

8月食育だより

令和8年 どんぐり保育園

真夏の日差しがきらきらと暑い日が続いています。
熱中症を予防するためにも日中の長時間の外出は避け、水分はこまめにとるように心がけましょう。また、外出時は帽子をかぶる、冷やしたタオルや保冷グッズを首にかけるなど工夫が大切です。

旧盆

8月25日～27日は旧盆です。
沖縄は旧暦の7月13～15日にお盆を行う風習があり、お盆料理にも特徴があります。
初日（ウンケー）には酢の物とウンケーシューシーという、豚の三枚肉と生姜の葉で炊き込むシューシーをお供えします。生姜は香りが強いことから邪気を払う食べ物とされています。中日（ナカビー）はそうめんやお団子を、最終日（ウークイ）はウサンミと呼ばれる天ぷらや三枚肉、ごぼう、かまぼこなどを重箱に詰めた料理をご先祖様にお供えします。
保育園ではウンケーの日にシューシーを提供する予定です。

べんぴと下痢に 注意を！

夏は、暑さや冷たい飲み物・食べ物のとりすぎで、
おなかの調子をくずしやすい季節です。

べんぴ予防

- 朝ごはんをしっかり食べる
- 野菜や果物を食べる
- こまめに水分をとる



下痢予防

- 食事の前やトイレの後は手を洗う
- 冷たいものをとりすぎない
- 十分な睡眠をとる



毎日の生活リズムを整えて、
元気に夏を過ごしましょう！

8月31日は 「やさいの日」

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！

★★★ レシピ紹介 ★★★

【ラビコットソース】1人分

トマト	10g	玉ねぎ	5g
きゅうり	3g	油	0.2g
穀物酢	0.2g	砂糖	0.2g
塩	0.1g		

すべて混ぜ合わせ
お肉やお魚のソースとして食べると
おいしいです。



8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	土	あわご飯 魚のチーズパン粉焼 肉じゃが 南瓜のみそ汁 パイン缶	牛乳 1〜2歳:ほしたべよ 3歳以上:ぼたぼた焼き	合挽肉 大豆ミンチ チーズ ツナ 豆腐 みそ 牛乳	米 押麦 砂糖 カレー粉 油 マカロニ マヨドレ ぼたぼた焼き ほしたべよ	玉ねぎ 人参 にんにく レタス トマト コーン きゅうり 冬瓜 小松菜 椎茸 パイン缶	
2	日						
3	月	ポークカレー 南瓜サラダ わかめスープ ヨーグルト和え	牛乳 ココアショートブレット	豚肉 枝豆 ツナ わかめ 牛乳	米 押麦 じゃが芋 油 砂糖 カレーフレーク マヨドレ ココア 小麦粉	人参 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース 南瓜 えのき 長ネギ 黄 桃缶	
4	火	ジャージャー麺 中華サラダ コーンスープ 黄桃缶	牛乳 枝豆とゆかりおにぎり	豚ミンチ 大豆ミンチ みそ 牛乳 ちくわ 枝豆 しらす	中華麺 ごま油 油 砂糖 片栗粉 ごま 米	たけのこ 椎茸 長ネギ 生姜 きゅうり キャベツ 小松菜 コーン 赤ピーマン 大根葉 黄桃缶 ゆかり	
5	水	麦ご飯 さばのごまみそ焼き パナナ ゴーヤーチャンプルー 大根のすまし汁	牛乳 人形焼き	さば みそ 豆腐 糸かつお 牛乳	米 押麦 砂糖 油 ごま 人形焼き	生姜 苦瓜 人参 玉ねぎ 大根 キャベツ えのき 大根葉 パナナ	
6	木	タコライス マカロニサラダ 冬瓜のみそ汁 オレンジ	牛乳 人参ヒラヤーチー	合挽肉 大豆ミンチ チーズ ツナ 豆腐 みそ 牛乳 卵	米 押麦 砂糖 カレー粉 油 マカロニ マヨドレ 小麦粉	玉ねぎ 人参 にんにく レタス トマト コーン きゅうり 冬瓜 小松菜 椎茸 オレンジ	
