



食育だより



令和5年 7月 どんぐり保育園



梅雨が明けると夏も本番となります。
この時期は、急に暑くなるために食欲が低下して水分ばかりをとりがちです。
夏野菜には、体の余分な熱を取ったり、汗で失われるミネラルやビタミンを豊富に含むきゅうり、トマト、なす、レタス、かぼちゃなどがあります。
暑さ対策をしっかりと行い、夏野菜を食べて暑い夏を乗り切りましょう!!



どうやって味覚は作られる?

子どもの味覚は身体の成長と同時に形成されていきます。薄味を基本にして、素材そのものの味を大切にいきましょう。甘味・塩味・うま味は人間が本来好む味ですが、経験により好むようになる味が苦味・酸味です。経験のない子どもには苦手な味になりやすいのです。今は味覚が形成される重要な時期。いろいろな素材と味に慣れ、幅を広げていくことが大切です。多くの味の経験が「おいしい!」感覚を作っていきます。



七夕を楽しむ

七夕の由来
7月7日の夜に、笹の葉に願いごとを書いた短冊を吊るして星に祈る「七夕」。牽牛(ひこぼし)と織女(おりひめ)の伝説が有名ですが、もともとは古くからの日本の神事である「棚(たな)機(ばた)」と、中国から伝来した「乞(きつ)巧(こう)奠(でん)」という行事が結びついたものといわれています。

