

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	土	ハヤシライス、キャベツとアスパラの中華ごまサラダ、もずくオクラスープ、りんご	牛肩ロース、おきなわもずく	精白米、押麦、サブリ米	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、オクラ、りんご	牛乳、マーブル蒸しパン
3	月	黒米ご飯、豚肉の醤油にんにく焼き、ビーフン野菜炒め、小松菜と麩のすまし汁、パインアップル	豚肉ロース、ロースハム(卵不使用)	精白米、黒米、三温糖、ビーフン、うずまき麩	玉ねぎ、白菜、長ねぎ、椎茸乾、えのきたけ、小松菜、パインアップル(缶詰)	牛乳、レモンラスク
4	火	雑穀ご飯、きびなごの磯辺揚げ、クレープイリチー、なめこ豆腐の味噌汁、オレンジ	きびなご、青のり、鶏卵、刻み昆布、豚肉もも肉、絹ごし豆腐	精白米、雑穀五穀、小麦粉、切りこんにゃく	トマト、人参、だけのご水煮、なめこ、小ネギ、オレンジ	牛乳、さつま芋とりんごの甘露
5	水	ソース焼きそば、わかめとしらすのボン酢和え、大根と椎茸の味噌汁、りんご	豚バラ肉、乾わかめ、しらす干し	中華めん	キャベツ、玉ねぎ、人参、もやし、ピーマン、きゅうり、水菜、大根、椎茸乾、小ネギ、りんご	麦茶、レタスと鮭おにぎり
6	木	発芽玄米ご飯、チキン南蛮、冬瓜のあんかけ煮、チンゲン菜のかき卵汁、黄桃缶	鶏もも肉、鶏卵、かに風味かまぼこ(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	玉ねぎ、ピクルス、冬瓜、ニラ、チンゲン菜、人参、黄桃缶	牛乳、もずく入りヒラヤーチー
7	金	シューシー(ひじき)、魚の天ぷら、南瓜のそぼろ煮、アーサ汁、オレンジ	豚三枚肉、乾ひじき白身魚、鶏卵、鶏ひき肉、あおさ、絹ごし豆腐	精白米、小麦粉、三温糖	人参、椎茸乾、小ネギ、かぼちゃ、さやいんげん、オレンジ	牛乳、紅芋ちんすこう
8	土	ピピンパワ、さつま芋バターソーテー、白菜としめじの味噌汁、バナナ	牛ひき肉、鶏卵	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、えのきたけ、バナナ	牛乳、豆乳入りホットケーキ(はちみつ)
10	月	麦ご飯、鶏肉の照り焼き、切干大根炒め、茄子と油揚げの味噌汁、オレンジ	鶏もも肉、油揚げ	精白米、押麦、切りこんにゃく	玉ねぎ、トマト、切干大根、人参、椎茸乾、なす、えのきたけ、小ネギ、オレンジ	牛乳、オートミールクッキー
11	火	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(卵不使用)、じゃがいも、シチュールー、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、焼きおにぎり(チーズおかか)
12	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、お麩ラスク(きなこシュガー)
13	木	雑穀ご飯、煮込み豆腐ハンバーグ、ブロッコリーと竹輪の和風和え、白菜のコンソメスープ、バナナ	牛ひき肉、豚ひき肉、絹ごし豆腐、鶏卵、卵不使用ちくわ、削り節	精白米、雑穀五穀、パン粉、三温糖	玉ねぎ、しめじ、ブロッコリー、粒コーン缶、人参、白菜、まいだけ、バナナ	牛乳、さつま芋蒸しパン
14	金	発芽玄米ご飯、さばのみぞろ煮、ゴーヤーチャンプルー、もずくとえのきの味噌汁、グレープフルーツ	さば、豚肉もも肉、沖縄豆腐、鶏卵、削り節、おきなわもずく	精白米、発芽玄米、三温糖	大根、長ねぎ、ゴーヤー、人参、玉ねぎ、えのきたけ、小ネギ、グレープフルーツ	牛乳、黒糖ぜんざい
15	土	沖縄そば(ソーキ)、南瓜の大学芋風、白菜の磯和え、パインアップル	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、パインアップル	麦茶、おにぎり(ふりかけ)
