

8月

食育だより



令和6年 どんぐり保育園

ついに暑さも本番！

本格的な暑さとなる8月は、熱中症にならないように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！早寝早起き朝ご飯！毎日心がけましょう。

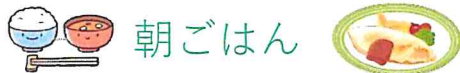


8月31日は8（や）3（さ）1（い）の日

トマトやきゅうり、オクラといった夏野菜は水分やカリウムを多く含み体を冷やしてくれるので、夏の体調管理にぴったり！ご家庭でもそんな夏野菜を使った料理で、体の中から美味しくクールダウンしましょう。



子どもが元気になる



朝ごはん

元気な1日のスタートは朝ごはんから。朝食をしっかり取るためにも、夕食は早めにして睡眠中は胃腸を休ませましょう。メニューは、簡単でも栄養バランスを考え、食べやすく。できるだけ家族そろって楽しく食事することで心の元気もチャージできます。



食の体験

1日3食、好き嫌いをせずに何でも食べると、心も体も健康になります。

幼児期は味覚の幅を広げる時期です。

甘い、塩辛い、旨い、苦い、すっぱいなど、

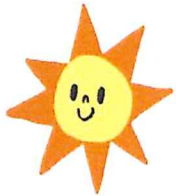
いろいろな食材の

味を体験させて

あげましょう！



夏バテ予防の食事



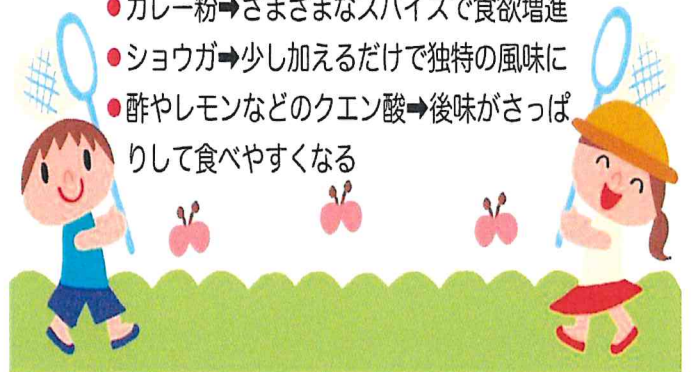
暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質（卵・肉・魚・大豆・牛乳）
- ビタミンC（野菜・果物）
- ビタミンB1（豚肉・レバー・枝豆・豆腐）
- ミネラル（海藻・乳製品・レバー・夏野菜）

