



食育だより



実りの秋、食欲の秋です。一年中で一番食べ物のおいしい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の食卓に旬の食材をとり入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。

10月は季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。

3食をきちんと食べてバランスよく栄養を摂りましょう。

早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、毎日の生活リズムを整えましょう。

三食を決まった時間にきちんと摂る

幼児の毎日の食事は、朝食3:昼食3:間食1:夕食3の割合が望ましいとされています。また、決まった時間に食べることで、体内リズムが整います。特に朝食をとると、寝ている間に下がった体温を高める働きがあり、1日を元気に過ごすことができます。

また、間食となるおやつは子どもの楽しみでもあります。100～200kcalを目安に、なるべく栄養になるものを用意しましょう。



赤・黄・緑に分けてバランスのよい食事を

三色食品群を参考に、1食につき各食品群から2種類以上選ぶようにして、1日で30品目を食べるように心がけましょう。

◆赤色群...主に主菜。たんぱく質(体をつくる)

⇒肉、魚、卵、牛乳、豆など

◆黄色群...主に主食。糖質・脂質(エネルギー源になる)

⇒米、いも類、パン類、油など

◆緑色群...主に副菜。ミネラル・ビタミン(体の調子を整える)

⇒野菜、果物、きのこ類など



栄養素たっぷりのキノコ

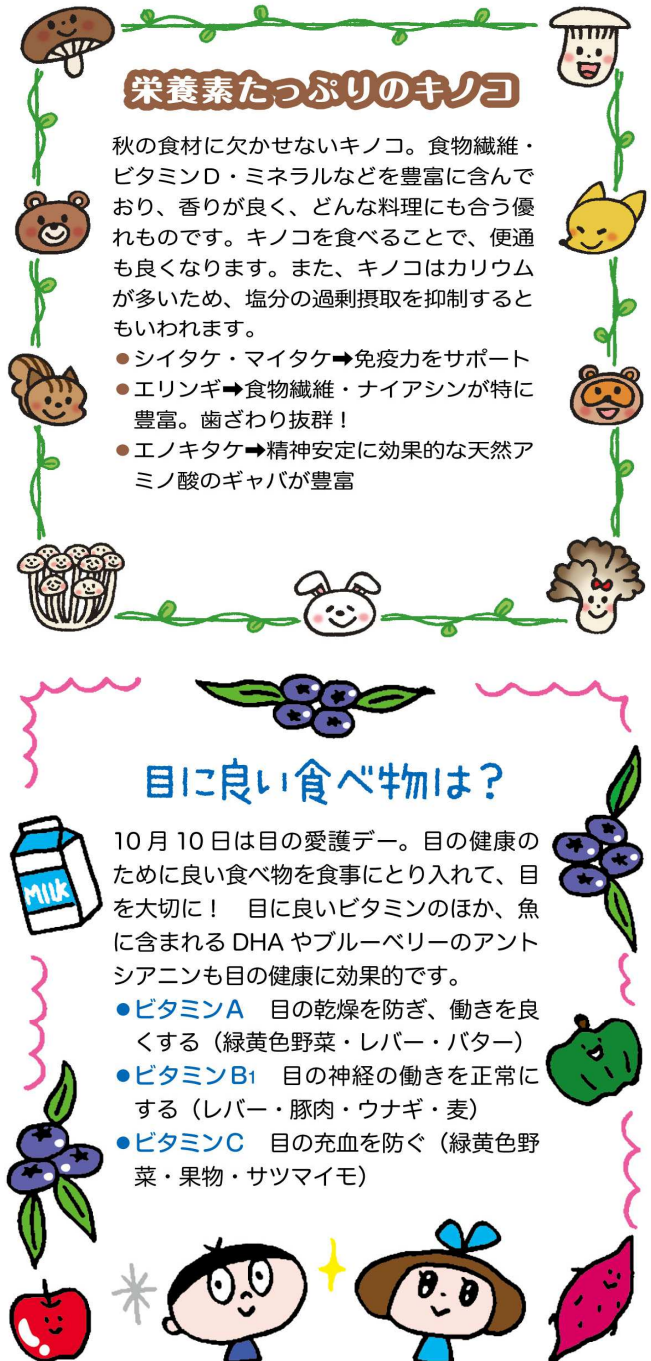
秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ⇒免疫力をサポート
- エリンギ⇒食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群!
- エノキタケ⇒精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

目に良い食べ物は?

