

10月食育だより

令和8年 どんぐり保育園

さわやかな秋空が広がり、食べ物がおいしい季節になりました。実りの秋は、いろいろな食べ物が旬を迎え、栄養もたっぷりです。自然の恵みに感謝し、よく食べて、元気に体を動かしましょう。

10月17日は 沖縄そばの日

★ 沖縄そばってどんな料理？

沖縄そばは、沖縄県で昔から親しまれている郷土料理です。小麦粉で作った麺に、豚肉やかまぼこ、ねぎなどをのせ、豚肉やかつお節などからとっただしで味わいます。

やさしい味わいで、子どもから大人まで大人気の料理です♪



なぜ10月17日なの？

昔、「そば」という名前について、そば粉を使った「そば」と同じように表示してよいのかという問題がありました。

沖縄そばが、沖縄の伝統的な食品として認められたことを記念して、

10月17日が「沖縄そばの日」になりました。

沖縄そばの特徴

1 小麦粉の麺

そば粉は使わず、小麦粉を使ったもちもちの麺です。

2 やさしいだし

豚肉やかつお節、昆布などからとっただしがベースです。

3 いろいろなトッピング

三枚肉（豚ばら肉）やかまぼこ、ねぎ、紅しょうがなどをのせて楽しめます。

「おいしい！」の経験が 味覚を育てます



子どもの味覚は、毎日の食事の中で少しずつ育っていきます。

「おいしい！」と感じる経験を重ねることで、食べることが楽しくなり、豊かな味覚が育れます。

味覚はどうやってつくられる？

味覚は、生まれつき決まっているものだけではなく、毎日の食事やさまざまな味の経験を重ねることで育っていきます。赤ちゃんのころは、やさしい味からスタートし、成長とともに食べられるものや味の感じ方が広がっていきます。

