# 11月 食育だより

令和8年　どんぐり保育園

いよいよ秋も終盤に入ってくる頃でしょうか。秋の深まりとともに、野山が赤や黄色に彩られる季節になりました。彩りといえば、美しく盛り付けられた料理、彩り豊かな料理は目にもおいしく食欲が増してき彩りを考えたり、器を選んだり、ちょっとした工夫を加えて目にもおいしい秋を味わいましょう。

## 11月24日は 和食の日

日本の食文化を大切にしよう



11月24日は「和食の日」です。
「いい（11）に（2）ほんしょ（4）く」という語呂合わせから、和食文化について見直し、次の世代へ伝えていくことを考える日です。

### 和食のよさ

和食には、自然の恵みや季節感を大切にする日本の伝統的な食文化として、たくさんのよさがあります。




### 和食の食材にふれてみましょう

11月は、さつまいも・きのこ・かぶ・れんこん・さけなど、秋の旬の食材がたくさんあります。
ご家庭でも、旬の食材を使った和食を親子で楽しんでみましょう。



## 11月15日は 七五三




### 七五三とは？

七五三は、子どもが3歳・5歳・7歳になった節目に、これまでの成長に感謝し、これからも健やかに育つことを願う日本の伝統行事です。

一般的には11月15日に行われますが、現在は11月15日前後の都合のよい日にお祝いする家庭も多く見られます。

### 3歳・5歳・7歳の意味

**3歳**
髪置（かみおき）の儀
男女ともに、伸ばし始める節目のお祝い。

**5歳**
袴着（はかまぎ）の儀
男の子が袴を着る節目のお祝い。

**7歳**
帯解（おびとき）儀の儀
女の子が子ども用の着物から、大人と同じ帯を結ぶ節目のお祝い。

### 千歳飴（ちとせあめ）

七五三といえば、千歳飴。
「千歳」には長い年月という意味があり、細長い形から「細く長く、元気で長生きしてほしい」という願いが込められています。




## いい歯の日ってどんな日？

「いい（11）は（8）」の語呂合わせから、11月8日は「いい歯の日」です。
日本歯科医師会が、歯と口の健康について考える日として、1993年に制定しました。



## 健康な歯をつくるために大切なこと

子どもの頃から、歯と口の健康を守ることは、おいしく食事をするだけでなく、心と体の健やかな成長にもつながります。

### よく噛んで食べる



よく噛むことで、

### いろいろな食材を食べる



食材の色々な栄養素か

### バランスのよい食事をする



たんぱく質・カルシウム・

### 食後の歯みがきを大切にする



食べた後は、歯みがきを

### 歯と口を健康に保つ



定期的に歯科検診を受け、

# 11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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 月 | あわご飯　魚の西京焼き　オレンジ<br>青菜の納豆和え　鶏と冬瓜のすまし汁 | 牛乳<br>キャラメル麩 | 白身魚　納豆　のり　鶏肉　わかめ<br>みそ　牛乳 | 米　もちきび　油　砂糖　麩　バター | 生姜　小松菜　人参　長ネギ<br>冬瓜　オレンジ |
| 3 | 火 | 文化の日 | | | | |
| 4 | 水 |  お弁当会 | 牛乳<br>バウムクーヘン | 牛乳 | バウムクーヘン | |
| 5 | 木 | 麦ご飯　魚の甘酸っぱいチリソース<br>春雨の中華炒め　冬瓜のスープ　りんご | 牛乳<br>さつま芋の塩バター焼き | 白身魚　豚肉　牛乳 | 米　押麦　小麦粉　片栗粉　油<br>砂糖　春雨　ごま油　さつま芋　バター | 玉ねぎ　チンゲン菜　人参　たけのこ<br>オクラ　椎茸　生姜　冬瓜　長ネギ　りんご |
