



食育だより

令和7年 どんぐり保育園

いつの間にか蝉の声も聞こえ始め、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

野菜についてもっと知ってほしい・もっと食べてほしいという願いから、8(や)3(さ)1(い)という語呂合わせで、『野菜の日』とされています。野菜は体に必要なビタミンやミネラル、食物繊維などが豊富に含まれています。積極的に摂取しましょう！



おススメ☆夏野菜

♪トマト♪

リコピンとカリウムが豊富に含まれており、夏の紫外線から守ってくれる作用もあります♪

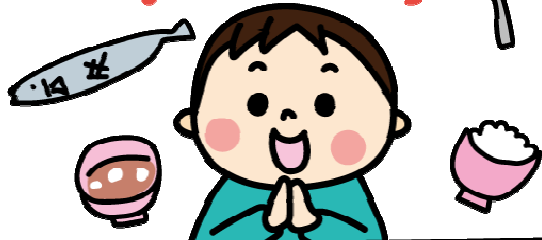
♪きゅうり♪

水分たっぷり！疲労回復の効果もあり、ビタミンやミネラルの補給に◎

♪なす♪

葉酸が多く含まれるため、貧血を防ぎ、夏バテ対策にもおススメ！！

いただきます



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。

夏バテ予防の食事



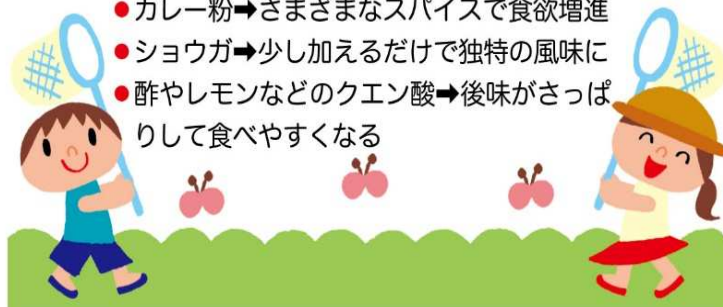
暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