味覚を育てるポイント

1 いろいろな味を 経験する

甘味・塩味・酸味・苦味・うま味など、さまざまな味に触れることで、味覚の幅が広がります。

2 素材そのものの 味を知る

野菜や果物などを、素材の味がわかるように調理することも大切です。

3 よく噛んで食べる

よく噛むと、食べ物の味や香りを感じやすくなります。また、満腹感も得やすくなります。

4 楽しく食べる

「おいしいね」「どんな味かな？」など、食事を楽しみながら味わう経験も味覚を育てます。

「世界手洗いの日（Global Handwashing Day）」は、毎年10月15日です。

手洗いの大切さを広く知ってもらい、石けんと流水で手を洗う習慣を身につけることを目的とした、国際的な啓発の日です。



なぜ手洗いが大切なの？

手には、目に見えないばい菌やウイルスがついていることがあります。

石けんを使って丁寧に手を洗うことで、手についた汚れや病原体を洗い流すことができます。

こんなときは手を洗おう！

- ごはんを食べる前
- トイレのあと
- 外から帰ったとき
- くしゃみや鼻をかんだあと
- 動物や土に触れたあと

石けんでていねいに手を洗おう！

1 水で手をぬらし、せっけんをつけて手のひらを洗う

2 手の甲をのばすように洗う

3 指先・つめの間を洗う

4 指の間を洗う

5 親指と手のひらをねじり洗う

6 手首も忘れずに洗い、流水でよく流す

きれいなハンカチやタオルでふきましょう！

10月のこんだて



令和8年 どんぐり保育園

作成者:栄養士 金城侑奈

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	木	麦ご飯 さばのごまみそ漬焼き パナナ オクラの梅あえ もずくのすまし汁	牛乳 1～2歳児:ちんびん 3歳以上:くずもち	さば みそ 糸かつお もずく きな粉 牛乳	米 押麦 砂糖 油 ごま ぐず粉 黒糖 ちんびんミックス	オクラ 生姜 えのき 人参 大根の葉 パナナ
2	金	枝豆ご飯 豆腐の松風焼き 黄桃缶 野菜のごま和え きこのすまし汁	牛乳 じゃが芋のガレット	豆腐 豚ミンチ 牛乳 みそ 枝豆 チーズ	米 押麦 じゃが芋 砂糖 ごま 片栗粉 油	長ネギ 人参 白菜 きゅうり 小松菜 赤ピーマン えのき しめじ 椎茸 ねぎ 黄桃缶
3	土	厚揚げ丼 春雨の中華サラダ 冬瓜のスープ パイン缶	牛乳 1～2歳:星たべよ 3歳以上:ぼたぼた焼き	厚揚げ 豚ミンチ 大豆 みそ ささみ わかめ 牛乳	米 押麦 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま油 星たべよ ぼたぼた焼き	人参 キャベツ 生姜 きゅうり 冬瓜 小松菜 えのき パイン缶 赤ピーマン 黄ピーマン
4	日					
5	月	あわご飯 納豆みそ 肉じゃが 青菜のすまし汁 オレンジ	牛乳 ヒラヤーチー	納豆 豚肉 みそ 油揚げ 卵 牛乳 ツナ	米 もちきび 砂糖 油 ごま 糸こんにゃく ごま油 じゃが芋 小麦粉	ほうれん草 玉ねぎ 人参 にら ねぎ グリーンピース オレンジ キャベツ しめじ えのき
6	火	麦ご飯 焼肉 ポテトサラダ きのこのみそ汁 黄桃缶	牛乳 バナナケーキ	豚肉 みそ 牛乳 豆乳	米 押麦 片栗粉 砂糖 油 ごま油 じゃが芋 マヨドレ 小麦粉	玉ねぎ 人参 キャベツ 赤ピーマン にんにく 生姜 きゅうり コーン 椎茸 えのき しめじ 大根の葉 黄桃缶 ピーマン パナナ