七夕の行事食
七夕には、天の川や織り糸に見立てたそうめんを食べる風習があります。

ミネラルを多く含む食べ物

ミネラルは、体内で合成できないため、食物から摂取する必要があります。ミネラルは体の調子を整えたり脳の働きに関係しますので、不足しないようにしましょう。

ミネラルを多く含む食べ物の例

- カリウム...豆類、いも類など
- カルシウム...乳製品、魚など
- リン...穀類、肉、魚など
- 鉄...大豆製品、こまつななど

冷たい飲み物のとり過ぎに注意

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどを与え、冷やし過ぎには注意しましょう。



7月の献立



令和5年 どんぐり保育園



日	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(土)	焼きうどん かぼちゃサラダ 白菜のみそ汁 黄桃缶	牛乳 ジュースーおにぎり	豚肉 糸かつお チーズ 豆腐 わかめ みそ 鶏肉 ひじき 牛乳	うどん 油 マヨドレ 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 椎茸 白菜 ピーマン かぼちゃ きゅうり 黄桃缶
3日(月)	玄米ご飯 豚肉のみそ焼き 粉ふき芋 冬瓜のそぼろ煮 かきたま汁 オレンジ	牛乳 ごまビスケット	豚肉 みそ 青さのり 鶏ミンチ 豆腐 卵 スキムミルク 牛乳	米 玄米 ごま 油 バター じゃが芋 片栗粉 砂糖 ケーキミックス ごま	玉ねぎ 生姜 冬瓜 人参 いんげん 椎茸 ほうれん草 オレンジ
4日(火)	あわご飯 さばのカレー揚げ 青菜のごまあえ ケーピリチー なすのみそ汁 黄桃缶	牛乳 きなこクリームサンド	さば 昆布 豚肉 油揚げ みそ きな粉 牛乳	米 もちきび 小麦粉 カレー粉 油 ごま 砂糖 こんにやく 食パン バター	小松菜 生姜 切干大根 人参 なす しめじ ねぎ 黄桃缶
5日(水)	麦ご飯 麻婆豆腐 中華サラダ 春雨スープ パイン	牛乳 コロッケ	豆腐 豚ミンチ みそ ちくわ 牛乳	米 押麦 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま 春雨 コロッケ 油	椎茸 人参 玉ねぎ たけのこ にはら にんにく 生姜 キャベツ ほうれん草 パプリカ コーン チンゲン菜 パイン
6日(木)	あわご飯 魚の煮つけ 麩チャンプルー 大根のみそ汁 パナナ	牛乳 スイートポテト	銀ダラ 豚肉 卵 みそ 生クリーム 牛乳	米 もちきび 小麦粉 油 砂糖 車麩 さつま芋 バター	生姜 小松菜 人参 大根 えのき 大根の葉 パナナ
7日(金)	★七夕メニュー★ わかめご飯 星のハンバーグ ブロッコリーのゆかり和え ポテトサラダ 七夕そうめん汁 スイカ	七夕ゼリー 星たべよう	わかめ ハンバーグ 卵	米 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ そうめん ゼリー 星たべよう	生姜 にんにく ブロッコリー きゅうり コーン 人参 オクラ スイカ