17	月	あわご飯、鮭のホイル焼き、野菜納豆和え、さつま芋と長葱の味噌汁、りんご	鮭、ヒキワリ納豆	精白米、あわ、さつまいも	玉ねぎ、しめじ、まいだけ、水菜、ほうれん草、キャベツ、人参、長ねぎ、りんご	牛乳、小松菜パンケーキ
18	火	スパゲティミートソース、食パン(卵不使用)、花野菜のフレンチサラダ、大根と舞茸のスープ、ソファール元気	豚ひき肉、ソファール元気	スパゲティ、食パン(卵不使用)	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、粒コーン缶、パプリカ赤、大根、まいだけ	麦茶、梅入りカップ巻き
19	水	麦ご飯、酢鶏、こんにゃくの白和え、もやしとわかめの中華スープ、オレンジ	鶏もも肉、沖縄豆腐、ツナ缶、乾わかめ	精白米、押麦、三温糖、切りこんにゃく、ごまいり	玉ねぎ、人参、ピーマン、椎茸乾、パインアップル、ほうれん草、もやし、長ねぎ、オレンジ	牛乳、黒糖サターアランダギー
20	木	 お弁当会				牛乳、ウインナーパイ
21	金	きのこポークカレー、ごぼうの胡麻マヨサラダ、ほうれん草のコンソメスープ、バナナ	豚肉もも、牛乳、卵不使用ちくわ	精白米、押麦、カレールー、じゃがいも、すりこま、卵不使用マヨネーズ	しめじ、まいだけ、玉ねぎ、人参、ごぼう水煮、きゅうり、ほうれん草、粒コーン缶、バナナ	麦茶、フルーチェ(ピーチ)、鉄ウエハース
22	土	もずく丼、チンゲン菜ともやしの胡麻和え、豆腐と山東菜の味噌汁、白桃缶	おきなわもずく、豚ひき肉、ツナ缶、沖縄豆腐	精白米、サブリ米、三温糖、すりこま	ピーマン、パプリカ赤、粒コーン缶、チンゲン菜、もやし、人参、山東菜、白桃缶	牛乳、ポテトフライ(あおりのり)
24	月	たけのこ飯、松風焼き、いんげんの3色ソテー、あざりと麩のすまし汁、オレンジ	油揚げ、鶏ひき肉、牛乳、鶏卵、あざり	精白米、パン粉、三温糖、ごまいり、有塩バター、花麩	たけのこ水煮、さやえんどう、玉ねぎ、長ねぎ、さやいんげん、しめじ、粒コーン缶、糸みつば、オレンジ	牛乳、こいのぼり風ジャムサンド
25	火	発芽玄米ご飯、鯖の葱みそ焼き、ひじきの炒め煮、じゃが芋としめじの味噌汁、りんご	さわら、乾ひじき、大豆水煮、油揚げ	精白米、発芽玄米、三温糖、じゃがいも	長ねぎ、小ネギ、人参、さやいんげん、しめじ、りんご	牛乳、豆乳プリン
26	水	あわご飯、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、パインアップル	豚肉もも、厚揚げ豆腐、大豆水煮、かに風味かまぼこ(卵不使用)	精白米、あわ、三温糖	玉ねぎ、人参、ピーマン、カリフラワー、トマト、きゅうり、小松菜、粒コーン缶、パインアップル	牛乳、さつま芋のあべかわ風
27	木	雑穀ご飯、鶏のから揚げ、ポテトサラダ、きのこスープ、バナナ	鶏もも肉	精白米、雑穀五穀、じゃがいも、卵不使用マヨネーズ	トマト、きゅうり、玉ねぎ、人参、粒コーン缶、しめじ、まいだけ、えのきたけ、バナナ	ミルクココア、ペイクドチーズケーキ
28	金	ご飯(強化米)、鮭のちゃんちゃん焼き、人参しりしり、豆腐とわかめのすまし汁、黄桃缶	鮭、ツナ缶、絹ごし豆腐、乾わかめ	精白米、サブリ米、三温糖	りよくともやし、玉ねぎ、ニラ、人参、小ネギ、黄桃缶	牛乳、お好み焼き
29	土	祝日 お休み				

※ 食材、行事、その他都合で 献立を変更することがあります。

※ 2日、9日、16日、23日、29日、30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 4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) キャベツときゅうりペースト	七分粥 鶏肉と野菜のとろとろ煮 わかめとオクラのすまし汁	全粥 鶏肉と野菜のとろとろ煮 もずくオクラスープ りんご	パン粥(バナナ添え) キャベツのツナ煮	パン(バナナ添え) キャベツのツナ煮
土	食材: 精白米、キャベツ、きゅうり	精白米、鶏もも皮なし、玉ねぎ、パプリカ赤、乾わかめ(中期)、オクラ、もずく(後期)、りんご(後期)	食パン、粉ミルク(中期)、バナナ、キャベツ、きゅうり、パプリカ赤、ツナ缶		
