

# 食育だより

2025年1月 どんぐり保育園



新年あけましておめでとうございます。年末年始はどのように過ごされたでしょうか。

新しい一年が子どもたち、そして保護者のみなさまにとっても笑顔であふれる一年になることを 祈っています。

今年も子どもたちが給食を楽しめるように心を込めて作りたいと考えていますので、よろしくお願 いいたします。



文化発展/学問向上 (書物の巻物の形に似ている)



おめで「タイ」



えび 長寿健康

(腰が曲がるまで健康に)

#### おせち料理のいわれ

おせちの始まりはお節句に神さまへおそなえした食べ物と言われています。おせち料理を年 神様におそなえし、年神様といっしょに食べることで、幸せな一年になるよう祈ります。お せち料理の中の食べ物1つ1つにも、おめでたいいわれがあります。

### 紅白かまぼこ 赤は魔除け/白は神聖

(日の出の形でおめでたい)

### 花形レンコン

先の見通しが良い (レンコンの穴から先が見える)



#### 栗きんとん 金運/商売繁盛





七草がゆは、さまざまな説がありますが、 お正月にごちそう三昧だった胃腸をいた わり、不足した緑黄色野菜を補う、とい う意味があります。本来は、朝ごはんに 七草がゆを食べるもの。七草がゆに入れ る春の七草とは、「せり」「なずな」「ごぎょ う」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな」 「すずしろ」です。最近はスーパーマー ケットなどで便利な七草セットが売られ ていますので、気軽に試してみましょう。



### :草粥



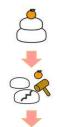


### 鏡開き

1月11日は鏡開きといってみんなの健康や 幸せを願って、鏡もちを割って食べる日で す。(地域によって日にちが異なりま す。)

#### 〈鏡開きのやり方〉

- 1.宿っていた神様に感謝の気持ちをささげ ながら鏡もちを下ろします。
- 2.表面の汚れをふきんなどで丁寧に払い落 とします。
- 3.木づちや金づちなどでお餅を割ります。 包丁などの刃物は使いません。
- 4.割った鏡もちは調理して残さずいただき ましょう。おしるこやお雑煮にして食べる ことが多いようです。







