



令和8年 どんぐり保育園

蒸し暑い日が増えてくる6月は、体調を崩しやすい時期でもあります。
こまめな水分補給やバランスの良い食事を心がけ、元気に夏を迎えましょう！
6月も「楽しく食べること」を大切にしながら、食への興味を育てていきたい
と思います。



6月4日は 虫歯予防デー

毎日元気に過ごすためには、
丈夫な歯がとても大切です。
保育園でも、よく噛んで食べることや
食後のお茶・歯みがきの声かけを大切
にしています。

ご家庭でも、
・食べた後は口をゆすぐ
・甘いおやつは時間を決める
・寝る前はしっかり歯みがき
を意識して、
虫歯予防に取り組みましょう♪

食中毒を防いで 元気に過ごしましょう！

これからの季節は、食中毒が起こりやすくなります。
ご家庭でも次の3つのポイントを意識しましょう。



1 手をしっかり洗いましょう

食事の前や調理の前後、トイレの後は、
石けんでいねいに手を洗いましょう。



2 食材は適切に取り扱いましょう

食材は新鮮なものを選び、購入後は
早めに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。
生の肉や魚は他の食品と分けて保存しましょう。



3 しっかり加熱しましょう

食材の中心までしっかり火を通すことが、
食中毒予防につながります。



苦手な食べ物への関わり方

子どもにとって、苦手な食べ物があるのは自然なことです。
大切なのは、無理なく、楽しく、少しずつ「食べてみよう」と思える気持ちを育てることです。

“食べられた！”の経験を
少しずつ増やしていくことが
自信につながります。



関わり方のポイント

1 無理に食べさせない



「食べなさい」と強く言うと、
ますます食べることが
嫌になってしまいます。
見守る気持ちを大切に。

2 「見る・触る・におう・ なめる」から



いきなり食べるのではなく、
まずは食材に親しむことから。
五感を使って「食べてみよう」
の気持ちを育てます。

3 小さくして、少しずつ チャレンジ



食べやすい大きさや形にして、
「ひとくちだけ」から
始めてみましょう。
できた！の経験が大切です。

4 食べられた時は たくさんほめる



食べられた時は、笑顔で
たくさんほめてあげましょう。
子どもの自信と意欲に
つながります。

5 いろいろな形で くり返し出してみる



同じ食材でも、調理法や
味つけ、見た目を変えることで、
食べられるようになることが
あります。あきらめずに
くり返し出してみましょう。

大切なこと

- ☆ その子のペースに合わせることが一番大切です。
- ☆ 食事の時間は、楽しい雰囲気を作ってください。
- ☆ 苦手な食べ物があっても、栄養バランスを考えて、他の食材でしっかりカバーしましょう。



保育園では…

子どもたちが食べ物に親しみ、「食べるって楽しい！」と
感じられるよう、さまざまな工夫をしながら見守っています。
ご家庭でも、できることから一緒に取り組んでいきましょう。