7	水	チキンカレー ひじきと大豆のサラダ キャベツのスープ パイン缶	牛乳 パウムクーヘン	鶏肉 ひじき 大豆 チーズ 豆腐 牛乳	米 押麦 じゃが芋 砂糖 油 カレーフレーク カレー粉 ごま マヨドレ パウムクーヘン	人参 玉ねぎ なす キャベツ いんげん グリーンピース 赤ピーマン しめじ パイン缶
8	木	きのこご飯 魚のキャロット焼き パナナ ひじきの白和え おつゆ麩のみそ汁	ゼリー ソフトサラダ	鶏肉 白身魚 豆腐 ひじき みそ 豆乳	米 押麦 マヨドレ ごま お麩 ゼリー ソフトサラダ	しめじ えのき 椎茸 ねぎ 人参 パセリ 赤ピーマン 小松菜 白菜 大根葉 パナナ 黄桃缶 白桃缶
9	金	麦ご飯 レパールのゴマソース 野菜炒め 中華スープ 黄桃缶	牛乳 お絵かきパン	豚レバー ちくわ 豆腐 わかめ 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 ごま 食パン ジャム	生姜 小松菜 人参 しめじ 玉ねぎ 長ねぎ 黄桃缶
10	土	野菜そぼろ丼 大根の和え物 じゃが芋のみそ汁 パイン缶	牛乳 やわらかおかき(きなこ)	豚ミンチ 大豆 ちくわ わかめ みそ 牛乳	米 押麦 油 砂糖 ごま油 じゃが芋 やわらかおかき	キャベツ ほうれん草 玉ねぎ 人参 コーン 大根 きゅうり 大根の葉 パイン缶
11	日					
12	月					
スポーツの日						
13	火	スパゲティー・ナポリタン ブロッコリーサラダ コーンスープ フルーツヨーグルト	麦茶 肉みそおにぎり	ウインナー チーズ 豚ミンチ みそ ヨーグルト	スパゲティー 片栗粉 油 マヨドレ 米 ごま油 砂糖	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく ブロッコリー カリフラワー 赤ピーマン 大根の葉 コーン 小松菜 黄桃缶
14	水	ホイコーロー丼 南瓜サラダ 春雨スープ パイン缶	牛乳 1～2歳:ソフトぼうろ 3歳以上:ドームケーキ	豚肉 みそ ツナ 牛乳	米 押麦 砂糖 油 ごま油 マヨドレ ごま 片栗粉 春雨 ドームケーキ ソフトぼうろ	キャベツ にら 人参 南瓜 きゅうり ピーマン コーン チンゲン菜 パイン缶
15	木	麦ご飯 鶏肉の梅マヨ焼き ポテトのカレー炒め 豚汁 パナナ	牛乳 チヂミ	鶏肉 豚肉 豚レバー みそ 牛乳	米 押麦 マヨドレ じゃが芋 油 カレー粉 ごま油 小麦粉 片栗粉	大葉 キャベツ 人参 にんにく パセリ ごぼう 大根 長ネギ パナナ 玉ねぎ にら
16	金	ゆし豆腐そば 納豆和え さつま芋のごま煮 黄桃缶	麦茶 野菜いなり	ゆし豆腐 納豆 油揚げ かまぼこ あおさ きざみのり	沖縄そば 砂糖 ごま さつま芋 米	小松菜 きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン 黄桃缶 ほうれん草 人参
17	土	三色丼 ひじきサラダ 白菜のみそ汁 パイン缶	牛乳 今川焼き	ツナ 鶏ミンチ みそ ひじき 枝豆 牛乳 わかめ ちくわ	米 押麦 片栗粉 ごま油 マヨドレ ごま 砂糖 今川焼き	ほうれん草 玉ねぎ 人参 生姜 ごぼう 赤ピーマン えのき 白菜 パイン缶
18	日					
19	月	あわご飯 鶏肉のハーベキューソース焼き ブロッコリーポテト 青菜のスープ オレンジ	牛乳 かぼちゃの小判焼き	鶏肉 ウインナー 牛乳	米 もちきび 砂糖 じゃが芋 油 バター 片栗粉	生姜 にんにく 玉ねぎ りんご ブロッコリー 人参 小松菜 えのき コーン 南瓜 レモン オレンジ
20	火	麦ご飯 さばの蒲焼き風 黄桃缶 きんぴらごぼう 南瓜のみそ汁	牛乳 チーズスティックパン	さば みそ 豚肉 油揚げ 粉チーズ 牛乳	米 もちきび 砂糖 ごま 油 片栗粉 糸こんにゃく ごま油 バター ケーキミックス	ねぎ 玉ねぎ 人参 生姜 ごぼう ピーマン 南瓜 黄桃缶