10月10日は目の愛護デー。目の健康のために良い食べ物を食事にとり入れて、目を大切に! 目に良いビタミンのほか、魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。

- ビタミンA 目の乾燥を防ぎ、働きを良くする(緑黄色野菜・レバー・バター)
- ビタミンB1 目の神経の働きを正常にする(レバー・豚肉・ウナギ・麦)
- ビタミンC 目の充血を防ぐ(緑黄色野菜・果物・サツマイモ)





10月のメニュー



令和3年 どんぐり保育園

日	おやつ	こんだて	おやつ	(あか)血や肉をつくる	(きいろ)熱や力になる	(みどり)体の調子を整える
1日(金)	コッペパン	玄米ご飯 豆腐ハンバーグ 茹ブロッコリー ポテトサラダ 野菜スープ オレンジ	牛乳 くんぺん	豆腐 合挽きミンチ ひじき 卵 チーズ 牛乳	米 玄米 パン粉 じゃが芋 マヨネーズ 砂糖 小麦粉 ごま ケーキミックス バター 黒糖	玉ねぎ 人参 ブロッコリー きゅうり キャベツ セロリ パセリ オレンジ
2日(土)	バナナ	五目チャーハン ナムル 豆腐と青菜スープ ヨーグルト	牛乳 蒸しパンケーキ	豚ミンチ ちくわ 豆腐 牛乳	米 砂糖 油 ごま油 ごま ココアワッフル	人参 玉ねぎ ピーマン 椎茸 にんにく もやし 小松菜 パプリカ ほうれん草 長ねぎ りんご缶
4日(月)	ビスケット	あわご飯 豚肉のしょうが焼き キャベツの梅和え 筑前煮 じゃが芋のみそ汁 柿	牛乳 ツナマヨトースト	豚肉 鶏肉 わかめ みそ 油揚げ ツナ 牛乳	米 もちきび 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋 食パン マヨネーズ	玉ねぎ 生姜 キャベツ 大根 人参 椎茸 いんげん パプリカ ピーマン コーン 柿
5日(火)	ぼうろ	玄米ご飯 白身魚のみそマヨネーズ焼き 青菜のごま和え 千切りイリチー ゆし豆腐 フルーツヨーグルト	牛乳 芋天ぷら	白身魚 卵 みそ 豚肉 ゆし豆腐 牛乳	米 玄米 油 砂糖 マヨネーズ 糸こんにゃく さつま芋 小麦粉	長ねぎ 椎茸 小松菜 切干大根 人参 ねぎ カクテル缶
6日(水)	ムース	 お弁当会	牛乳 小倉ケーキ	牛乳 豆乳 卵	砂糖 ケーキミックス バター 小豆	
7日(木)	チーズ	黒米ご飯 魚の煮物 ツナと青菜のサラダ かぼちゃのみそ汁 バナナ	牛乳 ブラウニー	赤魚 厚揚げ ツナ みそ 牛乳 卵	米 黒米 砂糖 油 片栗粉 バター 小麦粉 ココア	大根 人参 ブロッコリー ほうれん草 レタス 生姜 トマト 南瓜 しめじ 長ねぎ バナナ
8日(金)	せんべい	麦ご飯 ミートローフ マッシュポテト 青菜と卵の炒め クリームスープ 黄桃缶	ヒラヤーチ 柿ゼリー	合挽きミンチ 豚レバー 卵 牛乳 豆乳 しらす 牛乳	米 押麦 小麦粉 パン粉 じゃが芋 油 柿ゼリー	玉ねぎ パプリカ にんにく パセリ 小松菜 コーン キャベツ 人参 黄桃缶
9日(土)	バナナ	ピビンパ丼 ブロッコリーのごま和え 中華スープ ヨーグルト和え	牛乳 ミニたいやき	豚肉 みそ チーズ ちくわ 牛乳 ヨーグルト	米 砂糖 ごま油 ごま たいやき	もやし 小松菜 チンゲン菜 人参 にんにく 生姜 ブロッコリー パプリカ えのきバナナ みかん缶
