

6月食育だより

令和6年 どんぐり保育園

じめじめした梅雨が続き、気温の高いこの時期は細菌の繁殖に適した条件が揃い、食中毒が増える季節です。
菌が増えても、食品の味や風味の変化に気づかずに食べてしまいがちです。
ご家庭でも食中毒予防をしっかりと行いましょう！

食中毒予防の3原則

原因菌を

付けない

増やさない

やっつける

丁寧に手洗い

食材と調理器具を
しっかり洗浄

購入後はすぐに
冷蔵庫へ

余った食材は小分け
にしてすぐに冷蔵庫
か冷凍庫で保管

食材の中心部まで
十分に加熱

調理器具は熱湯や
塩素系漂白剤で消毒

6月4日は

虫歯予防デー

歯を強くする食べ物

丈夫な歯をつくるためには、主成分となるカルシウムだけでなく、歯の石灰化にかかわるビタミンDやリン、さらにビタミンAやビタミンC、良質のたんぱく質なども必要です。

これらを過不足なく摂るためにも、偏食せず、バランスのよい食事を心がけましょう。

よく噛む習慣をつけましょう

よく噛むことは、唾液の分泌を促します。唾液には、むし歯予防・消化を助ける・脳の働きを活性化させて集中力や記憶力をアップするなどの効果があります。噛みごたえのあるものをよく噛んで食べることを心がけましょう。

★かみかみごぼう★（給食献立のレシピ）

〈材料〉ごぼう200g 片栗粉4g 揚げ油
(A) 砂糖12g 醤油8g 水36g
すりごま1g

<作り方>①ごぼうは2cmの長さの斜め切りにする
②①に片栗粉をまぶして油で揚げる。
③別鍋にAの調味料を合わせ火にかける。
②をさっとからめる。すりごまをまぶす。



