



7月食育だより

令和6年 どんぐり保育園

梅雨が明け、いよいよ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水分ばかりをとりがちです。
また、そうめんや冷やし中華がおいしい季節でもあります。単品でたべてもおいしい
麺類ですが、栄養バランスが崩れがち。夏バテ予防にも、副菜や具材などを工夫して、
栄養バランスに気をつけましょう！暑さ対策をしっかり行い、暑い夏を乗り切りましょう！

土用の丑の日 「ウナギ」 7/24(水)

土用の丑の日には「暑い時期を乗りこえる！」
という意味でウナギを食べる習慣があります。
ウナギには、ビタミンAやビタミンB群が豊富
に含まれているので、スタミナをつけること
による夏バテ防止効果だけでなく、のどや
鼻の粘膜を健康に保つ働きがあります。なか
なか治りにくい夏風邪の予防にもなります。

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。

夏野菜を食べよう

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス… ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効

七夕を楽しむ

七夕は、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行事です。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。

その昔、中国で「索餅(さくべい)」（小麦粉を縄のように練ってのばしたものを食べると病気にかからないという言い伝えがありました。

これが日本に伝わり、索餅がそうめんに変化し、七夕にそうめんを食べるようになったと言われています。





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(月)	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 大豆 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 なら 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
2日(火)	焼きうどん かぼちゃサラダ 白菜のみそ汁 黄桃缶	牛乳 ジュシーおにぎり	豚肉 糸かつお チーズ わかめ 牛乳 みそ 鶏肉 ひじき	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 しめじ 黄桃缶 ねぎ
3日(水)	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 牛乳 生クリーム	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
4日(木)	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 牛乳	米 玄米 ごま 油 バター 砂糖 じゃが芋 片栗粉 ケーキミックス	玉ねぎ 生姜 冬瓜 人参 いんげん 椎茸 ほうれん草 オレンジ
5日(金)	★七タメニュー★ わかめご飯 星のコロッケ ブロッコリーのゆかり和え 野菜サラダ 七タそうめん汁 すいか	七タゼリー 星たべよう	わかめ コロッケ 卵	米 マヨネーズ そうめん ゼリー 星たべよう	ブロッコリー きゅうり キャベツ コーン カリフラワー 人参 オクラ すいか
6日(土)	牛丼 切干大根の酢の物 かぶのみそ汁 オレンジ	牛乳 クリームワッフル	牛肉 ツナ 豆腐 みそ 牛乳	米 こんにやく 砂糖 ワッフル	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 オレンジ
8日(月)	中華丼 豆腐シューマイ コーンスープ パイン	牛乳 オニオンブレッド	豚肉 豆腐シューマイ 牛乳 卵 ハム チーズ	米 押麦 油 片栗粉 ケーキミックス マヨネーズ	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 玉ねぎ
9日(火)	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 牛乳 チーズ	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 果物缶
10日(水)	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 車麩 バター	きゅうり 生姜 ほうれん草 人参 冬瓜 オレンジ
11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
12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 パナナ	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 米 ごま	ねぎ ブロッコリー 梅干 パナナ
13日(土)	ご飯 油みそ 肉じゃが ゆし豆腐 パイン	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 パイン
15日(月)	海の日(公休日)				
16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 黄桃缶	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 黄桃缶
17日(水)	あわご飯 麩ハンバーグ・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
18日(木)	青菜ご飯 レバーフライ・甘だれ漬け 南瓜の煮物 スパゲティーサラダ モロヘイヤのみそ汁 メロン	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 メロン
19日(金)	黒米ご飯 鮭の甘酢焼き 青菜のごま和え 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
20日(土)	夏祭り				
22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
23日(火)	麦ご飯 鶏肉の梅マヨ焼き 人参しりしり おつゆ麩のみそ汁 オレンジ	牛乳 芋天ぷら	鶏肉 卵 わかめ みそ 牛乳	米 押麦 マヨネーズ 油 砂糖 おつゆ麩 さつま芋 小麦粉	大葉 人参 玉ねぎ なら 白菜 オレンジ
24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
25日(木)	あわご飯 魚の甘酢あんかけ 千切りイリチー 南瓜のみそ汁 黄桃缶	牛乳 コーンフレーク クッキー	きんめたい 昆布 豚肉 油揚げ みそ 卵 牛乳	米 もちきび 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 糸こんにやく バター コーンフレーク チョコチップ	玉ねぎ 人参 絹さや 切干大根 椎茸 南瓜 キャベツ 黄桃缶
26日(金)	タコライス フライドポテト ビーフンスープ すいか	牛乳 パインケーキ	合挽ミンチ 大豆 チーズ 豚肉 卵 牛乳	米 押麦 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 すいか パイン缶
27日(土)	焼きそば 鶏肉ときゅうりのごま和え アーサ汁 パイン	牛乳 きのおにぎり	豚肉 青さのり ささみ 豆腐 あおさ 牛乳 油揚げ	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 大根 トマト 生姜 パイン しめじ えのき 椎茸 枝豆
29日(月)	玄米ご飯 とんかつ コールスロー パパイヤイリチー オクラのみそ汁 すいか	牛乳 チョコチップクッキー	豚肉 ツナ 厚揚げ みそ 卵 牛乳	米 玄米 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ 砂糖 バター ココア チョコチップ	キャベツ コーン 人参 パパイヤ なら オクラ ねぎ すいか
30日(火)	しそご飯 ささみピカタ ブロッコリーのおかか和え きんぴらごぼう 豆腐のみそ汁 パイン	牛乳 チーズの蒸しパン	ささみ 卵 糸かつお 豆腐 わかめ みそ 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	ブロッコリー にんにく ごぼう 人参 いんげん 長ネギ パイン
31日(水)	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和え 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 牛乳 ウインナー メイグルト	米 バター 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ ごま 砂糖 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。
※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。





