



食育だより



令和5年 8月 どんぐり保育園



ついに暑さも本番！

暑い日が続き、食欲が低下していませんか？
本格的な暑さとなる8月は、熱中症にならないようこまめな水分補給が大切です。
一日を元気に過ごすために、朝ごはんをしっかり食べてから登園しましょう！
冷たい物の摂りすぎは、生活リズムが乱れやすくなります。
十分な睡眠とバランスの取れた食事を心がけ、たくさん遊んで元気に夏を乗り切りましょう。



- 五感を育む体験を -

五感を刺激することは、脳に伝わる情報量を増やして脳の発達を促します。

子どもたちが生活の中で五感をフルに使うのが「食」の体験です。

大人の2倍も敏感だといわれる子どもの味覚を正しく育てるためにも素材のおいしさが感じられるような薄味の味つけを心がけ五感で味わう習慣をつけましょう。



夏場に食欲増進する食事



夏は暑さで食欲が減退しがちです。
夏バテを防ぐためにもカレー粉や梅、レモンなどの酸味を使って食欲増進を図りましょう。
スパイスは風味を増すだけでなく食欲増進や消化をよくするなどさまざまな効果があります。



夏が旬の食材

- きゅうり、なす...体を冷やす効果がある。余分な水分を排出する利尿作用も。
- トマト...βカロテンやビタミンCが多く含まれ美肌作用や日焼けした肌を回復させる効果がある。
- えだまめ...ビタミンB1やC、カリウムが豊富。汗で流れ出したカリウムを補える。
- うなぎ、あなご...ビタミンAを多く含み疲労回復に効果がある。
- あじ...骨を強くするカルシウムや血液をサラサラにするDHA・EPAを含む。

水分補給はこまめに

子どもは大人に比べ、身体の水分量の割合が多いので、脱水症状を予防するためにも水分補給が重要です。
子どもが欲しがるときだけでなく、運動後や入浴後、汗をかいたときなどが水分補給のタイミングです。
甘い飲み物を避け、麦茶や湯冷ましなどを与えましょう。
6か月くらいまでは母乳やミルクで大丈夫です。
発熱時など、大量に汗をかいたときは乳幼児用のイオン飲料が適しています。





