

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	月	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	鶏もも皮なし、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、きな粉豆乳蒸しパン	
2	火	ご飯(強化米)、こいのぼりバーグ、ブロッコリーの和風サラダ、アーサ汁、パインアップル	牛ひき肉、豚ひき肉、鶏卵、ロースハム、あおさ、絹ごし豆腐	精白米、サブリ米、小麦粉	玉ねぎ、人参、きゅうり、ブロッコリー、パプリカ黄、パインアップル(缶詰)	牛乳、こいのぼりパイ(いちごジャム)	
3	水	<b>祝日 お休み (憲法記念日)</b>					
4	木	<b>祝日 お休み (みどりの日)</b>					
5	金	<b>祝日 お休み (こどもの日)</b>					
6	土	焼きうどん、れんごんの梅和え、茄子と油揚げの味噌汁、バナナ	豚バラ肉、削り節、油揚げ	うどん	キャベツ、玉ねぎ、人参、もやし、ピーマン、れんこん水煮、きゅうり、梅びしお、なす、椎茸乾、小ネギ、バナナ	麦茶、鮭おにぎり	
8	月	雑穀ご飯、鶏のさっぱり焼き、ゴーヤーチャンプルー、そうめん汁、オレンジ	鶏もも肉、豚肉もも肉、沖縄豆腐、鶏卵、削り節	精白米、雑穀五穀、三温糖、そうめん	サラダ菜、ゴーヤー、人参、玉ねぎ、椎茸乾、小ネギ、オレンジ	牛乳、ショートブレッド(ココア)	
9	火	ご飯(強化あわごはん)、鮭のカレームニエル、野菜のきんぴら、チンゲン菜と油揚げの味噌汁、りんご	鮭、卵不使用ちくわ、油揚げ	精白米、あわ、サブリ米、小麦粉、有塩バター、こまめ	トマト、さやいんげん、パプリカ黄、パプリカ赤、チンゲン菜、りんご	麦茶、フルーチェ(いちご)、鉄ウエハース	
10	水	パン、ポークビーンズ、サラスパのサラダ、レタスとセロリのスープ、バナナ	豚バラ肉、ミックスビーンズ缶、大豆水煮、ロースハム	食パン、じゃがいも、三温糖、スパゲッティ、卵不使用マヨネーズ	玉ねぎ、パプリカ黄、さやいんげん、人参、きゅうり、レタス、セロリ、マッシュルーム缶、粒コーン缶、バナナ	麦茶、青菜としらすのおにぎり	
11	木	発芽玄米ご飯、豆腐ナゲット、白菜の昆布和え、小松菜と麩のすまし汁、白桃缶	木綿豆腐、鶏ひき肉、かに風味かまぼこ、塩昆布	精白米、発芽玄米、パン粉、三温糖、うすまき麩	玉ねぎ、人参、白菜、きゅうり、えのきたけ、小松菜、白桃缶	牛乳、くずもち	
12	金	あわご飯、オクラ納豆、さばのかば焼き風、茄子のそぼろ煮、ごぼうと椎茸の味噌汁、オレンジ	ヒキワリ納豆、さば、鶏ひき肉	精白米、あわ、三温糖	オクラ、なす、長ねぎ、ごぼう水煮、生しいたけ、小ネギ、オレンジ	牛乳、さつま芋スティック	
13	土	えびチャーハン、大根とわかめのおかか和え、ほうれん草のかき卵汁、バナナ	むきえび、乾わかめ、卵不使用ちくわ、削り節、鶏卵	精白米、三温糖	玉ねぎ、人参、パプリカ黄、ニラ、大根、きゅうり、ほうれん草、バナナ	牛乳、ピザトースト	
15	月	もちきびご飯、麻婆豆腐、パンハンジーサラダ、冬瓜とアーサの中華スープ、グレープフルーツ	沖縄豆腐、豚ひき肉、鶏ささみ、あおさ	精白米、もちきび、三温糖	生椎茸、人参、玉ねぎ、たけのこ水煮、ニラ、きゅうり、もやし、パプリカ赤、冬瓜、長ねぎ、グレープフルーツ	牛乳、マカロニきな粉	
16	火	チキンきのこカレー、海藻サラダ、トマトとえのきのスープ、フルーツカクテル	鶏もも肉、牛乳、乾わかめ、ツナ缶、豚バラ肉	精白米、押麦、じゃがいも、カレールウ	玉ねぎ、人参、舞茸、しめじ、きゅうり、パプリカ黄・赤、トマト、えのきたけ、貝割れ大根、フルーツカクテル缶	牛乳、タンナファクルー	
