



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！



水分補給はこまめにしよう！

のどが渴いた！と思った時には、すでに体内は水分不足になっていると
言われています。

のどが渴いたと感じる前に、『時間を決めて』こまめに水分補給するよ
う心がけましょう★

汗をかく前の水分補給がとても重要です！！



7月19日(土)・31日(木)

土用の丑の日

「ウナギ」

- どよう うし 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。

水分補給のポイント

◎こまめに飲む水分は
水や麦茶にしよう♪
ジュースやスポーツドリンクは
糖質が多く含まれているため、虫歯の
原因にもなります！

◎スポーツなどで汗をかいた時は
塩分も一緒に取ろう♪
汗をかくと、体内の水分と一緒に
塩分も失われてしまいます…。
スポーツドリンクや塩分を含んだ
飴などを活用しましょう。



7月7日は七夕…★

七夕は、織姫様と彦星様が天の川を渡り、1年に1度だけ会うこと
が出来る日です。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。

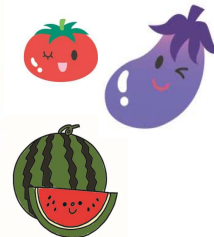
これが日本に伝わり、索餅がそうめんに変化し、
七夕にそうめんを食べるようになったと言われています。





7月のこんだて

令和7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(火)	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	赤魚 豚肉 豆腐 みそ 牛乳 生クリーム	米 もちきび 米粉 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
2日(水)	焼きうどん かぼちゃサラダ 白菜のみそ汁 黄桃缶	牛乳 ジューシーおにぎり	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(木)	麦ご飯 豚肉のみそ焼き 粉ふき芋 冬瓜のそぼろ煮 青菜のすまし汁 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 押麦 ごま 油 バター 砂糖 じゃが芋 片栗粉 車麩 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
4日(金)	麦ご飯 油みそ 肉じゃが ゆし豆腐 パイン	牛乳 オニオンブレッド	みそ 豚肉 ゆし豆腐 チーズ 牛乳 卵 ハム	米 押麦 じゃが芋 こんにやく 油 砂糖 ケーキミックス マヨネーズ	玉ねぎ 人参 グリーンピース しめじ ねぎ パイン 玉ねぎ
5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 押麦 こんにやく 砂糖 ワッフル ココア	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
7日(月)	★七タメニュー★ わかめご飯 鶏肉のさっぱり煮 ブロッコリーのゆかり和え ポテトサラダ 七タそうめん汁 すいか	カテルセリー 星たべよう	わかめ 鶏肉 卵	米 押麦 砂糖 じゃが芋 マヨ ネーズ そうめん ゼリー 星たべよう	生姜 にんにく ブロッコリー きゅうり コーン 人参 オクラ 果物缶 すいか
8日(火)	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 押麦 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
9日(水)	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
10日(木)	あわご飯 鶏肉のピザ焼き れんこんサラダ 野菜スープ 黄桃缶	牛乳 ブラウニー	鶏肉 チーズ ひじき ウインナー 卵 牛乳	米 もちきび 砂糖 マヨドレ ごま 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 コーン 人参 パプリカ 大根の葉 黄桃缶
11日(金)	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 ちよぼちよぼクッキー	牛肉 豚レバー ヨーグルト 牛乳	米 押麦 油 小麦粉 マカロニ ハヤシルウ マヨドレ 砂糖 ジャム ちよぼちよぼクッキー	玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ グリーンピース コーン きゅうり チンゲン菜 えのき れんこん 果物缶
12日(土)	中華丼 シューマイ コーンスープ パイン	牛乳 チーズ・ビスケット	豚肉 シューマイ 牛乳 卵 チーズ	米 押麦 油 片栗粉 ビスケット	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
14日(月)	あわご飯 チンジャオロース かきあげ 豆腐の中華スープ 杏仁フルーツ	牛乳 ごまちゃんすこう	豚肉 豆腐 牛乳	米 もちきび 片栗粉 じゃが芋 油 ごま油 かきあげ 杏仁豆腐 ラード 小麦粉 ごま 砂糖	人参 ピーマン 大根の葉 コーン 果物缶
15日(火)	麦ご飯 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 ウインナー みそ 牛乳	米 押麦 車麩 片栗粉 砂糖 じゃが芋 バター 豆乳ウエハース フルーチェ	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ しめじ 大根の葉 パナナ 果物缶
16日(水)	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 蒸しパン	合挽きミンチ 豚レバー 大豆 チーズ わかめ 牛乳	米 押麦 カレー粉 油 砂糖 マヨドレ ごま 蒸しパン	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(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 パイン	牛乳 チーズサブレ	豚レバー ツナ 油揚げ みそ 粉チーズ 牛乳	米 押麦 米粉 油 砂糖 サラスパ マヨドレ 小麦粉 バター	南瓜 にんにく 人参 きゅうり パプリカ モロヘイヤ パイン
18日(金)	あわご飯 鮭の甘酢焼き 筑前煮 青菜のごまあえ へちまのみそ汁 オレンジ	牛乳 野菜ヒラヤーチー	鮭 鶏肉 ゆし豆腐 みそ 卵 ツナ 牛乳	米 もちきび 砂糖 片栗粉 里芋 ごま 小麦粉 卵	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 キャベツ にら
19日(土)	夏祭り🎵				
21日(月)	海の日🌊				
22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 マヨドレ 油 砂糖 おつゆ麩 さつま芋 小麦粉	梅 大葉 人参 玉ねぎ コーン にら 白菜 オレンジ
23日(水)	タコライス フライドポテト ビーフンスープ パナナ	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 椎茸 長ねぎ パイン パナナ
24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	たら 昆布 豚肉 油揚げ みそ 卵 牛乳	米 もちきび 米粉 片栗粉 油 砂糖 糸こんにやく 小麦粉 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
25日(金)	麦ご飯 ミートローフ からし菜チャン ブルー 里芋のみそ汁 パナナ	牛乳 くずもち	大豆 合挽きミンチ 豚レバー 豆腐 ツナ みそ きな粉 牛乳	米 押麦 じゃが芋 油 里芋 くず粉 黒糖	玉ねぎ にんにく からし菜 人参 しめじ ねぎ パナナ
26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 パウムクーヘン	豚肉 青さのり ささみ 豆腐 あおさ 牛乳	中華麺 油 砂糖 ごま ごま油 パウムクーヘン	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
28日(月)	あわご飯 とんかつ コールスロー パパイアイリチー 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 もちきび 小麦粉 パン粉 油 マヨドレ 砂糖 バター ココア チョコチップ	キャベツ コーン 人参 パパイア にら オクラ ねぎ すいか
29日(火)	麦ご飯 ささみの梅煮 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 黒糖 小麦粉 油 ごま油 ごま ケーキミックス 砂糖	梅 しょうが ブロッコリー ごぼう 人参 いんげん 長ネギ パイン
30日(水)	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 ドームケーキ	鶏ミンチ 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 マヨドレ ごま ジャム ドームケーキ	玉ねぎ 生姜 ほうれん草 コーン 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 果物缶
31日(木)	デキンプライス 黒フアイタルタルソース かけ ブロッコリーのごま和え クリームスープ バナナ	ジュース お誕生日 ケーキ	鶏肉 白身魚 卵 ひじき 牛乳 ウインナー りんごジュース	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>



