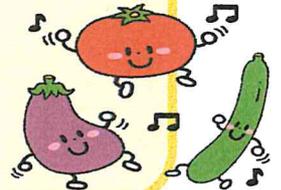


5月食育だよ!

令和6年 5月 どんぐり保育園

進級や入園して1ヶ月が経ちましたね。
あたらしい環境に少しづつ慣れ疲れが出てくるころではないでしょうか?
更に沖縄は5月には梅雨入りし、天気の急な変化や、
これから夏のように気温が高い日も多くなってきます。
体力をつける為にしっかり食べて早めに眠ることはもちろんですが
沖縄の旬の野菜はその時期の体に合っていて
体の熱をとってくれたり、水分を調整してくれます。
ぜひ夏の食べ物も楽しみながら取り入れてみてくださいね。



朝ごはんを食べましょう

朝食は、体にプラスなことばかりです。

- 体温を上げることで体が活動的に。
- 血糖値を上げて脳にエネルギーを。
- 噛むことで、脳が目覚める。
- 胃腸が活発になり、便秘解消に。



子どもの日のお祝い

端午の節句は中国伝来の風習で暑くなる時期に
体調を崩さないようちまきを食べて健康祈願した
のがはじまりといわれています。

日本では柏(かしわ)の木の葉っぱは新しい芽が出るまで
古い葉っぱが落ちずについているので
その様子から「跡継ぎが絶えない」
縁起かつぎとして柏もちが食べら
れるようになったといわれています。



お弁当は楽しみの時間

子どもたちはお家の人が作ってくれたお弁当が大好き! お家の人からの愛情がごちそう
朝早くから大変ですが、ご協力をお願いいたします

★最初は量を少なめに、完食できる量にしましょう

- ・全部食べたいという満足度が持てると、お弁当の時間が楽しくなります。
- ・おにぎりや、お箸でつかみやすいおかずにすると、食べやすいですよ。



★誤嚥防止のため、ミニトマトや一口サイズの食材はカットしましょう

- ・2歳半過ぎまでは、噛み合わせがそろわないので、噛みつぶしがうまく出来ません。
- ・球形の物、固い物、弾力がある物、唾液を吸う物などは誤嚥、窒息につながりますので気を付けましょう。

★しっかり加熱して、よく冷ましてからフタをしましょう

- ・熱いままフタをすると、水蒸気が水滴となり、殺菌が繁殖しやすくなり;