7月

離乳食献立表<その1>

令和6年 日清医療食品



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	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	
安	ヨーグルト状	絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位(荒みじん切り)	
1	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 オレンジ	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 オレンジ	野菜おじや
月	(主な材料)米 豆腐 人参 鶏ミンチ キャベツ ちんげん菜 玉葱 オレンジ			鮭 じゃが芋 わかめ
2	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 さし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 りんご煮	全粥 さし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 りんご煮	野菜おじや
火	(主な材料)米 さしみ キャベツ 南瓜 白菜 りんご			しらす 人参 きゅうり
3	10倍粥 トマトと玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とオクラのつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 トマトのすまし汁 バナナ	全粥 白身魚とオクラの柔らか煮 人参と玉ねぎの柔らか煮 トマトのすまし汁 バナナ	さつま芋とりんご煮
水	(主な材料)米 白身魚 オクラ 人参 玉ねぎ トマト バナナ			さつま芋 りんご
4	10倍粥 冬瓜のとろろ煮 すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 じゃが芋と青菜のりのつぶし煮 冬瓜のすまし汁 オレンジ	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 じゃが芋と青菜のりのつぶし煮 冬瓜のすまし汁 オレンジ	豆 野菜おじや
木	(主な材料)米 豆腐 人参 じゃが芋 青菜のり 冬瓜 オレンジ			鶏ミンチ 玉葱 ほうれん草
5	10倍粥 きゅうりと人参ペースト すまし汁	7倍粥 さしみとブロッコリーのつぶし煮 きゅうりと人参のつぶし煮 わかめのすまし汁 すいか	全粥 さしみとブロッコリーの柔らか煮 きゅうりと人参の柔らか煮 わかめのすまし汁 すいか	フルーツサラダ 野菜ハイハイ
金	(主な材料)米 さしみ ブロッコリー きゅうり 人参 わかめ すいか			バナナ りんご 野菜ハイハイ
6	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 南瓜と玉ねぎのつぶし煮 人参のすまし汁 オレンジ	全粥 豆腐と青菜のつぶし煮 南瓜と玉ねぎの柔らか煮 人参のすまし汁 オレンジ	野菜おじや
土	(主な材料)米 豆腐 ほうれん草 南瓜 玉ねぎ 人参 オレンジ			しらす オクラ 大根
8	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 アーサ汁 オレンジ	野菜丼 じゃが芋の柔らか煮 アーサ汁 オレンジ	野菜おじや
月	(主な材料)米 鶏ミンチ 白菜 チンゲン菜 人参 じゃが芋 あおさ オレンジ			鮭 玉ねぎ キャベツ
9	10倍粥 南瓜ペースト 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 瓜のすまし汁 バナナ	全粥 鶏レバーと人参の柔らか煮 きゅうりと青菜の柔らか煮 南瓜のすまし汁 バナナ	野菜おじや
火	(主な材料)米 鶏レバー 人参 きゅうり ちんげん菜 南瓜 バナナ			豆腐 じゃが芋 大根 青菜のり
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 わかめのすまし汁 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 わかめのみそ汁 オレンジ	さつま芋とりんご煮
水	(主な材料)米 白身魚 人参 納豆 きゅうり わかめ オレンジ			さつま芋 りんご
11	10倍粥 トマトと玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 さし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 バナナ	全粥 さし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 バナナ	野菜おじや
木	(主な材料)米 さしみ トマト 人参 ブロッコリー 玉ねぎ バナナ			豆腐 ほうれん草 冬瓜
12	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 りんご煮	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 りんご煮	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			わかめ 南瓜 白菜
13	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 青菜のり 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
15	海の日(公休日)			
月				
16	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



