



6月の園だより



社会福祉法人幸福社会

あゆみ保育園

TEL : 850-3043/FAX : 850-3255

<https://www.ayumihoikuen.okinawa/>

2026年6月発行



ファミリーデーのプレゼントづくりを通して、身近な人へ感謝する気持ちを育んできた子どもたち。

手渡すときに「ありがとう」と自分から言葉を添えるなど、心の育ちが見えましたね。

これから徐々に蒸し暑い季節へと向かっていきます。園では、熱中症予防をはじめとする暑さ対策に万全を期し、子どもたちの体調管理に気をつけながら、伸び伸びと身体を動かして遊べる環境づくりに努めてまいります。ご家庭でも衣服の枚数調節など、ご協力をよろしくお願いいたします。

今月のねらい

🍓 保育者との安定した関りの中で興味あるものに触れたり、体を動かして遊ぶ。

🍓 保育者と一緒に好きな遊びをしたり、体を動かしたりして遊ぶ事を楽しむ。

🍓 外の景色や音、匂い、草花などを感じて楽しむ。

🍓 植物や小動物などの自然に興味をもち、触れたり、じっくり観察をしたりする。

🍓 栽培物を植えたり、自然や虫に触れたりして、身近な生き物や植物に関心を持つ。

🍓 自分の気持ちも少しずつ伝え合い、お互いに話し合い、気持ちの切り替えができる



今月の予定



月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
空手	歯科検診	体育 クリーンアドベン チャー 出発式 🍓		和太鼓	すいか自然 観察会
8	9	10	11	12	13
空手		体育			
15	16	17	18	19	20
空手	弁当会	体育			
22	23	24	25	26	27
	慰霊の日 休園	体育	避難訓練	誕生会	
29	30				
空手					

今月のうた

はみがきましよう
とけいのうた



お誕生日
おめでとう!

<1歳になります>



(2日)
(7日)

<2歳になります>



(5日)
(14日)
(19日)

<3歳になります>



(2日)
(4日)
(5日)
(8日)
(17日)
(19日)

<4歳になります>



(28日)

<5歳になります>



(5日)
(8日)
(29日)

<6歳になります>



(6日)
(21日)
(21日)

お知らせとお願い

- 6/1(月)より1カ月間、おくち体プロジェクトを始めます。お配りした歯磨きセットを利用して、毎日歯みがき習慣をつけていきましょう🍓歯みがきカレンダーにシールを貼って達成感を味わえるようにご協力ください。
- 7月にプロジェクトの事後アンケートへの協力もお願いします。
- 5/28～6/9⇒エルケア医療保育専門学校3年生が保育実習にきます。
- 6/1～6/12⇒やえせ高等支援学校よりインターシップの学生が来ます。
- 6/22～6/25⇒那覇看護学生3年生4名が保育実習にきます。



あゆみ保育園
2026年6月発行

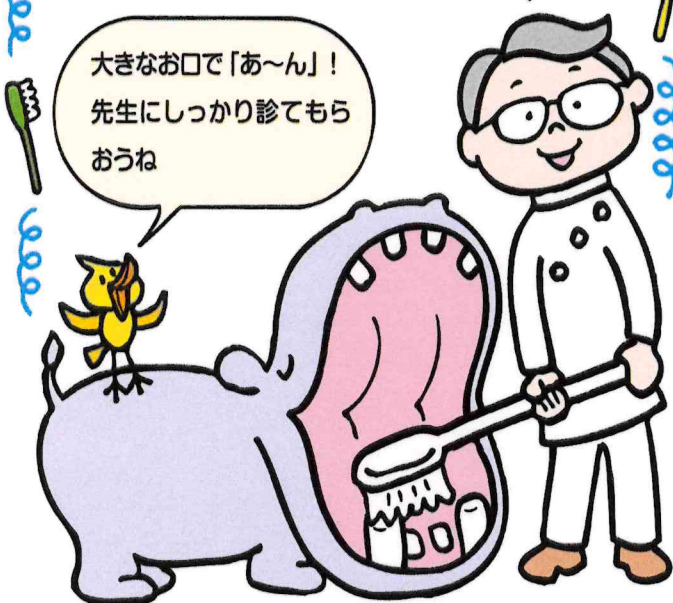
気温・湿度共に上がり、汗ばむ季節になってきました、園庭では、ミストが出ると上を見上げて「わぁー」と楽しい笑い声がいっぱいです。水遊びや感触遊びを楽しみながら元気いっぱい過ごせるように環境づくりをしています