17	水	発芽玄米ご飯、魚の人参マヨ焼き、フーチャンプルー、里芋としめじの味噌汁、りんご	白身魚、豚肉薄切り肉、鶏卵	精白米、発芽玄米、卵不使用マヨネーズ、車麩、さといも	人参、玉ねぎ、キャベツ、しめじ、長ねぎ、りんご	牛乳、ポップコーン	
18	木	 <b>お弁当会</b> 					牛乳、黒糖アガササー
19	金	カラフルそぼろごはん、こま南瓜煮、なめこ豆腐の味噌汁、オレンジ	豚ひき肉、絹ごし豆腐	精白米、三温糖、すりごま	長ねぎ、ほうれん草、人参、粒コーン缶、かぼちゃ、さやいんげん、なめこ、小ネギ、オレンジ	牛乳、りんごとオートミールのヨーグルト和え	
20	土	沖縄そば(ソーキ)、厚揚げのマヨネーズ焼き、パパイアサラダ、バナナ	豚ソーキ肉、丸太かまぼこ、厚揚げ豆腐、ツナ缶、かに風味かまぼこ	沖縄そば、三温糖、卵不使用マヨネーズ	山東菜、小ネギ、玉ねぎ、ピーマン、青パパイア、きゅうり、人参、バナナ	麦茶、ひじきおにぎり	
22	月	あわご飯、豚の生姜焼き、ごぼうのマスタードサラダ、小松菜と玉ねぎのスープ、オレンジ	豚肉ロース肉、卵不使用ちくわ	精白米、あわ、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、小松菜、しめじ、オレンジ	牛乳、豆腐のカップケーキ	
23	火	ご飯(強化米)、鮭ときのこの黄金焼き、ひじきともよしのサラダ、さつま芋と山東菜の味噌汁、りんご	鮭、鶏卵、乾ひじき、ツナ缶	精白米、サブリ米、三温糖、さつまいも	えのきたけ、舞茸、しめじ、もやし、きゅうり、山東菜、りんご	牛乳、ポテトフライ(カレー風味)	
24	水	雑穀ご飯、鶏肉とれんごんの甘辛炒め、キャベツの中華和え、あさりのすまし汁、バナナ	鶏もも肉、卵不使用ちくわ、あさり	精白米、雑穀五穀、三温糖、すりごま	椎茸乾、人参、れんこん水煮、玉ねぎ、さやいんげん、キャベツ、きゅうり、パプリカ黄、糸みつば、バナナ	牛乳、ポーポー	
25	木	もちきびご飯、エビフライ、チーズサラダ(ブロッコリー)、お豆のクリームスープ、りんご	バナメイエビ、鶏卵、サラダ用チーズ、大豆水煮、牛乳	精白米、もちきび、小麦粉、パン粉、シチュールウ、じゃがいも、卵不使用マヨネーズ	ブロッコリー、きゅうり、人参、パプリカ赤、粒コーン缶、玉ねぎ、りんご	気になる野菜キャロット、プリンアラモード	
26	金	黒米ご飯、魚汁、クープイリチー、ほうれん草納豆和え、パインアップル	白身魚、木綿豆腐、刻み昆布、油揚げ、豚肩赤肉、ヒキワリ納豆	精白米、黒米	冬瓜、人参、小ネギ、かんぴょう、ほうれん草、パインアップル(缶詰)	牛乳、ウインナーパイ	
27	土	もずく丼、小松菜とツナの白和え、レタスの中華スープ、バナナ	おきなわもずく、豚ひき肉、沖縄豆腐、ツナ缶	精白米、サブリ米、こまめ	ピーマン、パプリカ赤、粒コーン缶、人参、小松菜、レタス、しめじ、小ネギ、バナナ	牛乳、ふかし芋	
29	月	ご飯(強化発芽玄米)、魚の照り焼き、人参しりしり、ゆし豆腐(味噌)、オレンジ	さわら、鶏卵、ツナ缶、ゆし豆腐	精白米、発芽玄米、サブリ米、三温糖	トマト、人参、玉ねぎ、ニラ、小ネギ、オレンジ	牛乳、豆乳パナコッタ(ブルーベリー)	
30	火	和風きのこスパゲティ、三色ソテー、大根のコンソメスープ、フルーツヨーグルト	豚バラ肉、刻みのみり、卵不使用ちくわ、ロースハム、プレーンヨーグルト	スパゲッティ、はちみつ	玉ねぎ、舞茸、ほんしめじ、えのきたけ、パプリカ赤、しそ葉、さやいんげん、人参、粒コーン缶、大根、フルーツカクテル	麦茶、鶏ごぼうおにぎり	
31	水	ご飯、レバーの竜田揚げ、カリフラワーのフレンチサラダ、もずくと豆腐のすまし汁、パインアップル	豚レバー、絹ごし豆腐、かに風味かまぼこ、おきなわもずく	精白米、三温糖	ピーマン、カリフラワー、きゅうり、粒コーン缶、小ネギ、パインアップル	牛乳、きなこミルクラスク	