6月のこんだて

令和6年 どんぐり保育

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)	五目チャーハン ナムル 野菜スープ パイン	牛乳 バウムクーヘン	鶏肉 ちくわ 牛乳	米 砂糖 油 ごま油 ごま 片栗粉 バウムクーヘン	人参 玉ねぎ ピーマン にんにく 椎茸 もやし きゅうり パプリカ 小松菜 コーン えのき パイン
3日(月)	あわご飯 麻婆茄子 白菜のツナ和え 中華スープ オレンジ	牛乳 ポテトフライ	豆腐 豚ミンチ 大豆 みそ ツナ ささみ 牛乳	米 もちきび ごま油 砂糖 片栗粉 ごま じゃが芋 油	なす 玉ねぎ 人参 椎茸 たけのこ にら にんにく 白菜 きゅうり パプリカ 生姜 ちんげん菜 長ねぎ オレンジ
4日(火)	黒米ご飯 魚のケチャップあん ひじきの煮物 豆乳入りさつまい 黄桃缶	牛乳 南瓜小豆蒸しパン	白身魚 ひじき 豚肉 大豆 油揚げ みそ 豆乳 卵 牛乳	米 黒米 片栗粉 油 さつまい 小麦粉 ケーキミックス バター 砂糖 小豆	人参 いんげん 大根 ねぎ 黄桃缶 南瓜
5日(水)	玄米ご飯 豚肉の生姜炒め 粉ふき芋 マカロニサラダ れんこんのみそ汁 パイン	牛乳 お絵かきパン	豚肉 青さのり 卵 みそ 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 じゃが芋 バター マカロニ マヨネーズ 砂糖 食パン ジャム	生姜 玉ねぎ きゅうり 人参 れんこん 大根の葉 パイン
6日(木)	麦ご飯 魚のごまみそ漬焼き オクラの梅あえ かみかみごぼう もずくのすまし汁 パナナ	牛乳 ロールケーキ	白身魚 みそ 糸かつお もずく 牛乳	米 押麦 砂糖 片栗粉 油 ごま ロールケーキ	オクラ 生姜 ごぼう えのき 貝割大根 パナナ
7日(金)	あわご飯 レバーのゴマソース 野菜炒め 卵とわかめのスープ オレンジ	牛乳 チヂミ	豚レバー ちくわ 卵 わかめ 牛乳	米 もちきび 片栗粉 油 砂糖 ごま ごま油 小麦粉	生姜 小松菜 人参 しめじ 玉ねぎ 長ねぎ ニら オレンジ
8日(土)	厚揚げ丼 春雨の中華サラダ 青菜のすまし汁 パナナ	牛乳 ちよぼちよぼクッキー	厚揚げ 豚ミンチ 大豆 みそ ささみ わかめ 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま油 クッキー	人参 キャベツ 生姜 きゅうり パプリカ ほうれん草 玉ねぎ えのき パナナ
10日(月)	黒米ご飯 さばの蒲焼き風 青菜のごま和え きんぴらごぼう 南瓜のみそ汁 オレンジ	牛乳 お麩ラスク	さば 豚肉 油揚げ みそ きな粉 牛乳	米 黒米 片栗粉 砂糖 油 ごま 糸こんにやく ごま油 おつゆ麩	小松菜 生姜 ごぼう 人参 にら 南瓜 ねぎ オレンジ
11日(火)	玄米ご飯 焼肉 ポテトサラダ きのこのみそ汁 パイン	牛乳 バナナケーキ	牛肉 卵 みそ 牛乳	米 玄米 片栗粉 砂糖 油 ごま油 じゃが芋 マヨネーズ 小麦粉 ケーキミックス バター	玉ねぎ 人参 キャベツ ピーマン にんにく 生姜 きゅうり コーン えのき しめじ 椎茸 大根の葉 パイン
12日(水)	あわご飯 タンドリーチキン からし菜チャンプルー かぶとワカメのみそ汁 黄桃缶	星たべよう アイスクリーム	鶏肉 ヨーグルト 豆腐 ツナ わかめ みそ 牛乳	米 もちきび カレー粉 油 バターロール アイスクリーム 星たべよう	からし菜 人参 かぶ ねぎ キャベツ 黄桃缶
13日(木)	たけのこご飯 きんめだいの揚げおろし煮 パナナ カリカリきゅうり おつゆ麩のみそ汁	牛乳 ココアクッキー	鶏肉 油揚げ きんめだい みそ 牛乳	米 押麦 砂糖 片栗粉 油 ごま油 ごま おつゆ麩 小麦粉 ココア バター	たけのこ 人参 生姜 ねぎ 貝割大根 大根 きゅうり 白菜 大根の葉 パナナ
14日(金)	野菜そば 青菜の白和え 焼き芋 パイン	牛乳 野菜いなり	豚肉 豆腐 ツナ 油揚げ 牛乳	沖縄そば 油 砂糖 ごま さつまい 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし 小松菜 パイン ほうれん草
15日(土)	野菜そぼろ丼 大根の和え物 ゆし豆腐のみそ汁 黄桃缶	牛乳 レモンケーキ	豚ミンチ 大豆 納豆 ちくわ ゆし豆腐 みそ 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 レモンケーキ	キャベツ ほうれん草 玉ねぎ 人参 コーン 大根 きゅうり ねぎ 黄桃缶