歯科検診があります

6月2日(火)9:30~

当日の朝はしっかりと朝ごはんを食べ、きれいに歯を磨いてからの登園をお願いします。また、歯のことで心配なことがありましたらご相談ください

大きなお口で「あ〜ん」！
先生にしっかり診てもらおうね



水遊びについて

天気やクラスのお子さんの様子を見ながら、水遊びを行う日もあるかと思しますので毎日のお子さんの体調等、コドモン連絡または、担任にお伝えください。



5月の感染症 5/28現在

☆インフルエンザ⇒1名

☆手足口病⇒1名



おうち・からだ
プロジェクト
ライオン株式会社

クラス懇談会ではアンケートのご協力ありがとうございました。

いよいよ6/1(月)より、食べたら磨く歯みがき習慣を、楽しみながら身に付ける歯磨きカレンダーへの取り組みを各家庭でお願いいたします。

デコシールを張り付けた自分だけの歯ブラシで歯みがきしてくださいね♡

※プロジェクトの終わりには事後アンケートの協力をお願いします。ライオンよりガチャガチャのプレゼントあり!(^^)!

夏の水分補給はとっても大切

人は汗をかくことで、体温調節しています。体内の水分が不足すると、汗が出ず体温が上がってしまいます。特に子どもは、体内水分量が多いので脱水症状を起こしやすく、注意が必要です。水分補給は、小まめに回数を多く取る事が大切です。

味の付いていないお水を嫌がって、水分が取れない子も増えてきています。

お家でも、お水を飲む習慣をつけて熱中症対策をしましょう。



よくかんで食べる習慣を身につけよう

近ごろ、軟らかい食べものが多くなったことなどから、よくかまないで食べる子、かめない子が増えているといわれています。よくかんで食べることは、子どもの健全な成長発達に欠かせない生活習慣であり、非常に大切なことです。

幼児期といわれる1歳から6歳までの時期に、しっかりかむ習慣をつければ、生涯にわたっての健康習慣となり、その人の一生の財産になります。

そういう視点で、「子どものよくかんで食べる習慣の大切さ」について考えてみましょう。

●よくかめない子どもと健康への影響

- ①偏食になり、成長発達が妨げられる。
- ②あごが十分に発達しない。
- ③歯並びが悪くなり、かつ、むし歯や歯ぐきの炎症を起こしやすくなる。
- ④無気力、消極的になりやすい。
- ⑤発音が悪くなる。

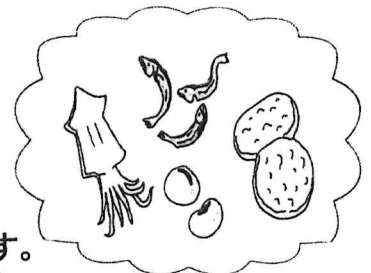
●よくかんで食べることの効果

- ①食べものの消化をよくする
かめばかむほど、唾液の働きによって消化・吸収率がよくなる。
- ②おいしさを生み出す
よくそしゃくすることで、食べものの本来の味を味わうことができる。
- ③歯や歯ぐきを強くする
かむことにより、歯ぐきの血行がよくなり、健康な歯の土台をつくる。
むし歯の予防にもなる。
- ④かむ動作があご、顔、頭部の筋肉を発達させる
- ⑤脳の機能を活性化する
よくかむことで、脳細胞が刺激され、脳の機能を活性化する。



●かむことを身につけさせるには

- ①歯ごたえのある食べものを
食べものをよくかんで、そしゃくすることを身につけさせるためには、まず歯ごたえのある食べものを与えて経験を重ねさせることです。
例えば、するめ、煮干、大豆（炒り豆）、せんべいなどをおやつとして与えたり、ゆで卵、きんぴらごぼう、ひじきや切り干し大根の煮もの、野菜炒め、野菜の漬けものなど、よくかまないと食べにくいものを1品とり入れます。
- ②食事時間にゆとりをもって
時間にせかされしないで、落ちついて、ゆっくり、よくかんで食べるようにしましょう。



●学習によって身につく「かむ力」

かむ能力や機能は、生まれつき備わっているものではなく、子どもが学習することによって身につけていきます。ですから、子どもの身体の成長、かむ能力の発達に合わせて食べものを与えることが大切です。

今月の給食にも、きびなごのマリネ、干切りイリチー、クーブイリチー、ゴーヤーチップス、ひじきの煮物、きんぴらごぼう、野菜の和え物、カリカリ煮干しなど、よくかまなければいけないメニューがたくさん入っています。