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(火)	しそご飯 ささみのピカタ 青菜のおかか和え きんぴらごぼう 豆腐のみそ汁 果物	牛乳 チーズ蒸しパン	ささみ 卵 糸かつお 豆腐 わかめ みそ クリームチーズ 牛乳	米 押麦 小麦粉 油 ごま油 ごま ケーキミックス 砂糖	ほうれん草 にんにく ごぼう 人参 いんげん 長ねぎ 果物
2日(水)	あわご飯 魚の甘酢あんかけ 千切りイリチー じゃが芋のみそ汁 果物	牛乳 くずもち	魚 昆布 豚肉 みそ 豆乳 牛乳 きな粉	米 もちきび 小麦粉 片栗粉 砂糖 こんにやく 油 じゃが芋 うむくじ 黒糖	玉ねぎ 絹さや 人参 切干大根 椎茸 しめじ 大根の葉 果物
3日(木)	三色丼 ブロッコリーのごまドレ和え 豚汁 ヨーグルト	牛乳 大学芋	鶏ミンチ 卵 牛乳 ヨーグルト ちくわ 豚肉 豚レバー みそ	米 押麦 砂糖 油 ごま油 ゴマドレッシング さつま芋 ごま	玉ねぎ 生姜 ほうれん草 人参 ねぎ レタス ブロッコリー カリフラワー パプリカ ごぼう 大根 果物缶
4日(金)	チキンカレー 野菜サラダ わかめと卵スープ 果物	牛乳 ごま入り もちもちドーナツ	鶏肉 ツナ わかめ 卵 豆腐 牛乳 きな粉	米 押麦 油 小麦粉 砂糖 じゃが芋 カレールー カレー粉 ごま ケーキミックス	人参 玉ねぎ コーン セロリ グリーンピース キャベツ レタス きゅうり トマト 長ねぎ 果物
5日(土)	ガパオライス 青菜のごま和え ビーフンスープ 果物	牛乳 たいやき	豚ミンチ 豚肉 牛乳	米 油 ごま 砂糖 ごま油 ビーフン たいやき	玉ねぎ ピーマン パプリカ コーン にんにく ほうれん草 えのき 人参 椎茸 長ねぎ 果物
7日(月)	玄米ご飯 魚のパン粉焼き ゴーヤチャンプルー かぼちゃのみそ汁 果物缶	牛乳 ココアショートブレッド	白身魚 粉チーズ 豆腐 卵 油揚げ みそ 牛乳	米 玄米 パン粉 油 ごま油 小麦粉 砂糖 バター ココア	パセリ にんにく ゴーヤ 人参 玉葱 かぼちゃ ねぎ 果物缶
8日(火)	黒米ご飯 魚のごまみそ漬け焼き オクラの梅和え 肉じゃが 大根のすまし汁 果物	牛乳 野菜ヒラヤーチー	白身魚 みそ 糸かつお 豚肉 もずく 牛乳 卵 ツナ	米 黒米 砂糖 ごま 油 じゃが芋 こんにやく 小麦粉	オクラ 生姜 椎茸 グリーンピース 玉ねぎ 人参 大根 えのき 大根の葉 果物 キャベツ にはら
9日(水)	冷やし中華 野菜かき揚げ チーズ 果物	牛乳 枝豆と塩昆布の おにぎり	ささみ きざみハム わかめ チーズ フィッシュソーセージ 牛乳 昆布 枝豆	中華麺 小麦粉 油 米 押麦 ごま	きゅうり トマト 人参 コーン 玉ねぎ いんげん 果物
10日(木)	もずく丼 青菜の納豆和え 厚揚げのみそ汁 果物	牛乳 さつま芋の 塩バター焼き	もずく 豚ミンチ 卵 納豆 のり 厚揚げ みそ 牛乳	米 押麦 片栗粉 砂糖 油 さつま芋 バター	パプリカ ピーマン 生姜 小松菜 人参 チンゲン菜 長ねぎ 果物
11日(金)	山の日(公休日)				
