

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	水	発芽玄米ご飯、麻婆豆腐、冬瓜のあんかけ煮、小松菜のかき卵汁、梨	沖縄豆腐、豚ひき肉、かに風味かまぼこ(卵不使用)、鶏卵	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、小松菜、梨	牛乳、ゴマ菓子	
2	木	さつま芋ご飯、さばの塩焼き、茄子とちくわのボン酢和え、豚汁、柿	さば、ちくわ(卵不使用)、削り節、豚かたロース肉	精白米、さつまいも、ごま、板こんにゃく	なす、きゅうり、大根、人参、ごぼう水煮、長ねぎ、柿	牛乳、みかんヨーグルト(玄米フレーク)	
3	金	祝日 お休み(文化の日)					
4	土	野菜入り汁うどん、チンゲン菜と厚揚げ炒め、カリフラワーの中華胡麻和え、バナナ	鶏ひき肉、なると、乾わかめ、厚揚げ豆腐、かに風味かまぼこ(卵不使用)	うどん	人参、ほうれん草、チンゲン菜、カリフラワー、粒コーン缶、きゅうり、バナナ	牛乳、ウインナーパイ	
6	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、りんご	鶏もも肉、かに風味かまぼこ(卵不使用)	精白米、サプリ米、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、りんご	牛乳、かぼちゃもち(お焼き風)	
7	火	発芽玄米ご飯、肉じゃが、野菜納豆和え、とろろ昆布と麩のすまし汁、パインアップル	豚肉もも肉、ヒキワリ納豆、とろろ昆布	精白米、発芽玄米、じゃがいも、糸こんにゃく、おつゆ麩	人参、玉ねぎ、さやいんげん、小松菜、白菜、えのきたけ、小ネギ、パインアップル	牛乳、ホットケーキ(はちみつ)	
8	水	雑穀ご飯、鮭のちゃんちゃん焼き、人参しりしり、アーサ入りそうめん汁、オレンジ	鮭、ツナ缶、あおさ	精白米、雑穀五穀、三温糖、そうめん	りよくとうもろやし、玉ねぎ、水菜、人参、小ネギ、オレンジ	牛乳、もずく入りヒラヤーチー	
9	木	あわご飯、豚肉のマーマレード焼き、ごぼうのやわらか煮、なめこ豆腐の味噌汁、梨	豚肉ロース肉、豚肉赤肉、絹ごし豆腐	精白米、あわ、三温糖、ごま	マーマレードジャム、トマト、ごぼう水煮、人参、さやいんげん、なめこ、小ネギ、梨	牛乳、豆乳パンナコッタ(ストロベリー)	
10	金	三色鶏そぼろ丼、大根のツナ和え、舞茸とわかめの中華スープ、バナナ	鶏ひき肉、鶏卵、ツナ缶、乾わかめ	精白米、三温糖	ほうれん草、もやし、大根、きゅうり、しいたけ、人参、小ネギ、バナナ	牛乳、さつま芋スティック	
11	土	運動会					
13	月	あわご飯、鮭のムニエル、じゃが芋ときのこ炒め、ゆし豆腐(味噌)、オレンジ	鮭、ゆし豆腐	精白米、あわ、小麦粉、じゃがいも	トマト、エリンギ、ピーマン、小ネギ、オレンジ	牛乳、マカロニグラタン(ピザ風)	
14	火	きのこビーフカレー、れんこんマヨサラダ、法蓮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(卵不使用)、プレーンヨーグルト	精白米、押麦、カレーパウダー、じゃがいも、三温糖、はちみつ、卵不使用マヨネーズ、すりごま	しめじ、しいたけ、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、きな粉蒸しパン	
15	水	小豆ご飯、鶏肉の味噌焼き、クープイリチー、小松菜と麩のすまし汁、りんご	あずき、鶏もも肉、刻み昆布、豚肉もも肉	精白米、ごま、三温糖、切りこんにゃく、うずまき麩	人参、たけのこ水煮、えのきたけ、小松菜、りんご	牛乳、紅白ステックパイ(千歳飴風)	
16	木	お弁当会					
17	金	発芽玄米ご飯、グルクンのあんかけ、チキナー炒め、チムシン汁、グレープフルーツ	グルクン、ツナ缶、豚レバー、豚かたロース肉	精白米、発芽玄米、三温糖、じゃがいも	椎茸乾、玉ねぎ、パプリカ赤、ピーマン、からしな、人参、ニラ、グレープフルーツ	牛乳、豆乳くずもち	