回食 月齢	令和7年 どんぐり保育園			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	
園さの目 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)	
	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 果物	全粥 白身魚とオクラの柔らかか煮 人参と玉ねぎの柔らかか煮 トマトのすまし汁 果物	
1				さつま芋とりんご煮
月	(主な材料)米 白身魚 オクラ 人参 玉ねぎ トマト 果物			さつま芋 りんご
2	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 さ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 果物	全粥 さみとキャベツの柔らかか煮 南瓜の柔らかか煮 白菜のすまし汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料)米 さみ キャベツ 南瓜 白菜 果物			しらす 人参 きゅうり
3	10倍粥 冬瓜のとり煮 すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 じゃが芋と青さのりのつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	全粥 豆腐と人参の柔らかか煮 じゃが芋と青さのりの柔らかか煮 冬瓜のすまし汁 果物	野菜おじや 豆 じゃ
木	(主な材料)米 豆腐 人参 じゃが芋 青さのり 冬瓜 果物			鶏ミンチ 玉ねぎ ほうれん草
4	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 果物	全粥 白身魚と冬瓜の柔らかか煮 じゃが芋と人参の柔らかか煮 ゆし豆腐 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 白身魚 冬瓜 青さのり じゃが芋 人参 ゆし豆腐 果物			鶏ミンチ ほうれん草 玉ねぎ
5	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 果物	全粥 豆腐と青菜の柔らかか煮 南瓜と玉ねぎの柔らかか煮 人参のすまし汁 果物	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 果物			しらす オクラ 大根
7	10倍粥 きゅうりと人参ペースト すまし汁	7倍粥 さ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 果物	全粥 さみとブロッコリーの柔らかか煮 きゅうりと人参の柔らかか煮 わかめのみそ汁 果物	フルーツサラダ 野菜ハイハイ
月	(主な材料)米 さみ ブロッコリー きゅうり 人参 わかめ 果物			オレンジ パナナ りんご 野菜ハイハイ
8	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 果物	全粥 白身魚と人参の柔らかか煮 納豆ときゅうりの柔らかか煮 わかめのみそ汁 果物	さつま芋とりんご煮
火	(主な材料)米 白身魚 人参 納豆 きゅうり わかめ 果物			さつま芋 りんご
9	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 果物	全粥 しらすと人参の柔らかか煮 さつま芋の柔らかか煮 キャベツのすまし汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料)米 しらす 人参 さつま芋 キャベツ 果物			鶏ミンチ わかめ 玉ねぎ
10	10倍粥 トマトと玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 さ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 果物	全粥 さみとトマトの柔らかか煮 人参とブロッコリーの柔らかか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	野菜おじや
木	(主な材料)米 さみ トマト 人参 ブロッコリー 玉ねぎ 果物			豆腐 ほうれん草 冬瓜
11	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 果物	全粥 鶏レバーと人参の柔らかか煮 きゅうりと青菜の柔らかか煮 南瓜のすまし汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 鶏レバー 人参 きゅうり ちんげん菜 南瓜 果物			鮭 じゃが芋 大根
12	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 果物	野菜丼 じゃが芋の柔らかか煮 アーサ汁 果物	野菜おじや
土	(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 果物			鮭 玉ねぎ キャベツ
14	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 果物	全粥 しらすとじゃが芋の柔らかか煮 人参と玉葱の柔らかか煮 豆腐のみそ汁 果物	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 果物			鶏ミンチ キャベツ トマト
15	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 果物	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 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 白身魚 人参 じゃが芋 青さのり キャベツ 果物			さみ 南瓜 白菜
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 果物	野菜丼 ブロッコリーの柔らかか煮 わかめのすまし汁 果物	野菜おじや
水	(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 果物			白身魚 いんげん 大根
17	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 果物	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 果物	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 果物			しらす 人参 ブロッコリー