12日(土)	牛丼 千切り大根の酢の物 かぶのみそ汁 果物缶	牛乳 和のパンケーキ	牛肉 ツナ 豆腐 みそ 牛乳	米 こんにやく 砂糖 バター パンケーキ	玉ねぎ 人参 しいたけ グリーンピー ス 千切り大根 きゅうり パプリカ かぶ ほうれん草 果物缶
14日(月)	ビビンバ丼 春雨サラダ 中華スープ 果物	牛乳 ジャムサンド	牛肉 みそ ツナ 豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま油 ごま 春雨 パン ジャム	もやし 小松菜 にんにく 生姜 人参 きゅうり パプリカ コーン 大根の葉 果物
15日(火)	鶏飯 きんぴられんこん 里芋のみそ汁 オレンジ	牛乳 フライドポテト	ささみ のり 卵 豚肉 油揚げ みそ 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま 里芋 こんにやく ごま油 じゃが芋	椎茸 ねぎ れんこん 人参 にはら ねぎ 果物
16日(水)	玄米ご飯 カレイの酢豚風 豆腐シューマイ 肉シューマイ オクラのかき玉スープ 果物	牛乳 キャラメル麩	かれい 豆腐・肉シューマイ 卵 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 車麩 バター	人参 玉ねぎ ピーマン 生姜 オクラ 長ねぎ 果物
17日(木)	はんだまご飯 鶏肉のさっぱり煮 コーンスロー ケープイリチー へちまのみそ汁 果物	フルーチェ 星たべよう	鶏肉 牛乳 昆布 豚肉 ゆし豆腐 みそ	米 砂糖 マヨネーズ 油 こんにやく フルーチェ 星たべよう	ハンダマ 生姜 にんにく コーン キャベツ 切干大根 人参 へちま ねぎ 果物
18日(金)	野菜そば 青菜の白和え さつま芋のごま煮 果物	牛乳 中華ちまき風 おにぎり	牛肉 豆腐 ツナ 鶏肉 牛乳	沖縄そば 油 さつま芋 砂糖 ごま 米 ごま油	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ねぎ ほうれん草 たけのこ 椎茸 果物
19日(土)	ホイコーロー丼 ナムル 中華コーンスープ 果物	牛乳 ふんわり蒸しパン	豚肉 みそ ちくわ 牛乳	米 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま ふんわり蒸しパン	キャベツ 人参 ピーマン にはら もやし きゅうり パプリカ コーン にんにく 長ねぎ 果物
21日(月)	あわご飯 魚のラビコトソースかけ ごぼうサラダ 具たくさんカレー スープ 果物	牛乳 きなこクッキー	金目鯛 ツナ ひじき 大豆 牛乳 きな粉 卵	米 もちきび 小麦粉 油 ごま 砂糖 マヨネーズ カレールー バター カレー粉 ケーキミックス	トマト きゅうり 玉ねぎ ごぼう いんげん パプリカ しめじ 人参 大根の葉 果物