8日(土)	ご飯 油みそ 肉じゃが ゆし豆腐 オレンジ	牛乳 チーズ・ビスケット	みそ 豚肉 ゆし豆腐 チーズ 牛乳	米 じゃが芋 こんにやく 油 砂糖 ビスケット	玉ねぎ 人参 グリーンピース しめじ ねぎ オレンジ
10日(月)	ふりかけご飯 魚の揚げ煮 きゅうりのおかか和え オレンジ 青菜の納豆和え 鶏と冬瓜のみそ汁	牛乳 キャラメル麩	赤魚 糸かつお 納豆 のり 鶏肉 わかめ みそ 牛乳	米 油 砂糖 こんにやく 車麩 バター	きゅうり 生姜 ほうれん草 人参 椎茸 冬瓜 小松菜 オレンジ
11日(火)	中華丼 豆腐シューマイ コーンスープ パイン	牛乳 どらやき	豚肉 豆腐シューマイ 牛乳	米 押麦 油 片栗粉 砂糖 どらやき	白菜 人参 チンゲン菜 椎茸 コーン きくらげ 生姜 大根の葉 パイン
12日(水)	枝豆ご飯 千草焼き 青菜ソテー 豚汁 パナナ	牛乳 レディーボーデン アイス	枝豆 さつまあげ 豚肉 卵 豚レバー みそ 牛乳	米 砂糖 里芋 バター 油 アイス	人参 玉ねぎ いんげん 椎茸 チンゲン菜 パプリカ えのき 大根 ごぼう ねぎ パナナ
13日(木)	あわご飯 鶏肉のピザ焼き れんこんサラダ たまごスープ 黄桃缶	牛乳 ブラウニー	鶏肉 チーズ ひじき 卵 牛乳	米 もちきび 砂糖 ごまドレッシング 小麦粉 ココア バター	玉ねぎ トマト マッシュルーム にんにく れんこん いんげん 人参 パプリカ 大根の葉 黄桃缶
14日(金)	沖縄そば ブロッコリーのしらす梅和え さつま芋のごま煮 ゼリー	牛乳 鮭とわかめのおにぎり	三枚肉 かまぼこ しらす 糸かつお 鮭 わかめ 牛乳	沖縄そば 砂糖 さつま芋 ゼリー 米 ごま	ねぎ ブロッコリー 梅干
15日(土)	牛丼 切干大根の酢の物 かぶのみそ汁 パイン	牛乳 お絵かきパン	牛肉 ツナ 豆腐 みそ 牛乳	米 こんにやく 砂糖 食パン ジャム	玉ねぎ 人参 椎茸 グリーンピース 切干大根 きゅうり かぶ ほうれん草 パプリカ パイン
17日(月)	海の日(公休日)				
18日(火)	ドライカレー ブロッコリーサラダ わかめとコーンスープ オレンジ	牛乳 小倉スコーン	合挽きミンチ 豚レバー 大豆 チーズ わかめ 卵 牛乳	米 押麦 カレー粉 油 小麦粉 バター 砂糖 小豆 ごまドレッシング	人参 玉ねぎ ピーマン にんにく マッシュルーム レーズン ブロッコリー カリフラワー パプリカ コーン 白ねぎ オレンジ
19日(水)	あわご飯 麩入りハンバーグ・照焼きソース ジャーマンポテト キャベツのみそ汁 パナナ	フルーチェ 豆乳ウエハース	豚ミンチ ひじき 卵 ウインナー みそ 牛乳	米 もちきび 車麩 小麦粉 片栗粉 砂糖 じゃが芋 バター 豆乳ウエハース	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ しめじ 大根の葉 パナナ みかん缶
20日(木)	青菜ご飯 レバーフライ・甘だれ漬け 南瓜の煮物 スパゲティサラダ モロヘイヤのみそ汁 スイカ	牛乳 チーズサブレ	豚レバー 卵 ツナ 油揚げ みそ 粉チーズ 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 サラスパ マヨネーズ バター	南瓜 にんにく 人参 きゅうり パプリカ モロヘイヤ スイカ