11日(月)	ムース	あわご飯 さばのみそ焼き オクラのおかか和え 人参しりしり もずくすまし汁 オレンジ	牛乳 スイートポテト	さば みそ 糸かつお 卵 もずく 豆腐 牛乳 生クリーム	米 もちきび 砂糖 油 小麦粉 さつま芋 バター	オクラ 生姜 人参 玉ねぎ なら 貝割大根 オレンジ
12日(火)	コッペパン	麦ご飯 鶏肉の照焼き 茹でブロッコリー クーブイリチー 里芋のみそ汁 バナナ	牛乳 豆腐スコーン	鶏肉 昆布 豚肉 みそ 豆腐 豚レバー 牛乳	米 押麦 砂糖 油 マヨネーズ 糸こんにゃく ケーキミックス バター レーズン	ブロッコリー にんにく 生姜 切干大根 人参 しめじ さといも ほうれん草 バナナ
13日(水)	チーズ	玄米ご飯 かれいの揚げ煮 いんげん炒め 麩チャンプルー 白菜のみそ汁 フルーツヨーグルト	牛乳 セサミクッキー	白身魚 卵 油揚げ みそ ヨーグルト 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 車麩 ごま バター	いんげん 生姜 キャベツ 人参 ニラ 白菜 大根の葉 バナナ カクテル缶
14日(木)	せんべい	黒米ご飯 鶏のから揚げ かぼちゃのごままぶし ひじきの煮物 かぶのみそ汁 オレンジ	牛乳 南瓜クッキー	鶏肉 卵 ひじき 豚肉 大豆 みそ 豆乳 牛乳	米 黒米 小麦粉 油 ごま バター 小麦粉 砂糖 南瓜 チョコ	南瓜 にんにく 人参 いんげん かぶ 椎茸 大根の葉 ねぎ オレンジ
15日(金)	ぼうろ	沖縄そば 青菜と糸こんにゃくソテー さつま芋のごま煮 梨	牛乳 ジュシーおにぎり	豚肉 かまぼこ さつま揚げ 豚ミンチ ひじき 牛乳	米 沖縄そば 砂糖 糸こんにゃく 油 さつま芋 ごま	ねぎ 小松菜 人参 椎茸 果物
16日(土)	ムース	中華丼 春雨中華サラダ キャベツとコーンのスープ ヨーグルト(コーンフレーク)	牛乳 カステラ	豚肉 鶏ささみ わかめ 卵 ヨーグルト 牛乳	米 押麦 油 片栗粉 春雨 砂糖 ごま油 カステラ コーンフレーク	白菜 人参 チンゲン菜 椎茸 きくらげ 生姜 きゅうり パプリカ キャベツ コーン 長ねぎ 白桃缶
18日(月)	コッペパン	ドライカレー ワカメスープ パイン 切干大根のマヨネーズ和え	牛乳 クッキー	合びき肉 豚レバー 大豆 ツナ わかめ 卵 牛乳	米 押麦 油 じゃが芋 マヨネーズ 砂糖 ごま バター 小麦粉	人参 玉ねぎ いんげん マッシュルーム にんにく なす グリーンピース 切干大根 パプリカ きゅうり ほうれん草 パイン
19日(火)	ビスケット	あわご飯 白身魚のマヨ焼き いんげん和え物 きんぴらごぼう なすと豆腐のみそ汁 フルーツヨーグルト	牛乳 さつま芋の チーズケーキ	魚 粉チーズ 豚肉 豆腐 みそ ヨーグルト 卵 クリームチーズ 牛乳 豆乳	米 もちきび パン粉 油 砂糖 ごま 糸こんにゃく ごま油 さつま芋 バター ケーキミックス	いんげん にんにく パセリ ごぼう 人参 なら なす ねぎ バナナ りんご缶
20日(水)	バナナ	麦ご飯 かれいの揚げ煮 ブロッコリー炒め キャベツのツナ和 え 白菜のみそ汁 りんご	牛乳 キャラメル麩	かれい ツナ 油揚げ みそ 牛乳	米 押麦 油 おつゆ麩 砂糖 バター	生姜 ブロッコリー コーン キャベツ 人参 白菜 大根の葉