21	水	もずく丼 れんこんスープ 白菜とちくわのみそマヨ和え 梨	牛乳 蒸しパンケーキ	もずく 豚ミンチ ちくわ みそ 牛乳	米 押麦 砂糖 片栗粉 油 ごま油 マヨドレ 蒸しパンケーキ	生姜 ピーマン 赤ピーマン 白菜 コーン 人参 しめじ れんこん 大根の葉 梨
22	木	麦ご飯 魚の甘酢あんかけ 千切りイリチー ゆし豆腐 パナナ	牛乳 サーターアングダー	白身魚 昆布 豚肉 ゆし豆腐 牛乳 卵	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 糸こんにゃく 小麦粉	玉ねぎ 人参 ピーマン 切干大根 椎茸 ねぎ パナナ
23	金	麦ご飯 魚のマヨネーズ風焼き 筑前煮 なすのみそ汁 黄桃缶	牛乳 フレンチトースト	白身魚 鶏肉 みそ 豆乳 牛乳 卵	米 押麦 マヨドレ 砂糖 ごま油 食パン バター	玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン 大根 たけのこ 人参 椎茸 いんげん なす 小松菜 長ねぎ 黄桃缶
24	土	ガパオライス 青菜のごま和え 鶏肉スープ パイン缶	牛乳 やわらかおかき(のり塩)	豚ミンチ ささみ 牛乳	米 押麦 油 砂糖 ごま ごま油 やわらかおかき	玉ねぎ 赤ピーマン ピーマン にんにく コーン ほうれん草 えのき 人参 大根 椎茸 ねぎ 生姜 パイン缶
25	日					
26	月	あわご飯 麻婆豆腐 中華サラダ 春雨スープ 杏仁フルーツ	牛乳 ミルクちんすこう	豆腐 豚ミンチ 大豆 みそ ちくわ 牛乳 スキムミルク	米 もちきび ごま油 砂糖 片栗粉 ごま 春雨 油 ラード 小麦粉 杏仁豆腐	椎茸 人参 玉ねぎ たけのこ にら にんにく 生姜 キャベツ ほうれん草 赤ピーマン コーン チンゲン菜 みかん缶
27	火	麦ご飯 魚の煮つけ 黄桃缶 タマナーチャンプルー 大根のみそ汁	牛乳 スイートポテト	赤魚 豆腐 豚肉 みそ 豆乳 糸かつお 牛乳	米 押麦 小麦粉 砂糖 油 さつま芋 バター ごま	生姜 キャベツ 人参 玉ねぎ 大根 えのき 大根の葉 黄桃缶 小松菜
28	水	肉みそ丼 白菜のおかか和え 豆腐とわかめのスープ パイン缶	牛乳 マドレーヌ	豚ミンチ 大豆ミンチ 糸かつお みそ 豆腐 わかめ 牛乳	米 押麦 油 砂糖 ごま油 マドレーヌ	キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン 生姜 白菜 きゅうり 赤ピーマン しめじ パイン缶
29	木	かき揚げうどん 青菜とコーンの和え物 南瓜の煮物 パナナ	麦茶 大根葉とツナのおにぎり	わかめ かまぼこ ツナ	うどん 油 小麦粉 ごま 砂糖 米 ごま油	長ネギ ほうれん草 赤ピーマン 玉ねぎ 人参 きぬさや コーン 南瓜 パナナ 大根葉
30	金	★お誕生会★ ゆかりご飯 チキンナゲット ブロッコリーサラダ ミネストローネ オレンジ	牛乳 ロールケーキ 	鶏ミンチ 豆腐 ちくわ ウインナー 牛乳	米 押麦 パン粉 油 マヨドレ 砂糖 ごま じゃが芋 マカロニ ロールケーキ	ゆかり 玉ねぎ ブロッコリー 赤ピーマン 人参 トマト パセリ オレンジ
31	土	豚丼 切干大根の酢の物 かぶのみそ汁 パイン缶	牛乳 豆乳ウエハース	豚肉 ツナ 豆腐 みそ 牛乳	米 押麦 こんにゃく 砂糖 豆乳ウエハース	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 赤ピーマン パイン缶