| 6 | 金 | 野菜そば　青菜の白和え<br>さつま芋の甘煮　黄桃缶 | 麦茶<br>枝豆と塩昆布のおにぎり | 豚肉　ツナ　豆腐　枝豆　塩昆布 | 沖縄そば　砂糖　さつま芋<br>米　ごま | キャベツ　人参　玉ねぎ<br>ねぎ　小松菜　赤ピーマン　黄桃缶 |
| 7 | 土 | 中華丼　ブロッコリーのしらす和え<br>コーンスープ　パイン缶 | 牛乳<br>1～2歳：ほしたべよう<br>3歳以上：ぼたぼた焼き | 豚肉　しらす　糸かつお<br>牛乳 | 米　押麦　油　片栗粉　ごま油<br>砂糖　ほしたべよう　ぼたぼた焼き | 白菜　人参　チンゲン菜　椎茸　コーン<br>梅　ブロッコリー　生姜　大根の葉<br>パイン缶 |
| 8 | 日 | | | | | |
| 9 | 月 | あわご飯　チンジャオロース<br>コロッケ　豆腐の中華スープ<br>杏仁フルーツ | 牛乳<br>ココアちんすこう | 豚肉　豆腐　もずく　牛乳 | 米　もちきび　片栗粉　じゃが芋<br>油　ごま油　杏仁豆腐　ラード　小麦粉<br>ココア　砂糖　パン粉 | 人参　ピーマン　大根の葉　コーン<br>玉ねぎ　みかん缶 |
| 10 | 火 | ロールパン　さつま芋のシチュー<br>マカロニサラダ　黄桃缶 | 麦茶<br>鮭とわかめのおにぎり | 鶏肉　牛乳　鮭　わかめ | パン　油　マカロニ　シチューミクス<br>マヨドレ　砂糖　バター　さつま芋　米　ごま | 白菜　玉ねぎ　人参　赤ピーマン<br>マッシュルーム　コーン　きゅうり　黄桃缶 |
| 11 | 水 | 鶏すき焼き風丼　さつま汁　オレンジ<br>オクラと納豆のねばねば和え | 牛乳<br>人形焼き | 鶏肉　豆腐　納豆　のり　糸かつお<br>みそ　豚肉　豆乳　牛乳 | 米　押麦　糸こんにゃく　砂糖　さつま芋<br>人形焼き | 白菜　人参　椎茸　長ネギ　オクラ<br>赤ピーマン　大根　ごぼう　ねぎ　オレンジ |
| 12 | 木 | ★七五三御膳★　ちらし寿司<br>ハンバーグ　フライポテト<br>花麩のすまし汁　フルーツ盛り | 牛乳<br>メロンパントースト | 卵　のり　合挽肉　大豆ミンチ　豆腐<br>牛乳 | 米　パン粉　じゃが芋　油　麩<br>食パン　バター　小麦粉 | 人参　れんこん　椎茸　きぬさや<br>玉ねぎ　みつば　黄桃缶　バナナ　オレンジ |
| 13 | 金 | ハヤシライス　スパゲティーサラダ<br>じゃが芋のスープ　パイン缶 | 牛乳<br>チーズサブレ | 豚肉　ツナ　粉チーズ　牛乳 | 米　押麦　油　ハヤシフレーク<br>サラスパ　マヨドレ　砂糖<br>じゃが芋　小麦粉　バター | にんにく　玉ねぎ　人参　きゅうり<br>マッシュルーム　グリンピース<br>赤ピーマン　しめじ　パセリ　パイン缶 |
| 14 | 土 | チャーハン　春雨中華和え<br>豚肉スープ　パイン缶 | 牛乳<br>おかき（きな粉） | ウインナー　ささみ　豚肉　牛乳<br>きな粉 | 米　押麦　油　春雨　ごま油<br>砂糖　ごま　おかき | 人参　玉ねぎ　ピーマン　きゅうり<br>赤ピーマン　大根　コーン　椎茸<br>ねぎ　にんにく　生姜　パイン缶 |
| 15 | 日 | | | | | |
| 16 | 月 | あわご飯　とんかつ　パパイヤイリチー<br>きのこのすまし汁　オレンジ | 牛乳<br>さつま芋クッキー | 豚肉　ツナ　牛乳 | 米　もちきび　小麦粉　パン粉<br>油　砂糖　バター　ケーキミックス<br>ごま　さつま芋 | 人参　パパイヤ　にら　しめじ　えのき<br>椎茸　ねぎ　オレンジ |
| 17 | 火 | 麦ご飯　れんこん入り鶏つくね<br>人参しりしり　豚汁　黄桃缶 | 牛乳<br>きなこクリームサンド | 鶏ミンチ　豆腐　ツナ　豚肉　豚レバー<br>豆乳　みそ　きな粉　牛乳 | 米　押麦　パン粉　ごま　片栗粉<br>油　砂糖　食パン　バター | れんこん　玉ねぎ　人参　生姜<br>ごぼう　大根　椎茸　ねぎ　黄桃缶 |