21日(木)	チーズ	あわご飯 鶏肉のごまみそ漬焼 オクラの梅和え 豆腐チャンプルー そうめん汁 オレンジ	牛乳 きなこサブレ	鶏肉 みそ 豆腐 豚肉 卵 きな粉 牛乳	米 もちきび 砂糖 ごま 油 そうめん ケーキミックス バター	オクラ 生姜 キャベツ 人参 椎茸 ねぎ オレンジ
22日(金)	ムース	さつま芋ご飯 さんまの梅煮 キャベツの塩昆布和え ごぼうサラダ きのこのみそ汁 バナナ	牛乳 チーズ蒸しパン	さんま 昆布 ひじき みそ ツナ クリームチーズ 卵 牛乳	米 さつま芋 ごま 砂糖 黒糖 小麦粉 油	キャベツ 生姜 ごぼう 人参 いんげん しめじ えのき 小松菜 玉ねぎ バナナ
30日(土)	バナナ	タコライス 大根サラダ 豆腐スープ ヨーグルト	牛乳 ちょぼちょぼクッキー	合挽きミンチ チーズ わかめ ツナ 豆腐 豚肉 ヨーグルト 牛 乳	米 押麦 砂糖 片栗粉 ちょぼちょぼクッキー	玉ねぎ にんにく レタス トマト 人参 大根 小松菜 長ねぎ りんご缶
25日(月)	ビスケット	麦ご飯 麻婆豆腐 中華サラダ 春雨スープ 杏仁フルーツ	牛乳 サーターアング ギー	豆腐 豚ミンチ みそ ちくわ 卵 牛乳	米 押麦 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま 春雨 杏仁豆腐 小麦粉 油	人参 玉ねぎ 椎茸 たけのこ なら にんにく 生姜 キャベツ ほうれん草 パプリカ チンゲン菜 みかん缶
26日(火)	ぼうろ	クリームスパゲティ いんげんサラダ 野菜スープ バナナ	牛乳 油みそおにぎり	ウインナー 鶏肉 牛乳 ツナ 油みそ のり	米 スパゲティ 油 小麦粉 バター 砂糖	玉ねぎ 人参 しめじ ほうれん草 コーン いんげん キャベツ トマト 大根 パセリ バナナ
27日(水)	ムース	カツ丼 マカロニサラダ ゆし豆腐 フルーツたつぷりゼリー	牛乳 ピザトースト	豚肉 卵 ツナ ゆし豆腐 ウィ ナー チーズ 牛乳	米 押麦 油 マヨネーズ 砂糖 マカロニ ゼリー 食パン バター	玉ねぎ みつば きゅうり ねぎ ピーマン フルーツカクテル缶 みかん缶
28日(木)	チーズ	あわご飯 さばのタンドリー風 粉ふき芋 野菜サラダ 青菜と油揚げのみそ汁 りんご	牛乳 マーブルケーキ	さば ヨーグルト 青のり チーズ 油揚げ みそ 牛乳	米 もちきび じゃが芋 バター ホットケーキミックス ココア 砂糖 小麦粉	パセリ にんにく 生姜 ブロッコリー カリフラワー パプリカ ほうれん草 えのき りんご
29日(金)	バナナ	☆お誕生日会☆ ケチャップライス チキンカツ 茹ブロッコリー 白菜ソテー パンプキンスープ パンプキンプリン	牛乳 お誕生日ケーキ	ウインナー 鶏肉 卵 ツナ 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 プリン ケーキ	玉ねぎ ピーマン ブロッコリー 白菜 人参 なら 南瓜 マッシュルーム パセリ
23日(土)	せんべい	照り焼き丼 チーズ 甘酢和え 厚揚げのみそ汁 フルーツヨーグルト	牛乳 蒸しパンケーキ	鶏肉 のり チーズ 厚揚げ みそ ヨーグルト 牛乳	米 押麦 砂糖 ジャム クッキー 蒸しパンケーキ	玉ねぎ 生姜 白菜 大根 人参 きゅうり 冬瓜 大根の葉 カクテル缶