3	つぶし粥(10倍粥) 白菜と小松菜ペースト	七分粥 鶏肉と野菜煮 小松菜と麩のすまし汁	全粥 鶏肉と野菜煮 小松菜と麩のすまし汁 バナナ	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、白菜、小松菜	精白米、鶏もも皮なし、玉ねぎ、白菜、うずまき麩、小松菜、バナナ(後期)	食パン、きなこ、粉ミルク、かぼちゃ、鶏ひき肉、玉ねぎ、バセリ(乾)		
4	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 豆腐とわかめのすまし汁	全粥 白身魚のトマト煮 豆腐とわかめのすまし汁 オレンジ	鶏そぼろおしや さつまいもとりんご煮	鶏そぼろおしや さつまいもとりんご煮
火	食材: 精白米、白身魚、トマト	精白米、白身魚、トマト、絹ごし豆腐、乾わかめ、ねぎ、オレンジ(後期)	精白米、鶏ひき肉、玉ねぎ、人参、さつまいも、りんご		
5	つぶし粥(10倍粥) 大根と人参ペースト	煮込みうどん わかめときゅうりしらす煮 大根のすまし汁	煮込みうどん わかめときゅうりしらす煮 大根の味噌汁 りんご	レタスと鮭のおしや 麩と野菜のとろとろ煮	レタスと鮭のおしや 麩と野菜のとろとろ煮
水	食材: 精白米、大根、人参	うどん、鶏ひき肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、乾わかめ、きゅうり、しらす、大根、ねぎ、りんご(後期)	精白米、レタス、鮭フレーク、おつゆ麩、人参、ほうれん草		
6	つぶし粥(10倍粥) チンゲン菜と玉ねぎペースト	七分粥 鶏肉と野菜の柔らか煮 チンゲン菜のすまし汁	全粥 鶏肉と野菜の柔らか煮 チンゲン菜のすまし汁 バナナ	ヒラヤーチー 冬瓜のあんかけ煮	ヒラヤーチー 冬瓜のあんかけ煮
木	食材: 精白米、チンゲン菜、玉ねぎ	精白米、鶏もも皮なし、玉ねぎ、ブロッコリー、チンゲン菜、人参、バナナ(後期)	小麦粉、ツナ缶、玉ねぎ、ニラ、冬瓜、人参		
7	つぶし粥(10倍粥) 白身魚ペースト	ポロポロジュース 白身魚のだし煮 アーサ汁	ポロポロジュース 白身魚の煮付け アーサ汁 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	精白米、鶏ひき肉、人参、乾わかめ、ねぎ、白身魚、さやいんげん、あおさ、絹ごし豆腐、オレンジ(後期)	精白米、しらす、ブロッコリー、人参、かぼちゃ、鶏ひき肉		
8	つぶし粥(10倍粥) さつまいもペースト	鶏そぼろ粥 さつまいもマッシュ 白菜のすまし汁	鶏そぼろ粥 さつまいもマッシュ 白菜の味噌汁 バナナ	パン粥 ブロッコリーの豆乳スープ	パン ブロッコリーの豆乳スープ
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、バナナ(後期)	食パン、粉ミルク(中期)、ブロッコリー、人参、鶏ひき肉、無調整豆乳		
10	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 茄子のすまし汁	全粥 チキンのトマト煮 茄子の味噌汁 オレンジ	オートミール粥 カリフラワーツナ煮	オートミール粥 カリフラワーツナ煮
月	食材: 精白米、玉ねぎ、トマト	精白米、鶏もも皮なし、玉ねぎ、トマト、なす、ねぎ、オレンジ(後期)	オートミール、粉ミルク(中期)、カリフラワー、きゅうり、ツナ缶		
11	つぶし粥(10倍粥) じゃが芋と人参ペースト	パン粥 チキンの豆乳クリームスープ キャベツのおかか煮	パン チキンの豆乳クリームスープ キャベツのおかか煮 バナナヨーグルト	おしや 南瓜マッシュ	おしや 南瓜マッシュ
火	食材: 精白米、じゃがいも、人参	食パン、粉ミルク、鶏もも皮なし、玉ねぎ、人参、じゃがいも、ブロッコリー、無調整豆乳、キャベツ、卵黄、ヨーグルト(後期)、バナナ(後期)	精白米、しらす、さやいんげん、人参、かぼちゃ		