6月のこんだて



令和8年 どんぐり保育園

作成者: 栄養士 中本瑞嬉

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	月	あわご飯 麻婆茄子 白菜のツナ和え 中華スープ オレンジ	牛乳 ポテトフライ	豆腐 豚ミンチ みそ ツナ 鶏肉 牛乳	米 もちきび ごま油 砂糖 片栗粉 ごま じゃが芋 油	なす 玉ねぎ 人参 椎茸 たけのこ にら にんにく 白菜 きゅうり 赤ピーマン 生姜 ちんげん菜 長ねぎ オレンジ
2	火	麦ご飯 魚のケチャップあん ひじきの煮物 豆乳入りさつま汁 黄桃缶	牛乳 南瓜小豆蒸しパン	白身魚 ひじき 豚肉 大豆 油揚げ みそ 豆乳 卵 牛乳 小豆	米 押麦 片栗粉 油 さつま芋 小麦粉 ケーキミックス バター 砂糖	人参 いんげん 大根 ねぎ 黄桃缶 南瓜
3	水	ハヤシライス スパゲティサラダ じゃがいものスープ パイン缶	牛乳 バタークッキー	ツナ 豚肉 牛乳	米 押麦 サラスパ 砂糖 マヨドレ じゃがいも 油 バタークッキー	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 赤ピーマン しめじ にんにく パイン缶 パセリ
4	木	麦ご飯 さばのごまみそ漬焼き オクラの梅あえ もずくのすまし汁 パナナ	牛乳 お麩ラスク	さば みそ 糸かつお もずく きな粉 牛乳	米 押麦 砂糖 油 ごま おつち麩	オクラ 生姜 えのき 人参 大根の葉 パナナ
5	金	枝豆ご飯 豆腐の松風焼き 野菜のごま和え きこのすまし汁 黄桃缶	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
6	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 どらやき	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 どらやき	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
7	日					
8	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 オレンジ キャベツ しめじ えのき
9	火	麦ご飯 焼肉 ポテトサラダ きこのみそ汁 黄桃缶	牛乳 バナナケーキ	豚肉 みそ 牛乳 卵	米 押麦 片栗粉 砂糖 油 ごま油 じゃが芋 マヨドレ 小麦粉 ケーキミックス バター	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
10	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 ワッフル	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 ワッフル	人参 玉ねぎ なす キャベツ グリーンピース いんげん 赤ピーマン しめじ パイン缶
11	木	たけのこご飯 白身魚の揚げおろし煮 パナナ かりかりきゅうり 豆腐のみそ汁	牛乳 ココアクッキー	鶏肉 油揚げ 白身魚 豆腐 みそ 糸かつお 牛乳	米 押麦 砂糖 片栗粉 油 ごま油 ごま 小麦粉 ココア バター	たけのこ 人参 生姜 ねぎ 貝割大根 大根 きゅうり 白菜 大根の葉 パナナ
12	金	ゆし豆腐そば 納豆和え さつま芋のごま煮 黄桃缶	牛乳 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 牛乳	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
13	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
14	日					
15	月	あわご飯 さばの蒲焼き風 オレンジ きんぴらごぼろ 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 糸こんにゃく ごま油 バター 片栗粉 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 オレンジ
16	火	スパゲティ・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	牛乳 肉みそおにぎり	ウインナー チーズ 豚ミンチ みそ 牛乳 ヨーグルト	スパゲティ 片栗粉 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
17	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
18	木	麦ご飯 豚汁 さばのラビコトソースかけ ゴーヤチャンプルー パナナ	牛乳 ちんびん	さば ツナ 豚肉 豚レバー みそ 豆腐 糸かつお 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 ちんびんミックス	トマト きゅうり 玉ねぎ ゴーヤ 玉ねぎ 人参 ごぼう 大根 長ネギ パナナ
19	金	麦ご飯 レバーのゴマソース 野菜炒め 中華スープ 黄桃缶	牛乳 豆乳ドーナツ	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 豆乳ドーナツ	生姜 小松菜 人参 しめじ 玉ねぎ 長ねぎ 黄桃缶
20	土	三色丼 ひじきサラダ 白菜のみそ汁 パイン缶	午前保育のため おやつはありません。	ツナ 鶏ミンチ みそ ひじき 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	ほうれん草 玉ねぎ 人参 生姜 赤ピーマン えのき 白菜 パイン缶
21	日					
22	月	あわご飯 鶏肉のバ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 カステラ	鶏肉 ウインナー 牛乳	米 もちきび 砂糖 じゃが芋 油 バター カステラ	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 レモン オレンジ
23	火	慰霊の日				
24	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 パイン缶	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 パイン缶
25	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 サーターアランダギー	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
26	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 クリームパン	白身魚 鶏肉 みそ 牛乳	米 押麦 マヨドレ 砂糖 ごま油 クリームパン	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
27	土	ガバオライス 青菜のごま和え 鶏肉スープ パイン缶	牛乳 パウムクーヘン	豚ミンチ 鶏肉 牛乳	米 押麦 油 砂糖 ごま ごま油 パウムクーヘン	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく ほうれん草 コーン えのき 人参 大根 椎茸 ねぎ 生姜 パイン缶
28	日					
29	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 ごまちゃんすこう	豆腐 豚ミンチ 大豆 みそ ちくわ 牛乳	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
30	火	★お誕生会★ わかめご飯 魚フライ・タルタルソース ポテトサラダ クリームスープ オレンジ	牛乳  ロールケーキ	白身魚 豆乳 わかめ 牛乳	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 じゃが芋 マヨドレ 砂糖 ロールケーキ	パセリ 赤ピーマン 黄ピーマン きゅうり 白菜 人参 ほうれん草 マッシュルーム 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:栄養士 中本瑞嬉