落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる





令和6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(木)	三色丼 ブロッコリーのごまドレ和え 豚汁 ジャム入りヨーグルト	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 きつまつ ごま ジャム	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 りんご
2日(金)	チキンカレー 野菜サラダ わかめと卵スープ パナナ	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 きゅうり トマト 長ねぎ パナナ
3日(土)	ガバオライス 青菜のごま和え ビーフンスープ オレンジ	牛乳 どらやき	豚ミンチ 大豆 豚肉 牛乳	米 油 ごま 砂糖 ごま油 ビーフン どらやき	玉ねぎ ビーマン 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 オレンジ
5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 黄桃缶	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 砂糖 小麦粉 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 黄桃缶
6日(火)	冷やし中華 野菜かき揚げ チーズ パナナ	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 パナナ
7日(水)	黒米ご飯 魚のごまみそ漬焼き オクラの梅和え 肉じゃが 大根のすまし汁 パイン	牛乳 野菜ヒラヤーチー	白身魚 みそ 糸かつお 豚肉 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 パイン キャベツ にら
8日(木)	もずく丼 青菜の納豆和え 厚揚げのみそ汁 オレンジ	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 ビーマン 生姜 小松菜 人参 チンゲン菜 長ねぎ オレンジ
9日(金)	あわご飯 レバーのゴマソース ブロッコリーポテト コンソメスープ フルーツヨーグルト	ピーチゼリー ロアンス	豚レバー ウィナー ヨーグルト スキムミルク	米 もちきび 片栗粉 砂糖 油 ごま じゃが芋 ゼリー ロアンス	ブロッコリー 玉ねぎ 人参 コーン 白桃缶 黄桃缶
10日(土)	牛丼 干切大根の酢の物 かぶのみそ汁 黄桃缶	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 パンケーキ	玉ねぎ 人参 椎茸 グリーンピース 干切り大根 きゅうり パプリカ かぶ ほうれん草 黄桃缶
12日(月)	山の日(公休日)				
13日(火)	鶏飯 きんぴられんこん ポテトサラダ パイン	牛乳 バナナケーキ	ささみ 卵 のり 豚肉 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま じゃが芋 ごま油 こんにやく 小麦粉 ケーキミックス バター 油	ねぎ れんこん 人参 にら きゅうり コーン パイン パナナ
14日(水)	あわご飯 魚のラビコットソースかけ ごぼうサラダ 味たくさんカレースープ オレンジ	牛乳 きなこクッキー	銀ダラ ツナ ひじき 大豆 きな粉 卵 牛乳	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 オレンジ
15日(木)	はんたまご飯 鶏肉のさっぱり煮 コールスロー ケーパイルチー へちまのみそ汁 パナナ	牛乳 じゃがバターも	鶏肉 昆布 豚肉 ゆし豆腐 みそ 牛乳	米 砂糖 マヨネーズ 油 こんにやく じゃが芋 片栗粉 バター	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 パナナ
16日(金)	野菜そば 青菜の白和え さつま芋のごま煮 フルーツヨーグルト	牛乳 ウンケージュシー	豚肉 豆腐 ツナ 鶏肉 ひじき ヨーグルト 牛乳	沖繩そば 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 椎茸 白桃缶 黄桃缶
17日(土)	ホイコーロー丼 ナムル コーンスープ パイン	沖縄ぜんざい 星たべよう	豚肉 みそ ちくわ 牛乳	米 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま 金時豆 黒糖 押麦 星たべよう	キャベツ 人参 ビーマン にら もやし きゅうり パプリカ コーン にんにく 長ねぎ パイン
19日(月)	玄米ご飯 魚の酢豚風 豆腐シューマイ オクラのかき玉スープ オレンジ	牛乳 お麩ラスク	白身魚 焼売 卵 きな粉 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 麩	人参 玉ねぎ ビーマン 生姜 オクラ 長ねぎ オレンジ
20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 大豆 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 パナナ
21日(水)	黒米ご飯 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 すいか	牛乳 南瓜小豆蒸しパン	鶏肉 豆腐 ツナ みそ 牛乳 卵	米 黒米 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 にら ゴーヤ モロヘイヤ しめじ 玉ねぎ すいか 南瓜
22日(木)	スパゲティーマイトソース 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 油 小麦粉 バター ゴマドレッシング 杏仁フルーツ 米 ごま	玉ねぎ セロリ にんにく ビーマン 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 コーン パプリカ かぶ みかん缶 ほうれん草
23日(金)	あわご飯 スペニッシュオムレツ からし菜チャンプルー なすのみそ汁 パイン	牛乳 ホットドッグ	卵 牛乳 ハム チーズ 豆腐 豚肉 油揚げ みそ ウィナー 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 枝豆 人参 からし菜 なす 大根の葉 キャベツ パイン
24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 ビーマン レーズン ちんげん菜 コーン 黄桃缶
26日(月)	麦ご飯 さばの味噌煮 かぼちゃ煮 大根サラダ ゆし豆腐 オレンジ	牛乳 サーターアンダギー	さば みそ わかめ ツナ ゆし豆腐 卵 牛乳	米 押麦 砂糖 ケーキミックス 小麦粉 油	南瓜 大根 きゅうり ねぎ オレンジ
27日(火)	ジャージャー麺 豆腐サラダ 中華スープ ヨーグルト(コンフレーク)	牛乳 青菜ツナおにぎり	豚ミンチ 大豆 みそ 牛乳 豆腐 わかめ ひじき ツナ ヨーグルト	中華麺 ごま油 油 砂糖 片栗粉 マヨネーズ ごま 春雨 米 コンフレーク	たけのこ 椎茸 長ネギ 生姜 きゅうり 小松菜 人参 コーン からし菜 パナナ
28日(水)	黒米ご飯 鶏肉の照り焼き 人参しりしり イナムル汁 パイン	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 にら にんにく 生姜 大根 椎茸 ねぎ パイン
29日(木)	あわご飯 焼肉 スパゲティサラダ パンキンスープ オレンジ	牛乳 セサミクッキー	牛肉 卵 ツナ 豆乳 牛乳	米 もちきび 片栗粉 ごま油 サラスパ マヨネーズ 砂糖 小麦粉 ごま バター	玉ねぎ キャベツ 人参 ビーマン にんにく 生姜 パプリカ きゅうり かぼちゃ オレンジ
30日(金)	☆お誕生日会☆ カレーピラフ コロッケ ブロッコリーのごま和え ミネストローネ パナナ	ジョア お誕生日ケーキ	ツナ ささみ ひじき ウィナー ジョア	米 油 バター コロッケ 砂糖 ごま マカロニ ケーキ	玉ねぎ 人参 ビーマン パプリカ ブロッコリー コーン キャベツ トマト パナナ
31日(土)	スパゲティ・ナポリタン ごぼうサラダ キャベツのスープ パイン	牛乳 鮭と青菜のおにぎり	ウィナー ささみ ひじき 鮭 牛乳	スパゲティ バター マヨレ 砂糖 米 ごま	玉ねぎ 人参 ビーマン にんにく ごぼう 枝豆 キャベツ コーン パイン 大根の葉