B	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) ~ 3日(金)	年始休み						
4日(土)	焼肉チャーハン 大根の和え物 和風春雨スープ パイン	牛乳 ウエハース	牛肉 ちくわ 豆腐 牛乳	米 油 ごま油 砂糖 春雨 ウエハース	玉ねぎ 人参 ピーマン 生姜 大根 きゅうり オクラ パイン		
6日(月)	黒米ご飯 魚のみそ焼き 青菜のごま和え 炒め紅白なます 花麩のすまし汁 黄桃缶	牛乳 どらやき	ホキ みそ 油揚げ 牛乳	米 黒米 砂糖 油 ごま 糸こんにゃく 花麩 どらやき	長ネギ 小松菜 大根 人参 れんこん いんげん 冬瓜 椎茸 ねぎ 黄桃缶		
7日(火)	ロールパン マカロニグラタン りんご ブロッコリーのごま和え トマトと卵スープ	牛乳 肉みそおにぎり	鶏肉 牛乳 生クリーム チーズ ちくわ 卵 豚ミンチ みそ 牛乳	バターロールパン マカロニ 小麦粉 バター 砂糖 ごま 米 ごま油	人参 玉ねぎ グリーンピース しめじ ブロッコリー コーン パプリカ トマト パセリ りんご ねぎ		
8日(水)	👆 お弁当会	牛乳 アメリカンドッグ	フィッシュソーセージ 卵 豆乳 牛乳	ケーキミックス 油			
9日(木)	ガパオラオス コロッケ ビーフンスープ 杏仁フルーツ	ぜんざい 星たべよう	豚ミンチ 豚肉 豆腐	米 コロッケ 油 ビーフン ごま油 ごま 杏仁豆腐 星食べよ 砂糖 黒糖 押麦 金時豆	玉ねぎ パプリカ ピーマン にんにく 人参 椎茸 長ねぎ みかん缶		
10日(金)	麦ご飯 麩入りハンバーグ・照焼きソース いんげん煮 ジャーマンポテト わかめのみそ汁 オレンジ	ミルク ココア蒸しパン	豚ミンチ ひじき 卵 わかめ ウインナー 油揚げ みそ 牛乳 牛乳	米 押麦 車麩 小麦粉 片栗粉 砂糖 じゃが芋 バター 油 ココア	玉ねぎ 人参 いんげん ブロッコリー 長ネギ オレンジ		
11日(土)	焼きそば チーズ アーサ入りゆし豆腐 バナナ	牛乳 鮭と青菜のおにぎり	豚肉 青さのり チーズ ゆし豆腐 アーサ 鮭 牛乳	焼きそば麺 油 米 ごま	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ピーマン 大根の葉 バナナ		
13日(月)	成人の日(公休日)						
14日(火)	麻婆丼 ナムル コーンスープ パイン	牛乳 黒糖ちんすこう	豆腐 豚ミンチ ちくわ 杏仁豆腐 牛乳	米 小麦粉 砂糖 ごま油 油 ラード	玉ねぎ 人参 たけのこ にら 椎茸 小松菜 パプリカ ほうれん草 コーン パイン		
15日(水)			きんめだい 厚揚げ 納豆 のり 豚肉 みそ スキムミルク	米 玄米 砂糖 車麩 バター	大根 人参 ブロッコリー 生姜 小松菜 人参 キャベツ 玉ねぎ 大根の葉 オレンジ		
16日(木)	玄米ご飯 チキンのレモン和え ブロッコリー 豆腐チャンプルー モロヘイヤのみそ汁 りんご	牛乳 オニオンブレッド	鶏肉 豆腐 ツナ みそ 卵 牛乳 ハム チーズ 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 ごまドレッシング ケーキミックス マヨネーズ	ブロッコリー キャベツ 人参 にら モロヘイヤ 玉ねぎ コーン パセリ りんご		
17日(金)	あわご飯 豚肉のみそ焼き 粉ふき芋 大根の五目煮 うどん汁 みかん	牛乳 チーズサブレ	豚肉 みそ 青さのり 大豆 なると スキムミルク チーズ 牛乳	米 もちきび ごま 油 じゃが芋 バター 砂糖 うどん 小麦粉	玉ねぎ 生姜 大根 人参 椎茸 絹さや ねぎ みかん		
18日(土)	タコライス さつま芋サラダ 野菜のみそ汁 バナナ	牛乳 蒸しパン	合挽きミンチ チーズ 牛乳 鶏肉 みそ	米 押麦 砂糖 カレー粉 さつま芋 マヨドレ 蒸しケーキ	玉ねぎ にんにく レタス トマト レーズン 小松菜 人参 大根 バナナ		