※行事、材料等の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
 ※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。





10月の離乳食献立表<その1>

 令和3年 どんぐり保育園

回食 月齢	1回食(午前)			2回食(午後)	
	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	中期 7・8ヶ月頃	後期 9・10・11ヶ月頃
固さの 目安	トロトロ⇒ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	舌でつぶせる固さ 豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)
1	10倍粥 じゃが芋と人参のペースト すまし汁	7倍粥 豆腐とひじきつぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 キャベツのすまし汁 つぶしバナナ	全粥 豆腐とひじきの柔らか煮 じゃが芋と人参の柔らか煮 キャベツのすまし汁 バナナ	野菜おじや	野菜おじや
金	(主な材料)米 豆腐 ひじき 鶏ミンチ じゃが芋 人参 キャベツ バナナ				
2	10倍粥 豆腐と人参ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 青菜のすまし汁 梨煮	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 青菜のすまし汁 梨煮	南瓜のつぶし煮	南瓜のやわらか煮
土	(主な材料)米 豆腐 人参 さつま芋 小松菜 梨 南瓜				
4	10倍粥 じゃが芋と青菜のペースト すまし汁	7倍粥 豚肉と人参のつぶし煮 じゃが芋と青菜のつぶし煮 わかめのすまし汁 オレンジ	全粥 豚肉と人参の柔らか煮 じゃが芋と青菜の柔らか煮 わかめのすまし汁 オレンジ	野菜おじや	野菜おじや
月	(主な材料)米 じゃが芋 ほうれん草 豚肉 人参 わかめ オレンジ しらす きゅうり				
5	10倍粥 ゆし豆腐 すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 切干大根と人参のつぶし煮 ゆし豆腐 つぶしバナナ	全粥 白身魚とブロッコリーの柔らか煮 切干大根と人参の柔らか煮 ゆし豆腐 バナナ	さつま芋とりんごのつぶし煮	さつま芋とりんごのつぶし煮
火	(主な材料)米 白身魚 ブロッコリー 切干大根 人参 バナナ さつまいも りんご				
6	 お弁当会			野菜おじや	野菜おじや
水	(主な材料)米 白身魚 人参 キャベツ				
7	10倍粥 さつまいもペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と南瓜のつぶし煮 さつまいものつぶし煮 わかめのすまし汁 バナナ	全粥 白身魚と南瓜の柔らか煮 さつまいもの柔らか煮 わかめのみそ汁 バナナ	野菜おじや	野菜おじや
木	(主な材料)米 白身魚 南瓜 さつま芋 わかめ バナナ				