| 18 | 水 | ビビンバ丼　ブロッコリーの和え物<br>ビーフンスープ　りんご | 牛乳<br>和のパンケーキ | 大豆ミンチ　豚ミンチ　みそ　ツナ<br>鶏肉　牛乳 | 米　押麦　砂糖　ごま油　ごま<br>ビーフン　パンケーキ | にんにく　生姜　大根　小松菜　人参<br>ブロッコリー　コーン　きゅうり　椎茸<br>長ネギ　りんご |
| 19 | 木 | ポークカレー　南瓜のサラダ<br>わかめスープ　パイン缶 | 牛乳<br>1～2歳：豆乳ウエハース<br>3歳以上：くずもち | 豚肉　枝豆　ツナ　わかめ<br>牛乳 | 米　押麦　じゃが芋　カレールー　マヨドレ<br>里芋　くず粉　黒糖　豆乳ウエハース | 人参　玉ねぎ　マッシュルーム　南瓜<br>グリンピース　えのき　長ネギ　パイン缶 |
| 20 | 金 | 麦ご飯　魚の甘酢あんかけ<br>千切りイリチー　南瓜のみそ汁　バナナ | 牛乳<br>コーンフレーククッキー | 白身魚　昆布　豚肉　油揚げ<br>豆乳　みそ　卵　牛乳 | 米　押麦　片栗粉<br>油　砂糖　糸こんにゃく　小麦粉<br>バター　コーンフレーク | 玉ねぎ　人参　ピーマン　切干大根　椎茸<br>南瓜　キャベツ　バナナ |
| 21 | 土 |  運動会  | | | | |
| 22 | 日 | | | | | |
| 23 | 月 | 勤労感謝の日 | | | | |
| 24 | 火 | 麦ご飯　さばのみそ煮　黄桃缶<br>クーブイリチー　もずくのすまし汁 | 牛乳<br>芋天ぷら | さば　みそ　豚肉　もずく<br>昆布　牛乳 | 米　押麦　油　砂糖　糸こんにゃく<br>マヨドレ　さつま芋　小麦粉 | 人参　切干大根　えのき<br>大根葉　黄桃缶 |
| 25 | 水 | なすみそ丼　ブロッコリーのごまドレ和え<br>かぶのすまし汁　パイン缶 | 牛乳<br>レモンケーキ | 豚ミンチ　大豆ミンチ　牛乳<br>わかめ　ちくわ　みそ | 米　押麦　砂糖　油　ごま油<br>マヨドレ　ごま　レモンケーキ | 玉ねぎ　なす　ピーマン　人参<br>ブロッコリー　カリフラワー　キャベツ<br>かぶ　赤ピーマン　パイン缶 |
| 26 | 木 | 麦ご飯　鶏肉の梅マヨ焼き<br>きんぴらごぼう　豆腐のみそ汁　バナナ | 牛乳<br>チーズの蒸しパン | 鶏肉　豆腐　卵　牛乳<br>わかめ　みそ　チーズ | 米　押麦　マヨドレ　小麦粉<br>油　ごま油　ごま<br>ケーキミックス　砂糖 | 梅　大葉　ごぼう　人参　いんげん<br>長ネギ　バナナ |
| 27 | 金 | 麦ご飯　魚の磯部揚げ　黄桃缶<br>ひじきの炒め煮　じゃが芋のみそ汁 | 牛乳<br>小倉豆腐スコーン | 白身魚　青さのり　ひじき　みそ<br>さつま揚げ　牛乳　豆腐　小豆 | 米　押麦　小麦粉　油　じゃが芋<br>ケーキミックス | 人参　いんげん　切干大根　玉ねぎ<br>チンゲン菜　黄桃缶 |
| 28 | 土 | ドライカレー　ブロッコリーサラダ<br>わかめとコーンスープ　パイン缶 | 牛乳<br>おかき（のり塩） | 合挽肉　豚レバー　大豆ミンチ　ツナ<br>わかめ　牛乳　青さのり | 米　押麦　カレー粉　油<br>砂糖　マヨドレ　ごま　おかき | 人参　玉ねぎ　ピーマン　にんにく<br>マッシュルーム　トマト　ブロッコリー<br>カリフラワー　赤ピーマン　コーン<br>長ねぎ　パイン缶 |
| 29 | 日 | | | | | |
| 30 | 月 | ★お誕生会★　ゆかりご飯　オレンジ<br>豆腐ハンバーグ・きのこソースかけ<br>青菜のソテー　ベジタブルスープ | 牛乳<br>チーズケーキ  | 豆腐　合挽肉　ひじき<br>さつま揚げ　ウインナー　牛乳 | 米　押麦　じゃが芋　油　砂糖<br>マカロニ　チーズケーキ | ゆかり　玉ねぎ　赤ピーマン　えのき<br>しめじ　小松菜　人参　にんにく<br>白菜　トマト　マッシュルーム<br>パセリ　オレンジ |

