

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	金	ご飯(強化米)、豚肉の醤油にんにく焼き、人参しりしり、大根としめじの味噌汁、みかん	豚肉ロース肉、ツナ缶	精白米、サブリ米、三温糖	玉ねぎ、人参、ニラ、大根、しめじ、小ネギ、みかん	牛乳、フルーツパフェ
2	土	あんかけ焼きそば、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、バナナ	むきえび、豚肉もも肉、乾わかめ、しらす干し	中華めん、三温糖、うずまき麩	白菜、人参、しめじ、きゅうり、えのきたけ、ほうれん草、バナナ	麦茶、鮭と枝豆のおにぎり
4	月	麦ご飯、鶏肉の照り焼き、野菜のきんぴら、そうめん汁(味噌)、柿	鶏もも皮なし、卵不使用ちくわ	精白米、押麦、ごま(いり)、そうめん	玉ねぎ、トマト、さやいんげん、パプリカ黄、パプリカ赤、椎茸乾、小ネギ、柿	牛乳、ココア蒸しパン
5	火	雑穀ご飯、きびなごの磯辺揚げ、切干大根炒め、かき卵汁、みかん	きびなご、青のり、鶏卵	精白米、雑穀五穀、小麦粉、切りこんにゃく	トマト、切干大根、人参、椎茸乾、玉ねぎ、糸みつば、みかん	牛乳、さつま芋スティック
6	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
7	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	スパゲッティー、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、ブロッコリー、カリフラワー、粒コーン缶、パプリカ赤、大根、まいたけ	麦茶、おにぎり(ゆかり)
8	金	発芽玄米ご飯、赤魚のみぞれ煮、フーチャンプルー、なめこ豆腐の味噌汁、バナナ	赤魚、ツナ缶、鶏卵、絹ごし豆腐	精白米、発芽玄米、三温糖、車麩	大根、長ねぎ、人参、玉ねぎ、キャベツ、なめこ、小ネギ、バナナ	牛乳、ポテトフライ(あおのり)
9	土	ピピン丼、さつま芋バターソーテー、白菜とわかめのすまし汁、白桃缶	牛ひき肉、鶏卵、乾わかめ	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、小ネギ、白桃缶	牛乳、ジャムサンド(いちご)
11	月	ご飯(強化あわごはん)、鮭のカレームニエル、野菜納豆和え(ほうれん草)、チンゲン菜としめじの味噌汁、りんご	鮭、ヒキワリ納豆	精白米、あわ、サブリ米、小麦粉、有塩バター	トマト、ほうれん草、人参、チンゲン菜、しめじ、りんご	牛乳、黒糖アガラサー
12	火	もちきびご飯、松風焼き、ブロッコリーと竹輪の和風和え、あさりと麩のすまし汁、パインアップル	鶏ひき肉、牛乳、鶏卵、卵不使用ちくわ、削り節、あさり	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、ブロッコリー、粒コーン缶、人参、糸みつば、パインアップル	牛乳、お好み焼き
13	水	発芽玄米ご飯、チキン南蛮、ピーマン野菜炒め、ほうれん草の中華スープ、グレープフルーツ	鶏もも肉、ロースハム(卵不使用)	精白米、発芽玄米、小麦粉、三温糖、卵不使用マヨネーズ、ピーマン	玉ねぎ、ピクルス、白菜、長ねぎ、椎茸乾、ほうれん草、粒コーン缶、まいたけ、グレープフルーツ	牛乳、オートミールスナック
14	木	雑穀ご飯、さばの葱照り焼き、クープイリチー(たけのこ)、チムシンジ汁、柿	さば、刻み昆布、豚肉もも肉、豚レバー、豚かたロース	精白米、雑穀五穀、切りこんにゃく、じゃがいも	長ねぎ、人参、たけのこ水煮、ニラ、柿	牛乳、サターアングギー(紅芋)
15	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、みかん	豚肉もも肉、牛乳、卵不使用ちくわ	精白米、押麦、じゃがいも、カレールウ、すりごま、卵不使用マヨネーズ	しめじ、まいたけ、玉ねぎ、人参、ごぼう水煮、きゅうり、小松菜、粒コーン缶、みかん	麦茶、フルーチェ(ピーチ)鉄ウエハース
16	土	沖縄そば(ソーキ)、南瓜の大学芋風、白菜の磯和え、バナナ	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、バナナ	麦茶、手作りのいなり
18	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、りんご	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、りんご	牛乳、小松菜とバナナのパンケーキ
19	火	食パン、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、シチュールウ、卵不使用マヨネーズ	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、しめじ、粒コーン缶、キャベツ、フルーツカクテル缶	麦茶、油味噌おにぎり