8	10倍粥 じゃが芋としらすのペースト すまし汁	7倍粥 じゃが芋としらすのつぶし煮 玉ねぎと人参のつぶし煮 青菜のすまし汁 つぶしバナナ	全粥 じゃが芋としらすの柔らか煮 玉ねぎと人参の柔らか煮 青菜のすまし汁 バナナ	野菜おじや	野菜おじや
金	(主な材料)米 じゃが芋 しらす 玉ねぎ 人参 小松菜 バナナ ブロッコリー ささみ				
9	10倍粥 かぼちゃペースト すまし汁	7倍粥 ささみと南瓜のつぶし煮 ブロッコリーと玉ねぎのつぶし煮 人参のすまし汁 梨煮	全粥 ささみと南瓜の柔らか煮 ブロッコリーと玉ねぎの柔らか煮 人参のすまし汁 梨煮	ハイハイ	ハイハイ
土	(主な材料)米 ささみ 南瓜 ブロッコリー 玉ねぎ 人参 梨				
11	10倍粥 玉ねぎと人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とオクラのつぶし煮 玉ねぎと人参のつぶし煮 もずくのすまし汁 オレンジ	全粥 白身魚とオクラの柔らか煮 玉ねぎと人参の柔らか煮 もずくのすまし汁 オレンジ	さつま芋のつぶし煮	さつま芋のつぶし煮
月	(主な材料)米 白身魚 オクラ 玉ねぎ 人参 もずく オレンジ さつま芋				
12	10倍粥 ささみペースト すまし汁	7倍粥 ささみとブロッコリーのつぶし煮 切干大根と人参のつぶし煮 青菜のすまし汁 つぶしバナナ	全粥 ささみとブロッコリーの柔らか煮 切干大根と人参の柔らか煮 青菜のみそ汁 バナナ	野菜おじや	野菜おじや
火	(主な材料)米 ささみ ブロッコリー 切干大根 人参 ほうれん草 バナナ 白菜 しらす				
13	10倍粥 白身魚と白菜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と白菜のつぶし煮 人参と南瓜のつぶし煮 キャベツのすまし汁 りんご煮	全粥 白身魚と白菜の柔らか煮 人参と南瓜の柔らか煮 キャベツのすまし汁 りんご煮	野菜おじや	野菜おじや
水	(主な材料)米 白身魚 白菜 人参 南瓜 キャベツ りんご 鶏肉 じゃが芋 青菜のり				
14	10倍粥 かぼちゃペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 南瓜のつぶし煮 冬瓜のすまし汁 オレンジ	全粥 ささみと人参の柔らか煮 南瓜の柔らか煮 冬瓜のすまし汁 オレンジ	野菜おじや	野菜おじや
木	(主な材料)米 南瓜 ささみ 人参 冬瓜 オレンジ ツナ 南瓜 きゅうり				
15	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 わかめのすまし汁 梨煮	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 わかめのすまし汁 梨煮	ぼろぼろじゅーしー	ぼろぼろじゅーしー
金	(主な材料)米 さつま芋 豆腐 人参 わかめ 梨 南瓜 小松菜 ひじき				
16	10倍粥 人参と白菜のペースト すまし汁	7倍粥 人参としらすのつぶし煮 白菜ときゅうりのつぶし煮 青菜のすまし汁 つぶしバナナ	全粥 人参としらすの柔らか煮 白菜ときゅうりの柔らか煮 青菜のすまし汁 バナナ	野菜おじや	野菜おじや
土	(主な材料)米 しらす 人参 白菜 きゅうり ちんげん菜 バナナ さつま芋 ささみ				

