



7月食育だより

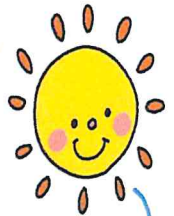
令和6年 どんぐり保育園

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。

夏野菜を食べよう

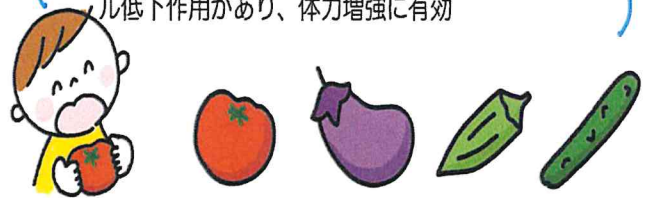
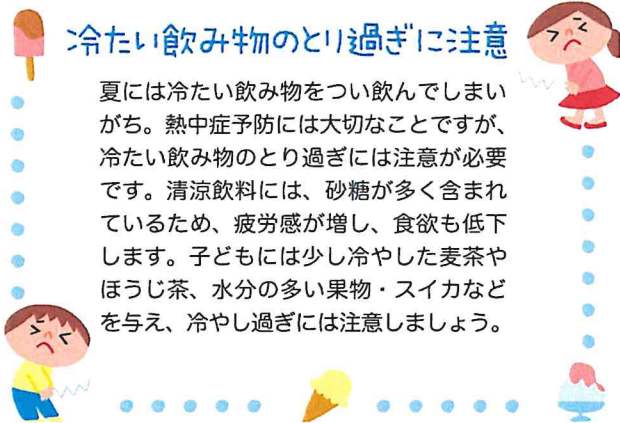


夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあり
ます。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も
豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡
単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく
毎日食べましょう。

- 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

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。

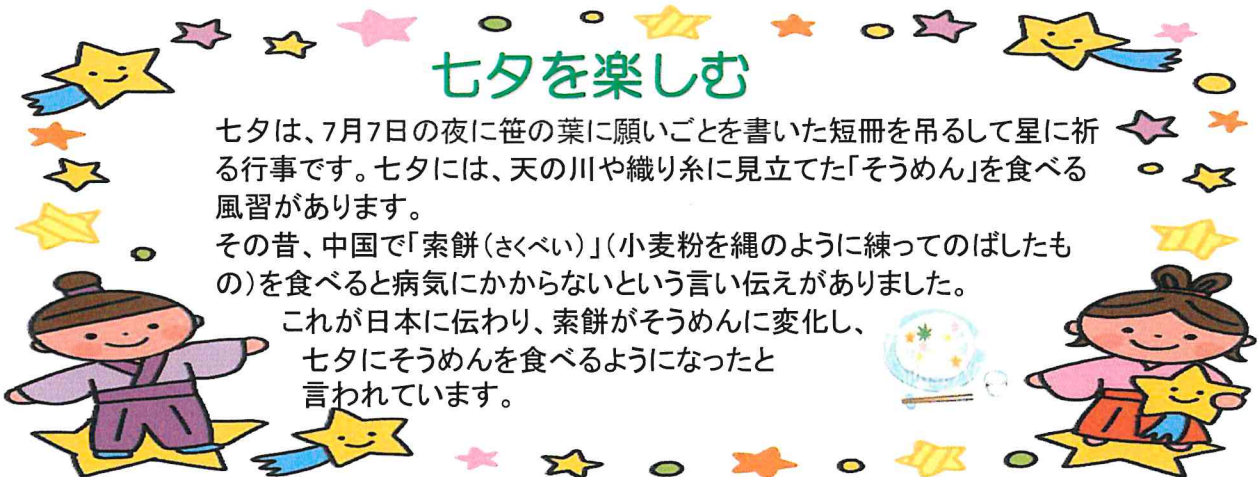


七夕を楽しむ

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) | ★七夕メニュー★ 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 七夕そうめん汁 すいか | 七夕ゼリー 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 | 合挽きミンチ 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。





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 冬瓜のとりろ煮 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 パナナ | 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 パナナ | 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 パナナ | | | 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 パナナ | 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 パナナ | 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 パナナ | | | 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 パナナ | 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 パナナ | 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 パナナ | | | 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 パナナ |
| 26 | 10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁 | 7倍粥 つま芋のそばろ煮 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 パナナ | 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 パナナ | 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 パナナ | | | 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 パナナ | 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 パナナ | 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 パナナ | | | 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。



野菜は柔らかく煮る

種類は7~8cm くらいに切る

トーストをスティック状に切る

スプーンの具や種類は、手づかみ食べ用の皿にのせる