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)	
1 月	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 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 ちんげん菜 白菜 きゅうり 人参			鶏ミンチ 南瓜 玉ねぎ
2 火	10倍粥 さつまいもペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と野菜のつぶし煮 豆乳さつま汁 オレンジ	全粥 白身魚と野菜の柔らか煮 豆乳さつま汁 オレンジ	野菜おじや
	(主な材料)米 白身魚 大根 いんげん 豆乳 さつまいも オレンジ			ささみ 人参 南瓜
3 水	10倍粥 南瓜のペースト すまし汁	7倍粥 じゃが芋のそぼろ煮 人参とブロッコリーのつぶし煮 南瓜スープ	全粥 じゃが芋のそぼろ煮 人参とブロッコリーの柔らか煮 南瓜スープ	野菜おじや
	(主な材料)米 じゃが芋 鶏ミンチ 人参 ブロッコリー 南瓜			しらす きゅうり ほうれん草
4 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
5 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
6 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	さつまいもと南瓜煮
	(主な材料)米 ささみ 人参 きゅうり キャベツ 小松菜			さつまいも 南瓜
7 日				
8 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
9 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
10 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
11 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			鶏ミンチ 人参 白菜
12 金	10倍粥 さつまいもペースト すまし汁	7倍粥 納豆と人参、青菜のつぶし煮 さつまいものつぶし煮 ゆし豆腐	全粥 納豆と人参、青菜の柔らか煮 さつまいもの柔らか煮 ゆし豆腐	野菜おじや
	(主な材料)米 納豆 小松菜 人参 さつまいも ゆし豆腐			ササミ 南瓜 ほうれん草
13 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
14 日				
15 月	10倍粥 青菜と人参ペースト すまし汁	7倍粥 魚とさつまいものつぶし煮 青菜と人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁	全粥 魚とさつまいもの柔らか煮 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 さつまいも 小松菜 人参 玉ねぎ			鶏ミンチ 南瓜 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 8年 どんぐり保育園

作成:栄養士 中本瑞穂

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	火	10倍粥 玉ねぎとブロッコリーペースト すまし汁 (主な材料) 米 ささみ 玉ねぎ 小松菜 ブロッコリー りんご	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 しらす 人参 キャベツ
17	水	10倍粥 野菜ペースト すまし汁 (主な材料) 米 鶏ミンチ 南瓜 キャベツ 人参 きゅうり	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 しらす ちんげん菜 玉ねぎ
18	木	10倍粥 じゃが芋ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ツナ トマト きゅうり じゃが芋 パナナ	7倍粥 ツナとトマト、きゅうりのつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 パナナ	全粥 ツナとトマト、きゅうりの柔らか煮 じゃが芋のすまし汁 パナナ 野菜おじや 鶏ミンチ 人参 白菜
19	金	10倍粥 白菜と人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 豆腐 南瓜 白菜 人参 小松菜	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 鶏ミンチ ブロッコリー 玉ねぎ
20	土	10倍粥 人参ときゅうりペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 トマト 人参 きゅうり 大根	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
21	日	慰霊の日		
22	月	10倍粥 じゃが芋とブロッコリーペースト すまし汁 (主な材料) 米 ささみ ブロッコリー じゃが芋 ブロッコリー 玉ねぎ	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 しらす 南瓜 小松菜
23	火	慰霊の日		
24	水	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁 (主な材料) 米 鶏ミンチ 人参 玉ねぎ いんげん さつま芋 白菜	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 ささみ オクラ 大根
25	木	10倍粥 白身魚と野菜ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 人参 白菜 ゆし豆腐 パナナ	7倍粥 白身魚と野菜のつぶし煮 ゆし豆腐 パナナ	全粥 白身魚と野菜の柔らか煮 ゆし豆腐 パナナ 野菜おじや 鶏ミンチ 小松菜 玉ねぎ
26	金	10倍粥 豆腐と人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 豆腐 いんげん 大根 人参 なす	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 しらす 玉ねぎ さつま芋
27	土	10倍粥 じゃが芋ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ささみ 人参 大根 小松菜 じゃが芋	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 さつま芋 南瓜
28	日	慰霊の日		
29	月	10倍粥 豆腐と人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 豆腐 人参 鶏ミンチ キャベツ ちんげん菜 玉葱	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 鮭 じゃが芋 ほうれん草
30	火	10倍粥 玉ねぎペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 オクラ 人参 玉ねぎ りんご	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 ささみ さつま芋 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。