

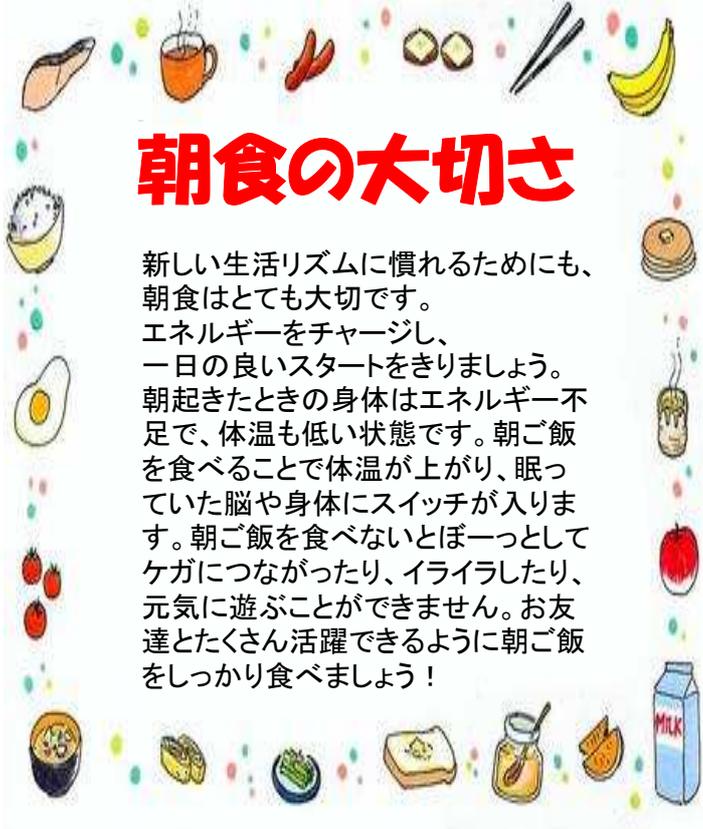
4月 食育だより

新年度をお迎えおめでとうございます。
新しいクラス、新しい友達、新しい給食に胸を躍らせていることと思います。
様々な経験を通して、みんなで食べる喜びや食事に興味を持てるような環境づくりに
努めてまいりたいと思います。



食育の日
毎月19日

食育とは「食べ物を大切にする」「楽しく食事する」
「正しい食べ物の知識をつける」などいろいろな
意味が含まれています。
当園でも子どもたちに寄り添った食育を実践してま
いります。



朝食の大切さ

新しい生活リズムに慣れるためにも、
朝食はとても大切です。
エネルギーをチャージし、
一日の良いスタートをきりましょう。
朝起きたときの身体はエネルギー不
足で、体温も低い状態です。朝ご飯
を食べることで体温が上がり、眠っ
ていた脳や身体にスイッチが入りま
す。朝ご飯を食べないとぼーっとして
ケガにつながったり、イライラしたり、
元気に遊ぶことができません。お友
達とたくさん活躍できるように朝ご飯
をしっかり食べましょう！

保育園での食事に 慣れるために

初めのうちは、子どもたちも新しい環
境のなかで過ごすことに、不安や緊張を
覚えていることと思います。どんな人が
どんな場所で給食を作っているのかを
知ることは、安心につながりますので、
ご家庭でも話題にしてみてください。
また、みんなで食事することの楽しさに
気づけるように、保育者や調理担当者
で協力して進めていきたいと思いま
す。



春キャベツたっぷりお好み焼き♪



マヨネーズではなく、ケチャップソースもおすすめ！
子どもたちにも好評です♪

【作り方】

- ① 小麦粉とだし汁を混ぜ合わせる。
- ② 長いもはすりおろす。
- ③ キャベツは千切りにする
- ④ ①②③、コーン、塩を混ぜる。
- ⑤ 油をひいたフライパンで④を焼く。
- ⑥ ケチャップソースをぬって、乾煎りしたかつお節と
あおのりをかけて出来上がり。