| 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(水) | 黒米ご飯 さばのみそ焼き 南瓜のそぼろ煮 野菜スープ 果物 | 牛乳 ココア蒸しパン | さば 鶏ミンチ 豚肉 みそ 卵 豆腐 牛乳 | 米 黒米 砂糖 油 片栗粉 ごま ごま油 小麦粉 ココア | 生姜 南瓜 グリーンピース 大根 人参 コーン ねぎ にんにく えのき 果物 |
| 2日(木) | 玄米ご飯 ぎせい豆腐 ひじきの煮物 豚汁 果物 | 牛乳 くずもち | 豆腐 鶏ミンチ 卵 ひじき 大豆 油揚げ 豚肉 豚レバー みそ きな粉 牛乳 | 米 玄米 砂糖 油 里芋 黒糖 くず粉 | 玉ねぎ パプリカ 椎茸 いんげん 人参 大根 ねぎ 果物 |
| 3日(金) | 憲法記念日(公休日) | | | | |
| 4日(土) | みどりの日(公休日) | | | | |
| 6日(月) | 振替休日(公休日) | | | | |
| 7日(火) | ドライカレー マカロニサラダ わかめスープ 果物缶 | 牛乳 芋天ぷら | 合挽ミンチ 大豆 豚レバー ツナ わかめ 卵 牛乳 | 米 押麦 カレー粉 油 マカロニ 小麦粉 さつま芋 | 人参 玉ねぎ ピーマン にんにく マッシュルーム レーズン かぶ 椎茸 きゅうり コーン 長ねぎ 果物缶 |
| 8日(水) | 玄米ご飯 鶏肉のさっぱり和え ゴーヤチャンプルー 南瓜のみそ汁 果物 | 牛乳 小倉ケーキ | 鶏肉 豆腐 卵 油揚げ みそ 卵 牛乳 | 米 玄米 砂糖 油 ケーキミックス 小豆 バター | 生姜 にんにく ゴーヤ 人参 玉ねぎ 南瓜 長ねぎ 果物 |
| 9日(木) | 黒米ご飯 ひれかつ 人参しりしり ゆし豆腐 果物 | アイスクリーム 星たべよう | 豚ヒレ 卵 ゆし豆腐 | 米 黒米 小麦粉 パン粉 油 アイスクリーム 星たべよう | にんにく 人参 玉ねぎ にら ねぎ 果物 |
| 日(金) | あわご飯 さばの照り焼き 切干大根煮 じゃが芋のみそ汁 果物 | 牛乳 黒糖カステラ | さば 豚肉 油揚げ みそ 卵 牛乳 | 米 もちきび 砂糖 じゃが芋 黒糖 小麦粉 | 生姜 いんげん 切干大根 人参 椎茸 しめじ 果物 |
| 11日(土) | ビビンバ丼 ブロッコリーの和え物 ビーフンスープ 果物缶 | 牛乳 おかき(きなこ味) | 牛肉 みそ ツナ 鶏肉 牛乳 | 米 押麦 砂糖 ごま油 ごま ビーフン おかき | もやし 小松菜 にんにく 生姜 人参 ブロッコリー コーン きゅうり 椎茸 長ねぎ 果物缶 |
| 13日(月) | 麦ご飯 麻婆豆腐 南瓜サラダ 青菜と春雨スープ 杏仁フルーツ | 牛乳 アメリカドック | 豆腐 豚ミンチ みそ 枝豆 チーズ 牛乳 卵 豆腐 フィッシュソーセージ | 米 押麦 ごま油 砂糖 片栗粉 マヨネーズ 春雨 杏仁豆腐 ケーキミックス | パプリカ 玉ねぎ 椎茸 たけのこ にら にんにく 生姜 南瓜 ほうれん草 えのき 果物缶 |