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 8年 どんぐり保育園



作成者: 栄養士 金城侑奈

回食		昼食			おやつ
月 齢		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	木	10倍粥 玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 バナナ	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 バナナ	野菜おじや
		(主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 人参 バナナ			ささみ オクラ 白菜
2	金	10倍粥 人参ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と青菜のつぶし煮 白菜ときゅうりのつぶし煮 人参のすまし汁	全粥 豆腐と青菜の柔らか煮 白菜ときゅうりの柔らか煮 人参のすまし汁	野菜おじや
		(主な材料) 米 豆腐 小松菜 白菜 きゅうり 人参			ささみ ブロッコリー 冬瓜
3	土	10倍粥 きゅうりとキャベツペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 きゅうりとキャベツのつぶし煮 青菜のすまし汁	全粥 ささみと人参の柔らか煮 きゅうりとキャベツの柔らか煮 青菜のすまし汁	さつま芋と南瓜煮
		(主な材料) 米 ささみ 人参 きゅうり キャベツ 小松菜			さつま芋 南瓜
5	月	10倍粥 じゃが芋ペースト すまし汁	7倍粥 納豆と人参のつぶし煮 玉ねぎといんげんのつぶし煮 じゃが芋のすまし汁	全粥 納豆と人参の柔らか煮 玉ねぎといんげんの柔らか煮 じゃが芋のすまし汁	野菜おじや
		(主な材料) 米 納豆 人参 玉ねぎ いんげん じゃが芋			ツナ キャベツ 白菜
6	火	10倍粥 冬瓜と玉ねぎのペースト すまし汁	7倍粥 じゃが芋のそぼろ煮 冬瓜と玉ねぎのすまし汁 りんご煮	全粥 じゃが芋のそぼろ煮 冬瓜と玉ねぎのすまし汁 りんご煮	野菜おじや
		(主な材料) 米 じゃが芋 鶏ミンチ 玉ねぎ 冬瓜 りんご			しらす キャベツ 大根
7	水	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 しらすとブロッコリーのつぶし煮 人参のつぶし煮 豆腐のすまし汁	全粥 しらすとブロッコリーの柔らか煮 人参の柔らか煮 豆腐のすまし汁	野菜おじや
		(主な材料) 米 しらす ブロッコリー 人参 豆腐			鶏ミンチ いんげん なす
8	木	10倍粥 じゃが芋と南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と野菜のつぶし煮 きゅうりのすまし汁 バナナ	全粥 白身魚と野菜の柔らか煮 きゅうりのすまし汁 バナナ	野菜おじや
		(主な材料) 米 白身魚 じゃが芋 南瓜 きゅうり バナナ			ささみ 人参 白菜
9	金	10倍粥 白菜と人参ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と南瓜のつぶし煮 白菜と人参のつぶし煮 青菜のすまし汁	全粥 豆腐と南瓜の柔らか煮 白菜と人参の柔らか煮 青菜のすまし汁	野菜おじや
		(主な材料) 米 豆腐 南瓜 白菜 人参 小松菜			鶏ミンチ ブロッコリー 玉ねぎ
10	土	10倍粥 じゃが芋ペースト すまし汁	7倍粥 野菜と納豆のつぶし煮 大根ときゅうりのつぶし煮 じゃが芋のすまし汁	全粥 野菜と納豆の柔らか煮 大根ときゅうりの柔らか煮 じゃが芋のすまし汁	野菜おじや
		(主な材料) 米 納豆 キャベツ ほうれん草 大根 きゅうり じゃが芋			鶏ミンチ 冬瓜 オクラ
12	月	 スポーツの日 			
13	火	10倍粥 玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 ささみと青菜のつぶし煮 玉ねぎとブロッコリーすまし汁 りんご煮	全粥 ささみと青菜の柔らか煮 玉ねぎとブロッコリーすまし汁 りんご煮	野菜おじや
		(主な材料) 米 ささみ 玉ねぎ 小松菜 ブロッコリー りんご			しらす 人参 キャベツ
14	水	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	7倍粥 南瓜のそぼろ煮 キャベツと人参のつぶし煮 きゅうりのすまし汁	全粥 南瓜のそぼろ煮 キャベツと人参の柔らか煮 きゅうりのすまし汁	野菜おじや
		(主な材料) 米 鶏ミンチ 南瓜 キャベツ 人参 きゅうり			しらす ちんげん菜 玉ねぎ
15	木	10倍粥 じゃが芋ペースト すまし汁	7倍粥 しらすとキャベツのつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 バナナ	全粥 しらすとキャベツの柔らか煮 じゃが芋のすまし汁 バナナ	野菜おじや
		(主な材料) 米 しらす キャベツ じゃが芋 バナナ			鶏ミンチ 人参 白菜