17日(月)	あわご飯 納豆みそ 肉じゃが かきたま汁 オレンジ	牛乳 くんぺん	納豆 みそ ツナ 豚肉 卵 牛乳	米 もちきび 砂糖 ごま 油 じゃが芋 糸こんにやく 黒糖 小麦粉 ケーキミックス	ねぎ 玉ねぎ 人参 しめじ グリーンピース えのき 大根の葉 オレンジ
18日(火)	スパゲティー・ナポリタン ブロッコリーサラダ コーンスープ パナナ	牛乳 肉みそおにぎり	ウインナー チーズ 豚ミンチ みそ 牛乳	スパゲティー バター 片栗粉 ごまドレッシング 米 ごま油 砂糖	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく ブロッコリー カリフラワー パプリカ 大根の葉 コーン ねぎ パナナ
19日(水)	はんだまご飯 豚汁 さばのラビコットソースかけ ゴーヤ入り麩チャンプルー パイン	牛乳 ちんびん	さば 卵 ツナ 豚肉 豚レバー みそ 牛乳	米 押麦 小麦粉 油 砂糖 車麩 ちんびんミックス	はんだま トマト きゅうり 玉ねぎ ゴーヤ 玉ねぎ 人参 ごぼう 大根 長ネギ パイン
20日(木)	チキンカレー ひじきと大豆のサラダ キャベツのスープ ジャム入りヨーグルト	牛乳 さつまいのかき揚げ	鶏肉 ひじき 大豆 チーズ 豚肉 ヨーグルト 卵 牛乳 フィッシュソーセージ	米 押麦 じゃが芋 小麦粉 カレールウ ごまドレッシング ジャム さつまい 油 カレー粉	人参 玉ねぎ なす セロリ パプリカ グリーンピース いんげん キャベツ しめじ 果物缶 コーン
21日(金)	枝豆ご飯 豆腐の松風焼き 野菜のごま和え きのこのすまし汁 黄桃缶	牛乳 フレンチトースト	豆腐 豚ミンチ みそ 豆乳 卵 牛乳	米 パン粉 砂糖 ごま 食パン バター	枝豆 長ネギ 人参 白菜 きゅうり 小松菜 パプリカ えのき しめじ 椎茸 ねぎ 黄桃缶
22日(土)	ホイコーロー丼 南瓜サラダ 春雨スープ パイン	牛乳 ドームケーキ	豚肉 みそ チーズ 牛乳	米 片栗粉 ごま油 砂糖 マヨドレ 春雨 ごま ドームケーキ	人参 キャベツ ピーマン にら 南瓜 きゅうり チンゲン菜 コーン パイン」
24日(月)	カツ丼 大根サラダ 豆腐のみそ汁 フルーツゼリー	牛乳 チーズスティックパン	豚肉 卵 わかめ ツナ 豆腐 みそ チーズ 牛乳	米 押麦 油 砂糖 ゼリー ケーキミックス バター	玉ねぎ 切みつば 大根 人参 えのき ちんげん菜 みかん缶 パイン缶 白桃缶
25日(火)	あわご飯 鶏肉のバーベキューソース焼き ブロッコリーポテト 青菜のスープ オレンジ	牛乳 かぼちゃの小判焼き	鶏肉 ウインナー スキムミルク 牛乳	米 もちきび 砂糖 じゃが芋 油 バター 片栗粉	生姜 にんにく 玉ねぎ りんご ブロッコリー モロヘイヤ えのき コーン 南瓜 オレンジ
26日(水)	菜めしご飯 魚の甘酢あんかけ 千切りイリチー じゃが芋のみそ汁 黄桃缶	牛乳 ごまちんすこう	白身魚 昆布 豚肉 わかめ みそ 牛乳	米 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 糸こんにやく じゃが芋 ラード ごま	玉ねぎ 人参 綱さや 切干大根 椎茸 大根の葉 黄桃缶
27日(木)	もずく丼 キャベツのごま和え イナムル汁 パナナ	牛乳 サーターアングギー	もずく 豚ミンチ 大豆 卵 ちくわ 豚肉 かまぼこ みそ 牛乳	米 押麦 砂糖 片栗粉 ごま 糸こんにやく 小麦粉 油	生姜 ピーマン パプリカ キャベツ もやし 人参 椎茸 大根 ねぎ パナナ
28日(金)	☆お誕生日会☆ コーンライス 鶏のから揚げ 野菜サラダ クリームスープ パイン	ジュース お誕生日ケーキ	スキムミルク ハム 鶏肉 卵 チーズ ウインナー 牛乳	米 押麦 バター 片栗粉 油 砂糖 ごま じゃが芋 ケーキ	コーン にんにく レタス ブロッコリー パプリカ 人参 パイン
29日(土)	ガパオライス 青菜のごま和え 牛肉スープ 杏仁フルーツ	牛乳 ごまトースト	豚ミンチ 牛肉 牛乳	米 油 砂糖 ごま ごま油 杏仁豆腐 食パン バター	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく ほうれん草 コーン えのき 人参 大根 椎茸 ねぎ 生姜 みかん缶