※ 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、4日、5日、7日、14日、21日、28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 5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)	
月齢	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) 南瓜ペースト	七分粥 豆腐のそぼろあんかけ 白菜のすまし汁	全粥 豆腐のそぼろあんかけ 白菜の味噌汁 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、かぼちゃ			食パン、きなこ、粉ミルク(中期)、かぼちゃ、鶏ひき肉、玉ねぎ、無調整豆乳、パセリ(乾)	
2	つぶし粥(10倍粥) 豆腐ときゅうりペースト	七分粥 鶏つくねの柔らか煮 アーサ汁	全粥 鶏つくねの柔らか煮 アーサ汁 バナナ	オートミール粥 ブロッコリーのツナ煮	オートミール粥 ブロッコリーのツナ煮
火	食材: 精白米、絹ごし豆腐、きゅうり			オートミール、粉ミルク、ブロッコリー、パプリカ黄、ツナ缶	
6	つぶし粥(10倍粥) キャベツと玉ねぎペースト	煮込みうどん きゅうりのおかか煮 茄子のすまし汁	煮込みうどん きゅうりのおかか煮 茄子の味噌汁 バナナ	鮭おしや 麩と玉ねぎのすまし汁	鮭おしや 麩と玉ねぎのすまし汁
土	食材: 精白米、キャベツ、玉ねぎ			精白米、鮭フレーク、人参、ほうれん草、うずまき麩、玉ねぎ、ねぎ	
8	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 そうめん汁	全粥 鶏肉の柔らか煮 そうめん汁 オレンジ	おしや さつま芋マッシュ	おしや さつま芋マッシュ
月	食材: 精白米、絹ごし豆腐、人参			精白米、ツナ缶、さやいんげん、人参、さつま芋	
9	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	おしや 豆腐の野菜あんかけ	おしや 豆腐の野菜あんかけ
火	食材: 精白米、白身魚、トマト			精白米、鶏ひき肉、ブロッコリー、人参、絹ごし豆腐、パプリカ赤、さやいんげん	
10	つぶし粥(10倍粥) じゃが芋と玉ねぎペースト	パン粥 鶏肉と大豆のトマト煮 レタスのスープ	パン 鶏肉と大豆のトマト煮 レタスのスープ バナナ	スパゲッティ煮 きゅうりとわかめのしらす煮	スパゲッティ煮 きゅうりとわかめのしらす煮
水	食材: 精白米、じゃがいも、玉ねぎ			サラサバ、鶏ひき肉、人参、ほうれん草、きゅうり、乾わかめ、しらす	
11	つぶし粥(10倍粥) 小松菜と人参ペースト	七分粥 豆腐のそぼろあんかけ 小松菜と麩のすまし汁	全粥 豆腐のそぼろあんかけ 小松菜と麩のすまし汁 りんご	オートミール粥(きな粉) 白菜チキンミルクスープ	オートミール粥(きな粉) 白菜チキンミルクスープ
木	食材: 精白米、小松菜、人参			オートミール、粉ミルク、きなこ、白菜、鶏ひき肉、玉ねぎ	
12	つぶし粥(10倍粥) 白身魚と玉ねぎペースト	納豆粥 白身魚のだし煮 茄子のすまし汁	納豆粥 さばの煮付け 茄子の味噌汁 オレンジ	おしや さつま芋マッシュ	おしや さつま芋のお焼き
金	食材: 精白米、白身魚、玉ねぎ			精白米、鶏ひき肉、小松菜、人参、さつま芋	
13	つぶし粥(10倍粥) ほうれん草としらすペースト	しらすおしや 大根とわかめのおかか煮 ほうれん草のスープ	しらすおしや 大根とわかめのおかか煮 ほうれん草のスープ 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、ほうれん草、しらす			食パン、粉ミルク(中期)、カリフラワー、人参、ツナ缶、ピーマン	