7	金	麦ご飯 レバーのごまソース ブロックリーポテト 野菜スープ すいか	牛乳 黒糖ちんすこう	豚レバー ウインナー ヨーグルト 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 ごま じゃが芋 砂糖 ラード 小麦粉 黒糖	生姜 ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ 人参 コーン パセリ すいか	
8	土	ガバオライス 切干大根の酢物 ビーフンスープ パイン缶	ミルク おかき(きな粉)	豚ミンチ 大豆ミンチ ツナ 豚肉 スキムミルク きな粉	米 押麦 砂糖 油 ビーフン ごま油 ごま おかき	玉ねぎ 赤ピーマン ピーマン にんにく 切干大根 きゅうり 黄ピーマン 人参 椎茸 長ネギ パイン缶	
9	日						
10	月	あわご飯 魚のトマトマリネ ごぼうサラダ 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 牛乳 きな粉 卵	米 もちきび 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 ごま マヨドレ カレーフレーク カレー粉 ケーキミックス バター	トマト 玉ねぎ レモン ごぼう いんげん 黄ピーマン しめじ 人参 大根葉 オレンジ	
11	火	 山の日(公休日) 					
12	水	ハヤシライス スパゲティーサラダ じゃが芋のスープ パイン缶	牛乳 バウムクーヘン	豚肉 ツナ 牛乳	米 押麦 油 ハヤシフレーク サラスパ マヨドレ 砂糖 じゃが芋 バウムクーヘン	にんにく 玉ねぎ 人参 きゅうり マッシュルーム グリンピース 赤ピーマン しめじ パセリ パイン缶	
13	木	麦ご飯 鶏肉のさっぱり煮 パナナ クーブイリチー レバー入り豚汁	牛乳 じゃがバターいも	鶏肉 昆布 豚肉 豚レバー みそ 牛乳	米 押麦 油 砂糖 じゃが芋 糸こんにゃく 片栗粉 バター シチューミックス	生姜 にんにく 切干大根 人参 ごぼう 大根 長ネギ パナナ	
14	金	沖縄そば キャベツのみそマヨ和え さつま芋のごま煮 黄桃缶	麦茶 コーンおにぎり	豚肉 かまぼこ ちくわ みそ 青さのり	沖縄そば 砂糖 マヨドレ ごま さつま芋 米 ごま油	ねぎ キャベツ 小松菜 人参 黄桃缶 コーン	
15	土	ホイコーロー丼 ナムル 春雨スープ パイン缶	牛乳 豆乳ウエハース	豚肉 みそ ちくわ 牛乳	米 押麦 片栗粉 砂糖 ごま ごま油 春雨 豆乳ウエハース	人参 キャベツ ピーマン にら 大根 きゅうり 赤ピーマン にんにく コーン 大根葉 パイン缶	
16	日						
17	月	あわご飯 さばのみそ煮 オレンジ 冬瓜のそぼろ煮 きこのすまし汁	牛乳 ほうれん草スコーン	さば みそ 鶏ミンチ 豆腐 牛乳	米 もちきび 砂糖 片栗粉 油 ケーキミックス	冬瓜 人参 いんげん えのき しめじ 椎茸 ねぎ オレンジ ほうれん草	
18	火	麦ご飯 レモンのチキン和え ゴーヤー入り豆腐チャンプルー じゃが芋のみそ汁 黄桃缶	牛乳 南瓜小豆蒸しパン	鶏肉 豆腐 ツナ みそ 卵 牛乳 小豆 牛乳	米 押麦 小麦粉 片栗粉 油 じゃが芋 ケーキミックス 砂糖 バター	レモン パセリ キャベツ 苦瓜 人参 玉ねぎ しめじ 黄桃缶 南瓜	
19	水	麦ご飯 鶏肉の照り焼き 人参しりしり イナムルチ汁 パナナ	牛乳 マドレーヌ	鶏肉 ツナ 豚肉 かまぼこ みそ 牛乳 卵	米 押麦 油 糸こんにゃく	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ 椎茸 大根 ねぎ パナナ	