※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>

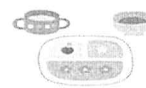
令和6年 どんぐり保育園



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 ブロッコリーと人参ペースト すまし汁	二色丼 人参とブロッコリーつぶし煮 大根のすまし汁 りんご煮	二色丼 人参とブロッコリー柔らか煮 大根のすまし汁 りんご煮	野菜おじや
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 りんご			鮭 じゃが芋 レタス
2	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 つぶしバナナ	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 つぶしバナナ	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 バナナ			豆腐 人参 オクラ
3	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 野菜のそぼろ煮 さつま芋のつぶし煮 人参すまし汁 りんご煮	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 りんご煮	野菜おじや
土	(主な材料) 米 鶏ミンチ 玉ねぎ ほうれん草 さつま芋 人参 りんご			しらす きゅうり わかめ
5	10倍粥 人参と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と青菜のつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 南瓜のすまし汁 オレンジ	全粥 豆腐と青菜の柔らか煮 人参と玉ねぎの柔らか煮 南瓜のすまし汁 オレンジ	野菜おじや
月	(主な材料) 米 豆腐 小松菜 人参 玉ねぎ 南瓜 オレンジ			鮭 ブロッコリー 大根
6	10倍粥 冬瓜のとうろろ煮 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 つぶしバナナ	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 つぶしバナナ	野菜おじや
火	(主な材料) 米 ささみ トマト きゅうり 玉ネギ 冬瓜 バナナ			しらす チンゲン菜 人参
7	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 大根のすまし汁 りんご煮	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 大根のすまし汁 りんご煮	野菜おじや
水	(主な材料) 米 白身魚 オクラ じゃが芋 玉ねぎ 大根 りんご			ツナ キャベツ 人参 青さりのり
8	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	野菜そぼろ丼 玉ねぎと納豆のつぶし煮 もずくのすまし汁 オレンジ	野菜そぼろ丼 玉ねぎと納豆の柔らか煮 もずくのみそ汁 オレンジ	さつま芋と南瓜煮
木	(主な材料) 米 鶏ミンチ 小松菜 人参 玉ねぎ 納豆 もずく オレンジ			さつま芋 南瓜
9	10倍粥 ブロッコリーと人参ペースト すまし汁	7倍粥 鶏レバーとブロッコリーのつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 つぶしバナナ	7倍粥 鶏レバーとブロッコリーの柔らか煮 人参と玉ねぎの柔らか煮 じゃが芋のすまし汁 つぶしバナナ	野菜おじや
金	(主な材料) 米 鶏レバー ブロッコリー 人参 玉ねぎ じゃが芋 バナナ			白身魚 ほうれん草 トマト
10	10倍粥 キャベツときゅうりペースト すまし汁	7倍粥 ツナときゅうりのつぶし煮 キャベツと冬瓜のつぶし煮 豆腐のすまし汁 つぶしバナナ	7倍粥 ツナときゅうりの柔らか煮 キャベツと冬瓜の柔らか煮 豆腐のすまし汁 つぶしバナナ	野菜おじや
土	(主な材料) 米 ツナ きゅうり キャベツ 冬瓜 豆腐 バナナ			鶏ミンチ 人参 玉ねぎ
12月	 振替休日 			
13	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 つぶしバナナ	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 つぶしバナナ	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 バナナ			しらす 冬瓜 オクラ
14	10倍粥 白身魚とトマトペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とトマトのつぶし煮 南瓜と玉ねぎのつぶし煮 きゅうりのすまし汁 オレンジ	全粥 白身魚とトマトの柔らか煮 南瓜と玉ねぎの柔らか煮 きゅうりのすまし汁 オレンジ	さつま芋とりんご煮
水	(主な材料) 米 白身魚 トマト 南瓜 玉ねぎ きゅうり オレンジ			さつま芋 りんご
15	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 つぶしバナナ	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 つぶしバナナ	野菜おじや
木	(主な材料) 米 ささみ 玉ねぎ キャベツ 人参 ゆし豆腐 バナナ			しらす じゃが芋 ブロッコリー
16	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 りんご煮	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 りんご煮	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 りんご			鶏ミンチ 人参 ひじき