※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	
	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	後期 9・10・11ヶ月	中期 7・8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)	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 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)
1	10倍粥 大根と人参ペースト すまし汁	7倍粥 ブロッコリーのそぼろ煮 大根と人参のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 ブロッコリーのそぼろ煮 大根と人参の柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	7倍粥 しらすときゅうりのつぶし煮 さつま芋のすまし汁	全粥 しらすときゅうりの柔らか煮 さつま芋のすまし汁
土	(主な材料)米 ブロッコリー 鶏ミンチ 大根 人参 小松菜 果物			米 しらす きゅうり さつま芋	
3	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 白菜ときゅうりのつぶし煮 人参のすまし汁 果物	全粥 豆腐と青菜の柔らか煮 白菜ときゅうりの柔らか煮 人参のすまし汁 果物	7倍粥 南瓜のそぼろ煮 玉ねぎのすまし汁	全粥 南瓜のそぼろ煮 玉ねぎのすまし汁
月	(主な材料)米 豆腐 ちんげん菜 白菜 きゅうり 人参 果物			米 鶏ミンチ 南瓜 玉ねぎ	
4	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とひじきのつぶし煮 大根といんげんのつぶし煮 豆乳さつま汁 果物	全粥 白身魚とひじきの柔らか煮 大根といんげんの柔らか煮 豆乳さつま汁 果物	7倍粥 ささみとキャベツのつぶし煮 人参のすまし汁	全粥 ささみとキャベツの柔らか煮 人参のすまし汁
火	(主な材料)米 白身魚 ひじき 大根 いんげん 豆乳 さつま芋 果物			米 ささみ キャベツ 人参	
5	10倍粥 南瓜と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 じゃが芋のそぼろ煮 人参とブロッコリーのつぶし煮 南瓜スープ 果物	全粥 じゃが芋のそぼろ煮 人参とブロッコリーの柔らか煮 南瓜スープ 果物	7倍粥 しらすと青菜のつぶし煮 きゅうりのすまし汁	全粥 しらすと青菜の柔らか煮 きゅうりのすまし汁
水	(主な材料)米 じゃが芋 鶏ミンチ 人参 ブロッコリー 南瓜 玉ねぎ 果物			米 しらす ほうれん草 きゅうり	
6	10倍粥 人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と玉ねぎのつぶし煮 オクラとトマトのつぶし煮 もずくのすまし汁 果物	全粥 白身魚と玉ねぎの柔らか煮 オクラとトマトの柔らか煮 もずくのすまし汁 果物	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 キャベツのすまし汁	全粥 ささみと人参の柔らか煮 キャベツのすまし汁
木	(主な材料)米 白身魚 玉ねぎ オクラ トマト もずく 果物			米 ささみ 人参 キャベツ	
7	10倍粥 白菜と人参ペースト すまし汁	7倍粥 鶏レバーと南瓜のつぶし煮 白菜と人参のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 鶏レバーと南瓜の柔らか煮 白菜と人参の柔らか煮 青菜のみそ汁 果物	7倍粥 ブロッコリーのそぼろ煮 玉ねぎのすまし汁	全粥 ブロッコリーのそぼろ煮 玉ねぎのすまし汁
金	(主な材料)米 鶏レバー 南瓜 白菜 人参 小松菜 果物			米 鶏ミンチ ブロッコリー 玉ねぎ	
8	10倍粥 きゅうりとキャベツペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 きゅうりとキャベツのつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	全粥 ささみと人参の柔らか煮 きゅうりとキャベツの柔らか煮 わかめのすまし汁 果物	7倍粥 白身魚とトマトのつぶし煮 オクラのすまし汁	全粥 白身魚とトマトの柔らか煮 オクラのすまし汁