2026年 令和8年

6月

予定献立表

あゆみ保育園

管理栄養士 上原 育代

日	曜日	こんだて	<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	おやつ	
1	月	あわごはん 大根と豚肉のみそ煮 納豆和え そうめん汁 果物	豚肉 納豆 牛乳	米 あわ 油 砂糖 そうめん 強力粉 黒糖	だいこん にんじん ブロッコリー こまつな しらすき ねぎ パナナ	保育乳 黒糖アガラサー	
2	火	強化玄米ごはん 鮭のコーンマヨ焼き 白菜うま煮 豆腐とワカメのみそ汁 果物	さけ 豚肉 豆腐 きな粉 牛乳	米 玄米 片栗粉 マヨネーズ 油 さつま芋 砂糖	コーン パセリ はくさい にんじん たまねぎ テンゲンサイ わかめ ねぎ オレンジ	保育乳 さつまきなこ	
3	水	沖縄そば ゴーヤーチップス甘辛だれ かぼちゃチーズサラダ 果物	豚肉 かまぼこ チーズ 豆乳	沖縄そば砂糖 油 片栗粉 ごま 米 じゃが芋マヨネーズ	ねぎ にがうり かぼちゃ きゅうり わかめ パナナ	豆乳 わかめおにぎり	
4	木	玄米ごはん さばのカレー焼き ひじきの煮物 豚汁 果物	さば ちくわ 油揚げ 豚肉 牛乳	米 玄米 片栗粉 砂糖 油	ひじき にんじん にら こんにやく たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ パナナ	ゼリー せんべい	
5	金	夏野菜のカレー 切干大根サラダ ワカメスープ 果物	豚肉 牛乳 きな粉	米 押麦 じゃが芋 油 砂糖 ごま ふ パン	にんじん たまねぎ かぼちゃ なす にんにく しょうが きゅうり わかめ きりぼしだいこん オレンジ	保育乳 ジャムサンド	
6	土	ケチャップライス ブロッコリーじゃこ和え コーンスープ 果物	鶏肉 しらす	米 油 ごま 砂糖 パン チョコクリーム	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム ブロッコリー コーン キャベツ パナナ	野菜ジュース チョコクリームサンド	
8	月	強化あわごはん 豆腐ハンバーグ ブロッコリー 人参シリシリ じゃが芋みそ汁 果物	豚ひき肉 豆腐 油揚げ 牛乳	米 あわ 片栗粉 油 パン粉 ジャム じゃが芋 パン	ひじき ブロッコリー にんじん たまねぎ にら わかめ ねぎ オレンジ	保育乳 揚げパン	
9	火	強化玄米ごはん きびなごのマリネ きんぴらごぼう ゆし豆腐 果物	きびなご ゆし豆腐 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 ごま 小麦粉 パター	きゅうり たまねぎ トマト ごぼう にんじん ねぎ パナナ	保育乳 ショートブレッド	
10	水	強化玄米ごはん 鮭のレモンソース クレープイリチー 大根ときのこのみそ汁 果物	さけ 豚肉 牛乳	米 玄米 片栗粉 砂糖 油 ホットケーキMIX メープルシロップ	こんぶ しいたけ こんにやく にんじん だいこん えのき ねぎ オレンジ	保育乳 人参ホットケーキ	
11	木	強化あわごはん チキンケチャップ焼き 春雨炒め 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	鶏肉 豆腐 ツナ缶 牛乳	米 あわ 片栗粉 油 春雨 小麦粉 砂糖	キャベツ にんじん もやし ピーマン こまつな もずく パナナ	保育乳 もずくのヒラヤーチー	
12	金	ミートスパゲティ チーズ ブロッコリーみそマヨ和え もずくスープ 果物	豚ひき肉 チーズ 豆腐 豆乳	スパゲティ 油 マヨネーズ ごま 米	たまねぎ にんじん トマト ピーマン マッシュルーム ブロッコリー セロリ もずく ねぎ オレンジ	豆乳 ゆかりおにぎり	
13	土	くふあじゅうしい からし菜和え じゃがいもみそ汁 果物	豚肉 豆腐 ツナ缶 油揚げ	米 油 さつまいも	ひじき しいたけ にんじん ねぎ からしな じゃが芋 パナナ	野菜ジュース ふかし芋	