12	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	パン粥(きな粉) きゅうりのツナ煮	パン(きな粉) きゅうりのツナ煮
水	食材: 精白米、冬瓜	精白米、鶏ささみ、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)	食パン、きな粉、粉ミルク(中期)、きゅうり、人参、ツナ缶		
13	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 白菜のスープ	全粥 豆腐のそぼろあんかけ 白菜のスープ バナナ	おしや さつまいもマッシュ	おしや さつまいもやき
木	食材: 精白米、絹ごし豆腐、人参	精白米、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、玉ねぎ、白菜、人参、バナナ(後期)	精白米、ツナ缶、ブロッコリー、人参、さつまいも		
14	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 麩とわかめのすまし汁	全粥 白身魚のみぞれ煮 もずくの味噌汁 オレンジ	おしや 豆腐と野菜あんかけ	おしや 豆腐と野菜あんかけ
金	食材: 精白米、白身魚、大根	精白米、白身魚、大根、長ねぎ、おつゆ(中期)、乾わかめ(中期)、もずく(後期)、ねぎ、オレンジ(後期)	精白米、鶏ひき肉、人参、さやいんげん、沖縄豆腐、小松菜		

※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 4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(1.0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	おしや 麩と野菜のとろとろ煮	おしや 麩と野菜のとろとろ煮
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、さやいんげん、おつゆ麩、ほうれん草	
17	つぶし粥(1.0倍粥) さつま芋ペースト	ほうれん草納豆粥 鮭と野菜の柔らか煮 さつま芋のすまし汁	ほうれん草納豆粥 鮭と野菜の柔らか煮 さつま芋と長葱の味噌汁 りんご	おしや バナナのきな粉がけ	おしや バナナのきなこがけ
月	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、りんご(後期)		精白米、ツナ缶、小松菜、人参、バナナ、きな粉	
18	つぶし粥(1.0倍粥) ブロッコリー人参ペースト	ぶつぶつスパゲッティ 花野菜のだし煮 大根のスープ	ぶつぶつスパゲッティ 花野菜のだし煮 大根のスープ ヨーグルト	パン粥(人参) 南瓜ツナマッシュ	パン(人参) 南瓜ツナマッシュ
火	食材: 精白米、ブロッコリー、人参	スパゲッティ、鶏ひき肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、トマトホール缶、パセリ、ブロッコリー、カリフラワー、パプリカ、大根、プレーンヨーグルト(後期)		食パン、粉ミルク(中期)、人参、かぼちゃ、玉ねぎ、ツナ缶	
19	つぶし粥(1.0倍粥) 人参と玉ねぎペースト	七分粥 鶏肉と野菜のとろとろ煮 麩とわかめのスープ	全粥 鶏肉と野菜のとろとろ煮 もやしとわかめのスープ 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
水	食材: 精白米、玉ねぎ、人参	精白米、鶏も皮なし、玉ねぎ、人参、ピーマン、乾わかめ、うずまき(中期)、もやし(後期)、長ねぎ、オレンジ(後期)		精白米、しらす、人参、ほうれん草、沖縄豆腐、さやいんげん、鶏ひき肉	
20	つぶし粥(1.0倍粥) 白身魚ペースト	七分粥 白身魚のだし煮 豆腐と人参のすまし汁	全粥 白身魚の煮付け 豆腐と人参のすまし汁 りんご	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