20	水	黒米ご飯、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、バナナ	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、黒米、三温糖	玉ねぎ、人参、ピーマン、カリフラワー、バナナ	牛乳、さつま芋のあべかわ風
21	木	 <b>お弁当会</b> 				牛乳、ウインナーパイ
22	金	冬至ジュシー、魚の天ぷら、南瓜のそぼろ煮、アーサ汁、みかん	豚三枚肉、蒸しかまぼこ(卵不使用)、刻み昆布、キングクリップ、鶏卵、鶏ひき肉、あおさ、絹ごし豆腐	精白米、田芋、小麦粉、三温糖	人参、ニラ、椎茸乾、かぼちゃ、さやいんげん、みかん	牛乳、黒糖ぜんざい
23	土	中華丼、オクラとちくわの和風和え、茄子と油揚げの味噌汁、黄桃缶	豚肉もも肉、卵不使用ちくわ、油揚げ	精白米、三温糖	人参、たけのこ水煮、チンゲン菜、生しいたけ、オクラ、きゅうり、なす、えのきたけ、小ネギ、黄桃缶	牛乳、お麩ラスク(きなこシュガー)
25	月	チキンライス、鶏のから揚げ、ポテトサラダ、白菜の豆乳クラムチャウダー、みかん	鶏ひき肉、鶏もも肉、あさり、豚バラ肉、無調整豆乳	精白米、じゃがいも、卵不使用マヨネーズ	玉ねぎ、ピーマン、きゅうり、人参、ブロッコリー、粒コーン缶、白菜、みかん	ミルクココア、クリスマスケーキ(クリスマス会)
26	火	あわご飯、鮭のホイル焼き、野菜納豆和え(キャベツ)、さつま芋と長葱の味噌汁、パインアップル	鮭、ヒキワリ納豆	精白米、あわ、さつまいも	玉ねぎ、しめじ、まいたけ、水菜、ほうれん草、キャベツ、人参、長ねぎ、パインアップル	牛乳、ヒラヤーチー
27	水	麦ご飯、酢鶏、小松菜のなめ苺和え、もやしとわかめの中華スープ、りんご	鶏もも肉、乾わかめ	精白米、押麦、三温糖、ごま(いり)	玉ねぎ、人参、ピーマン、パインアップル、椎茸乾、小松菜、えのきたけ(なめ苺)、もやし、長ねぎ、りんご	牛乳、ごまひじきクッキー
28	木	沖縄そば(三枚肉)、厚揚げの野菜あんかけ、大根のおかか和え、バナナ	豚三枚肉、厚揚げ豆腐、削り節、丸長かまぼこ	沖縄そば、三温糖	小ネギ、玉ねぎ、パプリカ赤、パプリカ黄、大根、きゅうり、バナナ	麦茶、おにぎり(ふりかけ)

※食材、行事、その他都合で 献立を変更することがあります。

※3日、10日、17日、24日、29日、30日、31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 12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) 大根と人参ペースト	七分粥 鶏肉と野菜煮 大根のすまし汁	全粥 鶏肉と野菜煮 大根の味噌汁 みかん	オートミール粥 南瓜ツナマッシュ	オートミール粥 南瓜ツナマッシュ
金	食材: 精白米、大根、人参	精白米、鶏もも皮なし、玉ねぎ、人参、大根、ねぎ、うんしゅうみかん(後期)		オートミール、粉ミルク、かぼちゃ、ツナ缶	
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 わかめとしらす煮 法蓮草と麩のすまし汁	煮込みうどん わかめとしらす煮 法蓮草と麩のすまし汁 バナナ	鮭のおじや カリフラワーおかか煮	鮭のおじや カリフラワーおかか煮
土	食材: 精白米、きゅうり、しらす	うどん、鶏ひき肉、白菜、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、バナナ(後期)		精白米、鮭フレーク、玉ねぎ、ねぎ、カリフラワー、人参、削り節	
4	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 そうめんのすまし汁	全粥 チキンのトマト煮 そうめんの味噌汁 柿	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、トマト、玉ねぎ	精白米、鶏もも皮なし、玉ねぎ、トマト、そうめん、ねぎ、柿(後期)		オートミール、粉ミルク、いんげん、人参、ツナ缶	
5	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 麩と玉ねぎのすまし汁	全粥 白身魚の煮付け 麩と玉ねぎのすまし汁 みかん	おじや さつま芋マッシュ	おじや さつま芋マッシュ
火	食材: 精白米、白身魚、人参	精白米、白身魚、人参、おつゆ麩、玉ねぎ、糸三つ葉、うんしゅうみかん(後期)		精白米、鶏ひき肉、人参、小松菜、さつまいも	
6	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 りんご煮	おじや きゅうりのツナ煮	おじや きゅうりのツナ煮
水	食材: 精白米、冬瓜	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、長ねぎ、りんご(後期)		精白米、しらす、ブロッコリー、きゅうり、人参、ツナ缶	