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<br>5・6ヶ月頃（開始後一ヶ月間） | 中期<br>7・8ヶ月 | 後期<br>9・10・11・ヶ月 | 中期・後期<br>7～11ヶ月頃 |
| 固さの目安 | | トロトロ ⇒ ベタベタ<br>ヨーグルト状 | 舌でつぶせる固さ<br>絹ごし豆腐位(つぶつぶ) | 歯ぐきでつぶせる固さ<br>バナナ位（荒みじん切り） | |
| 2 | 月 | 10倍粥<br>冬瓜ペースト<br>すまし汁 | 7倍粥<br>納豆と青菜のつぶし煮<br>冬瓜のとろとろ煮<br>人参のすまし汁 | 全粥<br>納豆と青菜の柔らか煮<br>冬瓜のとろとろ煮<br>人参のすまし汁 | 野菜おじや |
| | | （主な材料）米　納豆　小松菜　冬瓜　人参 | | | 鶏ミンチ　玉ねぎ　ブロッコリー |
| 3 | 火 | 文化の日 | | | |
| 4 | 水 |  お弁当会  | | | 野菜おじや |
| | | | | | 鶏ミンチ　小松菜　人参 |
| 5 | 木 | 10倍粥<br>白身魚とじゃが芋のペースト<br>すまし汁 | 7倍粥<br>白身魚とじゃが芋のつぶし煮<br>玉ねぎとトマトのすまし汁<br>りんご煮 | 全粥<br>白身魚とじゃが芋の柔らか煮<br>玉ねぎとトマトのすまし汁<br>りんご煮 | 野菜おじや |
| | | （主な材料）米　白身魚　じゃが芋　玉ねぎ　トマト　りんご | | | ささみ　ほうれん草　冬瓜 |
| 6 | 金 | 10倍粥<br>さつま芋ペースト<br>すまし汁 | 7倍粥<br>しらすと人参のつぶし煮<br>さつま芋のつぶし煮<br>キャベツのすまし汁 | 全粥<br>しらすと人参の柔らか煮<br>さつま芋の柔らか煮<br>キャベツのすまし汁 | 野菜おじや |
| | | （主な材料）米　しらす　人参　さつま芋　キャベツ | | | ささみ　玉ねぎ　小松菜 |
| 7 | 土 | 10倍粥<br>野菜ペースト<br>すまし汁 | 野菜丼<br>じゃが芋のつぶし煮<br>ブロッコリーのスープ | 野菜丼<br>じゃが芋の柔らか煮<br>ブロッコリーのスープ | じゃが芋と人参煮 |
| | | （主な材料）米　鶏ミンチ　白菜　人参　じゃが芋　ブロッコリー | | | じゃが芋　人参 |
| 9 | 月 | 10倍粥<br>人参と玉ねぎペースト<br>すまし汁 | 7倍粥<br>しらすとじゃが芋のつぶし煮<br>人参と玉ねぎのつぶし煮<br>豆腐のすまし汁 | 全粥<br>しらすとじゃが芋の柔らか煮<br>人参と玉ねぎの柔らか煮<br>豆腐のすまし汁 | 野菜おじや |