15	つぶし粥(10倍粥) 冬瓜ペースト	七分粥 豆腐のそぼろ煮 冬瓜とアーサのスープ	全粥 豆腐のそぼろ味噌煮 冬瓜とアーサのスープ オレンジ	おしや 鶏肉と野菜の柔らか煮	おしや 鶏肉と野菜の柔らか煮
月	食材: 精白米、冬瓜			精白米、しらす、ほうれん草、人参、鶏ささみ、パプリカ赤、玉ねぎ	
16	つぶし粥(10倍粥) トマトと玉ねぎペースト	七分粥 チキンと野菜ミルク煮 トマトのスープ	全粥 鶏肉のカレー風味煮 トマトのスープ バナナ	パン粥 わかめときゅうりのツナ煮	パン わかめときゅうりのツナ煮
火	食材: 精白米、トマト、玉ねぎ			食パン、乾わかめ、きゅうり、ツナ缶、パプリカ赤、粉ミルク(中期)	
17	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 キャベツと麩のすまし汁	全粥 白身魚の煮付け キャベツと麩のすまし汁 りんご	おしや 南瓜煮	おしや 南瓜煮
水	食材: 精白米、白身魚、人参			精白米、鶏ひき肉、人参、ねぎ、かぼちゃ、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。  
 ※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 5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) ほうれん草としらすペースト	ほうれん草としらすのおしや 豆腐の野菜そぼろ煮 わかめと玉ねぎのすまし汁	ほうれん草としらすのおしや 豆腐の野菜そぼろ煮 わかめと玉ねぎのすまし汁 バナナ	ハン粥(きな粉) チキン野菜ミルクスープ	ハン(きな粉) チキン野菜ミルクスープ
木	食材: 精白米、ほうれん草、しらす	精白米、しらす、人参、ほうれん草、木綿豆腐、鶏ひき肉、さいいんげん、乾わかめ、玉ねぎ、ねぎ、バナナ(後期)	食パン、きなこ、ブロッコリー、玉ねぎ、鶏ひき肉、粉ミルク		
19	つぶし粥(10倍粥) 南瓜ペースト	鶏そぼろ粥 南瓜煮 豆腐のすまし汁	鶏そぼろ粥 南瓜煮 豆腐の味噌汁 オレンジ	オートミール粥 りんごヨーグルト	オートミール粥 りんごヨーグルト
金	食材: 精白米、かぼちゃ	精白米、鶏ひき肉、ほうれん草、人参、かぼちゃ、絹ごし豆腐、ねぎ、オレンジ(後期)	オートミール、粉ミルク、プレーンヨーグルト、りんご		
20	つぶし粥(10倍粥) きゅうりと人参ペースト	煮込みうどん きゅうりのツナ煮 バナナ	煮込みうどん きゅうりのツナ煮 バナナ	ポロポロジュージー ブロッコリーとしらす煮	ポロポロジュージー ブロッコリーとしらす煮
土	食材: 精白米、きゅうり、人参	うどん、鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、山東菜、きゅうり、ツナ缶、バナナ	精白米、鶏ひき肉、人参、乾ひじき、ブロッコリー、パプリカ黄、しらす		
22	つぶし粥(10倍粥) 小松菜と玉ねぎペースト	七分粥 チキンの柔らか煮 小松菜と玉ねぎのスープ	全粥 チキンの柔らか煮 小松菜と玉ねぎのスープ オレンジ	おしや 豆腐の野菜あんかけ	おしや 豆腐の野菜あんかけ
月	食材: 精白米、小松菜、玉ねぎ	精白米、鶏も皮なし、人参、小松菜、玉ねぎ、オレンジ(後期)	精白米、しらす、人参、ほうれん草、絹ごし豆腐、玉ねぎ、さいいんげん		
23	つぶし粥(10倍粥) さつま芋ペースト	七分粥 鮭のだし煮 さつま芋と山東菜のすまし汁	全粥 鮭の味噌煮 さつま芋と山東菜の味噌汁 りんご	おしや じゃが芋のおかか煮	おしや じゃが芋のおかか煮