15	月	ホイコーロー丼 マカロニサラダ えのきスープ 果物	豚肉 豆腐 牛乳	米 砂糖 マカロニ マヨネーズ パン チョコクリーム	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン にんにく きゅうり コーン えのき ねぎ オレンジ	保育乳 チョコクリームサンド	
16	火	お弁当会 (お弁当のしみだね！)					保育乳 ココア蒸しパン
17	水	ドライカレー 小松菜ツナ和え 春雨スープ 果物	豚ひき肉 ツナ缶 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま はるさめ じゃが芋 油	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんにく こまつな はくさい わかめ パナナ	保育乳 ハッシュポテト	
18	木	黒米ごはん 鮭の甘酢焼き ブロッコリーマヨネーズ炒め 冬瓜のみそ汁 果物	鮭 ベーコン 牛乳	米 黒米 片栗粉 油 砂 糖 じゃが芋 マヨ ネーズ 小麦粉 黒糖	ブロッコリー にんじん とうがん わかめ ねぎ オレンジ	保育乳 ちんびん	
19	金	強化あわごはん 納豆みそ 釜付け かりかり胡瓜 ワカメスープ 果物	納豆 三枚肉 生揚げ 牛乳	米 あわ 砂糖 油 ふ クラッカー マシュマロ	しょうが ねぎ だいこん にんじん テンゲンサイ きゅうり わかめ パナナ	保育乳 マシュマロサンド	
20	土	ソース焼きそば 胡瓜梅あえ ゆし豆腐 果物	豚肉 ゆし豆腐	焼きそば 油 米 ごま	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン きゅうり ねぎ パナナ	野菜ジュース 鮭おにぎり	
22	月	雑穀ごはん 鶏肉ごま風味焼き 千切りイリチー キャベツみそ汁 果物	鶏肉 豚肉 牛乳	米 雑穀 砂糖 ごま 油 パン パター	きりぼしだいこん こんぶ にんじん こんにやく キャベツ えのき ねぎ オレンジ	保育乳 シュガートースト	
23	火	慰 霊 の 日 (休 園)					
24	水	スープかけごはん 厚揚げの釜付け コールスローサラダ 果物	豚肉 生揚げ きなこ 牛乳	米 砂糖 油 ごま マヨネーズ 芋くず 黒糖	こまつな キャベツ きゅうり 人参 コーン パナナ	保育乳 くずもち	
25	木	強化あわごはん さばのバーベキュー ソース焼き ゴーヤーと鮭の炒め煮 豆腐とわかめのみそ汁 果物	さば ツナ缶 豆腐 牛乳	米 あわ ふ 油 さつまいも	にんじん たまねぎ にがうり わかめ ねぎ オレンジ	保育乳 ふかし芋	
26	金	(お誕生会)ふりかけごはん ささみフ ライ ブロッコリー パパイアごま和え 野菜スープ ヨーグルト	鶏肉 卵 牛乳 ヨーグルト	米 押麦 小麦粉 パン 粉 油 ごま ホットケー キMIX 砂糖 パター	ブロッコリー パパイア きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ	保育乳 誕生ケーキ	
27	土	マーボー豆腐丼 白菜おかか和え テンゲン菜スープ 果物	豆腐 豚ひき肉 クリームチーズ	米 油 砂糖 片栗粉 ふ クラッカー	たまねぎ にんじん にら にんにく しょうが はくさい テンゲンサイ パナナ	野菜ジュース クリームチーズサンド	
29	月	ハヤシライス キャベツツナサラダ えのきスープ 果物	豚肉 ツナ缶 油揚げ 牛乳	米 じゃが芋 油 小麦粉 マヨネーズ ごま あんに ホットケーキMIX	にんじん たまねぎ セロリ ブロッコリー マッシュルーム キャベツ えのき ねぎ パナナ	保育乳 小倉ホットケーキ	
30	火	鶏ごぼうめし 鮭のみそ焼き ナムル ゆし豆腐 果物	鶏肉 さけ ゆし豆腐 生クリーム 牛乳	米 油 砂糖 ごま 小麦粉 バター さつま芋	ごぼう にんじん ひじき しいたけ もやし こまつな ねぎ オレンジ	保育乳 スイートポテト	