21日(金)	黒米ご飯 鮭の甘酢焼き 青菜のごまあえ 筑前煮 へちまのみそ汁 オレンジ	牛乳 おからマドレーヌ	鮭 鶏肉 ゆし豆腐 みそ 卵 おから 牛乳	米 黒米 砂糖 片栗粉 里芋 ごま 小麦粉 バター	ほうれん草 ごぼう 生姜 たけのこ 人参 椎茸 絹さや へちま ねぎ オレンジ レーズン
22日(土)	チャーハン 春雨中華和え 牛肉スープ 黄桃缶	牛乳 カステラ	ウインナー ささみ 牛肉 牛乳	米 油 春雨 ごま油 砂糖 ごま カステラ	人参 玉ねぎ ピーマン きゅうり パプリカ 大根 コーン 椎茸 ねぎ にんにく 生姜 黄桃缶
24日(月)	あわご飯 チンジャオロース オムレツ 豆腐の中華スープ 杏仁フルーツ	牛乳 紅芋ちんすこう	豚肉 オムレツ 豆腐 牛乳	米 もちきび 片栗粉 じゃが芋 油 ごま油 杏仁豆腐 ラード 小麦粉 紅芋粉 砂糖	人参 ピーマン 大根の葉 コーン みかん缶
25日(火)	麦ご飯 鶏肉の梅マヨ焼き オレンジ 人参しりしり おつゆ麩のみそ汁	牛乳 さつまポテトフライ	鶏肉 卵 わかめ みそ 粉チーズ 牛乳	米 押麦 マヨネーズ 油 砂糖 おつゆ麩 さつま芋	人参 玉ねぎ にはら 白菜 オレンジ
26日(水)	玄米ご飯 大豆のメンチカツ からし菜チャンプルー 里芋のみそ汁 パナナ	牛乳 くずもち	大豆 豚ミンチ 卵 豆腐 ツナ みそ きな粉 牛乳	米 玄米 油 小麦粉 パン粉 里芋 くず粉 黒糖	玉ねぎ キャベツ からし菜 人参 しめじ ねぎ パナナ
27日(木)	ハヤシライス マカロニサラダ 野菜のスープ ジャム入りヨーグルト	牛乳 じゃがいものガレット	牛肉 豚レバー 卵 ヨーグルト スキムミルク チーズ 牛乳	米 押麦 油 小麦粉 マカロニ マヨネーズ 砂糖 ジャム じゃが芋 片栗粉	玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ グリーンピース 人参 きゅうり チンゲン菜 えのき れんこん りんご缶
28日(金)	タコライス フライドポテト ビーフンスープ スイカ	牛乳 パインケーキ	合挽きミンチ チーズ 豚肉 卵 牛乳	米 もちきび 砂糖 カレー粉 油 じゃが芋 ビーフン ごま ごま油 ケーキミックス バター	玉ねぎ 人参 にんにく レタス トマト 人参 椎茸 長ねぎ スイカ パイン缶
29日(土)	焼きそば 鶏肉ときゅうりのごまあえ アーサ汁 パイン	牛乳 きのこおにぎり	豚肉 青さのり ささみ 豆腐 あおさ 枝豆 油揚げ 牛乳	中華麺 油 砂糖 ごま ごま油 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン もやし きゅうり キャベツ トマト 生姜 パイン しめじ えのき 椎茸
31日(月)	☆お誕生会☆ チキンライス 魚フライ・タルタルソースかけ ブロッコリーのごまあえ クリームスープ パナナ	メイグルト お誕生日ケーキ	鶏肉 白身魚 卵 ひじき ウインナー 牛乳 メイグルト	米 バター 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま マヨネーズ じゃが芋 ケーキ	玉ねぎ 人参 ピーマン パプリカ ブロッコリー コーン パナナ