20日(月)	チキンカレー キャベツゆかり和え 冬瓜のスープ 黄桃缶	牛乳 コーンフレーク クッキー	鶏肉 ツナ 卵 牛乳	米 押麦 じゃが芋 油 小麦粉 カレールー カレー粉 砂糖 バター コーンフレーク	人参 玉ねぎ マッシュルーム なす グリーンピース レタス キャベツ きゅうり オクラ 冬瓜 長ネギ 黄桃缶 レーズン		
21日(火)	黒米ご飯 魚のマヨネーズ焼き 牛肉とごうぼうの炒め煮 なすのみそ汁 ヨーグルト・きな粉かけ	牛乳 スイートポテト	白身魚 牛乳 牛肉 豆腐 みそ ヨーグルト きな粉 生クリーム	米 黒米 マヨネーズ 砂糖 糸こんにゃく ごま油 さつま芋 パター	生姜 玉ねぎ パプリカ ピーマン ごぼう 人参 なす えのき ねぎ バナナ		
22日(水)	麦ご飯 酢豚 シューマイ オクラのかき玉スープ りんご	牛乳 セサミクッキー	豚肉 豆腐シューマイ 卵牛乳	米 押麦 片栗粉 油 じゃが芋 バター 砂糖 小麦粉 ごま	人参 玉ねぎ 生姜 たけのこ ピーマン 椎茸 オクラ パイン缶 りんご		
23日(木)	野菜そば 青菜の白和え 焼き芋 パイン	牛乳 きのこおにぎり	豚肉 豆腐 ツナ 油揚げ 枝豆 スキムミルク	沖縄そば 油 砂糖 ごまさつま芋 米	キャベツ もやし 人参 チンゲン菜 ねぎ からし菜 しめじ えのき パイン		
24日(金)	あわご飯 麻婆茄子 スパゲティーサラダ 野菜の中華スープ オレンジ	牛乳 ちんびん	豆腐 鶏ミンチ 卵みそ 牛乳	米 もちきび みそ ごま油 マヨネーズ 片栗粉 ごま 小麦粉 黒糖 砂糖 サラスパ	パプリカ 玉ねぎ にら にんにく 生姜 きゅうり 人参 しめじ コーン なす チンゲン菜 オレンジ		
25日(土)	豚焼肉丼 ツナと青菜サラダ じゃがいものみそ汁 バナナ	牛乳 レモンケーキ	豚肉 のり ツナ 油揚げ みそ 牛乳	米 油 じゃが芋 砂糖 レモンケーキ	人参 玉ねぎ ピーマン 生姜 ほうれん草 レタス トマト 大根の葉 バナナ		
27日(月)	麦ご飯 鶏肉の梅マヨ焼き 麩チャンプルー 里芋のみそ汁 オレンジ	牛乳 ココアラスク	鶏肉 卵 豚肉 みそ 牛乳	米 押麦 マヨネーズ 砂糖 車麩 油 里芋 食パン バター ココア	大葉 小松菜 人参 しめじ ねぎ オレンジ		
28日(火)	玄米ご飯 赤魚の揚げおろし煮 人参しりしり おつゆ麩のみそ汁 みかん	牛乳 くずもち	赤魚 卵 きな粉 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 おつゆ麩 くず粉 黒糖	生姜 大根 貝割大根 人参 玉ねぎ ニラ 白菜 大根の葉 みかん		
29日(水)	青菜のご飯 ぎせい豆腐 クーブイリチー 豚汁 りんご	牛乳 さつまいもクッキー	豆腐 鶏ミンチ 卵 豚肉 昆布 豚レバー みそ 牛乳	米 砂糖 糸こんにゃく 油 じゃが芋 バター ごま ケーキミックス さつま芋	玉ねぎ パプリカ 椎茸 切干大根 人参 大根 ごぼう ねぎ りんご		
30日(木)	スパゲティーミートソース 野菜サラダ かぶのスープ フルーツヨーグルト	牛乳 枝豆と昆布の おにぎり	合挽きミンチ 豚レバー チーズ あおさ ヨーグルト 牛乳 枝豆 昆布	スパゲティー 油 小麦粉 砂糖 バター 米 押麦 ごま	玉ねぎ セロリ 人参 マッシュルーム ピーマン キャベツ ブロッコリー きゅうり パプリカ かぶ コーン みかん缶 りんご缶 にんにく トマト		
31日(金)	★お誕生日会★コーンライス チキンナゲット ブロッコリーサラダ クリームスープ オレンジ		ハム 鶏ミンチ 豆腐 ちくわ 鶏肉 豆乳 スキムミルク	米 押麦 バター 油 パン粉 ごまドレッシング ケーキ	コーン 玉ねぎ ブロッコリー パプリカ 白菜 人参 マッシュルーム オレンジ		