22日(火)	タコライス マカロニサラダ 冬瓜のみそ汁 フルーツヨーグルト	牛乳 人参クラッカー	合挽きミンチ チーズ 卵 ツナ みそ ヨーグルト 牛乳	米 押麦 カレー粉 マカロニ マヨネーズ バター 小麦粉 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 にんにく レタス トマト きゅうり 小松菜 冬瓜 えのき 椎茸 果物 果物缶
23日(水)	玄米ご飯 チキンのレモン和え ゴーヤ入り豆腐チャンプルー モロヘイヤのみそ汁 果物	牛乳 南瓜小豆蒸しパン	鶏肉 豆腐 ツナ みそ 豆乳 牛乳 卵	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 ケーキミックス バター 小豆	パセリ キャベツ 人参 にはら ゴーヤ モロヘイヤ しめじ 玉ねぎ 果物 南瓜
24日(木)	スパゲティーミートソース チーズ入り野菜サラダ かぶの スープ 杏仁フルーツ	牛乳 いなりずし	合挽きミンチ 豚レバー チーズ あおさ 牛乳 油揚げ	スパゲティー 油 小麦粉 バター ゴマドレッシング 米 ごま 杏仁フルーツ	玉ねぎ セロリ にんにく ピーマン マッシュルーム 人参 キャベツ トマト ブロッコリー きゅうり かぶ パプリカ コーン 果物 ほうれん草
25日(金)	あわご飯 スパニッシュオムレツ からし菜チャンプルー なすのみそ汁 果物	牛乳 ホットドッグ	卵 牛乳 ハム 枝豆 チーズ 豆腐 豚肉 油揚げ みそ ウインナー 牛乳	米 もちきび じゃが芋 油 パン マヨネーズ カレー粉	トマト 人参 からし菜 なす 大根の葉 キャベツ 果物
26日(土)	豚焼肉丼 さつま芋サラダ 青菜のみそ汁 黄桃缶	牛乳 カステラ	豚肉 のり 豆腐 みそ 牛乳	米 油 さつま芋 マヨレ カステラ	人参 玉ねぎ 生姜 ピーマン レーズン ちんげん菜 コーン 果物缶
28日(月)	じゅーしいご飯 鮭の塩焼 大根サラダ ゆし豆腐 果物	牛乳 サーターアンダギー	豚ミンチ ひじき 鮭 わかめ 卵 ツナ ゆし豆腐 牛乳	米 砂糖 小麦粉 ケーキミックス 油	人参 椎茸 ごぼう ねぎ パプリカ 大根 きゅうり 果物
29日(火)	あわご飯 焼肉 スパゲティー サラダ パンプキンスープ 果物	沖縄ミルクゼンざい 星たべよ	牛肉 卵 ツナ 豆乳 牛乳 スキムミルク	米 もちきび 片栗粉 ごま油 サラスパ マヨネーズ 砂糖 金時豆 黒糖 押麦 星たべよう	玉ねぎ キャベツ 人参 ピーマン にんにく 生姜 パプリカ きゅうり かぼちゃ 果物
30日(水)	黒米ご飯 鶏肉の照り焼き 人参しりしり イナムル汁 果物	牛乳 くんぺん	鶏肉 青さのり 卵 豚肉 カステラかまぼこ みそ 牛乳	米 黒米 砂糖 油 バター ケーキミックス 小麦粉 黒糖 ごま	人参 玉ねぎ にはら にんにく 生姜 大根 椎茸 ねぎ 果物
31日(木)	☆お誕生日会☆ カレーピラフ コロケ ブロッコリーのごま和え ミネストローネ 巨峰	ジョア お誕生日ケーキ	ツナ スキムミルク 枝豆 合挽きミンチ 卵 ささみ ひじき ウインナー ジョア	米 バター カレー粉 じゃが芋 砂糖 小麦粉 パン粉 油 ごま マカロニ ケーキ	玉ねぎ パプリカ ピーマン コーン ブロッコリー 人参 キャベツ トマト 巨峰