18	土	沖縄そば(ソーキ)、さつまいも天ぷら、もずくの酢の物、バナナ	豚ソーキ肉、鶏卵、おきなわもずく	沖縄そば、三温糖、さつまいも、小麦粉	小ネギ、きゅうり、バナナ	麦茶、しらすおかおにぎり	
20	月	あわご飯、中華風ローストチキン、ごぼうサラダ、豆腐とわかめのすまし汁、みかん	鶏もも肉、かに風味かまぼこ(卵不使用)、絹ごし豆腐、乾わかめ	精白米、あわ、ごま、卵不使用マヨネーズ、すりごま	玉ねぎ、ごぼう水煮、きゅうり、人参、小ネギ、うんしゅうみかん	麦茶、フルーチェ(いちご)、鉄ウエハース	
21	火	雑穀ご飯、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、梨	さんま、乾ひじき、ちくわ(卵不使用)	精白米、雑穀五穀、三温糖	切干大根、人参、さやいんげん、白菜、椎茸乾、小ネギ、梨	牛乳、野菜豆腐ドーナツ	
22	水	ナストマトスパゲティ、食パン、ブロッコリーの胡麻ドレサラダ、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、じゃがいも、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、人参、バナナ	麦茶、ポロポロジュシー(ひじき)	
23	木	祝日 お休み(勤労感謝の日)					
24	金	チキンライス、花野菜サラダ、魚のフライ(タルタルソースかけ)、きのこスープ、柿	鶏ひき肉、鶏卵	精白米、卵不使用マヨネーズ	玉ねぎ、粒コーン缶、ピーマン、きゅうり、ブロッコリー、カリフラワー、パプリカ(赤)(黄)、しめじ、しいたけ、えのきたけ、柿	気になる野菜キャロット、デコレーションホットケーキ	
25	土	小松菜桜エビのチャーハン、もやしのナムル、オクラとわかめの中華スープ、黄桃缶	鶏卵、さくらえび、削り節、ちくわ(卵不使用)、乾わかめ	精白米、三温糖、ごま	小松菜、人参、しめじ、もやし、きゅうり、オクラ、えのきたけ、黄桃缶	牛乳、ポテトフライ(ケチャップ)	
27	月	もちきびご飯、鮭の醤油焼、南瓜の甘煮、チンゲン菜と豆腐の味噌汁、りんご	鮭、絹ごし豆腐	精白米、もちきび、しょうゆ麩、三温糖	きゅうり、かぼちゃ、さやいんげん、チンゲン菜、椎茸乾、りんご	牛乳、お麩ラスク(黒糖)	
28	火	食パン、チキン豆乳クリームシチュー、キャベツとりんごのマヨサラダ、パインアップル	鶏もも肉、無調整豆乳	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、ほうれん草、しめじ、粒コーン缶、キャベツ、りんご、きゅうり、パインアップル	牛乳、きなこおはぎ	
29	水	発芽玄米ご飯、沖縄風煮つけ、オクラ納豆、もずくとかまぼこのすまし汁、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、かまぼこ(卵不使用)	精白米、発芽玄米	冬瓜、人参、さやいんげん、オクラ、小ネギ、バナナ	牛乳、カルピスヨーグルト	
30	木	ご飯(ふりかけ)、魚のポテトマッシュ焼き、ピーマン野菜炒め、チンゲン菜と油揚げの味噌汁、りんご	鉄強化ふりかけ、鶏卵、白身魚、鶏ひき肉、油揚げ	精白米、じゃがいも、卵不使用マヨネーズ、ピーマン	白菜、長ねぎ、人参、椎茸乾、チンゲン菜、りんご	牛乳、マーブル蒸しパン	

※食材、行事、その他都合で献立を変更することがあります。

※3日、5日、12日、19日、23日、26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 11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) 豆腐と小松菜ペースト	七分粥 豆腐のそぼろ煮 小松菜と人参のすまし汁	全粥 豆腐の味噌そぼろ煮 小松菜と人参のすまし汁 梨のコンポート	おじや 冬瓜のツナ煮	おじや 冬瓜のツナ煮