| 14日(火) | あわご飯 銀だらの煮付け 青菜のごま和え クープイリチー なすのみそ汁 果物 | 牛乳 きなこクリームサンド | 銀だら 昆布 豚肉 油揚げ みそ きな粉 牛乳 | 米 もちきび 小麦粉 砂糖 ごま こんにやく 油 パン バター | 生姜 小松菜 切干大根 人参 なす しめじ ねぎ 果物 |
| 15日(水) | タコライス れんこんサラダ かぶのスープ ジャム入りヨーグルト | 牛乳 コーンフレーク クッキー | 合挽ミンチ 大豆 チーズ ひじき ヨーグルト 卵 牛乳 | 米 押麦 砂糖 カレー粉 ごまドレッシング 片栗粉 ジャム バター 小麦粉 コーンフレーク | 玉ねぎ にんにく レタス トマト れんこん きゅうり いんげん パプリカ かぶ ちんげん菜 人参 果物缶 果物 |
| 16日(木) | 玄米ご飯 チキンのレモン和え ブロッコリーのマヨ和え 豆腐チャンプルー モロヘイヤのみそ汁 果物 | 牛乳 チーズ&ビスケット | 鶏肉 豆腐 豚肉 油揚げ みそ チーズ 牛乳 | 米 玄米 片栗粉 砂糖 油 マヨネーズ 五穀ビスケット | ブロッコリー キャベツ 人参 ニラ モロヘイヤ 玉ねぎ バセリ 果物 |
| 17日(金) | 沖縄そば 青菜の納豆和え さつま芋のごま煮 果物 | 牛乳 ジュシーおにぎり | 三枚肉 かまぼこ 納豆 のり 鶏肉 ひじき 牛乳 | 沖縄そば 砂糖 さつま芋 ごま 米 | ねぎ 小松菜 パプリカ 人参 椎茸 果物 |
| 18日(土) | 牛丼 キャベツとしらすの梅和え 厚揚げのみそ汁 果物缶 | 牛乳 ドームケーキ | 牛肉 しらす 厚揚げ みそ 糸かつお 牛乳 | 米 こんにやく 砂糖 ドームケーキ | 玉ねぎ 人参 椎茸 ほうれん草 キャベツ きゅうり 梅干 冬瓜 貝割大根 果物缶 |
| 20日(月) | あわご飯 スパニッシュオムレツ 青菜のソテー クリームスープ 果物 | 牛乳 ココアショートブレッド | 卵 牛乳 ハム チーズ 枝豆 さつま揚げ 鶏肉 豆腐 牛乳 | 米 もちきび バター じゃが芋 油 小麦粉 砂糖 ココア | トマト 小松菜 人参 えのき 白菜 玉ねぎ マッシュルーム 果物 |
| 21日(火) | 麦ご飯 酢豚 豆腐シューマイ オクラのかき玉スープ 果物 | 牛乳 焼きチーズケーキ | 豚肉 豆腐シューマイ 卵 チーズ 生クリーム 牛乳 | 米 押麦 片栗粉 油 じゃが芋 片栗粉 小麦粉 さつま芋 クラッカー 砂糖 バター | 生姜 玉ねぎ たけのこ ピーマン 人参 椎茸 オクラ 果物 果物缶 |
| 22日(水) | あわご飯 ミートローフ ブロッコリーサラダ コーンクリームスープ 果物 | 牛乳 揚げパン | 合挽きミンチ 大豆 豚レバー チーズ 卵 ちくわ 牛乳 きな粉 牛乳 | 米 もちきび 小麦粉 パン粉 ゴマドレッシング 油 胚芽パン | 玉ねぎ 人参 にんにく ブロッコリー カリフラワー パプリカ コーン 果物 |