| | | （主な材料）米　しらす　じゃが芋　人参　玉ねぎ　豆腐 | | | 鶏ミンチ　南瓜　キャベツ |
| 10 | 火 | 10倍粥<br>人参ペースト<br>すまし汁 | 7倍粥<br>鶏ミンチと人参のつぶし煮<br>きゅうりと青菜のすまし汁<br>オレンジ | 全粥<br>鶏ミンチと人参の柔らか煮<br>きゅうりと青菜のすまし汁<br>オレンジ | 野菜おじや |
| | | （主な材料）米　鶏ミンチ　人参　きゅうり　ちんげん菜　オレンジ | | | しらす　大根　白菜 |
| 11 | 水 | 10倍粥<br>さつま芋ペースト<br>すまし汁 | 7倍粥<br>豆腐と人参のつぶし煮<br>オクラと大根のつぶし煮<br>さつま芋のすまし汁 | 全粥<br>豆腐と人参の柔らか煮<br>オクラと大根の柔らか煮<br>さつま芋のすまし汁 | 野菜おじや |
| | | （主な材料）米　豆腐　人参　オクラ　大根　さつま芋 | | | 鶏ミンチ　白菜　冬瓜 |
| 12 | 木 | 10倍粥<br>さつま芋ペースト<br>すまし汁 | 7倍粥<br>しらすと青菜のつぶし煮<br>さつま芋のつぶし煮<br>豆腐のすまし汁 | 全粥<br>しらすと青菜の柔らか煮<br>さつま芋の柔らか煮<br>豆腐のすまし汁 | 野菜おじや |
| | | （主な材料）米　しらす　ほうれん草　さつま芋　豆腐 | | | 鶏ミンチ　いんげん　人参 |
| 13 | 金 | 10倍粥<br>南瓜ペースト<br>すまし汁 | 7倍粥<br>ささみと南瓜のつぶし煮<br>オクラと玉ねぎのすまし汁<br>バナナ | 全粥<br>ささみと南瓜の柔らか煮<br>オクラと玉ねぎのすまし汁<br>バナナ | 野菜おじや |
| | | （主な材料）米　ささみ　南瓜　オクラ　玉ねぎ　バナナ | | | しらす　人参　ブロッコリー |
| 14 | 土 | 10倍粥<br>大根のペースト<br>すまし汁 | 7倍粥<br>ささみときゅうりのつぶし煮<br>人参と青菜のつぶし煮<br>大根のすまし汁 | 全粥<br>ささみときゅうりの柔らか煮<br>人参と青菜の柔らか煮<br>大根のすまし汁 | さつま芋と人参煮 |
| | | （主な材料）米　ささみ　きゅうり　人参　ほうれん草　大根 | | | さつま芋　人参 |
| 16 | 月 | 10倍粥<br>冬瓜のとろとろ煮<br>すまし汁 | 7倍粥<br>ツナと人参のつぶし煮<br>冬瓜のとろとろ煮<br>玉ねぎのすまし汁 | 全粥<br>ツナと人参の柔らか煮<br>冬瓜のとろとろ煮<br>玉ねぎのすまし汁 | 野菜おじや |
| | | （主な材料）米　ツナ　人参　冬瓜　玉ねぎ | | | ささみ　ほうれん草　さつま芋 |

