

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	
1	金	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、りんご	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、りんご	牛乳、豆腐のカップケーキ	
2	土	焼うどん、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	牛乳、きなこミルクラスク	
4	月	雑穀ご飯、鶏のさっぱり焼き、ゴーヤーチャンプルー、小松菜と麩のすまし汁、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、うずまさ麩	ゴーヤー、人参、玉ねぎ、えのきたけ、小松菜、オレンジ	牛乳、ショートブレッド(ココア)	
5	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、ごま(いり)	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	
6	水	パン、ポークビーンズ、サラスパサラダ、レタスとセロリのスープ、フルーツカクテル	豚バラ肉、大豆水煮、ミックスビーンズ缶、ロースハム(卵不使用)	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、フルーツカクテル缶	麦茶、青菜としらすのおにぎり	
7	木	発芽玄米ご飯、豆腐ナゲット、白菜の昆布和え、へちまと玉ねぎの味噌汁、オレンジ	木綿豆腐、鶏ひき肉、かに風味かまぼこ(卵不使用)、塩昆布	精白米、発芽玄米、パン粉、三温糖	玉ねぎ、人参、白菜、きゅうり、へちま、小ネギ、オレンジ	牛乳、くずもち	
8	金	チキンさのこカレー、海藻サラダ、トマトとえのきのスープ、スイカ	鶏もも皮なし、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、まいたけ、しめじ、きゅうり、パプリカ黄、パプリカ赤、トマト、えのきたけ、貝割れ大根、スイカ	牛乳、ポーポー	
9	土	鶏そぼろレタスチャーハン、ハワイヤサラダ、法蓮草のかき卵汁、バナナ	鶏ひき肉、かに風味かまぼこ(卵不使用)、鶏卵	精白米、サブリ米	レタス、人参、粒コーン缶、小ネギ、青パパイア、きゅうり、ほうれん草、バナナ	牛乳、ポップコーン	
11	月	もちきびご飯、麻婆豆腐、パンパンジーサラダ、冬瓜とアーサの中華スープ、りんご	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	生しいたけ、人参、玉ねぎ、ニラ、きゅうり、たけのこ水煮、りょくとうもやし、パプリカ赤、冬瓜、長ねぎ、りんご	牛乳、マカロニきな粉	
12	火	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	水	雑穀ご飯、チキンソテーボン酢かけ、法蓮草と切干大根の胡麻和え、麩とわかめのすまし汁、パインアップル	鶏もも皮なし、卵不使用ちくわ、乾わかめ	精白米、雑穀五穀、すりごま、花麩	玉ねぎ、トマト、ほうれん草、切干大根、もやし、人参、小ネギ、パインアップル	牛乳、バナナケーキ	
14	木	発芽玄米ご飯、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、スイカ	豚レバー、おきなわもずく、かに風味かまぼこ(卵不使用)、絹ごし豆腐	精白米、発芽玄米、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、スイカ	牛乳、豆乳バナナコッタ(ブルーベリー)	
15	金	カラフルそぼろごはん、ごま南瓜煮、なめこ豆腐の味噌汁、グレープフルーツ	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、グレープフルーツ	牛乳、ごまひじきクッキー(ひじきの日)	
16	土	沖縄そば(ソーキ)、厚揚げのマヨネーズ焼き、モーイとわかめのおかか和え、バナナ	豚ソーキ肉、丸かまぼこ(卵不使用)、厚揚げ豆腐、ツナ缶、乾わかめ、卵不使用ちくわ、削り節	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、モーウイ、きゅうり、バナナ	麦茶、鮭おにぎり	
18	月	祝日 お休み(敬老の日)					
19	火	あわご飯、鮭ときこの黄金焼き、ひじきともやしのサラダ、さつま芋と山東菜の味噌汁、オレンジ	鮭、鶏卵、乾ひじき、ツナ缶	精白米、あわ、三温糖、さつま芋	えのきたけ、まいたけ、しめじ、りょくとうもやし、きゅうり、山東菜、オレンジ	牛乳、ポテトフライ(カレー風味)	