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





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(金)	チキンカレー 野菜サラダ わかめのスープ バナナ	牛乳 ごま入り もちもちドーナツ	鶏肉 ツナ わかめ 豆腐 きな粉 牛乳	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 バナナ
2日(土)	ガパオライス ほうれん草のごま和え 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 押麦 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
4日(月)	麦ご飯 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 油揚げ みそ 牛乳	米 押麦 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 コーン 南瓜 ねぎ 黄桃缶
5日(火)	冷やし中華 野菜かき揚げ チーズ すいか	牛乳 枝豆と塩昆布の おにぎり	ささみ ハム わかめ チーズ フィッシュソーセージ 昆布 牛乳	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 すいか 枝豆
6日(水)	もずく丼 青菜の納豆和え 厚揚げのみそ汁 オレンジ	牛乳 レモンケーキ	もずく 豚ミンチ 納豆 のり 厚揚げ みそ 牛乳	米 押麦 片栗粉 砂糖 油 レモンケーキ	パプリカ ピーマン 生姜 コーン 人参 小松菜 チンゲン菜 長ねぎ オレンジ
7日(木)	麦ご飯 サバのごまみそ漬け焼き 肉じゃが 大根のすまし汁 果物缶	牛乳 野菜ヒラヤーチー	さば みそ 豚肉 卵 ツナ 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま 油 じゃが芋 こんにゃく 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 果物缶 キャベツ には
8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	牛乳 豆乳ウエハース	豚レバー ウインナー ヨーグルト 牛乳	米 もちきび 片栗粉 砂糖 油 ごま じゃが芋 豆乳ウエハース	生姜 ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ 人参 コーン パセリ 果物缶
9日(土)	牛丼 千切大根の酢の物 青菜のみそ汁 黄桃缶	牛乳 和のパンケーキ	牛肉 ツナ 豆腐 みそ 牛乳	米 押麦 こんにゃく 砂糖 パンケーキ	玉ねぎ 人参 椎茸 グリーンピース 千切大根 きゅうり パプリカ かぶ ほうれん草 黄桃缶
11日(月)	山の日(公休日)				
12日(火)	あわご飯 魚のラビコットソースかけ ごぼうサラダ 具たくさんカレースープ オレンジ	牛乳 きなこクッキー	白身魚 ツナ ひじき 大豆 きな粉 卵 牛乳	米 もちきび 米粉 油 ごま 砂糖 マヨドレ 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
13日(水)	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 こんにゃく 小麦粉 ケーキミックス バター 油	椎茸 ねぎ れんこん 人参 には きゅうり コーン 果物 パイン缶
14日(木)	はんだまご飯 鶏肉のさっぱり煮 クービリチー へちまのみそ汁 バナ ナ	牛乳 じゃがバタイも	鶏肉 昆布 豚肉 ゆし豆腐 みそ 牛乳	米 押麦 砂糖 油 こんにゃく じゃが芋 片栗粉 バター	ハンダマ 生姜 にんにく 切干大根 人参 へちま ねぎ バナナ
15日(金)	野菜そば ほうれん草の白和え さつま芋のごま煮 すいか	牛乳 ジュシーおにぎり	豚肉 豆腐 ツナ 鶏肉 ひじき 牛乳	沖縄そば 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 すいか
16日(土)	ホイコーロー丼 ナムル コンスープ パイン	牛乳 ワッフル	豚肉 みそ ちくわ 牛乳	米 押麦 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま ワッフル	キャベツ 人参 ピーマン には もやし きゅうり パプリカ コーン にんにく 長ねぎ パイン
18日(月)	あわご飯 魚の酢豚風 肉シューマイ オクラのスープ オレンジ	牛乳 お麩ラスク	白身魚 焼売 豆腐 きな粉 牛乳	米 もちきび 片栗粉 油 砂糖 麩	人参 玉ねぎ ピーマン 生姜 オクラ 長ネギ オレンジ
19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 南瓜小豆蒸しパン	合挽きミンチ 大豆 チーズ ツナ みそ ヨーグルト 牛乳	米 押麦 カレー粉 マカロニ マヨドレ 砂糖 ケーキミックス バ ター 小豆 砂糖	玉ねぎ 人参 にんにく レタス コーン トマト きゅうり 小松菜 冬瓜 えのき 椎茸 果物
20日(水)	麦ご飯 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 ソフトぼうろ	鶏肉 豆腐 ツナ みそ 豆乳 卵 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 ソフトぼうろ	パセリ キャベツ 人参 には レモン ゴーヤ モロヘイヤ しめじ 玉ねぎ すいか 南瓜
21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 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 油揚げ 牛乳	スパゲティー 油 小麦粉 バター マヨドレ 砂糖 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 果物缶 ほうれん草
22日(金)	あわご飯 さばのタンドリー風 からし菜チャンプルー なすのみそ汁	牛乳 芋てんぷら	さば ヨーグルト 豆腐 豚肉 油揚げ みそ 卵 牛乳	米 もちきび 油 カレー粉 さつま芋 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 パセリ 人参 からし菜 なす 大根の葉 果物缶
23日(土)	豚焼肉丼 さつま芋サラダ 青菜のみそ汁 黄桃缶	牛乳 人形焼き	豚肉 のり 豆腐 みそ 牛乳	米 押麦 油 さつま芋 マヨドレ 人形焼き	人参 玉ねぎ 生姜 ビーマン レーズン ちんげん菜 きゅうり 黄桃缶
25日(月)	麦ご飯 魚の照り焼き 千切りイリチー 里芋のみそ汁 パイン缶	牛乳 チョコチップマフィン	白身魚 昆布 豚肉 みそ 卵 牛乳	米 押麦 こんにゃく 油 里芋 小麦粉 砂糖 チョコチップ	生姜 切干大根 椎茸 しめじ チンゲン菜 パイン缶
26日(火)	麦ご飯 鶏肉の照り焼き 人参しりしり イナムル汁 パナナ	牛乳 くんぺん	鶏肉 卵 豚肉 カステラかまぼこ みそ 牛乳	米 押麦 砂糖 油 バター こんにゃく ケーキミックス 小麦粉 黒糖 ごま	人参 玉ねぎ には コーン にんにく 生姜 大根 椎茸 ねぎ パナナ
27日(水)	ジャージャー麺 豆腐サラダ 春雨スープ ヨーグルト(コーンフレーク)	牛乳 パウムクーヘン	豚ミンチ 大豆 みそ 豆腐 ヨーグルト 牛乳	中華麺 ごま油 油 砂糖 片栗粉 マヨドレ ごま 春雨 コーンフレーク パウムクーヘン	たけのこ 椎茸 長ネギ 生姜 きゅうり 小松菜 人参 コーン キャベツ 大根の葉 果物
28日(木)	あわご飯 焼肉 スパゲティーサラダ パンプキン豆乳スープ オレンジ	牛乳 セサミクッキー	豚肉 ツナ 豆乳 卵 牛乳	米 もちきび 片栗粉 ごま油 サラスパ マヨドレ 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 パセリ オレンジ
29日(金)	オムライス ポテトサラダ かぶのスープ フルーツヨーグルト	りんごジュース お誕生日ケーキ	鶏肉 卵 あおさ ヨーグルト	米 バター じゃが芋 マヨネーズ 砂糖 ケーキ	玉ねぎ 人参 ビーマン 枝豆 コーン パプリカ かぶ えのき 果物缶
30日(土)	スパゲティー・ナポリタン ごぼうサラダ キャベツのスープ バナナ	牛乳 メロンパン	ウインナー ささみ ひじき 牛乳	スパゲティー バター マヨドレ 砂糖 ごま メロンパン	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 パセリ バナナ