※ 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。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。



10月の離乳食献立表<その2>

令和3年 どんぐり保育園

回食 月齢	1回食(午前)			2回食(午後)	
	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	中期 7・8ヶ月頃	後期 9・10・11ヶ月頃
固さの 目安	トトロ ⇒ ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	舌でつぶせる固さ 豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)
18	10倍粥 玉ねぎと人参ペースト すまし汁	7倍粥 鶏レバーと南瓜のつぶし煮 玉ねぎと人参のつぶし煮 青菜のすまし汁 オレンジ	全粥 鶏レバーと南瓜の柔らか煮 玉ねぎと人参の柔らか煮 青菜のすまし汁 オレンジ	野菜おじや	野菜おじや
月	(主な材料) 米 鶏レバー 南瓜 玉ねぎ 人参 ほうれん草 オレンジ 冬瓜 しらす				
19	10倍粥 さつまいもペースト すまし汁	7倍粥 白身魚となすのつぶし煮 人参のつぶし煮 豆腐のすまし汁 つぶしバナナ	全粥 白身魚となすの柔らか煮 人参の柔らか煮 豆腐のみそ汁 バナナ	さつまいもとりんご のつぶし煮	さつまいもとりんご のやわらか煮
火	(主な材料) 米 白身魚 なす 人参 豆腐 ヨーグルト バナナ さつまいも りんご				
20	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐としらすのつぶし煮 ブロッコリーのつぶし煮 キャベツのすまし汁 りんご	全粥 豆腐としらすの柔らか煮 ブロッコリーの柔らか煮 キャベツのみそ汁 りんご	野菜おじや	野菜おじや
水	(主な材料) 米 豆腐 しらす ブロッコリー キャベツ りんご 白菜 人参 ささみ				
21	10倍粥 ささみと南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと南瓜のつぶし煮 キャベツとオクラのつぶし煮 豆腐と人参のすまし汁 オレンジ	全粥 ささみと南瓜の柔らか煮 キャベツとオクラの柔らか煮 豆腐と人参のすまし汁 オレンジ	野菜おじや	野菜おじや
木	(主な材料) 米 ささみ 南瓜 キャベツ オクラ 豆腐 人参 オレンジ 白身魚				
22	10倍粥 白身魚ペースト すまし汁	いも粥 白身魚と人参のつぶし煮 キャベツとブロッコリーのつぶし煮 青菜のすまし汁 つぶしバナナ	いも粥 白身魚と人参の柔らか煮 キャベツとブロッコリーの柔らか煮 青菜のすまし汁 バナナ	南瓜の豆乳煮	南瓜の豆乳煮
金	(主な材料) 米 さつまいも 白身魚 キャベツ 人参 ブロッコリー 小松菜 バナナ 南瓜				
23	10倍粥 大根と人参ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐とわかめのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 トマトスープ りんご	全粥 豆腐とわかめの柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 トマトスープ りんご	野菜おじや	野菜おじや
土	(主な材料) 米 豆腐 わかめ 大根 人参 トマト りんご キャベツ ツナ				
25	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐のそぼろ煮 キャベツと青菜のつぶし煮 人参のすまし汁 オレンジ	全粥 豆腐のそぼろ煮 キャベツと青菜の柔らか煮 人参のすまし汁 オレンジ	野菜おじや	野菜おじや
月	(主な材料) 米 豆腐 鶏ミンチ キャベツ ほうれん草 人参 オレンジ ひじき 玉ねぎ				
26	10倍粥 大根と人参ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと青菜のクリーム煮 大根と人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 つぶしバナナ	全粥 ささみと青菜のクリーム煮 大根と人参の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 バナナ	野菜おじや	野菜おじや
火	(主な材料) 米 ささみ ほうれん草 豆乳 大根 人参 玉ねぎ バナナ 白身魚 南瓜 いんげん				
27	10倍粥 さつまいもペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と南瓜のつぶし煮 さつまいものつぶし煮 ゆし豆腐 オレンジ	全粥 白身魚と南瓜の柔らか煮 さつまいもの柔らか煮 ゆし豆腐 オレンジ	りんごサラダ	りんごサラダ
水	(主な材料) 米 白身魚 南瓜 さつまいも オレンジ ゆし豆腐 りんご				
28	10倍粥 じゃが芋ペースト すまし汁	7倍粥 じゃが芋としらすのつぶし煮 ブロッコリーのつぶし煮 青菜すまし汁 りんご	全粥 じゃが芋としらすの柔らか煮 ブロッコリーの柔らか煮 青菜のすまし汁 りんご	野菜おじや	野菜おじや
木	(主な材料) 米 しらす じゃが芋 ブロッコリー ほうれん草 りんご ワカメ 豆腐 南瓜				
29	10倍粥 じゃが芋と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 じゃが芋と青菜のつぶし煮 白菜のすまし汁 オレンジ	全粥 ささみと人参の柔らか煮 じゃが芋と青菜の柔らか煮 白菜のすまし汁 オレンジ	南瓜のつぶし煮	南瓜のつぶし煮
金	(主な材料) 米 ささみ 人参 じゃが芋 ほうれん草 白菜 オレンジ 南瓜				
30	10倍粥 豆腐と人参ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 大根ときゅうりのつぶし煮 キャベツのすまし汁 バナナ	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 大根ときゅうりの柔らか煮 キャベツのすまし汁 バナナ	ハイハイ	ハイハイ
土	(主な材料) 米 豆腐 人参 大根 きゅうり キャベツ ヨーグルト オレンジ				

※ 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。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。