| 23日(木) | 肉うどん もずくのかき揚げ 青菜の白和え 果物缶 | 牛乳 じゃことわかめの おにぎり | 牛肉 かまぼこ もずく 卵 豆腐 ツナ わかめ しらす 牛乳 | うどん 片栗粉 砂糖 油 ごま 米 小麦粉 | 生姜 長ねぎ いんげん 玉ねぎ 人参 小松菜 果物缶 |
| 24日(金) | 黒米ご飯 魚のごまみそ漬焼き オクラの梅和え 肉じゃが おつゆ麩のすまし汁 | 牛乳 野菜ヒラヤーチ | 白身魚 みそ 糸かつお 豚肉 卵 ツナ 牛乳 | 米 黒米 砂糖 油 ごま じゃが芋 糸こんにやく おつゆ麩 小麦粉 | オクラ 生姜 椎茸 玉ねぎ 人参 グリーンピース えのき 大根の葉 果物 キャベツ ニラ |
| 25日(土) | 豚焼肉丼 さつま芋のサラダ キャベツのみそ汁 果物 | 牛乳 ソフトぼうろ | 豚肉 のり 豆腐 みそ 牛乳 | 米 油 さつま芋 マヨドレ ソフトぼうろ | 玉ねぎ 生姜 人参 ピーマン レーズン キャベツ ねぎ 果物 |
| 27日(月) | あわご飯 ささみの梅煮 麩チャンプルー 里芋のみそ汁 果物 | 牛乳 ミルククッキー | ささみ 卵 豚肉 みそ 牛乳 | 米 もちきび 砂糖 黒糖 車麩 油 里芋 小麦粉 バター | 梅干 生姜 小松菜 人参 しめじ 大根の葉 果物 |
| 28日(火) | わかめご飯 大根のみそ汁 レバー・フライ・甘だれ漬け 南瓜の煮物 白菜の和え物 果物 | 牛乳 あんバタートースト | わかめ 豚レバー 卵 ちくわ 油揚げ みそ 牛乳 | 米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 パン 小豆 バター | にんにく 南瓜 白菜 人参 きゅうり 大根 ほうれん草 果物 |
| 29日(水) | 玄米ご飯 魚の西京焼き 牛肉とごぼう煮 そうめん汁 果物 | 牛乳 スイートポテト | 白身魚 みそ 牛肉 生クリーム 牛乳 | 米 玄米 油 ごま油 そうめん 糸こんにやく さつま芋 バター 砂糖 | 長ねぎ 生姜 ごぼう 人参 ねぎ 果物 |
| 30日(木) | スパゲティミートソース 野菜サラダ 青菜のスープ フルーツヨーグルト | 牛乳 枝豆とゆかりおにぎり | 合挽きミンチ 大豆 豚レバー チーズ ヨーグルト 牛乳 枝豆 しらす | スパゲティ 油 小麦粉 砂糖 バター ゴマドレ 米 | 玉ねぎ セロリ 人参 マッシュルーム にんにく ピーマン キャベツ トマト ブロッコリー パプリカ えのき ちんげん菜 コーン 果物缶 |
| 31日(金) | ☆お誕生日会☆ カレーピラフ 魚フライ・タルタルソースかけ 人参と切干大根のサラダ クリームスープ 果物 | ジョア お誕生日 ケーキ | 鶏ミンチ 白身魚 卵 ツナ ウインナー 牛乳 スキムミルク ジョア | 米 油 小麦粉 パン粉 砂糖 カレー粉 じゃが芋 マヨネーズ ケーキ | 玉ねぎ 人参 ピーマン 切干大根 パプリカ きゅうり マッシュルーム セロリ 果物 |