## 離乳食献立表(その1) 令和7年 どんぐり保育園



19					
18	回食		昼食		
100   10	<b>□ #</b>	初期	中期	後期	中期・後期
1	力即	5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	7・8ヶ月	9・10・11・ヶ月	7~11ヶ月頃
10回答	固さの	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	
4	目安	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)	
###		10倍粥	7倍粥	全粥	野菜おじや
10 日	4				
(全女材料) ※ さらみ 人参 大概 きゅうり かかめ オレンジ	•	y xurr			
6 年回ひととう者	_	(ナケ井町)水 ケケン 1 本 十相 キ		,	1 6 4 4 4 4 4 4
6					· ·
(全な材料) 米 自身魚 小松葉 人参 いんげん 冬瓜 オンシッ   本瓜の寸ま上井 オレンジ   本瓜の寸ま上井 オレンジ   本瓜の寸ま上井 オレンジ   かばらゃし人参へスト   日前股上かうのから以来   日前股上からのから以来   日前股上からのから以来   日前股上からのから以来   日前股上からのからな   日前股上からのからな   日前股上からのからな   日前股上からのからな   日前股上からのからな   日前股上からのからな   日前股上からのからな   日前股上からのからな   日前股上からのからな   日前股上からな   日前股上か   日前股上か   日前股上からな   日前股上か   日前日か	•				さっま子とりんこ気
日 (主な材料) ※ 自身魚 小松栗 人参 いんげん を瓜 オレンジ	b	すまし汁			
7 かぽちゃと人参ベースト					
7	月	(主な材料)米 白身魚 小松菜 人参	いんげん 冬瓜 オレンジ		さつま芋 りんご
インティック         すま上す         かぼちゃと人参のみらか者         まおきのすま上井 りんご業         おぼちゃと人参の表もか者         日とす 人参 キャベツ           8         お子 当会         ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・					野菜おじや
(主な材料) 米 白身魚 オクラ かぼちゃ 人参 玉ねぎ りんご	7				
大	•	9 4011			
大	ılı	(主か材料) ※ 白身角 オクラ かば	1 らす 人参 キャベツ		
10倍響	<u> </u>	(工なわれ) 水 口刃派 スクク かる	24 VE T486 MC		
10倍網	^				野来おして
水         調シナ 小松菜 大極           9         しゃが芋込をペースト 寸まし計         7倍期 云もみと青菜のみらか煮 人参とじゃが芋の入まかか煮         さつま芋とリンゴ煮           木         (10倍割)         このまずとりとす素         とのまずとりとす素           10         (12な材料)※ さろみ 小松菜 人参 とゃが芋 田おさのすまし木 オレンジ         野菜井 レやが芋の人参へスト サまし井         アーツキ オレンジ         野菜おじや レやが芋の入めか煮 オレンジ         野菜おじや ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ď				
9			40月 コム		
9         しゃが芋と人参ペースト すまし計         点数ととかが芋ののおい煮 五泊ぎのすまし計 オレンジ         おかとかが芋ののおい煮 五泊ぎのすまし計 オレンジ         このま芋 りんご           10         10倍層 りより 日本 ・ マネし計 ・ マネし計 ・ マネし計 ・ マネし計 ・ マネし計 ・ マネし計 ・ マネし計 ・ マネー ・ マ	水				
Tまし十					さつま芋とリンゴ煮
(主な材料)米 ささみ 小松葉 人参 じゃが平 玉ねぎ オレンジ   まつま平 りんご   野菜おじゃ   「生な材料)米 巻ぶシチ 玉ねぎ ひしき 人参 じゃが平 青さのり あおさ オレンジ   さっま平 りんご   野菜おじゃ   「生な材料)米 巻ぶシチ 玉ねぎ ひしき 人参 じゃが平 青さのり あおさ オレンジ   ささみ 南瓜 白菜   野菜おじゃ   「日柳別   しらすどうま学のふらし煮   人参とさべの承らか煮   小し日瀬   しらすどうま学のふらし煮   人参とさべいの承らか煮   小し日瀬   小り日瀬   ハナナ   ・	9				
10	•	, 2011			
10	*	(主な材料)米 ささみ 小松菜 人参	! !`ぬが芋 玉ねぎ オレンジ	!	さつ主芋 りんご