土	(主な材料)米 ささみ 人参 きゅうり キャベツ わかめ 果物			米 白身魚 トマト オクラ	
10	10倍粥 青菜と人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とひじきのつぶし煮 青菜と人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 白身魚とひじきの柔らか煮 青菜と人参の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	7倍粥 南瓜のそぼろ煮 ブロッコリーのすまし汁	全粥 南瓜のそぼろ煮 ブロッコリーのすまし汁
月	(主な材料)米 白身魚 ひじき 小松菜 人参 玉ねぎ 果物			米 鶏ミンチ 南瓜 ブロッコリー	
11	10倍粥 冬瓜のとりとろ煮 すまし汁	7倍粥 じゃが芋のそぼろ煮 キャベツと玉ねぎのつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	全粥 じゃが芋のそぼろ煮 キャベツと玉ねぎの柔らか煮 冬瓜のすまし汁 果物	7倍粥 鮭と大根のつぶし煮 青菜のすまし汁	全粥 鮭と大根の柔らか煮 青菜のすまし汁
火	(主な材料)米 じゃが芋 鶏ミンチ キャベツ 玉ねぎ 冬瓜 果物			米 鮭 大根 ほうれん草	
12	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 ツナとブロッコリーのつぶし煮 人参のつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物	全粥 ツナとブロッコリーの柔らか煮 人参の柔らか煮 豆腐のみそ汁 果物	7倍粥 ささみとトマトのつぶし煮 わかめのすまし汁	全粥 ささみとトマトの柔らか煮 わかめのすまし汁
水	(主な材料)米 ツナ ブロッコリー 人参 豆腐 果物			米 ささみ トマト わかめ	
13	10倍粥 じゃが芋と南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とトマトのつぶし煮 じゃが芋と南瓜のつぶし煮 きゅうりのすまし汁 果物	全粥 白身魚とトマトの柔らか煮 じゃが芋と南瓜の柔らか煮 きゅうりのすまし汁 果物	7倍粥 鶏ミンチと人参のつぶし煮 白菜のすまし汁	全粥 鶏ミンチと人参の柔らか煮 白菜のすまし汁
木	(主な材料)米 白身魚 トマト じゃが芋 南瓜 きゅうり 果物			米 鶏ミンチ 人参 白菜	
14	10倍粥 さつま芋とりんごペースト すまし汁	7倍粥 野菜のそぼろ煮 さつま芋のつぶし煮 人参のすまし汁 果物	全粥 野菜のそぼろ煮 さつま芋の柔らか煮 人参のすまし汁 果物	7倍粥 南瓜ときゅうりのつぶし煮 しらすのすまし汁	全粥 南瓜ときゅうりの柔らか煮 しらすのすまし汁
金	(主な材料)米 鶏ミンチ ほうれん草 玉ねぎ キャベツ さつま芋 人参 果物			米 南瓜 きゅうり しらす	
15	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	7倍粥 野菜と納豆のつぶし煮 大根ときゅうりのつぶし煮 ゆし豆腐 果物	全粥 野菜と納豆の柔らか煮 大根ときゅうりの柔らか煮 ゆし豆腐 果物	7倍粥 鶏ミンチと冬瓜のつぶし煮 オクラのすまし汁	全粥 鶏ミンチと冬瓜の柔らか煮 オクラのすまし汁
土	(主な材料)米 納豆 キャベツ 小松菜 大根 きゅうり ゆし豆腐 果物			米 鶏ミンチ 冬瓜 オクラ	
17	10倍粥 玉ねぎとじゃが芋ペースト すまし汁	7倍粥 納豆と人参のつぶし煮 玉ねぎといんげんのつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 果物	全粥 納豆と人参の柔らか煮 玉ねぎといんげんの柔らか煮 じゃが芋のすまし汁 果物	7倍粥 鮭と大根のつぶし煮 わかめのすまし汁	全粥 鮭と大根の柔らか煮 わかめのすまし汁
月	(主な材料)米 納豆 人参 玉ねぎ いんげん じゃが芋 果物			米 鮭 大根 わかめ	