7	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	オートミール粥(野菜入り) 豆腐のそぼろあんかけ	オートミール粥(野菜入り) 豆腐のそぼろあんかけ
木	食材: 精白米、大根、人参	サラシバ、鶏ひき肉、玉ねぎ、ピーマン、トマトホール缶、パプリカ、ブロッコリー、カリフラワー、パプリカ赤、ツナ缶、大根、人参、プレーンヨーグルト(後期)		オートミール、人参、ほうれん草、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、人参	
8	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 豆腐のすまし汁	全粥 さばのみぞれ煮 豆腐の味噌汁 バナナ	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)
金	食材: 精白米、白身魚、大根	精白米、白身魚(中期)、さば(後期)、大根、長ねぎ、絹ごし豆腐、ねぎ、バナナ(後期)		精白米、ツナ缶、人参、キャベツ、じゃがいも、玉ねぎ、青のり	
9	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 白菜とわかめのすまし汁	鶏そぼろ粥 さつま芋マッシュ 白菜とわかめのすまし汁 オレンジ	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
土	食材: 精白米、さつまいも	精白米、鶏ひき肉、ほうれん草、人参、さつまいも、白菜、乾わかめ、オレンジ(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、人参	
11	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 りんご煮	納豆粥 法蓮草と人参のすまし汁	納豆粥 法蓮草と人参のすまし汁
月	食材: 精白米、白身魚、トマト	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、ヒキワリ納豆、ほうれん草、人参	
12	つぶし粥(10倍粥) ブロッコリーと玉ねぎペースト	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 バナナ	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、ブロッコリー、玉ねぎ	精白米、鶏ひき肉、玉ねぎ、人参、うずまき麩、乾わかめ、ねぎ、バナナ(後期)		小麦粉、ツナ缶、人参、キャベツ、ブロッコリー、削り節	
13	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 法蓮草のスープ	全粥 鶏肉と野菜の柔らか煮 法蓮草のスープ オレンジ	オートミール粥 さつま芋マッシュ(きな粉がけ)	オートミール粥 さつま芋マッシュ(きな粉がけ)
水	食材: 精白米、ほうれん草、人参	精白米、鶏もも皮なし、玉ねぎ、白菜、ほうれん草、人参、オレンジ(後期)		オートミール、粉ミルク、さつまいも、きな粉	
14	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(鶏肉)	全粥 さばの煮付け チムシンジ汁(鶏肉) 柿	おじや 豆腐の野菜あんかけ	おじや 豆腐の野菜あんかけ
木	食材: 精白米、白身魚、人参	精白米、白身魚(中期)、さば(後期)、人参、長ねぎ、鶏レバー、じゃがいも、ねぎ、柿(後期)		精白米、鶏ひき肉、人参、小松菜、沖縄豆腐、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。

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!!



令和5年 12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)
15	つぶし粥(10倍粥) じゃが芋と玉ねぎペースト	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 みかん	パン粥(きな粉) 南瓜チキンスープ	パン粥(きな粉) 南瓜チキンスープ
金	食材: 精白米、じゃがいも、玉ねぎ	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、うんしゅうみかん(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、パセリ乾	
16	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 麩と野菜煮	おじや 麩と野菜煮
土	食材: 精白米、かぼちゃ	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、おつゆ麩、ほうれん草	