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。





離乳食献立表<その1>

令和5年 どんぐり保育園



回食 月齢	昼食			おやつ 中期・後期 7~11ヶ月頃
	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	
固さの 目安	トロトロ ⇒ バタバタ 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)	
1	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとキャベツのつぶし煮 南瓜のつぶし煮 白菜のすまし汁 オレンジ	全粥 ささみとキャベツの柔らか煮 南瓜の柔らか煮 白菜のすまし汁 オレンジ	野菜おじや
土	(主な材料)米 ささみ キャベツ 南瓜 白菜 オレンジ			しらす 人参 きゅうり
3	10倍粥 冬瓜のとり煮 すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 じゃが芋と青さのりのつぶし煮 冬瓜のすまし汁 オレンジ	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 じゃが芋と青さのりのつぶし煮 冬瓜のすまし汁 オレンジ	野菜おじや
月	(主な材料)米 豆腐 人参 じゃが芋 青さのり 冬瓜 オレンジ			鶏ミンチ 玉葱 ほうれん草
4	10倍粥 白身魚と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と青菜のつぶし煮 人参と大根のつぶし煮 なすのすまし汁 バナナ	全粥 白身魚と青菜の柔らか煮 人参と大根の柔らか煮 なすのみそ汁 バナナ	さつま芋と南瓜煮
火	(主な材料)米 白身魚 小松菜 人参 大根 なす バナナ			さつま芋 南瓜
5	10倍粥 豆腐と人参ペースト すまし汁	7倍粥 麻婆豆腐 キャベツと青菜のつぶし煮 玉葱のすまし汁 りんご	全粥 麻婆豆腐 キャベツと青菜の柔らか煮 玉葱のすまし汁 りんご	野菜おじや
水	(主な材料)米 豆腐 人参 鶏ミンチ キャベツ ちんげん菜 玉葱 りんご			しらす じゃが芋 わかめ
6	10倍粥 南瓜と玉葱ペースト すまし汁	7倍粥 鮭とオクラのつぶし煮 南瓜と玉葱のつぶし煮 トマトのすまし汁 バナナ	全粥 鮭とオクラの柔らか煮 南瓜と玉葱の柔らか煮 トマトのすまし汁 バナナ	さつま芋とりんご煮
木	(主な材料)米 鮭 オクラ 南瓜 玉葱 トマト バナナ			さつま芋 りんご
7	10倍粥 じゃが芋と人参ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとブロッコリーのつぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 わかめのすまし汁 バナナ	全粥 ささみとブロッコリーの柔らか煮 じゃが芋と人参の柔らか煮 わかめのすまし汁 バナナ	フルーツサラダ 野菜ハイハイ
金	(主な材料)米 ささみ ブロッコリー じゃが芋 人参 わかめ バナナ			バナナ オレンジ りんご 野菜ハイハイ
8	10倍粥 ゆし豆腐 すまし汁	7倍粥 白身魚と冬瓜のつぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 ゆし豆腐 オレンジ	全粥 白身魚と冬瓜の柔らか煮 じゃが芋と人参の柔らか煮 ゆし豆腐 オレンジ	野菜おじや
土	(主な材料)米 白身魚 冬瓜 青さのり じゃが芋 人参 ゆし豆腐 オレンジ			鶏ミンチ ほうれん草 玉ねぎ
10	10倍粥 白身魚と人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 納豆ときゅうりのつぶし煮 青菜のすまし汁 オレンジ	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 納豆ときゅうりの柔らか煮 青菜のみそ汁 オレンジ	南瓜とバナナの豆乳煮
月	(主な材料)米 白身魚 人参 納豆 きゅうり 小松菜 オレンジ			南瓜 バナナ 豆乳
11	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	野菜丼 じゃが芋のつぶし煮 南瓜のすまし汁 バナナ	野菜丼 じゃが芋の柔らか煮 南瓜のすまし汁 バナナ	野菜おじや
火	(主な材料)米 鶏ミンチ 白菜 チンゲン菜 人参 じゃが芋 南瓜 バナナ			鮭 玉ねぎ キャベツ
12	10倍粥 青菜と大根ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐とひじきのつぶし煮 青菜と大根のつぶし煮 人参のすまし汁 バナナ	全粥 豆腐とひじきの柔らか煮 青菜と大根の柔らか煮 人参のすまし汁 バナナ	さつま芋とりんご煮
水	(主な材料)米 豆腐 ひじき 小松菜 大根 人参 バナナ			さつま芋 りんご
13	10倍粥 トマトと玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 ささみとトマトのつぶし煮 人参とブロッコリーのつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 オレンジ	全粥 ささみとトマトのつぶし煮 人参とブロッコリーの柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 オレンジ	野菜おじや
木	(主な材料)米 ささみ トマト 人参 ブロッコリー 玉ねぎ オレンジ			豆腐 ほうれん草 冬瓜
14	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 しらすと人参のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 キャベツのすまし汁 りんご	全粥 しらすと人参の柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 キャベツのすまし汁 りんご	野菜おじや
金	(主な材料)米 しらす 人参 さつま芋 キャベツ りんご			鶏ミンチ わかめ 玉ねぎ
15	10倍粥 豆腐ときゅうりペースト すまし汁	7倍粥 豆腐ときゅうりのつぶし煮 人参と青菜のつぶし煮 大根のすまし汁 バナナ	全粥 豆腐ときゅうりのつぶし煮 人参と青菜の柔らか煮 大根のすまし汁 バナナ	野菜おじや
土	(主な材料)米 豆腐 きゅうり 人参 ほうれん草 大根 バナナ			しらす オクラ 玉ねぎ
17 月	海の日(公休日)			