材料	分量 (4人分)
小麦粉	40
だし汁	40
長いも	40
春キャベツ	120
人参	20
コーン	10
塩	1
油	10
ケチャップ	2
ソース	5
青のり	適量
かつお節	適量



4月のこんだて

令和7年 どんぐり保育園



日	曜日	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	火	ポークカレー 野菜サラダ わかめスープ 黄桃缶	牛乳 サターアンダギー	豚肉 わかめ ツナ 卵 牛乳	米 押麦 じゃが芋 油 小麦粉 砂糖 ケーキミックス カレールー	人参 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ グリーンピース えのき きゅうり トマト 長ネギ 黄桃缶
2	水	麦ご飯 ひじき入り豆腐ハンバーグ 春雨の中華炒め 大根のみそ汁 パナナ	牛乳 大学芋	豆腐 合挽きミンチ ひじき 豚肉 みそ 牛乳	米 押麦 じゃが芋 油 春雨 ごま油 砂糖 さつま芋 ごま	人参 玉ねぎ ちんげん菜 たけのこ 椎茸 大根 しめじ 大根の葉 パナナ
3	木	あわご飯 魚のチーズパン粉焼き 人参しりしり ブロッコリーサラダ 里芋のみそ汁 りんご	牛乳 きなこサブレ	白身魚 ちくわ ウインナー 豆乳 きな粉 牛乳	米 もちきび 片栗粉 油 砂糖 ごまドレッシング ケーキミックス	ねぎ ブロッコリー 人参 白菜 コーン りんご
4	金	野菜そば 青菜の白和え 焼き芋 パナナ	牛乳 いなりずし	豚肉 豆腐 ツナ 油揚げ 牛乳	沖縄そば 砂糖 ごま さつま芋 油 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 ねぎ ほうれん草 もやし パナナ
5	土	豚焼肉丼 かぼちゃのごままぶし かぶのみそ汁 パイン缶	牛乳 ぼたぼた焼き	豚肉 のり 油揚げ みそ 牛乳	米 押麦 油 ごま ぼたぼた焼き	人参 玉ねぎ ビーマン 南瓜 かぶ 大根の葉 パイン缶
7	月	タコライス フライドポテト ビーフンスープ フルーツヨーグルト	牛乳 豆腐スコーン	合挽きミンチ 大豆ミンチ チーズ 豚肉 ヨーグル 豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 カレー粉 油 じゃがいも ビーフン ごま ごま油 ケーキミックス 小豆	玉ねぎ 人参 レタス トマト 椎茸 長ネギ みかん缶 白桃缶
8	火	あわご飯 魚のマヨネーズ焼き 豆腐チャンプルー 青菜のみそ汁 オレンジ	牛乳 セサミクッキー	白身魚 豆腐 ツナ みそ 卵 牛乳	米 もちきび マヨドレ 砂糖 油 小麦粉 ごま バター	玉ねぎ パプリカ ビーマン ニラ キャベツ 人参 チンゲン菜 コーン えのき オレンジ