※ 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<br>5・6ヶ月頃（開始後一ヶ月間） | 中期<br>7・8ヶ月 | 後期<br>9・10・11・ケ月 | 中期・後期<br>7～11ヶ月頃 |
| 固さの目安 | | トロトロ ⇒ ベタベタ<br>ヨーグルト状 | 舌でつぶせる固さ<br>絹ごし豆腐位(つぶつぶ) | 歯ぐきでつぶせる固さ<br>バナナ位（荒みじん切り） | |
| 17 | 火 | 10倍粥<br>白身魚と青菜のペースト<br>すまし汁 | 7倍粥<br>白身魚と青菜のつぶし煮<br>人参と大根のすまし汁<br>りんご煮 | 全粥<br>白身魚と青菜の柔らか煮<br>人参と大根のすまし汁<br>りんご煮 | 野菜おじや |
| | | （主な材料）米　白身魚　小松菜　人参　大根　りんご | | | ささみ　南瓜　ブロッコリー |
| 18 | 水 | 10倍粥<br>人参ペースト<br>すまし汁 | 7倍粥<br>ツナとトマトのつぶし煮<br>ブロッコリーと玉ねぎのつぶし煮<br>人参のすまし汁 | 全粥<br>ツナとトマトの柔らか煮<br>ブロッコリーと玉ねぎの柔らか煮<br>人参のすまし汁 | 野菜おじや |
| | | （主な材料）米　ツナ　トマト　ブロッコリー　玉ねぎ　人参 | | | 鶏ミンチ　南瓜　さつま芋 |
| 19 | 木 | 10倍粥<br>南瓜ペースト<br>すまし汁 | 7倍粥<br>ツナと青菜のつぶし煮<br>人参のつぶし煮<br>南瓜のすまし汁 | 全粥<br>ツナと青菜の柔らか煮<br>人参の柔らか煮<br>南瓜のすまし汁 | 野菜おじや |
| | | （主な材料）米　ツナ　小松菜　人参　南瓜 | | | 鶏ミンチ　白菜　さつま芋 |
| 20 | 金 | 10倍粥<br>白身魚と南瓜のペースト<br>すまし汁 | 7倍粥<br>白身魚と南瓜のつぶし煮<br>玉ねぎとキャベツのすまし汁<br>バナナ | 7倍粥<br>白身魚と南瓜の柔らか煮<br>玉ねぎとキャベツのすまし汁<br>バナナ | 野菜おじや |
| | | （主な材料）米　白身魚　南瓜　玉ねぎ　キャベツ　バナナ | | | ささみ　玉ねぎ　ほうれん草 |
| 21 | 土 |  運動会  | | | |
| 23 | 月 | 勤労感謝の日 | | | |
| 24 | 火 | 10倍粥<br>白菜と南瓜ペースト<br>すまし汁 | 7倍粥<br>ささみといんげんのつぶし煮<br>白菜と南瓜のすまし汁<br>オレンジ | 全粥<br>ささみといんげんの柔らか煮<br>白菜と南瓜のすまし汁<br>オレンジ | 野菜おじや |
| | | （主な材料）米　ささみ　いんげん　人参　南瓜　白菜　オレンジ | | | しらす　さつま芋　人参 |
| 25 | 水 | 10倍粥<br>大根のペースト<br>すまし汁 | 二色丼<br>人参とブロッコリーのつぶし煮<br>大根のすまし汁 | 二色丼<br>人参とブロッコリーの柔らか煮<br>大根のすまし汁 | 野菜おじや |
| | | （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 | | | しらす　キャベツ　いんげん |
| 26 | 木 | 10倍粥<br>豆腐と人参のペースト<br>すまし汁 | 7倍粥<br>ささみとブロッコリーのつぶし煮<br>豆腐と人参のすまし汁<br>バナナ | 全粥<br>ささみとブロッコリーの柔らか煮<br>豆腐と人参のすまし汁<br>バナナ | 野菜おじや |
| | | （主な材料）米　ささみ　ブロッコリー　豆腐　人参　バナナ | | | 白身魚　オクラ　白菜 |
| 27 | 金 | 10倍粥<br>人参と玉ねぎペースト<br>すまし汁 | 7倍粥<br>白身魚とオクラのつぶし煮<br>人参と玉ねぎのつぶし煮<br>冬瓜のすまし汁 | 全粥<br>白身魚とオクラの柔らか煮<br>人参と玉ねぎの柔らか煮<br>冬瓜のすまし汁 | 野菜おじや |
| | | （主な材料）米　白身魚　オクラ　人参　玉ねぎ　冬瓜 | | | 豆腐　いんげん　大根 |
| 28 | 土 | 10倍粥<br>青菜のペースト<br>すまし汁 | 野菜丼<br>ブロッコリーと南瓜のつぶし煮<br>青菜のすまし汁 | 野菜丼<br>ブロッコリーと南瓜の柔らか煮<br>青菜のすまし汁 | 野菜おじや |
| | | （主な材料）米　鶏ミンチ　人参　玉葱　ブロッコリー　南瓜　小松菜 | | | 白身魚　いんげん　大根 |
| 30 | 月 | 10倍粥<br>南瓜のペースト<br>すまし汁 | 7倍粥<br>白身魚と青菜のつぶし煮<br>人参と玉ねぎのつぶし煮<br>南瓜のすまし汁 | 全粥<br>白身魚と青菜の柔らか煮<br>人参と玉ねぎの柔らか煮<br>南瓜のすまし汁 | 野菜おじや |
| | | （主な材料）米　白身魚　小松菜　人参　玉ねぎ　南瓜 | | | ささみ　ブロッコリー　大根 |

※ 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。