20	木	もずく丼 青菜の納豆和え 厚揚げのみそ汁 すいか	牛乳 くんぺん	もずく 豚ミンチ 大豆ミンチ 納豆 のり 厚揚げ みそ 牛乳	米 押麦 砂糖 片栗粉 油 ケーキミックス バター砂糖 黒糖 ごま	ピーマン 赤ピーマン コーン 小松菜 黄ピーマン 人参 長ネギ 生姜 チンゲン菜 すいか	
21	金	麦ご飯 白身魚のタンドリー風 いり豆腐 なすのみそ汁 パイン缶	牛乳 ミルクかりんとう	白身魚 ヨーグルト 豆腐 ひじき 豚ミンチ 油揚げ みそ 牛乳 スキムミルク	米 押麦 カレー粉 ごま油 さつま芋 油 砂糖	にんにく 生姜 パセリ 人参 いんげん なす 大根葉 パイン缶	
22	土	豚焼肉丼 さつま芋のサラダ 青菜のみそ汁 黄桃缶	牛乳 おかき(のり塩)	豚肉 のり 牛乳 みそ 豆腐	米 押麦 油 さつま芋 マヨドレ おかき	生姜 人参 玉ねぎ ピーマン きゅうり チンゲン菜 黄桃缶	
23	日						
24	月	あわご飯 ポークチャップ オレンジ 千切りイリチー 里芋のみそ汁	牛乳 ココアマフィン	豚肉 昆布 みそ 豆乳 牛乳	米 もちきび 小麦粉 油 砂糖 糸こんにゃく 里芋 ココア	玉ねぎ にんにく 人参 ピーマン 切干大根 椎茸 しめじ チンゲン菜 オレンジ	
25	火	じゅーしーご飯 さばの塩焼き 大根サラダ ゆし豆腐 黄桃缶 ウンケー	牛乳 サーターアンダギー	豚ミンチ ひじき さば わかめ ツナ ゆし豆腐 卵 牛乳	米 押麦 油 砂糖 小麦粉 ケーキミックス	人参 椎茸 ごぼう ねぎ 大根 きゅうり 黄桃缶	
26	水	麻婆なす丼 白菜のツナ和え 中華スープ 杏仁フルーツ	牛乳 あんぱん	豆腐 豚ミンチ ツナ 鶏肉 大豆ミンチ 牛乳	米 押麦 油 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま 杏仁豆腐 あんぱん	なす 玉ねぎ 人参 椎茸 たけのこ にら にんにく 生姜 白菜 きゅうり 赤ピーマン チンゲン菜 長ネギ みかん缶	
27	木	麦ご飯 南瓜の豆乳スープ ひじき入り豆腐ハンバーグ ウーケイ ジャーマンポテト パナナ	牛乳 セサミクッキー	豆腐 合挽肉 ひじき 豆乳 ウインナー みそ 牛乳	米 押麦 じゃが芋 油 小麦粉 ごま 砂糖	玉ねぎ 赤ピーマン パセリ 南瓜 ブロッコリー にんにく コーン パナナ	
28	金	スパゲティーミートソース パイン缶 ひじきのごま和え かぶのスープ	牛乳 ゆかりおにぎり	合挽肉 豚レバー ひじき ツナ あおさ 牛乳	スパゲティ 油 小麦粉 砂糖 ごま 米	にんにく 玉ねぎ 人参 トマト マッシュルーム ピーマン 切干大根 赤ピーマン きゅうり かぶ コーン パイン缶 ゆかり	
29	土	麦ご飯 魚の南蛮焼き 黄桃缶 豆腐しゅーまい オクラのスープ	牛乳 今川焼き	白身魚 豆腐しゅーまい 豆腐 牛 乳	米 押麦 片栗粉 小麦粉 油 ごま油 今川焼き	玉ねぎ ピーマン 人参 黄ピーマン オクラ 長ネギ 黄桃缶	
30	日						
31	月	★お誕生日会★ カレーピラフ 鶏のから揚げ コーンスープ 人参と切干大根のサラダ パナナ	牛乳 ロールケーキ 	ウインナー 鶏肉 ツナ 豆乳 牛乳	米 カレー粉 油 小麦粉 砂糖 ごま油 ケーキ	玉ねぎ 人参 にんにく コーン 切干大根 きゅうり パセリ 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>