10	<u> </u>			<b>野茲北</b>	
<ul> <li>金 (主な材料)米 鶏シチ 玉ねぎ ひじき 人参 じゃが芋 青さのり あおさ オレンジ さきみ 南瓜 白菜 10倍粥 10倍粥 1 (上な材料)米 しらすとさっま芋のつぶし煮 人参とキャベツのつぶし煮 人参とキャベツののより煮 人参とキャベツののぶし煮 人参とキャベツののぶし煮 りし豆腐 パナナ</li></ul>	10				対来やしく
<ul> <li>金 (主な材料)米 鶏シチ 玉ねぎ ひじき 人参 じゃが芋 青さのり あおさ オレンジ ときみ 南瓜 白菜</li></ul>	10	すまし汁			
10倍期	_		· ·		
11   ゆし豆腐	金				
1					野菜おじや
13	11				
10倍粥			ゆし豆腐 つぶしバナナ	ゆし豆腐 バナナ	
10倍粥	土	(主な材料)米 しらす さつま芋 キャ	ベツ 人参 ゆし豆腐 バナナ		鮭 ほうれん草 玉ねぎ
10倍辨		İ			•
10倍辨	13				
10倍粥			放人の目(な	(休日)	
14 10倍粥	П	1	7,742 0 1 1 (-		
14         白菜と冬瓜ペースト すまし汁         鮭と玉ねぎのふらし煮 白菜と冬瓜の不らか煮 青菜のすまし汁 オレンジ         台菜と冬瓜の柔らか煮 青菜のすまし汁 オレンジ         とさみ 人参 オクラ           15         10倍粥 青菜と玉ねぎペースト すまし汁         7倍粥 白身魚と青菜のつぶし煮 無社ぎのかまし汁 かとした。 まれぎのすまし汁 かとした。 まれぎのすまし汁 かとした。 まれぎのすまし汁 かとした。 まれぎのすまし汁 かとした。 まれぎのかました。 まれぎのかました。 まれぎのみそ汁 パナナ         全郷 白身魚と大参のためか煮 まれぎのみそ汁 パナナ         ちさみ 白菜 大根           16         10倍粥 豆腐ペースト すまし汁         7倍粥 白房魚と人参ののぶし煮 日腐のすまし汁 りんご煮         全郷 白身魚と人参ののぶし煮 中ャベッと人参の表らか煮 大根のすまし汁 みかん         野菜おじや           17         10倍粥 小参ペースト すまし汁         7倍粥 白身魚と人参のかぶし煮 上やが芋のみらか煮 大根のすまし汁 みかん         全郷 白身魚と人参の柔らか煮 大根のすまし汁 みかん         野菜おじや 野菜おじや           金         (主な材料)米 白身魚 人参 じゃが芋 青さのり 大根 みかん         全郷 豆腐とわかめの柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 トマトスープ オレンジ         さつま芋とバナナ煮 ・オと人との柔らか煮 トマトスープ オレンジ         さつま芋とバナナ煮 ・オレンジ		10位地	7位端	<b>- 今</b> 施	麻荷やじめ
大田 (主な材料) 米 鮭 玉ねぎ 白菜 冬瓜 ほうれん草 オレンジ         青菜の寸まし汁 オレンジ         青菜の寸まし汁 オレンジ         ささみ 人参 オクラ           15 10倍粥 青菜と玉ねぎペースト 寸まし汁 かまし汁 かまし汁 かまし汁 かまし汁 かまし汁 かまし汁 かまし汁 か	4.4				野来ねして
火         (主な材料) 米 鮭 玉ねぎ 白菜 冬瓜 ほうれん草 オレンジ         ささみ 人参 オクラ           15         10倍粥 青菜と玉ねぎペースト 寸まし汁         7倍粥 自身魚と青菜のつぶし煮 無立と人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 つぶしパナナ         白身魚と青菜の柔らか煮 納豆と人参の柔らか煮 玉ねぎのみそ汁 パナナ         野菜おじや           16         10倍粥 豆腐ペースト 寸まし汁         7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 セペツと人参のつぶし煮 フ腐のすまし汁 りんご煮         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 豆腐のみそ汁 りんご煮         野菜おじや           17         10倍粥 大きなみとブロッコリー キャベツ 人参 豆腐 りんご         ひじき しらす 玉ねぎ 青さの 中水ツラの一が上煮 大根のすまし汁 みかん         00円割 大根のすまし汁 みかん         野菜おじや           10倍粥 大根と人参ペースト 寸まし汁         10倍粥 大根と人参ペースト 寸まし汁         日身魚 人参 じゃが芋 青さのり 大根 みかん         全粥 豆腐とわかめのこぶし煮 大根と人参の柔らか煮 トマトスープ オレンジ         さつま芋とパナナ煮	14	すまし汁			