木	食材: 精白米、白身魚	精白米、白身魚、長ねぎ、絹ごし豆腐、人参、ねぎ、りんご(後期)		食パン、きな粉、粉ミルク(中期)、ブロッコリー、人参、鶏ひき肉	
21	つぶし粥(1.0倍粥) 法蓮草と玉ねぎペースト	七分粥 鶏肉のカレー風味煮 ほうれん草のスープ	全粥 鶏肉のカレー風味煮 ほうれん草のスープ バナナ	おしや カリフラワーのツナ煮	おしや カリフラワーのツナ煮
金	食材: 精白米、ほうれん草、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、ほうれん草、バナナ(後期)		精白米、しらす、人参、さやいんげん、カリフラワー、きゅうり、ツナ缶	
22	つぶし粥(1.0倍粥) 豆腐と山東菜ペースト	鶏そぼろ粥 チンゲン菜のツナ煮 豆腐と山東菜のすまし汁	鶏そぼろ粥 チンゲン菜のツナ煮 豆腐と山東菜の味噌汁 りんご	煮込みにゅうめん マッシュポテト(あおりの)	煮込みにゅうめん マッシュポテト(あおりの)
土	食材: 精白米、絹ごし豆腐、山東菜	精白米、鶏ひき肉、玉ねぎ、パプリカ、チンゲン菜、人参、ツナ缶、沖縄豆腐、山東菜、りんご(後期)		そうめん、鶏ひき肉、人参、ほうれん草、じゃがいも、玉ねぎ、青のり	
24	つぶし粥(1.0倍粥) しらすと人参ペースト	しらす人参おしや いんげんのそぼろ煮 麩とわかめのすまし汁	しらす人参おしや いんげんのそぼろ煮 麩とわかめのすまし汁 オレンジ	パン粥(バナナ添え) 南瓜スープ	パン(バナナ添え) 南瓜スープ
月	食材: 精白米、しらす、人参	精白米、しらす、人参、ねぎ、鶏ひき肉、玉ねぎ、さやいんげん、乾わかめ、花麩、糸三つ葉、オレンジ(後期)		食パン、バナナ、かぼちゃ、鶏ひき肉、玉ねぎ、粉ミルク、パセリ(乾)	
25	つぶし粥(1.0倍粥) じゃが芋ペースト	七分粥 白身魚のだし煮 じゃが芋のすまし汁	全粥 白身魚の煮付け じゃが芋の味噌汁 りんご	ポロポロジュージー 豆腐と法蓮草のすまし汁	ポロポロジュージー 豆腐と法蓮草のすまし汁
火	食材: 精白米、じゃがいも	精白米、白身魚、人参、長ねぎ、じゃがいも、ねぎ、りんご(後期)		精白米、鶏ひき肉、人参、乾ひじき、絹ごし豆腐、ほうれん草	
26	つぶし粥(1.0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 オレンジ	おしや さつま芋マッシュ(きな粉がけ)	おしや さつま芋のあべかわ風
水	食材: 精白米、小松菜、人参	精白米、鶏も皮なし、沖縄豆腐、大豆水菜、玉ねぎ、人参、小松菜、オレンジ(後期)		精白米、しらす、人参、ねぎ、さつまいも、きな粉	
27	つぶし粥(1.0倍粥) トマトと玉ねぎペースト	七分粥 鶏肉のトマト煮 麩と人参のすまし汁	全粥 鶏肉のトマト煮 麩と人参のすまし汁 バナナ	パン粥(りんごヨーグルト) チキンミルクスープ	パン(りんごヨーグルト) チキンミルクスープ
木	食材: 精白米、玉ねぎ、トマト	精白米、鶏も皮なし、玉ねぎ、トマト、うずまき、人参、バナナ(後期)		食パン、りんご、粉ミルク、ヨーグルト、鶏ひき肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも	
28	つぶし粥(1.0倍粥) 豆腐と人参ペースト	七分粥 鮭と野菜のとろとろ煮 豆腐とわかめのすまし汁	全粥 鮭と野菜の味噌煮 豆腐とわかめのすまし汁 りんご	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
金	食材: 精白米、絹ごし豆腐、人参	精白米、玉ねぎ、鮭、水菜、絹ごし豆腐、乾わかめ、ねぎ、りんご		小麦粉、ツナ缶、キャベツ、ねぎ、削り節、ブロッコリー、人参、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。
 ※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!!