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
	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	中期・後期 7～11ヶ月頃
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	
	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 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 果物	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 果物	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 果物			豆腐 人参 オクラ
2	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 果物	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 果物	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 果物			しらす きゅうり わかめ
4	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 果物	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 果物	野菜おじや
月	(主な材料)米 豆腐 小松菜 人参 玉ねぎ 南瓜 果物			鮭 ブロッコリー 大根
5	10倍粥 冬瓜のとりと煮 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 果物	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 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 ささみ トマト きゅうり 玉ねぎ 冬瓜 果物			しらす チンゲン菜 人参
6	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 果物	野菜そぼろ丼 玉ねぎと納豆の柔らか煮 もずくのみそ汁 果物	さつま芋と南瓜煮
水	(主な材料)米 鶏ミンチ 小松菜 人参 玉ねぎ 納豆 もずく 果物			さつま芋 南瓜
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 果物	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 果物	野菜おじや
木	(主な材料)米 白身魚 オクラ じゃが芋 玉ねぎ 大根 果物			ツナ キャベツ 人参 青さりの
8	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 果物	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 果物	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 果物			白身魚 ほうれん草 トマト
9	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 果物	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 果物	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 果物			鶏ミンチ 人参 玉ねぎ
11	 山の日 			
月				
12	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 果物	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 果物	さつま芋とりんご煮
火	(主な材料)米 白身魚 トマト 南瓜 玉ねぎ きゅうり 果物			さつま芋 りんご
13	10倍粥 じゃが芋と人参ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐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 果物	全粥 豆腐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 果物	野菜おじや
水	(主な材料)米 豆腐 ブロッコリー じゃが芋 人参 小松菜 果物			しらす 冬瓜 オクラ
14	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 果物	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 果物	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 果物			白身魚 じゃが芋 ブロッコリー
15	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 果物	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 果物	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 果物			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 ⇒ ペタペタ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	
	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)	
16	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 果物	全粥 白身魚とキャベツの柔らか煮 きゅうりと人参の柔らか煮 トマトすまし汁 果物	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 果物			ささみ 南瓜 オクラ
18	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 果物	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 さつま芋と玉ねぎの柔らか煮 オクラのすまし汁 果物	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 果物			鶏ミンチ 大根 ほうれん草
19	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 果物	全粥 豆腐ときゅうりの柔らか煮 トマトとレタスの柔らか煮 冬瓜のすまし汁 果物	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 果物			しらす 人参 玉ねぎ 青さのり
20	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 果物	全粥 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 じゃが芋のみそ汁 果物	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 果物			鮭 オクラ 玉ねぎ
21	10倍粥 ブロッコリーと玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 鶏レバーと南瓜のつぶし煮 ブロッコリーと玉ねぎのつぶし煮 アーサのスープ 果物	全粥 鶏レバーと南瓜の柔らか煮 ブロッコリーと玉ねぎの柔らか煮 アーサのスープ 果物	野菜おじや
木	(主な材料)米 鶏レバー 南瓜 ブロッコリー 玉ねぎ あおさ 果物			しらす ほうれん草 人参
22	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 果物	全粥 豆腐と青菜の柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 なすのすまし汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 豆腐 小松菜 大根 人参 なす 果物			鶏ミンチ トマト キャベツ
23	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 果物	全粥 ささみとオクラの柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	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 果物			しらす 南瓜 玉ねぎ
25	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 ほうれん草のすまし汁 果物	全粥 鮭とひじきの柔らか煮 ブロッコリーと人参の柔らか煮 ほうれん草のすまし汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料)米 鮭 ひじき ブロッコリー 人参 ほうれん草 玉ねぎ 果物			ささみ キャベツ トマト
26	10倍粥 冬瓜のとり煮 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 果物	全粥 ささみのオクラ柔らか煮 人参と玉ねぎの柔らか煮 冬瓜のみそ汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 ささみ オクラ 人参 玉ねぎ 冬瓜 果物			しらす じゃが芋 大根 青さのり
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 果物	全粥 豆腐との青菜の柔らか煮 なすと人参の柔らか煮 わかめのすまし汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料)米 豆腐 小松菜 なす 人参 わかめ 果物			鶏ミンチ ひじき ブロッコリー
28	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 果物	全粥 ツナと野菜の柔らか煮 きゅうりと玉ねぎの柔らか煮 南瓜スープ 果物	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 豆乳 果物			鶏ミンチ オクラ 人参
29	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 果物	全粥 鮭と大根の柔らか煮 青菜と人参の柔らか煮 ゆし豆腐 果物	さつま芋とりんご煮
金	(主な材料)米 鮭 大根 ほうれん草 人参 ゆし豆腐 果物			さつま芋 りんご
30	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 果物	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 キャベツと玉ねぎの柔らか煮 さつま芋のすまし汁 果物	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 果物			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、調理法や味付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に与え、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つたら時間がかかってもしゃべらないようにしましょう。