水	初期: 精白米、絹ごし豆腐、小松菜	精白米、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、ニラ、小松菜、梨(後期)	精白米、しらす、人参、冬瓜、ツナ缶、ねぎ		
2	つぶし粥(10倍粥) さつまいもペースト	さつまいも粥 白身魚のだし煮 大根と鶏肉すまし汁	さつまいも粥 さばの煮付け 大根と鶏肉すまし汁 柿	おじや 茄子ときゅうりのおかか煮	おじや 茄子ときゅうりのおかか煮
木	初期: 精白米、さつまいも	精白米、さつまいも、白身魚(中期)、さば(後期)、人参、長ねぎ、大根、鶏もも皮なし、柿(後期)	精白米、ツナ缶、人参、ブロッコリー、なす、きゅうり、削り節		
4	つぶし粥(10倍粥) 法蓮草と人参ペースト	煮込みうどん カリフラワーのツナ煮 バナナ	煮込みうどん カリフラワーのツナ煮 バナナ	パン粥(きな粉) チキン野菜スープ	パン(きな粉) チキン野菜スープ
土	初期: 精白米、ほうれん草、人参	うどん、鶏ひき肉、人参、ほうれん草、乾わかめ、カリフラワー、きゅうり、ツナ缶、バナナ	食パン、きな粉、粉ミルク(中期)、チンゲン菜、人参、鶏ひき肉		
6	つぶし粥(10倍粥) 大根と人参ペースト	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 りんご煮	おじや 南瓜マッシュ	おじや 南瓜マッシュ
月	初期: 精白米、大根、人参	精白米、鶏もも皮なし、人参、玉ねぎ、大根、パセリ(乾)、りんご(後期)	精白米、鶏ひき肉、人参、ブロッコリー、かぼちゃ		
7	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 とろろ昆布と麩のすまし汁	全粥 鶏肉じゃが とろろ昆布と麩のすまし汁 バナナ	納豆粥 白菜のツナ煮	納豆粥 白菜のツナ煮
火	初期: 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、削り昆布、おつゆ麩、ねぎ、バナナ(後期)	精白米、ヒキワリ納豆、白菜、人参、ツナ缶		
8	つぶし粥(10倍粥) 白身魚と人参ペースト	七分粥 鮭と野菜のとろろ煮 アーサ入りそうめん汁	全粥 鮭と野菜の味噌煮 アーサ入りそうめん汁 オレンジ	ヒラヤーチー ブロッコリーのそぼろ煮	ヒラヤーチー ブロッコリーのそぼろ煮
水	初期: 精白米、白身魚、人参	精白米、鮭、玉ねぎ、人参、水菜、そうめん、あおさ、ねぎ、オレンジ(後期)	小麦粉、ツナ缶、人参、ニラ、ブロッコリー、人参、鶏ひき肉		
9	つぶし粥(10倍粥) 豆腐とトマトペースト	七分粥 チキンのトマト煮 豆腐とわかめのすまし汁	全粥 チキンのトマト煮 豆腐とわかめの味噌汁 梨のコンポート	おじや 麩と野菜煮	おじや 麩と野菜煮
木	初期: 精白米、絹ごし豆腐、トマト	精白米、鶏もも皮なし、玉ねぎ、トマト、絹ごし豆腐、乾わかめ、梨(後期)	精白米、しらす、人参、ねぎ、おつゆ麩、さやいんげん		
10	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 大根のツナ煮 わかめと人参スープ	鶏そぼろおじや 大根のツナ煮 わかめと人参スープ バナナ	オートミール粥(野菜入り) さつまいもマッシュ	オートミール粥(野菜入り) さつまいもマッシュ
金	初期: 精白米、大根、きゅうり	精白米、鶏ひき肉、玉ねぎ、ほうれん草、大根、きゅうり、ツナ缶、人参、乾わかめ、ねぎ、バナナ(後期)	オートミール、人参、ブロッコリー、さつまいも		
11	<p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">運 動 会</p>				
13	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 ゆし豆腐	全粥 鮭のトマト煮 ゆし豆腐(味噌) オレンジ	スパゲッティーミルク煮 ポテトスープ	スパゲッティーミルク煮 ポテトスープ