20	水	ハヤシライス、キャベツとアスパラのごまマヨサラダ、大根のコンソメスープ、白桃缶	牛かたロース肉、ロースハム(卵不使用)	精白米、押麦、サブリ米、卵不使用マヨネーズ、すりごま	玉ねぎ、人参、セロリ、マッシュルーム缶、しめじ、トマトホール缶、キャベツ、アスパラガス、パプリカ赤、きゅうり、大根、白桃缶	牛乳、りんごとオートミールのヨーグルト和え	
21	木	 お弁当会 					牛乳、黒糖アガラー
22	金	黒米ご飯、魚汁、クーブイリチー、ほうれん草納豆和え、りんご	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、りんご	牛乳、ウインナーパイ	
23	土	祝日 お休み(秋分の日)					
25	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	白身魚、削り節、鶏卵、ツナ缶、ゆし豆腐	精白米、発芽玄米、サブリ米、三温糖	モーウイ、人参、玉ねぎ、ニラ、小ネギ、レンジ	牛乳、タンナファクルー	
26	火	和風きのこスパゲティ、三色ソテー(いんげん)、もずくオクラスープ、フルーツヨーグルト	豚バラ肉、刻みり、卵不使用ちくわ、おきなわもずく、フレンチヨーグルト	スパゲッティ、はちみつ	玉ねぎ、まいたけ、ほんしめじ、しそ、えのきたけ、パプリカ赤、さやいんげん、人参、粒コーン缶、オクラ、フルーツカクテル缶	麦茶、鶏ごぼうおにぎり	
27	水	雑穀ご飯、鶏肉とれんごんの甘辛炒め、白菜の中華和え、冬瓜としめじの味噌汁、バナナ	鶏もも肉、卵不使用ちくわ	精白米、雑穀五穀、三温糖	椎茸乾、人参、れんこん水煮、玉ねぎ、さやいんげん、白菜、きゅうり、小ネギ、パプリカ黄、冬瓜、しめじ、バナナ	牛乳、ヒラヤーチー	
28	木	もちきびご飯、エビフライ、チーズサラダ、お豆のクリームスープ、梨	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、じゃがいも、小麦粉、パン粉、シチュールウ、卵不使用マヨネーズ	ブロッコリー、きゅうり、パプリカ赤、粒コーン缶、玉ねぎ、人参、梨	気になる野菜(キャロット)プリンアラモード(お誕生日会)	
29	金	ご飯(強化あわごはん)、魚のみみじ焼き、フーチャンプルー、そうめん汁、柿	赤魚、ツナ缶、鶏卵	精白米、あわ、サブリ米卵不使用マヨネーズ、車麩、そうめん	人参、玉ねぎ、キャベツ、椎茸乾、小ネギ、柿	牛乳、南瓜の月見団子(中秋の名月)	
30	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、サブリ米ごま(いり)	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、ピザトースト	

※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、18日、23日、24日はお休みです。

※アレルギー対応食は医師の診断書を基つき実施しています。

令和5年 9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) 小松菜と玉ねぎペースト	七分粥 チキンの柔らかか煮 小松菜と玉ねぎのスープ	全粥 チキンの柔らかか煮 小松菜と玉ねぎのスープ りんご煮	おじや 豆腐の野菜あんかけ	おじや 豆腐の野菜あんかけ
金	食材:精白米、鶏もも皮なし、人参、小松菜、玉ねぎ、りんご(後期)			精白米、ツナ缶、人参、ほうれん草、絹ごし豆腐、玉ねぎ、さやいんげん	
2	つぶし粥(10倍粥) キャベツと人参ペースト	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	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	食材:うどん、鶏ひき肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、きゅうり、削り節、なす、ねぎ、バナナ(後期)			食パン、きな粉、粉ミルク、ブロッコリー、人参、鶏ひき肉	
4	つぶし粥(10倍粥) 豆腐と小松菜ペースト	七分粥 鶏肉の柔らかか煮 小松菜と麩のすまし汁	全粥 鶏肉の柔らかか煮 小松菜と麩のすまし汁 オレンジ	おじや さつまいもマッシュ	おじや さつまいもマッシュ
月	食材:精白米、鶏もも皮なし、人参、玉ねぎ、うずまき麩、小松菜、オレンジ(後期)			精白米、ツナ缶、さやいんげん、人参、さつまいも	
5	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	スパゲッティー煮 きな粉ヨーグルト	スパゲッティー煮 きな粉ヨーグルト
火	食材:精白米、鮭、玉ねぎ、トマト、チンゲン菜、りんご(後期)			サラスパ、鶏ひき肉、人参、ほうれん草、プレーンヨーグルト、きな粉	