※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6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 南瓜ペースト すまし汁 | 7倍粥 白身魚と玉ねぎのつぶし煮 南瓜のつぶし煮 大根のすまし汁 果物 | 全粥 白身魚と玉ねぎの柔らか煮 南瓜の柔らか煮 大根のすまし汁 果物 | 野菜おじや |
| 水 | (主な材料)米 白身魚 玉ねぎ 南瓜 大根 果物 | | | ささみ ほうれん草 人参 |
| 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 大根とトマトのつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 果物 | 全粥 豆腐と人参の柔らか煮 大根とトマトの柔らか煮 じゃが芋のすまし汁 果物 | 野菜おじや |
| 木 | (主な材料)米 豆腐 人参 大根 トマト じゃが芋 果物 | | | しらす 白菜 ブロッコリー |
| 3 | 憲法記念日(公休日) | | | |
| 金 | みどりの日(公休日) | | | |
| 4 | | | | |
| 土 | 振替休日(公休日)  | | | |
| 6 | | | | |
| 7 | 10倍粥 冬瓜と人参ペースト すまし汁 | 7倍粥 白身魚と青菜のつぶし煮 冬瓜と人参のつぶし煮 わかめのすまし汁 果物 | 全粥 白身魚と青菜の柔らか煮 冬瓜と人参の柔らか煮 わかめのすまし汁 果物 | 野菜おじや |
| 火 | (主な材料)米 白身魚 小松菜 冬瓜 人参 わかめ 果物 | | | 鶏ミンチ 玉ねぎ 青さのり |
| 8 | 10倍粥 南瓜ペースト すまし汁 | 7倍粥 ささみとトマトのつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 南瓜のすまし汁 果物 | 全粥 ささみとトマトの柔らか煮 人参と玉ねぎの柔らか煮 南瓜のすまし汁 果物 | 野菜おじや |
| 水 | (主な材料)米 ささみ トマト 人参 玉ねぎ 南瓜 果物 | | | 豆腐 白菜 大根 |
| 9 | 10倍粥 ゆし豆腐ペースト すまし汁 | 7倍粥 しらすと人参のつぶし煮 キャベツと玉ねぎのつぶし煮 ゆし豆腐 果物 | 全粥 しらすと人参の柔らか煮 キャベツと玉ねぎの柔らか煮 ゆし豆腐のすまし汁 果物 | 野菜おじや |
| 木 | (主な材料)米 しらす 人参 キャベツ 玉ねぎ ゆし豆腐 果物 | | | 鶏ミンチ オクラ 冬瓜 |
| 10 | 10倍粥 大根と人参ペースト すまし汁 | 7倍粥 白身魚といんげんのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 果物 | 全粥 白身魚といんげんの柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 じゃが芋のすまし汁 果物 | 野菜おじや |
| 金 | (主な材料)米 白身魚 いんげん 大根 人参 じゃが芋 果物 | | | ささみ 小松菜 白菜 |
| 11 | 10倍粥 冬瓜のとろとろ煮 すまし汁 | 7倍粥 南瓜のそぼろ煮 きゅうりと人参のつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物 | 全粥 南瓜のそぼろ煮 きゅうりと人参の柔らか煮 冬瓜のすまし汁 果物 | 野菜おじや |
| 土 | (主な材料)米 鶏ミンチ 南瓜 きゅうり 人参 冬瓜 果物 | | | しらす キャベツ ブロッコリー |
| 13 | 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 青菜とキャベツのつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物 | 全粥 豆腐と人参のつぶし煮 青菜とキャベツの柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物 | 野菜おじや |
| 月 | (主な材料)米 豆腐 ほうれん草 人参 キャベツ 玉ねぎ 果物 | | | ささみ じゃが芋 きゅうり |
| 14 | 10倍粥 白身魚と青菜のペースト 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 果物 | 全粥 白身魚と青菜の柔らか煮 人参と大根の柔らか煮 なすのすまし汁 果物 | 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 果物 | | | さつま芋 かぼちゃ |
| 15 | 10倍粥 トマトときゅうりペースト すまし汁 | 7倍粥 冬瓜のそぼろ煮 人参ときゅうりのつぶし煮 トマトのすまし汁 果物 | 全粥 冬瓜のそぼろ煮 人参ときゅうりの柔らか煮 トマトのすまし汁 果物 | 野菜おじや |
| 水 | (主な材料)米 冬瓜 鶏ミンチ 人参 きゅうり トマト 果物 | | | わかめ 白菜 玉ねぎ |
| 16 | 10倍粥 豆腐のペースト 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 豆腐のすまし汁 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 豆腐のすまし汁 果物 | 野菜おじや |
| 木 | (主な材料)米 ささみ ブロッコリー キャベツ 人参 豆腐 果物 | | | しらす オクラ 大根 |