9	水	ハヤシライス スパゲティーサラダ じゃが芋のスープ パイン	ぶどうゼリー 星たべよう	牛肉 ツナ 豚肉 牛乳	米 押麦 油 サラサバ 砂糖 マヨドレ じゃが芋 ゼリー 星たべよう	人参 玉ねぎ マッシュルーム セロリ グリーンピース きゅうり コーン しめじ パイン
10	木	菜めしご飯 豚肉の生姜焼き かぼちゃサラダ なすのみそ汁 パナナ	牛乳 フレンチトースト	豚肉 チーズ 油揚げ みそ 牛乳 卵 豆乳	米 押麦 油 片栗粉 マヨドレ パン 砂糖 バター	玉ねぎ 南瓜 きゅうり なす 人参 ねぎ パナナ
11	金	スパゲティミートソース 野菜サラダ かぶのスープ りんご	牛乳 油みそおにぎり	合挽きミンチ 豚レバー チーズ あおさ ツナ みそ のり 牛乳	スパゲティ 米 油 バター ゴマドレ 砂糖	玉ねぎ セロリ 人参 ビーマン マッシュルーム キャベツ きゅうり トマト かぶ コーン りんご
12	土	野菜そばろ丼 ブロッコリーのしらす和え 冬瓜のみそ汁 黄桃缶	牛乳 ちょぼちょぼ クッキー	豚ミンチ 納豆 しらす 厚揚げ みそ 牛乳	米 押麦 油 砂糖 ごま油 ちょぼちょぼクッキー	キャベツ 小松菜 玉ねぎ 人参 コーン ブロッコリー パプリカ 冬瓜 大根の葉 黄桃缶
14	月	麦ご飯 魚のごまみそ漬焼き 南瓜のそぼろ煮 アーサ汁 オレンジ	牛乳 チーズサブレ	白身魚 みそ 鶏ミンチ 豆腐 あおさ チーズ 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま 小麦粉 バター 油	南瓜 人参 いんげん オレンジ
15	火	三色丼 ひじきサラダ イナムル汁 パナナ	牛乳 オニオンブレッド	鶏ミンチ 卵 ひじき ツナ 豚肉 みそ 卵 牛乳 ハム チーズ	米 押麦 砂糖 油 マヨドレ ごま油 糸こんにやく ごま ケーキミックス	玉ねぎ ほうれん草 コーン パプリカ 枝豆 ごぼう 椎茸 大根 ねぎ パナナ
16	水	麦ご飯 鶏肉の梅マヨ焼き ポテトのカレー炒め もずくのスープ 黄桃缶	牛乳 メロンパン	鶏肉 ツナ 豚肉 もずく 牛乳	米 押麦 砂糖 油 マヨドレ じゃが芋 カレー粉 さつま芋 バター	キャベツ 人参 ねぎ 大葉 パセリ えのき 黄桃缶
17	木	たけのこご飯 魚の照焼き ひじきのごま和え 麩チャンプルー 豚汁 りんご	牛乳 くずもち	鶏肉 油揚げ 白身魚 ひじき ツナ 卵 豚肉 豚レバー みそ きな粉 スキムミルク	米 押麦 油 砂糖 ごま ぐず粉 黒糖 麩	たけのこ ねぎ 切干大根 人参 いんげん キャベツ なら ごぼう 大根 長ねぎ りんご
18	金	あわご飯 納豆みそ 肉じゃが けんちん汁 パナナ	牛乳 ごま入り もちもちドーナツ	納豆 みそ ツナ 豚肉 卵 豆腐 きな粉 牛乳	米 もちきび 油 ごま 砂糖 糸こんにやく じゃが芋 片栗粉 ケーキミックス	ねぎ 玉ねぎ 人参 しめじ えのき グリーンピース 大根 ごぼう 椎茸 大根の葉 オレンジ