10倍朔			青菜のすまし汁 オレンジ	青菜のすまし汁 オレンジ	
15     青菜と玉ねぎペースト すまし汁     白身魚と青菜のつぶし煮 納豆と人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 つぶしパナナ     白身魚と青菜の柔らか煮 新豆と人参の柔らか煮 玉ねぎのみそ汁 パナナ       16     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 キャベッと人参のつぶし煮 豆腐のすまし汁 りんご煮     全粥 ささみとブロッコリーの柔らか煮 豆腐のみそ汁 りんご煮     野菜おじや       17     10倍粥 人参ペースト 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 じゃが芋のつぶし煮 しゃが芋のつぶし煮 しゃが芋のみん     全粥 白身魚と人参の柔らか煮 大根のすまし汁 みかん     野菜おじや       金     (主な材料)米 白身魚 人参 じゃが芋 青さのり 大根 みかん     全粥 白身魚と人参の柔らか煮 大根のすまし汁 みかん     野菜おじや       10倍粥 大根と人参のイスト すまし汁     フ倍粥 白皮腐とわかめのつぶし煮 大根と人参のであり、煮 大根と人参のであり煮 トマトスープ オレンジ     全粥 豆腐とわかめの柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 トマトスープ オレンジ     さつま芋とパナナ煮 さつま芋とパナナ煮	火	(主な材料) 米 鮭 玉ねぎ 白菜 冬	瓜 ほうれん草 オレンジ		ささみ 人参 オクラ
10   すまし汁   約豆と人参のつぶし煮   五ねぎのすまし汁 つぶレパナナ   五ねぎのみそ汁 パナナ   五ねぎのみを汁 パナナ   三ねぎのみを汁 パナナ   三な材料)米 白身魚 小松菜 納豆 人参 玉ねぎ 果物   ささみとブロッコリーのつぶし煮   ささみとブロッコリーのみらか煮   三腐のすまし汁 りんご煮   三腐のみを汁 りんご煮   三腐のみを汁 りんご煮   三腐のみを汁 りんご煮   三腐のみを汁 りんご煮   10倍粥   10倍粉   106粉					野菜おじや
Tan and and and and and and and and and a	15				
10倍辨   豆腐ペースト   寸まし汁   寸さみとブロッコリーのつぶし煮   キャベッと人参のつぶし煮   キャベッと人参のつぶし煮   ロ腐のすまし汁 りんご煮   豆腐のみそ汁 りんご煮   日の一部   日の一	. •	9 2011			
10倍辨   豆腐ペースト   寸まし汁   寸さみとブロッコリーのつぶし煮   キャベッと人参のつぶし煮   キャベッと人参のつぶし煮   ロ腐のすまし汁 りんご煮   豆腐のみそ汁 りんご煮   日の一部   日の一	7k	(主た材料)米 白身角 小松茲 幼豆			ささみ 白莖 大規
16     豆腐ペースト すまし汁     ささみとプロッコリーのつぶし煮 キャペッと人参の元らか煮 豆腐のすまし汁 りんご煮     ささみとプロッコリーの柔らか煮 豆腐のみそ汁 りんご煮       大     (主な材料)米 ささみ プロッコリー キャベッ 人参 豆腐 りんご     ひじき しらす 玉ねぎ 青さの ひじき しらす 玉ねぎ 青さの かっぷし煮 じゃが芋のみらか煮 じゃが芋の柔らか煮 じゃが芋の柔らか煮 大根のすまし汁 みかん     野菜おじや 野菜おじや       金     (主な材料)米 白身魚 人参 じゃが芋 青さのり 大根 みかん     海ミンチ 小松菜 玉ねぎ でのまずとバナナ煮       10倍粥 大根と人参ペースト すまし汁     フ倍粥 豆腐とわかめのつぶし煮 大根と人参のこぶし煮 トマトスープ オレンジ     全粥 豆腐とわかめの柔らか煮 トマトスープ オレンジ	/]\			- 全職	
10     すまし汁     キャベツと人参のつぶし煮 豆腐のすまし汁 りんご煮     キャベツと人参の柔らか煮 豆腐のみそ汁 りんご煮       大     (主な材料)米 ささみ ブロッコリー キャベツ 人参 豆腐 りんご     ひじき しらす 玉ねぎ 青さの ひじき しらす 玉ねぎ 青さの ひじき しらす 玉ねぎ 青さの ひじき しらす 玉ねぎ 青さの 野菜おじや       17     ・・が芋のつぶし煮 こやが芋のつぶし煮 大根のすまし汁 みかん     ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	10	豆腐ペースト			ガ木やして