※ 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 8年 どんぐり保育園

作成者: 栄養士 金城侑奈

回食	昼食			おやつ
月 齢	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 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)	
16 金	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 納豆と人参、青菜のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 ゆし豆腐	全粥 納豆と人参、青菜の柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 ゆし豆腐	野菜おじや
	(主な材料) 米 納豆 小松菜 人参 さつま芋 ゆし豆腐			ササミ 南瓜 ほうれん草
17 土	10倍粥 人参ときゅうりペースト すまし汁	7倍粥 ブロッコリーのそぼろ煮 人参ときゅうりのつぶし煮 大根のすまし汁	全粥 ブロッコリーのそぼろ煮 人参ときゅうりの柔らか煮 大根のすまし汁	野菜おじや
	(主な材料) 米 鶏ミンチ ブロッコリー 人参 きゅうり 大根			しらす オクラ 白菜
19 月	10倍粥 玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 じゃが芋とブロッコリーのつぶし煮 玉ねぎのすまし汁	全粥 ささみと人参の柔らか煮 じゃが芋とブロッコリーの柔らか煮 玉ねぎのすまし汁	野菜おじや
	(主な材料) 米 鶏ミンチ ブロッコリー じゃが芋 ブロッコリー 玉ねぎ			しらす 南瓜 小松菜
20 火	10倍粥 青菜と人参ペースト すまし汁	7倍粥 魚とさつま芋のつぶし煮 青菜と人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁	全粥 魚とさつま芋の柔らか煮 青菜と人参の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁	野菜おじや
	(主な材料) 米 白身魚 さつま芋 小松菜 人参 玉ねぎ			鶏ミンチ 南瓜 ブロッコリー
21 水	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	野菜丼 さつま芋のつぶし煮 白菜のすまし汁	野菜丼 さつま芋の柔らか煮 白菜のすまし汁	野菜おじや
	(主な材料) 米 鶏ミンチ 人参 玉ねぎ いんげん さつま芋 白菜			ささみ オクラ 大根
22 木	10倍粥 白身魚と野菜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と野菜のつぶし煮 ゆし豆腐 バナナ	全粥 白身魚と野菜の柔らか煮 ゆし豆腐 バナナ	野菜おじや
	(主な材料) 米 白身魚 人参 白菜 ゆし豆腐 バナナ			鶏ミンチ 小松菜 玉ねぎ
23 金	10倍粥 豆腐と人参ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 大根といんげんのつぶし煮 なすのすまし汁	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 大根といんげんの柔らか煮 なすのすまし汁	野菜おじや
	(主な材料) 米 豆腐 いんげん 大根 人参 なす			しらす 玉ねぎ さつま芋
24 土	10倍粥 じゃが芋ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 大根と青菜のつぶし煮 じゃが芋のすまし汁	全粥 ささみと人参の柔らか煮 大根と青菜の柔らか煮 じゃが芋のすまし汁	さつま芋と南瓜煮
	(主な材料) 米 ささみ 人参 大根 小松菜 じゃが芋			さつま芋 南瓜
26 月	10倍粥 豆腐と人参ペースト すまし汁	7倍粥 麻婆豆腐 キャベツと青菜のつぶし煮 玉葱のすまし汁	全粥 麻婆豆腐 キャベツと青菜の柔らか煮 玉葱のすまし汁	野菜おじや
	(主な材料) 米 豆腐 人参 鶏ミンチ キャベツ ちんげん菜 玉葱			鮭 じゃが芋 ほうれん草
27 火	10倍粥 玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と野菜のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 りんご煮	全粥 白身魚と野菜の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 りんご煮	野菜おじや
	(主な材料) 米 白身魚 オクラ 人参 玉ねぎ りんご			ささみ さつま芋 大根
28 水	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐とキャベツのつぶし煮 南瓜のつぶし煮 白菜のすまし汁	全粥 豆腐とキャベツの柔らか煮 南瓜の柔らか煮 白菜のすまし汁	野菜おじや
	(主な材料) 米 豆腐 キャベツ 南瓜 白菜			しらす 人参 きゅうり
29 木	10倍粥 冬瓜のどろろ煮 すまし汁	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 冬瓜と青菜のすまし汁 バナナ	全粥 ささみと人参の柔らか煮 冬瓜と青菜のすまし汁 バナナ	野菜おじや
	(主な材料) 米 ささみ 人参 冬瓜 ほうれん草 バナナ			ツナ 玉ねぎ 南瓜
30 金	10倍粥 白身魚と冬瓜のペースト 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 豆腐のすまし汁	全粥 白身魚と冬瓜の柔らか煮 じゃが芋と人参の柔らか煮 豆腐のすまし汁	野菜おじや
	(主な材料) 米 白身魚 冬瓜 じゃが芋 人参 豆腐			鶏ミンチ キャベツ 玉ねぎ
31 土	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	全粥 豆腐と青菜の柔らか煮 南瓜と玉ねぎの柔らか煮 人参のすまし汁	さつま芋と南瓜煮
	(主な材料) 米 豆腐 ほうれん草 南瓜 玉ねぎ 人参			さつま芋 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。