18	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 ゆし豆腐	全粥 白身魚の葱味噌煮 ゆし豆腐 りんご煮	オートミール粥(野菜入り) バナナヨーグルト	オートミール粥(野菜入り) バナナヨーグルト
月	食材: 精白米、白身魚、人参	精白米、白身魚、人参、長ねぎ、ゆし豆腐、ねぎ、りんご(後期)		オートミール、人参、小松菜、プレーンヨーグルト、バナナ	
19	つぶし粥(10倍粥) じゃが芋とブロッコリーペースト	パン粥 チキンの豆乳クリームスープ キャベツのしらす煮	パン チキンの豆乳クリームスープ キャベツのしらす煮 オレンジ	おじや 南瓜マッシュ	おじや 南瓜マッシュ
火	食材: 精白米、じゃがいも、ブロッコリー	食パン、粉ミルク、鶏もも皮なし、無調整豆乳、玉ねぎ、人参、じゃがいも、ブロッコリー、キャベツ、しらす、オレンジ(後期)		精白米、ツナ缶、人参、ほうれん草、かぼちゃ	
20	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 バナナ	パン粥(さつま芋マッシュ) カリフラワーのトマト煮	パン(さつま芋マッシュ) カリフラワーのトマト煮
水	食材: 精白米、小松菜、人参	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、バナナ(後期)		食パン、粉ミルク(中期)、さつまいも、カリフラワー、トマト、ツナ缶	
21	つぶし粥(10倍粥) 豆腐と法蓮草ペースト	七分粥 豆腐の野菜そぼろあん 麩とわかめのすまし汁	全粥 豆腐の野菜そぼろあん 麩とわかめのすまし汁 りんご煮	おじや じゃが芋のおかか煮	おじや じゃが芋のおかか煮
木	食材: 精白米、絹ごし豆腐、ほうれん草	精白米、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、玉ねぎ、人参、ほうれん草、ねぎ、うずまき麩、わかめ、りんご(後期)		精白米、しらす、人参、ねぎ、じゃがいも、削り節	
22	つぶし粥(10倍粥) 白身魚と人参ペースト	ポロポロジュシー 白身魚のだし煮 アーサ汁	ポロポロジュシー 白身魚の煮付け アーサ汁 みかん	オートミール粥 南瓜のツナ煮	オートミール粥 南瓜のツナ煮
金	食材: 精白米、キングクリップ、人参	精白米、鶏もも皮なし、人参、ニラ、キングクリップ、あおさ、絹ごし豆腐、うんしゅうみかん(後期)		オートミール、粉ミルク、かぼちゃ、玉ねぎ、ツナ缶	
23	つぶし粥(10倍粥) チンゲン菜と人参ペースト	七分粥 鶏肉と野菜のあんかけ煮 茄子のすまし汁	全粥 鶏肉の野菜あんかけ煮 茄子の味噌汁 バナナ	おじや わかめときゅうりのしらす煮	おじや わかめときゅうりのしらす煮
土	食材: 精白米、チンゲン菜、人参	精白米、鶏もも皮なし、人参、チンゲン菜、なす、ねぎ、バナナ(後期)		精白米、ツナ缶、人参、小松菜、乾わかめ、きゅうり、しらす	
25	つぶし粥(10倍粥) 白菜と玉ねぎペースト	鶏そぼろ粥 鶏肉と野菜の柔らか煮 白菜の豆乳スープ	鶏そぼろ粥 鶏肉と野菜の柔らか煮 白菜の豆乳スープ みかん	パン粥(バナナヨーグルト) ポテトチキンスープ	パン(バナナヨーグルト) ポテトチキンスープ
月	食材: 精白米、白菜、玉ねぎ	精白米、鶏ひき肉、玉ねぎ、人参、鶏もも皮なし、ブロッコリー、白菜、無調整豆乳、うんしゅうみかん(後期)		食パン、粉ミルク(中期)、ヨーグルト、バナナ、鶏ひき肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参	
26	つぶし粥(10倍粥) さつま芋ペースト	ほうれん草納豆粥 鮭と野菜のだし煮 さつま芋のすまし汁	ほうれん草納豆粥 鮭と野菜煮 さつま芋と長葱の味噌汁 バナナ	ヒラヤーチー 麩と人参のすまし汁	ヒラヤーチー 麩と人参のすまし汁
火	食材: 精白米、さつまいも	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、長ねぎ、バナナ(後期)		小麦粉、ツナ缶、キャベツ、ニラ、削り節、おつゆ麩、人参、ねぎ	
27	つぶし粥(10倍粥) 小松菜としらすペースト	七分粥 鶏肉と野菜あんかけ煮 わかめと葱のスープ	全粥 鶏肉と野菜あんかけ煮 わかめと葱のスープ りんご煮	おじや(ひじき) 小松菜のしらす煮	おじや(ひじき) 小松菜のしらす煮
水	食材: 精白米、小松菜、しらす	精白米、鶏もも皮なし、玉ねぎ、人参、ビーマン、乾わかめ、長ねぎ、りんご(後期)		精白米、鶏ひき肉、人参、乾ひじき、ねぎ、小松菜、しらす	
28	つぶし粥(10倍粥) 大根ときゅうりペースト	煮込みうどん 豆腐と野菜ののどろ煮 大根のおかか煮	煮込みうどん 豆腐と野菜ののどろ煮 大根のおかか煮 バナナ	おじや 南瓜のそぼろ煮	おじや 南瓜のそぼろ煮
木	食材: 精白米、大根、きゅうり	うどん、鶏ひき肉、人参、ねぎ、絹ごし豆腐、玉ねぎ、パプリカ赤、大根、きゅうり		精白米、ツナ缶、人参、ほうれん草、かぼちゃ、鶏ひき肉	

※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!!