※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。
※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。





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 ⇒ 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)	
1	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと青菜のつぶし煮 さつまいもと人参のつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物	全粥 ささみと青菜のやわらか煮 さつまいもと人参の柔らか煮 豆腐のみそ汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 ささみ ほうれん草 さつまいも 人参 豆腐 果物			わかめ 南瓜 玉ねぎ
2	10倍粥 じゃが芋と人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と南瓜のつぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 白身魚と南瓜の柔らか煮 じゃが芋と人参の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	みかんサラダ
水	(主な材料)米 白身魚 南瓜 じゃが芋 人参 玉ねぎ 果物			オレンジ パナナ
3	10倍粥 ブロッコリーと人参ペースト すまし汁	二色丼 人参・ブロッコリーつぶし煮 大根のすまし汁 果物	二色丼 人参・ブロッコリー柔らか煮 大根のすまし汁 果物	さつまいもと南瓜煮
木	(主な材料)米 鶏ミンチ 玉ねぎ ほうれん草 人参 ブロッコリー 大根 果物			さつまいも 南瓜
4	10倍粥 キャベツペースト すまし汁	7倍粥 ささみとトマトのつぶし煮 きゅうりと玉ねぎのつぶし煮 キャベツのすまし汁 果物	全粥 ささみとトマトの柔らか煮 きゅうりと玉ねぎの柔らか煮 キャベツのすまし汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 ささみ トマト きゅうり 玉ねぎ キャベツ 果物			白身魚 人参 レタス
5	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 鮭の玉ねぎのつぶし煮 南瓜のつぶし煮 人参すまし汁 果物	全粥 鮭の玉ねぎの柔らか煮 南瓜の柔らか煮 人参のすまし汁 果物	野菜おじや
土	(主な材料)米 鮭 玉ねぎ 南瓜 人参 果物			しらす きゅうり わかめ
7	10倍粥 人参と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 ささみと青菜のつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	全粥 ささみと青菜の柔らか煮 人参と玉ねぎの柔らか煮 わかめのすまし汁 果物	さつまいもとりんご煮
月	(主な材料)米 ささみ 小松菜 人参 玉ねぎ わかめ 果物			さつまいも りんご
8	10倍粥 じゃが芋と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とオクラのつぶし煮 じゃが芋と玉ねぎのつぶし煮 もずくすまし汁 果物	全粥 白身魚とオクラの柔らか煮 じゃが芋と玉ねぎの柔らか煮 もずくすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 白身魚 オクラ じゃが芋 玉ねぎ もずく 果物			ツナ キャベツ 人参 青さのり
9	10倍粥 冬瓜のどろどろ煮 すまし汁	7倍粥 ささみのトマト煮 きゅうりと玉ねぎのつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	全粥 ささみのトマト煮 きゅうりと玉ねぎの柔らか煮 冬瓜のすまし汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料)米 ささみ トマト きゅうり 玉ねぎ 冬瓜 果物			しらす チンゲン菜 人参
10	10倍粥 ゆし豆腐 すまし汁	7倍粥 鮭と大根のつぶし煮 青菜と人参のつぶし煮 ゆし豆腐 果物	全粥 鮭と大根の柔らか煮 青菜と人参の柔らか煮 ゆし豆腐 果物	さつまいもとりんご煮
木	(主な材料)米 鮭 大根 ほうれん草 人参 ゆし豆腐 果物			さつまいも りんご
11	山の日(公休日)			
金				
12	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	野菜そばろ丼 玉ねぎと納豆のつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	野菜そばろ丼 玉ねぎと納豆の柔らか煮 わかめのみそ汁 果物	南瓜とバナナの豆乳煮
土	(主な材料)米 鶏ミンチ 小松菜 人参 玉ねぎ 納豆 わかめ 果物			南瓜 パナナ 豆乳
14	10倍粥 南瓜と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 南瓜と青菜のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 ささみと人参の柔らか煮 南瓜と青菜の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料)米 ささみ 人参 南瓜 小松菜 玉ねぎ 果物			白身魚 きゅうり ブロッコリー
15	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つぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	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 青菜のすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 ささみ ブロッコリー じゃが芋 人参 小松菜 果物			しらす 冬瓜 オクラ
16	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 南瓜と玉ねぎのつぶし煮 オクラのすまし汁 果物	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 南瓜と玉ねぎの柔らか煮 オクラのすまし汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料)米 白身魚 人参 南瓜 玉ねぎ オクラ 果物			鶏ミンチ 大根 ほうれん草