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。

☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施しています。

回食	1 回食 (午前)			軽食 (午後)	
月齢	初期 (5・6ヶ月頃)	中期 (7・8ヶ月頃)	後期 (9・10・11ヶ月頃)	中期 (7・8ヶ月頃)	後期 (9・10・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	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)	豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位 (荒みじん切り)
1	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ チキン小松菜つぶし煮 人参大根つぶし煮 そうめん汁	軟飯 チキン小松菜きざみ煮 手づかみ人参大根煮 そうめん汁	大根おじや 小松菜スープ	大根おじや 小松菜スープ 手づかみブロッコリー煮
月	(主な材料) 米 そうめん 鶏肉 小松菜 人参 大根			(主な材料) 米 大根 小松菜	
2	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 野菜つぶし煮 豆腐すまし汁	軟飯 白身魚煮 野菜煮 豆腐みそ汁	芋おじや 白菜スープ	芋おじや 白菜スープ 人参ステック
火	(主な材料) 米 白身魚 豆腐 人参 玉葱 白菜 チンゲン菜			(主な材料) 米 さつまいも 白菜	
3	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ チキン胡瓜おろし煮 かぼちゃつぶし煮 すまし汁	軟飯 チキン胡瓜きざみ煮 手づかみかぼちゃ煮 すまし汁	煮込み野菜うどん すまし汁	煮込み野菜うどん すまし汁
水	(主な材料) 米 鶏肉 胡瓜 かぼちゃ			(主な材料) うどん 人参 玉葱	
4	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参大根つぶし煮 玉葱スープ	軟飯 白身魚煮 手づかみ人参大根煮 玉葱みそ汁	玉葱おじや 人参スープ	玉葱おじや 人参スープ 手づかみブロッコリー煮
木	(主な材料) 米 白身魚 人参 大根 玉葱			(主な材料) 米 玉葱 人参	
5	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 胡瓜おろし煮 なすスープ	軟飯 チキン野菜煮 胡瓜ステック なすスープ	芋おじや 玉葱スープ	芋おじや 玉葱スープ 人参ステック
金	(主な材料) 米 鶏肉 人参 玉葱 かぼちゃ 胡瓜 なす			(主な材料) 米 さつまいも 玉葱	
6	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	野菜おじや チキンブロッコリーつぶし煮 キャベツスープ	野菜おじや チキンブロッコリー煮 キャベツスープ	キャベツおじや	キャベツおじや
土	(主な材料) 米 鶏肉 人参 玉葱 ブロッコリー キャベツ			(主な材料) 米 キャベツ	
8	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ 煮込み豆腐ハンバーグ 人参ブロッコリーつぶし煮 じゃが芋スープ	軟飯 煮込み豆腐ハンバーグ 手づかみ人参ブロッコリー煮 じゃが芋みそ汁	パンがゆ キャベツスープ	食パンステック キャベツスープ 手づかみポテト煮
月	(主な材料) 米 じゃが芋 鶏ひき肉 豆腐 人参 ブロッコリー			(主な材料) パン キャベツ	
9	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚胡瓜おろし煮 人参玉葱トマトつぶし煮 ゆし豆腐	軟飯 白身魚胡瓜きざみ煮 人参玉葱トマト煮 ゆし豆腐	パンがゆ トマトスープ	食パンステック トマトスープ 胡瓜ステック
火	(主な材料) 米 白身魚 ゆし豆腐 胡瓜 人参 玉葱 トマト			(主な材料) パン トマト	
10	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参大根つぶし煮 すまし汁	軟飯 白身魚煮 手づかみ人参大根煮 すまし汁	大根おじや ほうれん草スープ	大根おじや ほうれん草スープ 手づかみかぼちゃ煮
水	(主な材料) 米 白身魚 人参 大根			(主な材料) 米 大根 ほうれん草	
11	10倍がゆ 小松菜ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参キャベツつぶし煮 豆腐小松菜スープ	軟飯 チキンきざみ煮 人参キャベツ煮 豆腐小松菜みそ汁	煮込み野菜うどん すまし汁	煮込み野菜うどん すまし汁
木	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 キャベツ 小松菜			(主な材料) うどん 人参 小松菜	
12	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	煮込み野菜スパゲティ ブロッコリーつぶし煮 豆腐スープ	煮込み野菜スパゲティ 手づかみブロッコリー煮 豆腐スープ	玉葱おじや ブロッコリースープ	玉葱おじや ブロッコリースープ 人参ステック
金	(主な材料) スパゲティ 鶏ひき肉 豆腐 人参 玉葱 トマト缶 ブロッコリー			(主な材料) 米 玉葱 ブロッコリー	
13	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	人参おじや 豆腐ほうれん草つぶし煮 かぼちゃスープ	人参おじや 豆腐ほうれん草煮 かぼちゃみそ汁	かぼちゃおじや	かぼちゃおじや
土	(主な材料) 米 豆腐 人参 ほうれん草 かぼちゃ			(主な材料) 米 かぼちゃ	