令和 8年 どんぐり保育園

作成者: 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)	
1	土	10倍粥 人参と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と青菜のつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 南瓜のすまし汁	全粥 白身魚と青菜の柔らかか煮 人参と玉ねぎの柔らかか煮 南瓜のすまし汁	さつま芋と南瓜煮
		(主な材料) 米 白身魚 小松菜 人参 玉ねぎ 南瓜			さつま芋 南瓜
2	日				
3	月	10倍粥 南瓜のペースト すまし汁	7倍粥 ツナと青菜のつぶし煮 人参のつぶし煮 南瓜のすまし汁	全倍粥 ツナと青菜の柔らかか煮 人参の柔らかか煮 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			ささみ ブロッコリー 大根
4	火	10倍粥 キャベツと人参のペースト すまし汁	7倍粥 しらすと青菜のつぶし煮 キャベツと人参のすまし汁 りんご煮	全粥 しらすと青菜の柔らかか煮 キャベツと人参のすまし汁 りんご煮	野菜おじや
		(主な材料) 米 しらす 小松菜 キャベツ 人参 りんご			鶏ミンチ 玉ねぎ ブロッコリー
5	水	10倍粥 じゃが芋と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 豆腐とオクラのつぶし煮 じゃが芋と玉ねぎのすまし汁 バナナ	全粥 豆腐とオクラの柔らかか煮 じゃが芋と玉ねぎのすまし汁 バナナ	野菜おじや
		(主な材料) 米 豆腐 オクラ じゃが芋 玉ねぎ バナナ			鶏ミンチ さつま芋 白菜
6	木	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	全粥 豆腐ときゅうりの柔らかか煮 トマトとレタスの柔らかか煮 冬瓜のすまし汁	野菜おじや
		(主な材料) 米 豆腐 きゅうり トマト レタス 冬瓜			ツナ キャベツ 人参
7	金	10倍粥 人参と玉ねぎのペースト すまし汁	7倍粥 ささみとブロッコリーのつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 じゃが芋のすまし汁	全倍粥 ささみとブロッコリーの柔らかか煮 人参と玉ねぎの柔らかか煮 じゃが芋のすまし汁	野菜おじや
		(主な材料) 米 ささみ ブロッコリー 人参 玉ねぎ じゃが芋			白身魚 ほうれん草 キャベツ
8	土	10倍粥 キャベツと冬瓜のペースト 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	全倍粥 ツナときゅうりの柔らかか煮 キャベツと冬瓜の柔らかか煮 豆腐のすまし汁	じゃが芋と人参煮
		(主な材料) 米 ツナ きゅうり キャベツ 冬瓜 豆腐			じゃが芋 人参
9	日				
10	月	10倍粥 南瓜と玉ねぎのペースト 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 いんげんのすまし汁	全粥 白身魚とトマトの柔らかか煮 南瓜と玉ねぎの柔らかか煮 いんげんのすまし汁	野菜おじや
		(主な材料) 米 白身魚 トマト 南瓜 玉ねぎ いんげん			しらす 人参 白菜
11	火	山の日(公休日)			
12	水	10倍粥 さつま芋のペースト 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 さつま芋のすまし汁	全粥 じゃが芋のそぼろ煮 人参とブロッコリーの柔らかか煮 さつま芋のすまし汁	野菜おじや
		(主な材料) 米 鶏ミンチ ブロッコリー じゃが芋 人参 さつま芋			しらす 玉ねぎ ほうれん草
13	木	10倍粥 人参と大根のペースト すまし汁	7倍粥 ささみと玉ねぎつぶし煮 人参と大根のすまし汁 バナナ	全粥 ささみと玉ねぎの柔らかか煮 人参と大根のすまし汁 バナナ	野菜おじや
		(主な材料) 米 ささみ 玉ねぎ 人参 大根 バナナ			白身魚 じゃが芋 ブロッコリー
14	金	10倍粥 冬瓜のペースト 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 冬瓜のすまし汁	全粥 しらすと人参の柔らかか煮 さつま芋の柔らかか煮 冬瓜のすまし汁	野菜おじや
		(主な材料) 米 しらす 人参 さつま芋 冬瓜			鶏ミンチ キャベツ 小松菜
15	土	10倍粥 青菜のペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とキャベツのつぶし煮 きゅうりと玉ねぎのつぶし煮 青菜すまし汁	全粥 白身魚とキャベツの柔らかか煮 きゅうりと玉ねぎの柔らかか煮 青菜すまし汁	さつま芋と人参煮
		(主な材料) 米 白身魚 キャベツ きゅうり 玉ねぎ 小松菜			さつま芋 人参
16	日				