19	土	焼肉チャーハン 青菜のごま和え 和風春雨スープ パイン	牛乳 クリームパン	豚肉 豆腐 牛乳	米 押麦 油 ごま油 砂糖 春雨 ごま クリームパン	玉ねぎ 人参 ビーマン コーン ほうれん草 えのき オクラ パイン
21	月	☆こいのぼり集会☆ カラフルライス ハンバーグ 春雨のごま和え 野菜スープ オレンジ	牛乳 こいのぼりクッキー	枝豆 ハンバーグ 卵 のり ちくわ ささみ	米 バター ごま 小麦粉 春雨 砂糖 ゼリー 星たべよう	人参 玉ねぎ ビーマン パプリカ きゅうり 白菜 セロリ コーン パセリ オレンジ
22	火	麦ご飯 鶏肉と野菜のさっぱり煮 かみかみごぼう 里芋のみそ汁 パナナ	牛乳 ピザトースト	鶏肉 わかめ みそ チーズ ウインナー 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま油 片栗粉 油 里芋 食パン バター	玉ねぎ ブロッコリー ごぼう しめじ パナナ ビーマン
23	水	ブルコギ丼 鶏肉ときゅうりのごま和え 白菜のみそ汁 ヨーグルト	牛乳 カステラ	牛肉 ささみ 油揚げ みそ ヨーグルト 牛乳	米 押麦 片栗粉 春雨 ごま油 砂糖 ごま カステラ	玉ねぎ 人参 チンゲン菜 きゅうり トマト レタス 白菜 大根の葉
24	木	あわご飯 チンジャオロース 野菜かき揚げ ゆし豆腐のスープ パナナ	牛乳 ちんびん	豚肉 ゆし豆腐 牛乳	米 もちきび 片栗粉 じゃがいも 砂糖 ごま油 かき揚げ 油 小麦粉 黒糖	人参 ビーマン ほうれん草 コーン パナナ
25	金	麦ご飯 さばのみそ煮 ごぼうサラダ 大根の煮物 そうめん汁 パイン	牛乳 スイートポテト	さば みそ ひじき ツナ 鶏肉 大豆 生クリーム 牛乳	米 押麦 砂糖 油 そうめん さつま芋 バター	ごぼう きゅうり 大根 人参 椎茸 ねぎ いんげん パイン
26	土	麻婆丼 ナムル コーンスープ 黄桃缶	牛乳 どら焼き	豆腐 豚ミンチ みそ ちくわ 牛乳	米 押麦 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま どら焼き	椎茸 人参 玉ねぎ たけのこ なら もやし きゅうり コーン パプリカ ほうれん草 黄桃缶
28	月	豚丼 コロッケ 豆腐のみそ汁 りんご	牛乳 ちんすこう	豚丼 豆腐 みそ 牛乳	米 押麦 糸こんにやく 砂糖 油 コロッケ 小麦粉 ラード	玉ねぎ 人参 椎茸 グリーンピース モロヘイヤ 長ネギ りんご
29	火	昭和の日(公休日)				
30	水	☆お誕生日会☆ しそご飯 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	ジュース お誕生日ケーキ	鶏ミンチ 豆腐 ちくわ 鶏肉 豆乳	米 押麦 バター 油 パン粉 ごまドレッシング ケーキ	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