※ 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	
	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	後期 9・10・11ヶ月	中期 7・8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)	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 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)
18	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと玉ねぎのつぶし煮 南瓜のつぶし煮 ブロッコリーすまし汁 果物	全粥 ささみと玉ねぎの柔らか煮 南瓜の柔らか煮 ブロッコリーすまし汁 果物	7倍粥 しらすと人参のつぶし煮 キャベツのすまし汁	全粥 しらすと人参の柔らか煮 キャベツのすまし汁
火	(主な材料) 米 ささみ 玉ねぎ 青さのり 南瓜 ブロッコリー 果物			米 しらす 人参 キャベツ	
19	10倍粥 人参ときゅうりペースト すまし汁	7倍粥 白身魚のトマトあんかけ 人参ときゅうりのつぶし煮 大根のすまし汁 果物	全粥 白身魚のトマトあんかけ 人参ときゅうりの柔らか煮 大根のみそ汁 果物	7倍粥 ささみとオクラのつぶし煮 玉ねぎのすまし汁	全粥 ささみとオクラの柔らか煮 玉ねぎのすまし汁
水	(主な材料) 米 白身魚 トマト 人参 きゅうり 大根 果物			米 ささみ オクラ 玉ねぎ	
20	10倍粥 じゃが芋と青菜ペースト すまし汁	野菜丼 いんげんとひじきのつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 果物	野菜丼 いんげんとひじきの柔らか煮 じゃが芋のすまし汁 果物	7倍粥 白身魚と南瓜のつぶし煮 さつま芋のすまし汁	全粥 白身魚と南瓜の柔らか煮 さつま芋のすまし汁
木	(主な材料) 米 鶏ミンチ 人参 玉ねぎ なす ほうれん草 南瓜 じゃが芋 果物			米 白身魚 南瓜 さつま芋	
21	10倍粥 白菜ときゅうりペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と青菜のつぶし煮 白菜ときゅうりのつぶし煮 人参のすまし汁 果物	全粥 豆腐と青菜の柔らか煮 白菜ときゅうりの柔らか煮 人参のすまし汁 果物	7倍粥 ささみとブロッコリーのつぶし煮 冬瓜のすまし汁	全粥 ささみとブロッコリーの柔らか煮 冬瓜のすまし汁
金	(主な材料) 米 豆腐 小松菜 白菜 きゅうり 人参 果物			米 ささみ ブロッコリー 冬瓜	
22	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	7倍粥 南瓜のそぼろ煮 キャベツと人参のつぶし煮 きゅうりのすまし汁 果物	全粥 南瓜のそぼろ煮 キャベツと人参の柔らか煮 きゅうりのすまし汁 果物	7倍粥 しらすと玉ねぎのつぶし煮 青菜のすまし汁	全粥 しらすと玉ねぎの柔らか煮 青菜のすまし汁
土	(主な材料) 米 鶏ミンチ 南瓜 キャベツ 人参 きゅうり 果物			米 しらす 玉ねぎ ちんげん菜	
24	10倍粥 豆腐と人参ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐とわかめのつぶし煮 大根と青菜のつぶし煮 人参のすまし汁 果物	全粥 豆腐とわかめの柔らか煮 大根と青菜の柔らか煮 人参のみそ汁 果物	7倍粥 さつま芋と玉ねぎのつぶし煮 魚のすまし汁	全粥 さつま芋と玉ねぎの柔らか煮 魚のすまし汁
月	(主な材料) 米 豆腐 わかめ 大根 小松菜 人参 果物			米 さつま芋 玉ねぎ 白身魚	
25	10倍粥 じゃが芋とブロッコリーペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 じゃが芋とブロッコリーのつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 ささみと人参の柔らか煮 じゃが芋とブロッコリーの柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	7倍粥 しらすと南瓜のつぶし煮 冬瓜のすまし汁	全粥 しらすと南瓜の柔らか煮 冬瓜すまし汁
火	(主な材料) 米 ささみ 人参 じゃが芋 ブロッコリー 玉ねぎ 果物			米 しらす 南瓜 冬瓜	
26	10倍粥 白身魚と白菜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 白菜と玉ねぎのつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 白菜と玉ねぎの柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	7倍粥 ささみと大根のつぶし煮 オクラのすまし汁	全粥 ささみと大根の柔らか煮 オクラのすまし汁
水	(主な材料) 米 白身魚 人参 白菜 玉ねぎ ほうれん草 果物			米 ささみ 大根 オクラ	
27	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	もずく丼 さつま芋のつぶし煮 キャベツのすまし汁 果物	もずく丼 さつま芋の柔らか煮 キャベツのすまし汁 果物	7倍粥 鮭と青菜のつぶし煮 トマトのすまし汁	全粥 鮭と青菜の柔らか煮 トマトのすまし汁
木	(主な材料) 米 もずく 鶏ミンチ 人参 玉ねぎ いんげん さつま芋 キャベツ 果物			米 鮭 小松菜 トマト	
28	10倍粥 大根と人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と玉ねぎのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 なすのすまし汁 果物	全粥 白身魚と玉ねぎの柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 なすのすまし汁 果物	7倍粥 さつま芋と南瓜煮 豆腐のすまし汁	全粥 さつま芋と南瓜煮 豆腐のすまし汁
金	(主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 青さのり 大根 人参 なす 果物			米 さつま芋 南瓜 豆腐	
29	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 大根と青菜のつぶし煮 さつま芋のすまし汁 果物	全粥 ささみと人参の柔らか煮 大根と青菜の柔らか煮 さつま芋のすまし汁 果物	7倍粥 しらすとブロッコリーのつぶし煮 アーサ汁	全粥 しらすとブロッコリーの柔らか煮 アーサ汁
土	(主な材料) 米 ささみ 人参 大根 小松菜 さつま芋 果物			米 しらす ブロッコリー あおさ	

※ 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。

咀嚼力UPには運動も大切!

柔らかい物が増える傾向にある現代の食事。「丸飲み」や「噛めずに出してしまう」といった悩みも乳児期に多く聞かれます。食べ物を噛む力=咀嚼力の発達には、寝返り、はいはい、あんよなど、全身を大きく動かす運動が関係しています。離乳食が始まったら、ぜひ担当の保育者にご相談いただき、赤ちゃんの運動機能の発達を家庭と園とで確認しながら進めていきましょう。

スプーン・フォークの選び方

- 離乳食の介助用には…
少し柄が長めで、すくうところが平らなものが良いでしょう。
- 赤ちゃんが持てるようになってきたら…
柄が握りやすく、すくうところが深くないものが扱いやすいです。
- 麺を食べるときは…
柄が握りやすく、麺がからめやすいフォークもあります。