※ 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 日清医療食品



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 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
18	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 アーサ汁 すいか	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 アーサ汁 すいか	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 すいか			しらす 人参 ブロッコリー
19	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
20	夏祭り			
土				
22	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 りんご煮	全粥 しらすとじゃが芋のやわらか煮 人参と玉葱の柔らかか煮 豆腐のみそ汁 りんご煮	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 りんご			鶏ミンチ キャベツ トマト
23	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 オレンジ	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 オレンジ	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 オレンジ			さつま芋 りんご
24	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 トマトのすまし汁 バナナ	全粥 ツナとブロッコリーのやわらか煮 キャベツと玉ねぎの柔らかか煮 トマトのすまし汁 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 トマト バナナ			鶏ミンチ 小松菜 人参
25	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 りんご煮	全粥 白身魚と南瓜の柔らかか煮 じゃが芋と人参の柔らかか煮 玉ねぎのすまし汁 りんご煮	みかんサラダ
木	(主な材料)米 白身魚 南瓜 じゃが芋 人参 玉ねぎ りんご			オレンジ バナナ
26	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 つまま芋のそばろ煮 レタスとトマトのつぶし煮 人参のすまし汁 オレンジ	全粥 さつま芋のそばろ煮 レタスとトマトの柔らかか煮 人参のすまし汁 オレンジ	野菜おじや
金	(主な材料)米 鶏ミンチ さつま芋 レタス トマト 人参 オレンジ			しらす オクラ 玉ねぎ
27	10倍粥 キャベツと人参ペースト 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
29	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 すいか	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 すいか	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 すいか			ささみ ほうれん草 玉ねぎ
30	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとブロッコリーのつぶし煮 さつま芋と人参のつぶし煮 豆腐のすまし汁 オレンジ	全粥 ささみとブロッコリーの柔らかか煮 さつま芋と人参の柔らかか煮 豆腐のすまし汁 オレンジ	野菜おじや
火	(主な材料)米 ささみ ブロッコリー さつま芋 人参 豆腐 オレンジ			わかめ トマト 玉ねぎ
31	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か煮 人参と大根の柔らかか煮 なすのみそ汁 バナナ	さつま芋と南瓜煮
水	(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

※ 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。

野菜は柔らかく煮る
 トーストをスティック状に切る
 種類は7~8cm くらいに切る
 スープの具や種類は、手づかみ食専用の皿にのせる