ごにゅうえん・ごしんきゅうおめでとーございます

※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7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 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 南瓜のつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 豆腐のすまし汁 りんご煮	全粥 南瓜の柔らかか煮 人参と玉ねぎの柔らかか煮 豆腐のすまし汁 りんご煮	野菜おじや
火	(主な材料)米 南瓜 人参 玉ねぎ 豆腐 りんご			大根 ジャが芋 ほうれん草
2	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と大根のつぶし煮 ジャが芋のつぶし煮 青菜のすまし汁 りんご煮	全粥 豆腐と大根の柔らかか煮 ジャが芋の柔らかか煮 青菜のすまし汁 りんご煮	野菜おじや
水	(主な材料)米 豆腐 大根 ジャが芋 ほうれん草 りんご			南瓜 玉ねぎ 人参
3	10倍粥 ジャが芋ペースト すまし汁	7倍粥 ジャが芋と青菜のつぶし煮 南瓜のつぶし煮 豆腐のすまし汁 りんご煮	全粥 ジャが芋と青菜の柔らかか煮 南瓜の柔らかか煮 豆腐のすまし汁 りんご煮	野菜おじや
木	(主な材料)米 ジャが芋 ほうれん草 南瓜 豆腐 りんご			大根 玉ねぎ 人参
4	10倍粥 大根と人参ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐のつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 南瓜のすまし汁 りんご煮	全粥 豆腐の柔らかか煮 大根と人参の柔らかか煮 南瓜のすまし汁 りんご煮	野菜おじや
金	(主な材料)米 豆腐 大根 人参 南瓜 りんご			ほうれん草 玉ねぎ ジャが芋
5	10倍粥 ジャが芋と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 ジャが芋と青菜のつぶし煮 大根のつぶし煮 豆腐のすまし汁 りんご煮	全粥 ジャが芋と青菜の柔らかか煮 大根の柔らかか煮 豆腐のすまし汁 りんご煮	野菜おじや
土	(主な材料)米 ジャが芋 ほうれん草 大根 豆腐 りんご			南瓜 玉ねぎ 人参
7	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と玉ねぎのつぶし煮 南瓜のつぶし煮 青菜のすまし汁 りんご煮	全粥 豆腐と玉ねぎの柔らかか煮 南瓜の柔らかか煮 青菜のすまし汁 りんご煮	野菜おじや
月	(主な材料)米 豆腐 玉ねぎ 南瓜 ほうれん草 りんご			人参 大根 ジャが芋
8	10倍粥 人参のペースト すまし汁	7倍粥 大根と青菜のつぶし煮 人参のつぶし煮 豆腐のすまし汁 りんご煮	全粥 大根と青菜の柔らかか煮 人参の柔らかか煮 豆腐のすまし汁 りんご煮	野菜おじや
火	(主な材料)米 大根 ほうれん草 人参 豆腐 りんご			南瓜 玉ねぎ
9	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と玉ねぎのつぶし煮 南瓜のつぶし煮 ジャが芋のすまし汁 りんご煮	全粥 豆腐と玉ねぎの柔らかか煮 南瓜の柔らかか煮 ジャが芋のすまし汁 りんご煮	野菜おじや
水	(主な材料)米 豆腐 玉ねぎ 南瓜 ジャが芋 りんご			人参 ほうれん草
10	10倍粥 大根と人参ペースト すまし汁	7倍粥 ジャが芋のつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 豆腐のすまし汁 りんご煮	全粥 ジャが芋の柔らかか煮 大根と人参の柔らかか煮 豆腐のすまし汁 りんご煮	野菜おじや
木	(主な材料)米 ジャが芋 大根 人参 豆腐 りんご			南瓜 玉ねぎ
11	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 南瓜のつぶし煮 青菜のすまし汁 りんご煮	全粥 豆腐と人参のつぶし煮 南瓜の柔らかか煮 青菜のすまし汁 りんご煮	野菜おじや
金	(主な材料)米 豆腐 人参 南瓜 ほうれん草 りんご			大根 ジャが芋
12	10倍粥 豆腐のペースト すまし汁	7倍粥 人参と大根のつぶし煮 ジャが芋のつぶし煮 豆腐のすまし汁 りんご煮	全粥 人参と大根の柔らかか煮 ジャが芋の柔らかか煮 豆腐のすまし汁 りんご煮	野菜おじや
土	(主な材料)米 人参 大根 ジャが芋 豆腐 りんご			南瓜 ほうれん草
14	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 ジャが芋のつぶし煮 きゅうりのすまし汁 りんご煮	全粥 白身魚と人参の柔らかか煮 ジャが芋の柔らかか煮 きゅうりのすまし汁 りんご煮	さつま芋と南瓜煮
月	(主な材料)米 白身魚 人参 ジャが芋 きゅうり りんご			さつま芋 南瓜
15	10倍粥 大根と青菜のペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と南瓜のつぶし煮 大根と青菜のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 りんご煮	全粥 豆腐と南瓜の柔らかか煮 大根と青菜の柔らかか煮 玉ねぎのすまし汁 りんご煮	野菜おじや
火	(主な材料)米 豆腐 南瓜 大根 小松菜 玉ねぎ りんご			キャベツ 人参 ジャが芋
16	10倍粥 さつま芋と人参のペースト すまし汁	7倍粥 さつま芋と人参のつぶし煮 キャベツときゅうりのつぶし煮 豆腐のすまし汁 りんご煮	全粥 さつま芋と人参の柔らかか煮 キャベツときゅうりの柔らかか煮 豆腐のすまし汁 りんご煮	野菜おじや
水	(主な材料)米 さつま芋 人参 キャベツ きゅうり 豆腐 りんご			南瓜 玉ねぎ 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。