木       (主な材料)米 ささみ ブロッコリー キャベツ 人参 豆腐 りんご       ひじき しらす 玉ねぎ 青さの         17       10倍粥 人参ペースト すまし汁       7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 た根のすまし汁 みかん       全粥 白身魚と人参の柔らか煮 た根のすまし汁 みかん       野菜おじや         金       (主な材料)米 白身魚 人参 じゃが芋 青さのり 大根 みかん       焼化 ・カルト       全粥 豆腐とわかめのつぶし煮 大根と人参ペースト すまし汁       全粥 豆腐とわかめのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 トマトスープ オレンジ       さつま芋とバナナ煮	10	すまし汁			
17     10倍粥 人参ペースト 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 大根のすまし汁 みかん     全粥 白身魚と人参の柔らか煮 大根のすまし汁 みかん     野菜おじや       金     (主な材料)米 白身魚 人参 じゃが芋 青さのり 大根 みかん     機ミンチ 小松菜 玉ねぎ       10倍粥 大根と人参ペースト すまし汁     7倍粥 豆腐とわかめのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 トマトスープ オレンジ     全粥 豆腐とわかめの柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 トマトスープ オレンジ     さつま芋とバナナ煮				豆腐のみて汁 りんこ煮	
17     人参ペースト すまし汁     自身魚と人参のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 大根のすまし汁 みかん     自身魚と人参の柔らか煮 た根が芋の柔らか煮 大根のすまし汁 みかん       金     (主な材料)米 白身魚 人参 じゃが芋 育さのり 大根 みかん     強ミンチ 小松菜 玉ねぎ       18     10倍粥 大根と人参ペースト すまし汁     で解 豆腐とわかめのつぶし煮 トマトスープ オレンジ     立腐とわかめの柔らか煮 トマトスープ オレンジ     さつま芋とパナナ煮 大根と人参の柔らか煮 トマトスープ オレンジ	<u>木</u>	(主な材料)米 ささみ ブロッコリー キ	マイン 人参 豆腐 りんご		ひじき しらす 玉ねぎ 青さの
***					野菜おじや
大根のすまし汁 みかん     大根のすまし汁 みかん       金     (主な材料)米 白身魚 人参 じゃが芋 青さのり 大根 みかん     海ミンチ 小松菜 玉ねぎ       10倍粥 大根と人参ペースト すまし汁     フ倍粥 豆腐とわかめのつぶし煮 大根と人参のでよし煮 トマトスープ オレンジ     豆腐とわかめの柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 トマトスープ オレンジ     さつま芋とバナナ煮	17				
金       (主な材料)米 白身魚 人参 じゃが芋 青さのり 大根 みかん       強ミンチ 小松菜 玉ねぎ         10倍朔 大根と人参ペースト すまし汁       7倍朔 豆腐とわかめのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 トマトスープ オレンジ       豆腐とわかめの柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 トマトスープ オレンジ       さつま芋とバナナ煮 豆腐とわかめの柔らか煮 トマトスープ オレンジ	. ,	7 4011			
10倍粥 大根と人参ペースト すまし汁     7倍粥 豆腐とわかめのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 トマトスープ オレンジ     全粥 豆腐とわかめの柔らか煮 トマトスープ オレンジ     さつま芋とバナナ煮 豆腐とわかめの柔らか煮 トマトスープ オレンジ	<b>4</b>	(土か牀似) 坐 白身色 人会 じゃぺさ		1	強いノチ 小松花 エわギ
18 大根と人参ペースト すまし汁	<u> 317</u>			→ №	
***	4.0				ロンスサンハリリス
	ıβ		大根と人参のつぶし煮	大根と人参の柔らか煮	
<u>↑</u> 【(主な材料)米 豆腐 わかめ 大根 人参 トマト オレンジ   さつま芋 バナナ			トマトスープ オレンジ	トマトスープ オレンジ	
	土	(主な材料)米 豆腐 わかめ 大根 ノ	し参 トマト オレンジ		さつま芋 バナナ