※ 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)	
	10倍粥 さつまいもペースト すまし汁	7倍粥 鮭と青菜のつぶし煮 さつまいものつぶし煮 ゆし豆腐 果物	全粥 鮭と青菜の柔らか煮 さつまいもの柔らか煮 ゆし豆腐 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 鮭 ほうれん草 さつまいも ゆし豆腐 果物			ささみ 人参 冬瓜 青さのり
19	10倍粥 豆腐ときゅうりのペースト すまし汁	7倍粥 豆腐ときゅうりのつぶし煮 人参と青菜のつぶし煮 大根のすまし汁 果物	全粥 豆腐ときゅうりの柔らか煮 人参と青菜の柔らか煮 大根のすまし汁 果物	野菜おじや
土	(主な材料)米 豆腐 きゅうり 人参 ほうれん草 大根 果物			白身魚 オクラ 玉ねぎ
21	海の日(公休日)			
月				
22	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 果物	全粥 ささみといんげんの柔らか煮 人参と南瓜の柔らか煮 白菜のすまし汁 果物	さつまいもとりんご煮
火	(主な材料)米 ささみ いんげん 人参 南瓜 白菜 果物			さつまいも りんご
23	10倍粥 さつまいもペースト すまし汁	7倍粥 つまみ芋のそぼろ煮 レタスとトマトのつぶし煮 参のすまし汁 果物	全粥 さつまいものそぼろ煮 レタスとトマトの柔らか煮 人参のすまし汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料)米 鶏ミンチ さつまいも レタス トマト 人参 果物			しらす オクラ 玉ねぎ
24	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 果物	全粥 白身魚と南瓜の柔らか煮 じゃが芋と人参の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	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 果物			オレンジ パナナ
25	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 果物	全粥 ツナとブロッコリーの柔らか煮 キャベツと玉ねぎの柔らか煮 トマトのすまし汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 ツナ ブロッコリー キャベツ 玉葱 トマト 果物			鶏ミンチ 小松菜 人参
26	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 果物	全粥 ささみとトマトの柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮 アーサ汁 果物	さつまいもと南瓜煮
土	(主な材料)米 ささみ トマト キャベツ 人参 あおさ 果物			さつまいも 南瓜
28	10倍粥 冬瓜ののりとろ煮 すまし汁	7倍粥 しらすとひじきのつぶし煮 冬瓜ののりとろ煮 オクラのすまし汁 果物	全粥 しらすとひじきの柔らか煮 冬瓜ののりとろ煮 オクラのすまし汁 果物	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 果物			ささみ ほうれん草 玉ねぎ
29	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 さみとブロッコリーのつぶし煮 さつまいもと人参のつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物	全粥 ささみとブロッコリーの柔らか煮 さつまいもと人参の柔らか煮 豆腐のすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 ささみ ブロッコリー さつまいも 人参 豆腐 果物			わかめ トマト 玉ねぎ
30	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のつぶし煮 大根のすまし汁 果物	二色丼 人参とブロッコリーの柔らか煮 大根のすまし汁 果物	野菜おじや
水	(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 果物			鮭 じゃが芋 レタス
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 果物	全粥 白身魚と青菜の柔らか煮 人参と大根の柔らか煮 なすのみそ汁 果物	さつまいもと南瓜煮
木	(主な材料)米 白身魚 小松菜 人参 大根 なす 果物			さつまいも 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。