6	つぶし粥(10倍粥) じゃが芋ペースト	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	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:食パン、鶏ひき肉、大豆水煮、じゃがいも、玉ねぎ、パプリカ黄、さやいんげん、トマトピューレー、レタス、人参、バナナ(後期)			精白米、しらす、人参、小松菜、きゅうり、ツナ缶	
7	つぶし粥(10倍粥) 豆腐と人参ペースト	七分粥 豆腐のそぼろあんかけ へちまと玉ネギのすまし汁	全粥 豆腐のそぼろあんかけ へちまと玉ネギの味噌汁 オレンジ	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、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、玉ねぎ、人参、ねぎ、へちま、オレンジ(後期)			オートミール、粉ミルク、きな粉、白菜、鶏ひき肉、玉ねぎ	
8	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 スイカ	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
金	食材:精白米、鶏もも皮なし、じゃがいも、玉ねぎ、人参、粉ミルク、トマト、パセリ(乾)、スイカ(後期)			食パン、粉ミルク(中期)、乾わかめ、きゅうり、ツナ缶、パプリカ赤	
9	つぶし粥(10倍粥) 法蓮草と人参ペースト	鶏そぼろ粥 法蓮草と麩のすまし汁 バナナ	鶏そぼろ粥 きゅうりとしらす煮 法蓮草と麩のすまし汁 バナナ	煮込みにゅうめん 南瓜煮	煮込みにゅうめん 南瓜煮
土	食材:精白米、鶏ひき肉、レタス、人参、きゅうり(後期)、しらす(後期)、おつゆ麩、ほうれん草、バナナ(後期)			そうめん、ツナ缶、人参、小松菜、かぼちゃ	
11	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 りんご煮	おじや 鶏肉と野菜の柔らかか煮	おじや 鶏肉と野菜の柔らかか煮
月	食材:精白米、鶏ひき肉、沖縄豆腐、人参、玉ねぎ、にら、冬瓜、あおさ、長ネギ、りんご(後期)			精白米、しらす、ブロッコリー、人参、鶏ささみ、パプリカ赤、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	おじや さつまいもマッシュ	おじや さつまいもマッシュ
火	食材:精白米、ヒキワリ納豆、白身魚(中期)、さば(後期)、人参、長ネギ、なす、ねぎ、オレンジ(後期)			精白米、鶏ひき肉、小松菜、人参、さつまいも	
13	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 麩とわかめのすまし汁	全粥 チキンのトマト煮 麩とわかめのすまし汁 バナナ	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
水	食材: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、バナナ(後期)			食パン、粉ミルク、きな粉、ブロッコリー、玉ねぎ、鶏ひき肉	
14	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 スイカ	煮込みにゅうめん カリフラワーツナ煮	煮込みにゅうめん カリフラワーツナ煮
木	食材:精白米、鶏レバー、人参、ピーマン、乾わかめ(中期)、もずく(後期)、絹ごし豆腐、ねぎ、スイカ(後期)			そうめん、鶏ひき肉、人参、ほうれん草、カリフラワー、きゅうり、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!!



令和5年 9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)
15	つぶし粥(10倍粥) 南瓜ペースト	鶏そぼろ粥 南瓜煮 法蓮草と豆腐のすまし汁	鶏そぼろ粥 南瓜煮 法蓮草と豆腐の味噌汁 オレンジ	ポロポロジューシー ブロッコリーのおかか煮	ポロポロジューシー ブロッコリーのおかか煮
金	食材:精白米、鶏ひき肉、さやいんげん、人参、かぼちゃ、ほうれん草、絹ごし豆腐、オレンジ(後期)			精白米、鶏ひき肉、人参、乾ひじき、ブロッコリー、削り節	
16	つぶし粥(10倍粥) きゅうりと人参ペースト	煮込みうどん きゅうりとわかめのしらす煮 バナナ	煮込みうどん きゅうりとわかめのしらす煮 バナナ	鮭のおじや 豆腐の野菜あんかけ	鮭のおじや 豆腐の野菜あんかけ
土	食材:うどん、鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、山東菜、きゅうり、乾わかめ、しらす、バナナ			精白米、鮭フレーク、玉ねぎ、ねぎ、絹ごし豆腐、人参、さやいんげん	