※ 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 トマトときゅうりペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とキャベツのつぶし煮 きゅうりと人参のつぶし煮 トマトすまし汁 オレンジ	全粥 白身魚とキャベツの柔らかか煮 きゅうりと人参の柔らかか煮 トマトすまし汁 オレンジ	野菜おじや
土	(主な材料)米 白身魚 キャベツ きゅうり 人参 トマト オレンジ			ささみ 南瓜 オクラ
19	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 さつま芋と玉ねぎのつぶし煮 オクラのすまし汁 オレンジ	全粥 白身魚と人参の柔らかか煮 さつま芋と玉ねぎの柔らかか煮 オクラのすまし汁 オレンジ	野菜おじや
月	(主な材料)米 白身魚 人参 さつま芋 玉ねぎ オクラ オレンジ			鶏ミンチ 大根 ほうれん草
20	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐ときゅうりのつぶし煮 トマトとレタスのつぶし煮 冬瓜のすまし汁 つぶしバナナ	全粥 豆腐ときゅうりの柔らかか煮 トマトとレタスの柔らかか煮 冬瓜のすまし汁 つぶしバナナ	野菜おじや
火	(主な材料)米 豆腐 きゅうり トマト レタス 冬瓜 バナナ			しらす 人参 玉ねぎ 青さのり
21	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 すいか	全粥 ささみとブロッコリーの柔らかか煮 キャベツと人参の柔らかか煮 じゃが芋のみそ汁 すいか	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 すいか			鮭 オクラ 玉ねぎ
22	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 オレンジ	全粥 鶏レバーと南瓜の柔らかか煮 トマトと玉ねぎの柔らかか煮 アーサのスープ オレンジ	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 オレンジ			しらす ほうれん草 人参
23	10倍粥 人参とりんごペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と青菜のつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 なすのすまし汁 りんご煮	全粥 豆腐と青菜の柔らかか煮 大根と人参の柔らかか煮 なすのすまし汁 りんご煮	野菜おじや
金	(主な材料)米 豆腐 小松菜 大根 人参 なす りんご			鶏ミンチ トマト キャベツ
24	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとオクラのつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 青菜すまし汁 つぶしバナナ	全粥 ささみとオクラの柔らかか煮 さつま芋の柔らかか煮 青菜のすまし汁 つぶしバナナ	野菜おじや
土	(主な材料)米 ささみ オクラ さつま芋 チンゲン菜 バナナ			しらす 南瓜 玉ねぎ
26	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 オレンジ	全粥 鮭と大根の柔らかか煮 青菜と人参の柔らかか煮 ゆし豆腐 オレンジ	さつま芋とりんご煮
月	(主な材料)米 鮭 大根 ほうれん草 人参 ゆし豆腐 オレンジ			さつま芋 りんご
27	10倍粥 なすと人参ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐との青菜のつぶし煮 なすと人参のつぶし煮 わかめのすまし汁 つぶしバナナ	全粥 豆腐との青菜の柔らかか煮 なすと人参の柔らかか煮 わかめのすまし汁 つぶしバナナ	野菜おじや
火	(主な材料)米 豆腐 小松菜 なす 人参 わかめ バナナ			鶏ミンチ ひじき ブロッコリー
28	10倍粥 冬瓜のとりんご煮 すまし汁	7倍粥 ささみのオクラつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 冬瓜のすまし汁 りんご煮	全粥 ささみのオクラ柔らかか煮 人参と玉ねぎの柔らかか煮 冬瓜のみそ汁 りんご煮	野菜おじや
水	(主な材料)米 ささみ オクラ 人参 玉ねぎ 冬瓜 りんご			しらす じゃが芋 大根 青さのり
29	10倍粥 南瓜と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 ツナと野菜のつぶし煮 きゅうりと玉ねぎのつぶし煮 南瓜スープ オレンジ	全粥 ツナと野菜の柔らかか煮 きゅうりと玉ねぎの柔らかか煮 南瓜スープ オレンジ	野菜おじや
木	(主な材料)米 ツナ キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ 南瓜 オレンジ			鶏ミンチ オクラ 人参
30	10倍粥 人参と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 鮭とひじきのつぶし煮 ブロッコリーと人参のつぶし煮 青菜のすまし汁 つぶしバナナ	全粥 鮭とひじきの柔らかか煮 ブロッコリーと人参の柔らかか煮 青菜のすまし汁 つぶしバナナ	野菜おじや
金	(主な材料)米 鮭 ひじき ブロッコリー 人参 チンゲン菜 玉ねぎ バナナ			ささみ キャベツ トマト
31	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 キャベツと玉ねぎのつぶし煮 さつま芋のすまし汁 つぶしバナナ	全粥 白身魚と人参の柔らかか煮 キャベツと玉ねぎの柔らかか煮 さつま芋のすまし汁 つぶしバナナ	野菜おじや
土	(主な材料)米 白身魚 人参 キャベツ 玉ねぎ さつま芋 バナナ			鶏ミンチ 南瓜 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。

離乳食を食べたがらないときは？
 9~11か月ごろになると、食欲不振になることがあります。食べないときは、食材、調理法や味つけを変えて少しずつ与えてみましょう。
 ただし、無理強いはいしないこと。生活リズムを整えながら、しばらくするとすんなり食べることもあります。

離乳食を与える時間

離乳食は決まった時間と与え、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ったら時間がかかってもせかさないようにしましょう。