※ 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。





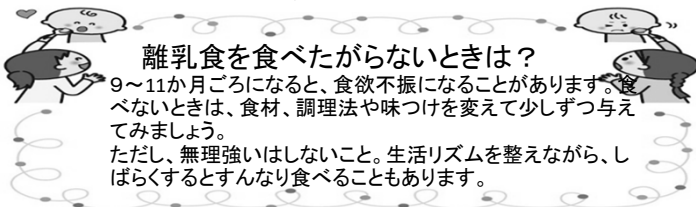
離乳食献立表<その2>

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)	
17	10倍粥 ゆし豆腐 すまし汁	7倍粥 ささみと玉ねぎつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 ゆし豆腐 果物	全粥 ささみと玉ねぎの柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮 ゆし豆腐 果物	さつま芋と南瓜煮
木	(主な材料) 米 ささみ 玉ねぎ キャベツ 人参 ゆし豆腐 果物			さつま芋 南瓜
18	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と青菜のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 キャベツのすまし汁 果物	全粥 豆腐と青菜の柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 キャベツのすまし汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料) 米 豆腐 ほうれん草 さつま芋 キャベツ 果物			しらす 人参 白菜
19	10倍粥 青菜と人参のペースト すまし汁	7倍粥 魚のクリーム煮 青菜の人参のつぶし煮 トマトすまし汁 果物	全粥 魚のクリーム煮 青菜の人参の柔らか煮 トマトすまし汁 果物	野菜おじや
土	(主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 豆乳 ほうれん草 人参 トマト 果物			ささみ 南瓜 ブロッコリー
21	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	野菜丼 南瓜と玉ねぎのつぶし煮 きゅうりのすまし汁 果物	野菜丼 南瓜と玉ねぎの柔らか煮 きゅうりのすまし汁 果物	さつま芋とりんご煮
月	(主な材料) 米 鶏ミンチ オクラ キャベツ 人参 南瓜 玉ねぎ きゅうり 果物			さつま芋 りんご
22	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と青菜のつぶし煮 トマトときゅうりのつぶし煮 レタスのすまし汁 果物	全粥 豆腐と青菜の柔らか煮 トマトときゅうりの柔らか煮 レタスのすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料) 米 豆腐 小松菜 トマト きゅうり レタス 果物			しらす 人参 玉ねぎ 青さのり
23	10倍粥 じゃが芋ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとブロッコリーのつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 果物	全粥 ささみとブロッコリーの柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮 じゃが芋のみそ汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料) 米 ささみ ブロッコリー キャベツ 人参 じゃが芋 果物			鮭 オクラ 玉ねぎ
24	10倍粥 トマトと玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 鶏レバーと南瓜のつぶし煮 トマトと玉ねぎのつぶし煮 アーサのスープ 果物	全粥 鶏レバーと南瓜の柔らか煮 トマトと玉ねぎの柔らか煮 アーサのスープ 果物	野菜おじや
木	(主な材料) 米 鶏レバー 南瓜 トマト 玉ねぎ あおさ 果物			しらす ブロッコリー 白菜
25	10倍粥 人参とりんごペースト すまし汁	7倍粥 じゃが芋のそぼろ煮 青菜と人参のつぶし煮 なすのすまし汁 果物	全粥 じゃが芋のそぼろ煮 青菜と人参の柔らか煮 なすのすまし汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料) 米 じゃが芋 鶏ミンチ 小松菜 人参 なす 果物			わかめ トマト 玉ねぎ
26	10倍粥 ブロッコリーペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とひじきのつぶし煮 ブロッコリーのつぶし煮 人参のすまし汁 果物	全粥 白身魚とひじきの柔らか煮 ブロッコリーの柔らか煮 人参のすまし汁 果物	りんごサラダ
土	(主な材料) 米 白身魚 ひじき ブロッコリー 玉ねぎ 人参 キャベツ 果物			りんご オレンジ
28	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐とオクラのつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 青菜すまし汁 果物	全粥 豆腐とオクラのつぶし煮 さつま芋の柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料) 米 豆腐 オクラ さつま芋 チンゲン菜 果物			しらす 南瓜 玉ねぎ
29	10倍粥 南瓜と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 ツナとじゃが芋のつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 南瓜スープ 果物	全粥 ツナとじゃが芋の柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮 南瓜スープ 果物	さつま芋とりんご煮
火	(主な材料) 米 ツナ じゃが芋 キャベツ 人参 南瓜 玉ねぎ 豆乳 果物			さつま芋 りんご
30	10倍粥 冬瓜のどろろ煮 すまし汁	7倍粥 ささみのトマト煮 きゅうりと玉ねぎのつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	全粥 ささみのトマト煮 きゅうりと玉ねぎの柔らか煮 冬瓜のすまし汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料) 米 冬瓜 ささみ トマト きゅうり 玉ネギ 冬瓜 果物			しらす ほうれん草 人参
31	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と青菜のつぶし煮 なすと人参のつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	全粥 豆腐と青菜の柔らか煮 なすと人参の柔らか煮 わかめのすまし汁 果物	野菜おじや
木	(主な材料) 米 豆腐 小松菜 なす 人参 わかめ 果物			鶏ミンチ ひじき ほうれん草

- ※ 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。



離乳食を与える時間

離乳食は決まった時間に与え、3回食になったらできるだけ家族と一緒に食べさせるようにします。食事にかかる時間は20~30分が目安ですが、赤ちゃんには個人差があります。自分で食べる意欲があつたら時間がかかってもせかさないようにしましょう。