火	食材: 精白米、さつま芋	精白米、鮭、玉ねぎ、さいいんげん、さつま芋、山東菜、りんご(後期)	精白米、ツナ缶、乾ひじき、人参、ねぎ、じゃがいも、削り節		
24	つぶし粥(10倍粥) きゅうりとしらすペースト	七分粥 鶏肉と野菜煮 麩とアーサのすまし汁	全粥 鶏肉と野菜煮 麩とアーサのすまし汁 バナナ	オートミール粥 キャベツとチキンミルクスープ	オートミール粥 キャベツとチキンミルクスープ
水	食材: 精白米、きゅうり、しらす	精白米、鶏も皮なし、人参、玉ねぎ、さいいんげん、おつゆ麩、あおさ、糸豆腐、バナナ(後期)	オートミール、粉ミルク、キャベツ、鶏ひき肉、玉ねぎ、人参		
25	つぶし粥(10倍粥) 白身魚とブロッコリーペースト	七分粥 白身魚とブロッコリー煮 お豆のポテトスープ	全粥 白身魚とブロッコリー煮 お豆のポテトスープ りんご	パン粥(バナナヨーグルト添え) きゅうりのツナ煮	パン(バナナヨーグルト添え) きゅうりのツナ煮
木	食材: 精白米、白身魚、ブロッコリー	精白米、白身魚、ブロッコリー、人参、大豆水煮、じゃがいも、玉ねぎ、粉ミルク、りんご(後期)	食パン、粉ミルク(中期)、ヨーグルト、バナナ、きゅうり、パプリカ赤、ツナ缶		
26	つぶし粥(10倍粥) 白身魚と人参ペースト	七分粥 魚汁 ほうれん草納豆煮	全粥 魚汁 ほうれん草納豆煮 オレンジ	おしや 南瓜のそぼろ煮	おしや 南瓜のそぼろ煮
金	食材: 精白米、白身魚、人参	精白米、白身魚、木綿豆腐、冬瓜、人参、ねぎ、ヒキワリ納豆、ほうれん草、オレンジ(後期)	精白米、しらす、人参、小松菜、かぼちゃ、鶏ひき肉		
27	つぶし粥(10倍粥) 豆腐と小松菜ペースト	鶏そぼろ粥 豆腐と小松菜のツナ煮 レタスのスープ	鶏そぼろ粥 豆腐と小松菜のツナ煮 レタスのスープ バナナ	煮込みにゅうめん さつま芋マッシュ	煮込みにゅうめん さつま芋マッシュ
土	食材: 精白米、絹ごし豆腐、小松菜	精白米、鶏ひき肉、パプリカ赤、さいいんげん、沖繩豆腐、人参、小松菜、ツナ缶、レタス、ねぎ、バナナ(後期)	そうめん、ツナ缶、人参、ほうれん草、さつま芋		
29	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 ゆし豆腐	全粥 白身魚のトマト煮 ゆし豆腐(味噌) オレンジ	鮭おしや ブロッコリーと麩のおかか煮	鮭おしや ブロッコリーと麩のおかか煮
月	食材: 精白米、白身魚、トマト	精白米、白身魚、玉ねぎ、トマト、ゆし豆腐、ねぎ、オレンジ(後期)	精白米、鮭フレーク、玉ねぎ、ねぎ、ブロッコリー、人参、おつゆ麩、削り節		
30	つぶし粥(10倍粥) 大根と人参ペースト	ぶつぶつぶパゲッティ いんげんのツナ煮 大根のスープ	ぶつぶつぶパゲッティ いんげんのツナ煮 大根のスープ ヨーグルト	おしや マッシュポテト	おしや マッシュポテト
火	食材: 精白米、大根、人参	サラスパ、鶏ひき肉、玉ねぎ、パプリカ赤、さいいんげん、人参、ツナ缶、大根、パセリ乾、プレーンヨーグルト(後期)	精白米、鶏ひき肉、人参、ねぎ、じゃがいも、玉ねぎ、パセリ(乾)		
31	つぶし粥(10倍粥) 豆腐と人参ペースト	七分粥 鶏レバーと野菜のだし煮 わかめと豆腐のすまし汁	全粥 鶏レバーと野菜煮 もずくと豆腐のすまし汁 バナナ	ハン粥(きな粉) カリフラワーツナ煮	ハン(きな粉) カリフラワーツナ煮
水	食材: 精白米、絹ごし豆腐、人参	精白米、鶏レバー、人参、ピーマン、絹ごし豆腐、乾わかめ(中期)、おきなわもずく(後期)、ねぎ、バナナ(後期)	食パン、粉ミルク(中期)、きなこ、カリフラワー、人参、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。  
 ※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!!

