな粉)<br>南瓜チキンスープ               | オートミール粥(きな粉)<br>南瓜チキンスープ     |
| 金  | 食材: 精白米、絹ごし豆腐、白菜           | 精白米、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、玉ねぎ、人参、水菜、白菜、ねぎ、オレンジ(後期)                                 |   | オートミール、粉ミルク、きな粉、かぼちゃ、鶏ひき肉、玉ねぎ、パセリ(乾)   |                              |
| 21 | つぶし粥(10倍粥)<br>白身魚と人参ペースト   | 煮込みうどん<br>白身魚のだし煮<br>オクラのおかか煮   | 煮込みうどん<br>白身魚の煮付け<br>オクラのおかか煮<br>バナナ                | おじや<br>麩とわかめすまし汁                       | おじや<br>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、山東菜、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、おつゆ麩、乾わかめ、ねぎ            |                              |
| 23 | つぶし粥(10倍粥)<br>じゃが芋と玉ねぎペースト | 七分粥<br>白身魚と野菜煮<br>麩とわかめのすまし汁  | 全粥<br>白身魚と野菜煮<br>もずくの味噌汁<br>りんご煮                    | おじや<br>マッシュポテト                         | おじや<br>マッシュポテト               |
| 月  | 食材: 精白米、じゃがいも、玉ねぎ          | 精白米、白身魚、玉ねぎ、ビーマン、おきなわもずく、ねぎ、りんご(後期)                                     |   | 精白米、鶏ひき肉、人参、ブロッコリー、じゃがいも、玉ねぎ           |                              |
| 24 | つぶし粥(10倍粥)<br>チンゲン菜と人参ペースト | ぶつぶつスパゲッティ<br>チンゲン菜のスープ<br>ヨーグルト  | ぶつぶつスパゲッティ<br>カリフラワーときゅうりのツナ煮<br>チンゲン菜のスープ<br>ヨーグルト | おじや<br>豆腐とわかめのすまし汁                     | おじや<br>豆腐とわかめのすまし汁           |
| 火  | 食材: 精白米、チンゲン菜、人参           | サラスパ、鶏ひき肉、玉ねぎ、ビーマン、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               |   | 精白米、ツナ缶、人参、玉ねぎ、絹ごし豆腐、乾わかめ、ねぎ           |                              |
| 25 | つぶし粥(10倍粥)<br>きゅうりとしらすペースト | 七分粥<br>鶏レバーと野菜のだし煮<br>ゆし豆腐  | 全粥<br>鶏レバーと野菜煮<br>ゆし豆腐<br>オレンジ                      | オートミール粥<br>チキン野菜スープ                    | オートミール粥<br>チキン野菜スープ          |
| 水  | 食材: 精白米、きゅうり、しらす           | 精白米、鶏レバー、人参、ニラ、ゆし豆腐、ねぎ、オレンジ(後期)   |   | オートミール、粉ミルク、ブロッコリー、人参、鶏ひき肉             |                              |
| 26 | つぶし粥(10倍粥)<br>白菜と玉ねぎペースト   | 七分粥<br>鶏肉と野菜のミルク煮<br>白菜の豆乳コーンスープ  | 全粥<br>鶏肉のカレー風味煮<br>白菜の豆乳コーンスープ<br>バナナ               | パン粥(きなこヨーグルト添え)<br>南瓜ツナマッシュ            | パン(きなこヨーグルト添え)<br>南瓜ツナマッシュ   |
| 木  | 食材: 精白米、白菜、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、コンクリーム缶、白菜、無調整豆乳、パセリ(乾)、バナナ(後期)            |   | 食パン、きな粉、ヨーグルト、かぼちゃ、ツナ缶                 |                              |
| 27 | つぶし粥(10倍粥)<br>さつま芋と玉ねぎペースト | 七分粥<br>赤魚のだし煮<br>さつま芋と玉ねぎのすまし汁  | 全粥<br>赤魚の煮付け<br>さつま芋と玉ねぎのすまし汁<br>柿                  | おじや<br>豆腐と法蓮草のすまし汁                     | おじや<br>豆腐と法蓮草のすまし汁           |
| 金  | 食材: 精白米、さつまいも、玉ねぎ          | 精白米、赤魚、人参、長ねぎ、さつまいも、玉ねぎ、ねぎ、柿(後期)  |   | 精白米、ツナ缶、玉ねぎ、人参、にら、絹ごし豆腐、ほうれん草、ねぎ       |                              |
| 28 | つぶし粥(10倍粥)<br>冬瓜と人参ペースト    | 鮭とレタスのおじや<br>ブロッコリーのツナ煮<br>冬瓜のすまし汁                                      | 鮭とレタスのおじや<br>ブロッコリーのツナ煮<br>冬瓜のすまし汁<br>りんご煮          | パン粥(人参)<br>チキンポテトスープ                   | パン(人参)<br>チキンポテトスープ          |
| 土  | 食材: 精白米、冬瓜、人参              | 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、冬瓜、りんご(後期)                             |   | 食パン、人参、鶏ひき肉、じゃがいも、玉ねぎ                  |                              |
| 30 | つぶし粥(10倍粥)<br>白身魚と人参ペースト   | 七分粥<br>白身魚のあんかけ<br>じゃが芋と玉ねぎのすまし汁  | 全粥<br>白身魚のあんかけ<br>じゃが芋と玉ねぎの味噌汁<br>オレンジ              | 野菜入りオートミール粥<br>カリフラワーのミルク煮             | 野菜入りオートミール粥<br>カリフラワーのミルク煮   |
| 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、人参、ほうれん草、鮭フレーク、カリフラワー、鶏ひき肉、粉ミルク |                              |
| 31 | つぶし粥(10倍粥)<br>南瓜と玉ねぎペースト   | 鶏そぼろトマトおじや<br>キャベツときゅうり煮<br>ハロウィン豆乳シチュー                                 | 鶏そぼろトマトおじや<br>キャベツときゅうり煮<br>ハロウィン豆乳シチュー<br>りんご煮     | パン粥(南瓜)<br>パプリカと玉ねぎのチキンスープ             | パン(南瓜)<br>パプリカと玉ねぎのチキンスープ    |
| 火  | 食材: 精白米、かぼちゃ、玉ねぎ           | 精白米、鶏ひき肉、玉ねぎ、人参、トマト、パセリ(乾)、キャベツ、きゅうり、パプリカ、鶏もも皮なし、かぼちゃ、ブロッコリー、粉ミルク、無調整豆乳 |   | 食パン、かぼちゃ、粉ミルク(中期)、鶏ひき肉、玉ねぎ、パプリカ、パセリ    |                              |

※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てください!!