19	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すまし汁 オレンジ	おじや じゃが芋のおかか煮	おじや じゃが芋のおかか煮
火	食材:精白米、鮭、玉ねぎ、さやいんげん、さつまいも、山東菜、オレンジ(後期)			精白米、ツナ缶、乾ひじき、人参、ねぎ、じゃがいも、削り節	
20	つぶし粥(10倍粥) 大根と人参ペースト	七分粥 チキンと野菜の柔らか煮 大根のスープ	全粥 チキンと野菜の柔らか煮 大根のスープ りんご煮	スパゲッティー煮 オートミールヨーグルト	スパゲッティー煮 オートミールヨーグルト
水	食材:精白米、鶏もも皮なし、キャベツ、玉ねぎ、トマトホール缶、大根、人参、鶏ひき肉、パセリ(乾)、りんご(後期)			サラサバ、鶏ひき肉、人参、ほうれん草、プレーンヨーグルト、オートミール	
21	つぶし粥(10倍粥) 豆腐と小松菜ペースト	七分粥 豆腐のそぼろあんかけ 麩とわかめのすまし汁	全粥 豆腐のそぼろあんかけ 麩とわかめのすまし汁 バナナ	パン粥 ブロッコリーのツナ煮	パン ブロッコリーのツナ煮
木	食材:精白米、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、小松菜、人参、うずまき麩、乾わかめ、ねぎ、バナナ(後期)			食パン、粉ミルク、ブロッコリー、人参、ツナ缶	
22	つぶし粥(10倍粥) 白身魚と冬瓜ペースト	法蓮草納豆粥 魚汁 すりおろしりんご	法蓮草納豆粥 魚汁 りんご煮	おじや 南瓜のそぼろ煮	おじや 南瓜のそぼろ煮
金	食材:精白米、ほうれん草、ヒキワリ納豆、白身魚、木綿豆腐、冬瓜、人参、ねぎ、りんご			精白米、しらす、人参、さやいんげん、かぼちゃ、鶏ひき肉	
25	つぶし粥(10倍粥) 白身魚と人参ペースト	七分粥 白身魚と野菜のだし煮 ゆし豆腐	全粥 白身魚と野菜煮 ゆし豆腐(味噌) オレンジ	パン粥(きな粉) カリフラワーのチキンミルク煮	パン(きな粉) カリフラワーのチキンミルク煮
月	食材:精白米、白身魚、人参、玉ねぎ、ゆし豆腐、ねぎ、オレンジ(後期)			食パン、きな粉、粉ミルク、カリフラワー、鶏ひき肉、人参	
26	つぶし粥(10倍粥) 法蓮草としらすペースト	ぶつぶつスパゲッティ わかめとオクラのスープ りんごヨーグルト	ぶつぶつスパゲッティ いんげんと人参のおかか煮 もずくとオクラのスープ りんごヨーグルト	おじや 麩と野菜のとろとろ煮	おじや 麩と野菜のとろとろ煮
火	食材:サラサバ、鶏ひき肉、玉ねぎ、パプリカ赤、乾わかめ(中期)、もずく(後期)、オクラ、さやいんげん(後期)、人参(後期)、削り節(後期)、りんご、ヨーグルト			精白米、鶏ひき肉、人参、ねぎ、おつゆ麩、ほうれん草	
27	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 冬瓜のすまし汁	全粥 鶏肉と野菜煮 冬瓜との味噌汁 バナナ	ヒラヤーチー 白菜ときゅうりのしらす煮	ヒラヤーチー 白菜ときゅうりのしらす煮
水	食材:精白米、鶏もも皮なし、人参、玉ねぎ、さやいんげん、冬瓜、ねぎ、バナナ(後期)			小麦粉、ツナ缶、白菜、玉ねぎ、人参、にら、きゅうり、パプリカ黄、しらす	
28	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 梨(コンポート)	パン粥(バナナヨーグルト添え) チキン野菜スープ	パン(バナナヨーグルト添え) チキン野菜スープ
木	食材: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、なし(後期)			食パン、粉ミルク(中期)、ヨーグルト、バナナ、ほうれん草、人参、鶏ひき肉	
29	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 そうめん汁	全粥 白身魚の煮付け そうめん汁 柿	おじや 南瓜マッシュ	おじや 南瓜マッシュ
金	食材:精白米、白身魚、人参、玉ねぎ、そうめん、ねぎ、柿(後期)			精白米、ツナ缶、キャベツ、人参、かぼちゃ	
30	つぶし粥(10倍粥) 豆腐と小松菜ペースト	鶏そぼろ粥 豆腐の野菜あんかけ レタスのスープ	鶏そぼろ粥 豆腐の野菜あんかけ レタスのスープ バナナ	パン粥(きな粉) カリフラワーツナ煮	パン(きな粉) カリフラワーツナ煮
土	食材:精白米、鶏ひき肉、ほうれん草、沖縄豆腐、人参、小松菜、レタス、ねぎ、バナナ(後期)			食パン、きな粉、粉ミルク(中期)、カリフラワー、きゅうり、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。

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!!