※ 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6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 さつまいもペースト すまし汁 | 7倍粥 人参と納豆のつぶし煮 さつまいものつぶし煮 青菜と冬瓜のすまし汁 果物 | 全粥 人参と納豆の柔らかか煮 さつまいもの柔らかか煮 青菜と冬瓜のすまし汁 果物 | 野菜おじや |
| 金 | (主な材料)米 人参 納豆 さつまいも 小松菜 冬瓜 果物 | | | ひじき 鶏ミンチ 白菜 |
| 18 | 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 きゅうりとキャベツのつぶし煮 人参のすまし汁 果物 | 全粥 しらすとじゃが芋の柔らかか煮 きゅうりとキャベツの柔らかか煮 人参のすまし汁 果物 | さつまいもと南瓜煮 |
| 土 | (主な材料)米 しらす じゃが芋 きゅうり キャベツ 人参 果物 | | | さつまいも 南瓜 |
| 20 | 10倍粥 野菜ペースト すまし汁 | 7倍粥 野菜そぼろ煮 青菜と玉ねぎのつぶし煮 トマトのすまし汁 果物 | 全粥 野菜そぼろ煮 青菜と玉ねぎの柔らかか煮 トマトのすまし汁 果物 | 野菜おじや |
| 月 | (主な材料)米 鶏ミンチ じゃが芋 人参 白菜 小松菜 玉ねぎ トマト 果物 | | | わかめ 南瓜 冬瓜 |
| 21 | 10倍粥 じゃが芋と人参ペースト すまし汁 | 7倍粥 豚肉とオクラのつぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物 | 全粥 豚肉とオクラの柔らかか煮 じゃが芋と人参の柔らかか煮 冬瓜のすまし汁 果物 | 野菜おじや |
| 火 | (主な材料)米 豚肉 オクラ じゃが芋 人参 冬瓜 果物 | | | しらす さつまいも 玉ねぎ |
| 22 | 10倍粥 玉ねぎと白菜ペースト すまし汁 | 7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 玉ねぎと白菜のつぶし煮 アーサ汁 果物 | 全粥 ささみと人参のやわらかか煮 玉ねぎと白菜の柔らかか煮 アーサ汁 果物 | 野菜おじや |
| 水 | (主な材料)米 ささみ 人参 玉ねぎ 白菜 あおさ 果物 | | | ブロッコリー トマト 白身魚 |
| 23 | 10倍粥 豆腐と青菜ペースト すまし汁 | 7倍粥 豆腐と青菜のつぶし煮 いんげんと玉ねぎのつぶし煮 もずくのすまし汁 果物 | 全粥 豆腐と青菜の柔らかか煮 いんげんと玉ねぎの柔らかか煮 もずくのすまし汁 果物 | 野菜おじや |
| 木 | (主な材料)米 豆腐 小松菜 いんげん 玉ねぎ もずく 果物 | | | しらす わかめ 大根 |
| 24 | 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 トマトのすまし汁 果物 | 全粥 白身魚とオクラの柔らかか煮 じゃが芋と玉ねぎの柔らかか煮 トマトのすまし汁 果物 | 野菜おじや |
| 金 | (主な材料)米 白身魚 オクラ じゃが芋 玉ねぎ トマト 果物 | | | ツナ キャベツ 人参 |
| 25 | 10倍粥 さつまいもペースト すまし汁 | 7倍粥 ささみとブロッコリーのつぶし煮 さつまいものつぶし煮 人参のすまし汁 果物 | 全粥 ささみとブロッコリーの柔らかか煮 さつまいもの柔らかか煮 人参のすまし汁 果物 | みかんサラダ |
| 土 | (主な材料)米 ささみ ブロッコリー さつまいも 人参 果物 | | | オレンジ りんご |
| 27 | 10倍粥 玉ねぎと青菜ペースト すまし汁 | 7倍粥 ささみとわかめのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物 | 全粥 ささみとわかめの柔らかか煮 大根と人参の柔らかか煮 青菜のすまし汁 果物 | 野菜おじや |
| 月 | (主な材料)米 ささみ わかめ 大根 人参 ちんげん菜 玉ねぎ 果物 | | | しらす キャベツ オクラ |
| 28 | 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 大根のすまし汁 果物 | 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 大根のすまし汁 果物 | 野菜おじや |
| 火 | (主な材料)米 鶏レバー 南瓜 白菜 きゅうり 大根 果物 | | | じゃが芋 人参 ブロッコリー |
| 29 | 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 キャベツと玉ねぎのつぶし煮 人参のすまし汁 果物 | 全粥 白身魚と青菜の柔らかか煮 キャベツと玉ねぎのつぶし煮 人参のすまし汁 果物 | さつまいもとりんご煮 |
| 水 | (主な材料)米 白身魚 ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ 人参 果物 | | | さつまいも りんご |
| 30 | 10倍粥 ブロッコリーと玉ねぎペースト すまし汁 | 7倍粥 南瓜のそぼろ煮 ブロッコリーと玉ねぎのつぶし煮 トマトスープ 果物 | 全粥 南瓜のそぼろ煮 ブロッコリーと玉ねぎの柔らかか煮 トマトスープ 果物 | 野菜おじや |
| 木 | (主な材料)米 鶏ミンチ 南瓜 ブロッコリー トマト 玉ねぎ 果物 | | | しらす オクラ 人参 |
| 31 | 10倍粥 冬瓜のとろろ煮 すまし汁 | 7倍粥 豆腐と冬瓜のつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 わかめのすまし汁 果物 | 全粥 豆腐と冬瓜の柔らかか煮 大根と人参のつぶし煮 わかめのすまし汁 果物 | 野菜おじや |
| 金 | (主な材料)米 豆腐 冬瓜 大根 人参 わかめ 果物 | | | 白身魚 きゅうり トマト |

※ 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。



成長には個人差がある！！

育児書で、ゴックン期(5~6か月)などと月齢で分類されていますが、あくまでも目安になります。無理してでも食べさせようと焦って、口の中にスプーンで放りこむようにすると、お口や舌の機能を低下させてしまう可能性があります。また食事が嫌なものになっては大変です。お子さんにの成長速度や乳歯の生えてくるタイミングはさまざまですので、無理をしないことも重要です！