※ 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 中本瑞



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	歯ぐきでつぶせる固さ	
17 月	10倍粥 冬瓜のペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と大根のつぶし煮 さつま芋と人参のつぶし煮 冬瓜のすまし汁	全粥 白身魚と大根の柔らか煮 さつま芋と人参の柔らか煮 冬瓜のすまし汁	野菜おじや
	(主な材料) 米 白身魚 大根 さつま芋 人参 冬瓜			鶏ミンチ ほうれん草 玉ねぎ
18 火	10倍粥 じゃが芋と人参のペースト すまし汁	7倍粥 ツナとブロッコリーのつぶし煮 じゃが芋と人参のすまし汁 オレンジ	全粥 ツナとブロッコリーの柔らか煮 じゃが芋と人参のすまし汁 オレンジ	野菜おじや
	(主な材料) 米 ツナ ブロッコリー 人参 じゃが芋 オレンジ			鮭 キャベツ 南瓜
19 水	10倍粥 冬瓜のペースト すまし汁	7倍粥 ささみとオクラのつぶし煮 冬瓜と人参のすまし汁 バナナ	全粥 ささみとオクラの柔らか煮 冬瓜と人参のすまし汁 バナナ	野菜おじや
	(主な材料) 米 ささみ オクラ 冬瓜 人参 バナナ			鶏ミンチ 白菜 チンゲン菜
20 木	10倍粥 青菜ペースト すまし汁	7倍粥 納豆と玉ねぎのつぶし煮 冬瓜と人参のつぶし煮 青菜のすまし汁	全粥 納豆と玉ねぎの柔らか煮 冬瓜と人参の柔らか煮 青菜のすまし汁	野菜おじや
	(主な材料) 米 納豆 玉ねぎ 冬瓜 人参 小松菜			しらす じゃが芋 大根
21 金	10倍粥 大根のペースト すまし汁	7倍粥 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	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	野菜おじや
	(主な材料) 米 豆腐 小松菜 大根 人参 なす			白身魚 いんげん さつま芋
22 土	10倍粥 人参のペースト すまし汁	7倍粥 豆腐とオクラのつぶし煮 人参のつぶし煮 青菜すまし汁	全粥 豆腐とオクラの柔らか煮 人参の柔らか煮 青菜すまし汁	さつま芋と南瓜煮
	(主な材料) 米 豆腐 オクラ 人参 チンゲン菜			さつま芋 南瓜
23 日				
24 月	10倍粥 人参と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と青菜のつぶし煮 玉ねぎと人参のつぶし煮 ブロッコリーのすまし汁	全粥 白身魚と青菜の柔らか煮 玉ねぎと人参の柔らか煮 ブロッコリーのすまし汁	野菜おじや
	(主な材料) 米 白身魚 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 ブロッコリー			ささみ キャベツ いんげん
25 火	10倍粥 大根と青菜のペースト すまし汁	7倍粥 ツナと大根、青菜のつぶし煮 ゆし豆腐 オレンジ	全粥 ツナと大根、青菜の柔らか煮 ゆし豆腐 オレンジ	野菜おじや
	(主な材料) 米 ツナ 大根 小松菜 ゆし豆腐 オレンジ			鶏ミンチ 人参 玉ねぎ
26 水	10倍粥 豆腐のペースト 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 チンゲン菜 白菜 きゅうり 人参			しらす 南瓜 玉ねぎ
27 木	10倍粥 南瓜と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と野菜のつぶし煮 南瓜と玉ねぎのスープ バナナ	全粥 豆腐と野菜の柔らか煮 南瓜と玉ねぎのスープ バナナ	野菜おじや
	(主な材料) 米 豆腐 キャベツ 人参 玉ねぎ 南瓜 バナナ			ささみ オクラ 大根
28 金	10倍粥 人参ペースト すまし汁	7倍粥 ツナとさつま芋のつぶし煮 ブロッコリーと玉ねぎのつぶし煮 人参のすまし汁	全粥 ツナとさつま芋の柔らか煮 ブロッコリーと玉ねぎの柔らか煮 人参のすまし汁	野菜おじや
	(主な材料) 米 ツナ 人参 ブロッコリー 玉ねぎ さつま芋			鶏ミンチ 大根 ほうれん草
29 土	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	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	じゃが芋と南瓜煮
	(主な材料) 米 白身魚 人参 さつま芋 玉ねぎ オクラ			じゃが芋 南瓜
30 日				
31 月	10倍粥 豆腐のペースト すまし汁	7倍粥 豆腐とブロッコリーのつぶし煮 白菜と人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁	全粥 豆腐とブロッコリーの柔らか煮 白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 豆腐 ブロッコリー 白菜 人参 玉ねぎ			しらす 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。