離乳食献立表<その2>

令和7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 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と玉ねぎのつぶし煮 南瓜のつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 りんご煮	全粥 白身魚と玉ねぎの柔らか煮 南瓜の柔らか煮 じゃが芋のすまし汁 りんご煮	野菜おじや
木	(主な材料)米 白身魚 玉ねぎ 南瓜 じゃが芋 りんご			人参 大根 キャベツ
18	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	人參粥 豆腐と人参のつぶし煮 青菜と玉ねぎのつぶし煮 さつま芋のすまし汁 りんご煮	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 青菜と玉ねぎの柔らか煮 さつま芋のすまし汁 りんご煮	野菜おじや
金	(主な材料)米 豆腐 人参 ほうれん草 玉ねぎ さつま芋 りんご			南瓜 きゅうり 大根
19	10倍粥 人参のペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と青菜のつぶし煮 キャベツの大根のつぶし煮 人参のすまし汁 りんご煮	全粥 白身魚と青菜の柔らか煮 キャベツの大根の柔らか煮 人参のすまし汁 りんご煮	さつま芋と南瓜煮
土	(主な材料)米 白身魚 小松菜 キャベツ 大根 人参 りんご			さつま芋 南瓜
21	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と青菜のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 南瓜のすまし汁 りんご煮	全粥 豆腐と青菜のやわらか煮 じゃが芋の柔らか煮 南瓜のすまし汁 りんご煮	野菜おじや
月	(主な材料)米 豆腐 小松菜 じゃが芋 南瓜 りんご			さつま芋 人参 玉ねぎ
22	10倍粥 人参のペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と玉ねぎのつぶし煮 人参のつぶし煮 きゅうりのすまし汁 りんご煮	全粥 白身魚と玉ねぎの柔らか煮 人参の柔らか煮 きゅうりのすまし汁 りんご煮	野菜おじや
火	(主な材料)米 白身魚 玉ねぎ 人参 きゅうり りんご			南瓜 小松菜 大根
23	10倍粥 さつま芋とりんごペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 大根と青菜のつぶし煮 さつま芋のすまし汁 りんご煮	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 大根と青菜の柔らか煮 さつま芋のすまし汁 りんご煮	野菜おじや
水	(主な材料)米 豆腐 人参 大根 ほうれん草 さつま芋 りんご			じゃが芋 キャベツ きゅうり
24	10倍粥 青菜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と南瓜のつぶし煮 きゅうりと玉ねぎのつぶし煮 青菜のすまし汁 りんご煮	全粥 白身魚と南瓜の柔らか煮 きゅうりと玉ねぎの柔らか煮 青菜のすまし汁 りんご煮	野菜おじや
木	(主な材料)米 白身魚 南瓜 きゅうり 玉ねぎ 小松菜 りんご			人参 さつま芋 大根
25	10倍粥 キャベツと人参ペースト すまし汁	7倍粥 じゃが芋ときゅうりのつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 豆腐のすまし汁 りんご煮	全粥 じゃが芋ときゅうりの柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮 豆腐のすまし汁 りんご煮	野菜おじや
金	(主な材料)米 じゃが芋 きゅうり キャベツ 人参 豆腐 りんご			南瓜 玉ねぎ ほうれん草
26	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と青菜のつぶし煮 大根と玉ねぎのつぶし煮 南瓜のすまし汁 りんご煮	全粥 豆腐と青菜の柔らか煮 大根と玉ねぎの柔らか煮 南瓜のすまし汁 りんご煮	野菜おじや
土	(主な材料)米 豆腐 小松菜 大根 玉ねぎ 南瓜 りんご			人参 キャベツ じゃが芋
28	10倍粥 冬瓜のとろとろ煮 すまし汁	7倍粥 しらすと人参のつぶし煮 冬瓜と青菜のつぶし煮 豆腐のすまし汁 りんご煮	全粥 しらすと人参の柔らか煮 冬瓜と青菜の柔らか煮 豆腐のすまし汁 りんご煮	野菜おじや
月 29	(主な材料)米 しらす 人参 冬瓜 ほうれん草 豆腐 りんご			白身魚 ブロッコリー トマト
火	昭和の日(公休日)			
30	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と玉ねぎのつぶし煮 南瓜のつぶし煮 大根のすまし汁 りんご煮	全粥 白身魚と玉ねぎの柔らか煮 南瓜の柔らか煮 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 玉ねぎ 南瓜 大根 りんご			しらす ほうれん草 人参

※ 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。