- ※ 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)



回食		おやつ		
	初期		後期	中期・後期
月齢	5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	7・8ヶ月	9・10・11・ヶ月	7~11ヶ月頃
固さの	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	7 · 117 /3 94
目安	ヨーグルト状	組ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位(荒みじん切り)	
	10倍粥	7倍粥	全郷	野菜おじや
20	玉ねぎと白菜ペースト	ツナときゅうりのつぶし煮	ツナときゅうりの柔らか煮	
20	すまし汁	<ul><li>玉ねぎと白菜のつぶし煮</li><li>じゃが芋のすまし汁 オレンジ</li></ul>	玉ねぎと白菜の柔らか煮 じゃが芋のすまし汁 オレンジ	
_	( ) )			
月	(主な材料)米 ツナ きゅうり 玉ねぎ	Lらす 冬瓜 人参		
١	10倍粥 かぽちゃペースト	7倍粥 白身魚と青菜のつぶし煮	全粥 白身魚と青菜の柔らか煮	さつま芋とりんご煮
21	すまし汁	かぼちゃのつぶし煮	かばちゃの柔らか煮	
		なすのすまし汁 つぶしバナナ	なすのすまし汁 バナナ	
火	(主な材料)米 白身魚 ほうれん草 カ	いばちゃ なす バナナ		さつま芋 りんご
	10倍粥	7倍粥	全粥	野菜おじや
22	じゃが芋ペースト	豚肉とオクラのつぶし煮	豚肉とオクラの柔らか煮	
	すまし汁	じゃが芋と人参のつぶし煮 冬瓜のすまし汁 りんご煮	じゃが芋と人参の柔らか煮 冬瓜のすまし汁 りんご煮	
水	(主な材料)米 豚肉 オクラ じゃが芋		1 - May / 6011 //00 M	しらす 玉ねぎ ブロッコリー
<u> </u>	10倍粥	7倍粥	全粥	かぼちゃの豆乳煮
00	さつま芋ペースト	豆腐とキャベツのつぶし煮	豆腐とキャベツの柔らか煮	なるのでもなる。
23	すまし汁	さつま芋のつぶし煮	さつま芋の柔らか煮	
	( ) )	人参のすまし汁 オレンジ	人参のすまし汁 オレンジ	
木	(主な材料) 米 豆腐 キャベツ さつ		1 22	かぼちゃ 玉ねぎ
	10倍粥 豆腐ペースト	7倍粥   豆腐となすのそぼろ煮	全粥 豆腐となすのそぼろ煮	野菜おじや
24	すまし汁	」 立腐となりのてはつ無 かぼちゃときゅうりのつぶし煮	かぼちゃときゅうりの柔らか煮	
	, 6.611	青菜のすまし汁 つぶしバナナ	青菜のすまし汁 バナナ	
金	(主な材料)米 豆腐 かぼちゃ 鶏ミン	チ なす きゅうり ちんげん菜 バナナ		しらす 玉ねぎ 人参
	10倍粥	7倍粥	全粥	りんごサラダ
25	さつま芋ペースト すまし汁	白身魚とプロッコリーのつぶし煮 さつま芋のつぶし煮	白身魚とプロッコリーの柔らか煮 さつま芋の柔らか煮	
	9 <b>&amp;</b> Ø 1	人参のすまし汁 つぶしバナナ	人参のすまし汁 バナナ	
土	(主な材料)米 白身魚 ブロッコリー			りんご バナナ
	10倍粥	7倍粥	全粥	野菜おじや
27	玉ねぎと青菜ペースト	ささみとひじきのつぶし煮	ささみとひじきの柔らか煮	117,04-0 (
21	すまし汁	プロッコリーと人参のつぶし煮 青菜と玉ねぎすまし汁 オレンジ	プロッコリーと人参の柔らか煮 青菜と玉ねぎのみそ汁 オレンジ	
月	(主な材料)米 ささみ ひじき ブロッコ	鮭 オクラ 冬瓜		
	(主な材料)木 ささみ いしさ ブロッニ	7倍粥	全粥	野菜おじや
00	10日か 人参と南瓜ペースト	11576   魚といんげんのつぶし煮	まか 魚といんげんの柔らか煮	お木心して
28	すまし汁	人参と南瓜のつぶし煮	人参と南瓜の柔らか煮	
-1.	A STRUCTURE FOR STRUCTURE	白菜のすまし汁 みかん	白菜のみそ汁 みかん	
火_	(主な材料)米 白身魚 いんげん 人		A 310	ささみ 玉ねぎ ほうれん草
	10倍粥 豆腐のペースト	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮	全粥 豆腐と人参の柔らか煮	野菜おじや
29	すまし汁	立腐と入参りつぶし煮   大根と青さのりのつぶし煮	立腐と人参の余らか煮   大根と青さのりの柔らか煮	
	, 6.6,1	玉ねぎのすまし汁 りんご煮	玉ねぎのすまし汁 りんご煮	
水	(主な材料)米 豆腐 人参 大根 青さ	<u></u> きのり 玉ねぎ りんご		しらす さつま芋 キャベツ
	10倍粥	7倍粥	全粥	野菜おじや
30	かばちゃのペースト	鶏レバーとかぼちゃのつぶし煮	鶏レバーとかばちゃの柔らか煮	
"	すまし汁	きゅうりとキャベツのつぶし煮 トマトスープ つぶしバナナ	きゅうりとキャベツの柔らか煮 トマトスープ バナナ	
木		1 5 + 7000011- 1 +		
<u> </u>				しらす ブロッコリー 人参
ا ہے ا	10倍粥 きゅうりと青菜のペースト	7倍粥   豆腐と人参のつぶし煮	全粥   豆腐と人参の柔らか煮	野菜おじや
31	すまし汁	きゅうりと青菜のつぶし煮	きゅうりと青菜の柔らか煮	
		白菜のすまし汁 オレンジ	白菜のすまし汁 オレンジ	
金	(主な材料)米 豆腐 人参 白菜 きゅ	らり 小松菜 オレンジ		鶏ミンチ かぼちゃ 玉ねぎ
	1. 业用从配应到 部间 5 十层 13	イドルア 外って離図 合た准めます		

- ※ 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。

### 離乳食の完了と幼児食

食事からほぼすべての栄養を摂ることができ、奥の 歯ぐきで食べ物を噛みつぶすようになったら離乳食 は卒業です。食材をもう少し大きく少しかため に調理して幼児食に進みましょう。

> まだ刺激が強い香辛料は控え、 味つけは控えめにします。



#### 好き嫌いへの対応

離乳食も9~11か月頃になると、赤ちゃんにも食べ物の好みが出てきます。特に、はじめて口にするものや食べ慣れていないものは、なかなか食べてくれません。食べないからといって与えるのをあきらめるのではなく、調理法を変えたり、味つけを変えたりして、少しずつ与えてみると良いでしょう。ただし、どうしても食べない場合は空腹ではない場合も。だらだら続けるのではなく、20分ぐらいで切り上げるようにしましょう。