※ 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。





離乳食献立表<その2>

令和5年 どんぐり保育園



回食 月齢	昼食			おやつ 中期・後期 7~11ヶ月頃
	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	
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)	
18	10倍粥 野菜のペースト すまし汁	野菜丼 ブロッコリーのつぶし煮 わかめのすまし汁 オレンジ	野菜丼 ブロッコリーの柔らかか煮 わかめのすまし汁 オレンジ	野菜おじや
火	(主な材料)米 鶏ミンチ 人参 玉葱 ほうれん草 ブロッコリー カリフラワー わかめ オレンジ			白身魚 いんげん 大根
19	10倍粥 じゃが芋と人参のペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 キャベツのすまし汁 バナナ	全粥 白身魚と人参の柔らかか煮 じゃが芋の柔らかか煮 キャベツのみそ汁 バナナ	野菜おじや
水	(主な材料)米 白身魚 人参 じゃが芋 青さのり キャベツ バナナ			ささみ 南瓜 白菜
20	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 鶏レバーと南瓜のつぶし煮 白菜ときゅうりのつぶし煮 アーサのすまし汁 スイカ	全粥 鶏レバーと南瓜の柔らかか煮 白菜ときゅうりの柔らかか煮 アーサのすまし汁 スイカ	野菜おじや
木	(主な材料)米 鶏レバー 南瓜 白菜 きゅうり あおさ スイカ			しらす 人参 ブロッコリー
21	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 鮭と青菜のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 ゆし豆腐 バナナ	全粥 鮭と青菜の柔らかか煮 さつま芋の柔らかか煮 ゆし豆腐 バナナ	野菜おじや
金	(主な材料)米 鮭 ほうれん草 さつま芋 ゆし豆腐 バナナ			ささみ 人参 冬瓜 青さのり
22	10倍粥 豆腐ときゅうりのペースト すまし汁	7倍粥 豆腐ときゅうりのつぶし煮 人参と青菜のつぶし煮 大根のすまし汁 バナナ	全粥 豆腐ときゅうりの柔らかか煮 人参と青菜の柔らかか煮 大根のすまし汁 バナナ	野菜おじや
土	(主な材料)米 豆腐 きゅうり 人参 ほうれん草 大根 バナナ			白身魚 オクラ 玉葱
24	10倍粥 しらすとじゃが芋ペースト すまし汁	7倍粥 しらすとじゃが芋のつぶし煮 人参と玉葱のつぶし煮 豆腐のすまし汁 オレンジ	全粥 しらすとじゃが芋のやわらかか煮 人参と玉葱の柔らかか煮 豆腐のみそ汁 オレンジ	野菜おじや
月	(主な材料)米 しらす じゃが芋 人参 玉ねぎ 豆腐 オレンジ			鶏ミンチ キャベツ トマト
25	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみといんげんのつぶし煮 人参と南瓜のつぶし煮 白菜のすまし汁 バナナ	全粥 ささみといんげんの柔らかか煮 人参と南瓜の柔らかか煮 白菜のすまし汁 バナナ	さつま芋とりんご煮
火	(主な材料)米 ささみ いんげん 人参 南瓜 白菜 バナナ			さつま芋 りんご
26	10倍粥 キャベツと玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 ツナとブロッコリーのつぶし煮 キャベツと玉ねぎのつぶし煮 豆腐のすまし汁 バナナ	全粥 ツナとブロッコリーのやわらかか煮 キャベツと玉ねぎの柔らかか煮 豆腐のみそ汁 バナナ	野菜おじや
水	(主な材料)米 ツナ ブロッコリー キャベツ 玉葱 豆腐 バナナ			鶏ミンチ 小松菜 人参
27	10倍粥 きゅうりと青菜ペースト すまし汁	7倍粥 鶏レバーと人参のつぶし煮 きゅうりと青菜のつぶし煮 南瓜のすまし汁 バナナ	全粥 鶏レバーと人参の柔らかか煮 きゅうりと青菜の柔らかか煮 南瓜のすまし汁 バナナ	野菜おじや
木	(主な材料)米 鶏レバー 人参 きゅうり ちんげん菜 南瓜 バナナ			鮭 じゃが芋 大根
28	10倍粥 人参ペースト すまし汁	7倍粥 じゃが芋のそぼろ煮 レタスとトマトのつぶし煮 人参のすまし汁 スイカ	全粥 じゃが芋のそぼろ煮 レタスとトマトの柔らかか煮 人参のすまし汁 スイカ	野菜おじや
金	(主な材料)米 鶏ミンチ じゃが芋 レタス トマト 人参 スイカ			しらす オクラ 玉ねぎ
29	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとトマトのつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 アーサ汁 バナナ	全粥 ささみとトマトの柔らかか煮 キャベツと人参の柔らかか煮 アーサ汁 バナナ	さつま芋と南瓜煮
土	(主な材料)米 ささみ トマト キャベツ 人参 あおさ バナナ			さつま芋 南瓜
31	10倍粥 冬瓜のどろろ煮 すまし汁	7倍粥 しらすとひじきのつぶし煮 冬瓜のどろろ煮 オクラのすまし汁 バナナ	全粥 しらすとひじきの柔らかか煮 冬瓜のどろろ煮 オクラのすまし汁 バナナ	野菜おじや
月	(主な材料)米 しらす ひじき きゅうり 冬瓜 オクラ バナナ			ささみ ほうれん草 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。
- ※ 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。

手づかみ食べについて

10か月頃になると、多くの赤ちゃんは食べ物を認識して手を出すようになります。自分から食べようとする意欲の表れです。つかんで食べやすいよう調理方法や盛りつけを工夫しましょう。