月	初期: 精白米、白身魚、トマト	精白米、鮭、玉ねぎ、人参、トマト、ゆし豆腐、ねぎ、オレンジ(後期)	サラスパ、鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、粉ミルク、パセリ(乾)、じゃがいも		
14	つぶし粥(10倍粥) じゃが芋と玉ねぎペースト	七分粥 鶏肉の豆乳煮 法蓮草のスープ	全粥 鶏肉のカレー風味煮 法蓮草のスープ バナナヨーグルト	パン粥(きな粉) カリフラワーのツナ煮	パン(きな粉) カリフラワーのツナ煮
火	初期: 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、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、きなこ、粉ミルク(中期)、カリフラワー、きゅうり、ツナ缶		
15	つぶし粥(10倍粥) 小松菜と人参ペースト	七分粥 鶏肉と野菜の柔らか煮 小松菜と麩のすまし汁	全粥 鶏肉と野菜の味噌煮 小松菜と麩のすまし汁 りんご煮	オートミール粥 チキン野菜ミルクスープ	オートミール粥 チキン野菜ミルクスープ
水	初期: 精白米、小松菜、人参	精白米、鶏もも皮なし、玉ねぎ、人参、うずまき麩、小松菜、りんご(後期)	オートミール、粉ミルク、ブロッコリー、鶏ひき肉、玉ねぎ		

※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。

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!!



令和5年 11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)
16	つぶし粥(10倍粥) 豆腐と法蓮草ペースト	七分粥 豆腐と野菜そぼろ煮 わかめと玉ねぎのすまし汁	全粥 豆腐と野菜そぼろ煮 わかめと玉ねぎのすまし汁 バナナ	おじや 南瓜ツナマッシュ	おじや 南瓜ツナマッシュ
木	初期: 精白米、絹ごし豆腐、ほうれん草	精白米、沖縄豆腐、鶏ひき肉、人参、ほうれん草、乾わかめ、玉ねぎ、ねぎ、バナナ(後期)		精白米、しらす、人参、ねぎ、かぼちゃ、ツナ缶	
17	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 チムシンジ汁(鶏肉)	全粥 白身魚のあんかけ煮 チムシンジ汁(鶏肉) オレンジ	おじや ブロッコリーの豆乳スープ	おじや ブロッコリーの豆乳スープ
金	初期: 精白米、白身魚、玉ねぎ	精白米、白身魚、玉ねぎ、パプリカ赤、ピーマン、鶏レバー、人参、じゃがいも、ニラ、オレンジ(後期)		精白米、鮭フレーク、さやいんげん、ブロッコリー、人参、鶏ひき肉、無調整豆乳	
18	つぶし粥(10倍粥) さつまいもペースト	煮込みうどん さつまいもマッシュ バナナ	煮込みうどん さつまいもマッシュ バナナ	おじや わかめときゅうりのおかか煮	おじや わかめときゅうりのおかか煮
土	初期: 精白米、さつまいも	うどん、鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、小松菜、さつまいも、バナナ		精白米、ツナ缶、人参、ねぎ、乾わかめ、きゅうり、削り節	
20	つぶし粥(10倍粥) 豆腐と人参ペースト	七分粥 チキンの柔らかか煮 豆腐とわかめのすまし汁	全粥 チキンの柔らかか煮 豆腐とわかめのすまし汁 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
月	初期: 精白米、絹ごし豆腐、人参	精白米、鶏もも皮なし、玉ねぎ、絹ごし豆腐、乾わかめ、人参、ねぎ、オレンジ(後期)		食パン、粉ミルク(中期)、バナナ、プレーンヨーグルト、かぼちゃ、鶏ひき肉、玉ねぎ、バセリ(乾)	
21	つぶし粥(10倍粥) 白身魚と白菜ペースト	七分粥 白身魚の柔らかか煮 白菜のすまし汁	全粥 白身魚の柔らかか煮 白菜の味噌汁 梨のコンポート	おじや 豆腐のそぼろあんかけ	おじや 豆腐のそぼろあんかけ
火	初期: 精白米、白身魚、白菜	精白米、白身魚、人参、さやいんげん、白菜、ねぎ、梨(後期)		精白米、しらす、人参、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、小松菜	
22	つぶし粥(10倍粥) トマトと玉ねぎペースト	ナストマトスパゲッティ煮 ブロッコリーのツナ煮 ポテトミルクスープ	ナストマトスパゲッティ煮 ブロッコリーのツナ煮 ポテトミルクスープ バナナ	ポロポロジュージー 法蓮草としらす煮	ポロポロジュージー 法蓮草としらす煮
水	初期: 精白米、トマト、玉ねぎ	サラスパ、鶏ひき肉、なす、トマト、玉ねぎ、トマトホール缶、バセリ(乾)、ブロッコリー、パプリカ赤、ツナ缶、じゃがいも、人参、粉ミルク、バナナ(後期)		精白米、ツナ缶、人参、乾ひじき、ねぎ、ほうれん草、しらす	
24	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 チンゲン菜のすまし汁	全粥 白身魚と野菜煮 チンゲン菜の味噌汁 りんご煮	おじや 白菜のそぼろ煮	おじや 白菜のそぼろ煮
金	初期: 精白米、白身魚、玉ねぎ	精白米、白身魚、玉ねぎ、じゃがいも、チンゲン菜、人参、りんご(後期)		精白米、ツナ缶、ブロッコリー、人参、鶏ひき肉、白菜、長ねぎ	
25	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	オートミール粥(野菜入り) ツナマッシュポテト	オートミール粥(野菜入り) ツナマッシュポテト
土	初期: 精白米、小松菜、しらす	精白米、小松菜、しらす、人参、おくら、乾わかめ、きゅうり(後期)、削り節(後期)、オレンジ(後期)		オートミール、人参、ほうれん草、じゃがいも、ツナ缶、玉ねぎ(後期)	
27	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 鮭ときゅうりのだし煮 チンゲン菜と豆腐の味噌汁 りんご煮	おじや 麩とわかめすまし汁	おじや 麩とわかめすまし汁
月	初期: 精白米、チンゲン菜、絹ごし豆腐	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、さやいんげん、おつゆ麩、乾わかめ、ねぎ	
28	つぶし粥(10倍粥) じゃが芋と玉ねぎペースト	パン粥 チキン豆乳野菜スープ キャベツときゅうりのツナ煮	パン チキン豆乳野菜スープ キャベツときゅうりのツナ煮 オレンジ	おじや 南瓜のそぼろ煮	おじや 南瓜のそぼろ煮
火	初期: 精白米、じゃがいも、玉ねぎ	食パン、粉ミルク(中期)、鶏もも皮なし、玉ねぎ、人参、じゃがいも、ほうれん草、無調整豆乳、キャベツ、きゅうり、ツナ缶、オレンジ(後期)		精白米、しらす、人参、ねぎ、かぼちゃ、鶏ひき肉	
29	つぶし粥(10倍粥) 冬瓜と人参ペースト	納豆粥 鶏肉と野菜煮 わかめと麩のすまし汁	納豆粥 鶏肉と野菜煮 わかめと麩のすまし汁 バナナ	スパゲッティー煮 さつまいもマッシュ (きな粉かけ)	スパゲッティー煮 さつまいもマッシュ (きな粉かけ)
水	初期: 精白米、冬瓜、人参	精白米、ヒキワリ納豆、鶏ささみ、沖縄豆腐、冬瓜、人参、さやいんげん、バナナ(後期)		サラスパ、鶏ひき肉、人参、小松菜、さつまいも、きな粉、三温糖	
30	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 白身魚と野菜煮 花野菜スープ	鶏そぼろおじや 白身魚と野菜煮 花野菜スープ 柿	パン粥(オレンジヨーグルト) チキンミルクスープ	パン(オレンジヨーグルト) チキンミルクスープ
木	初期: 精白米、きゅうり、白身魚	精白米、鶏ひき肉、ねぎ、人参、白身魚、玉ねぎ、きゅうり、ブロッコリー、カリフラワー、玉ねぎ、パプリカ赤、柿(後期)		食パン、粉ミルク、ヨーグルト、オレンジ、ほうれん草、鶏ひき肉、玉ねぎ、人参	

※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!!