※ 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。

回食	1 回 食 (午前)			軽 食 (午後)	
月齢	初期 (5・6ヶ月頃)	中期 (7・8ヶ月頃)	後期 (9・10・11ヶ月頃)	中期 (7・8ヶ月頃)	後期 (9・10・11ヶ月頃)
固さの目安	トロトロ ⇒ バタバタ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	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)	豆腐 位(つぶつぶ)	バナナ位 (荒みじん切り)
15	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 胡瓜おろし煮 すまし汁	軟飯 チキン野菜煮 胡瓜ステック すまし汁	キャベツおじや 玉葱スープ	キャベツおじや 玉葱スープ 人参ステック
月	(主な材料) 米 鶏肉 人参 玉葱 キャベツ 胡瓜			(主な材料) 米 キャベツ 玉葱	
16	10倍がゆ ほうれん草ペースト すまし汁	パンがゆ チキンポテトつぶし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 ほうれん草スープ	食パンステック チキンポテト煮 手づかみ人参ブロッコリー煮 ほうれん草スープ	しらすおじや 人参スープ	しらすおじや 人参スープ 手づかみポテト煮
火	(主な材料) パン じゃが芋 鶏肉 人参 ブロッコリー ほうれん草			(主な材料) 米 しらす 人参	
17	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 小松菜つぶし煮 白菜スープ	軟飯 チキン野菜つぶし煮 小松菜きざみ煮 白菜スープ	小松菜おじや ポテトスープ	小松菜おじや ポテトスープ 人参ステック
水	(主な材料) 米 鶏肉 人参 玉葱 小松菜 白菜			(主な材料) 米 じゃが芋 小松菜	
18	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参ポテトブロッコリーつぶし煮 冬瓜スープ	軟飯 白身魚煮 手づかみ人参ポテトブロッコリー煮	煮込み野菜うどん すまし汁	煮込み野菜うどん すまし汁
木	(主な材料) 米 じゃが芋 白身魚 人参 ブロッコリー 冬瓜			(主な材料) うどん 人参 ブロッコリー	
19	10倍がゆ 大根すりおろし すまし汁	全がゆ チキン胡瓜おろし煮 人参大根つぶし煮 チンゲン菜スープ	軟飯 チキン胡瓜きざみ煮 手づかみ人参大根煮 チンゲン菜スープ	チンゲン菜おじや 大根スープ	チンゲン菜おじや 大根スープ 胡瓜ステック
金	(主な材料) 米 鶏肉 胡瓜 人参 大根 チンゲン菜			(主な材料) 米 チンゲン菜 大根	
20	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	煮込み野菜うどん 胡瓜おろし煮 ゆし豆腐	煮込み野菜うどん 胡瓜ステック ゆし豆腐	キャベツおじや	キャベツおじや
土	(主な材料) うどん ゆし豆腐 人参 玉葱 キャベツ 胡瓜			(主な材料) 米 キャベツ	
22	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参キャベツつぶし煮 すまし汁	軟飯 チキンきざみ煮 人参キャベツきざみ煮 みそ汁	芋おじや キャベツスープ	芋おじや キャベツスープ 人参ステック
月	(主な材料) 米 鶏肉 人参 キャベツ			(主な材料) 米 さつまいも キャベツ	
23	慰 霊 の 日 (休 園)				
火					
24	10倍がゆ 小松菜ペースト すまし汁	全がゆ チキン胡瓜おろし煮 キャベツ小松菜つぶし煮 すまし汁	軟飯 チキン胡瓜きざみ煮 キャベツ小松菜きざみ煮 すまし汁	小松菜おじや キャベツスープ	小松菜おじや キャベツスープ 胡瓜ステック
水	(主な材料) 米 鶏肉 胡瓜 キャベツ 小松菜			(主な材料) 米 小松菜 キャベツ	
25	10倍がゆ 大根すりおろし すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参大根つぶし煮 豆腐スープ	軟飯 白身魚煮 手づかみ人参大根煮 豆腐みそ汁	パンがゆ 玉葱スープ	食パンステック 玉葱スープ 手づかみかぼちゃ煮
木	(主な材料) 米 白身魚 豆腐 人参 大根			(主な材料) パン 玉葱	
26	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキン胡瓜おろし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 キャベツスープ	軟飯 チキン胡瓜きざみ煮 手づかみ人参ブロッコリー煮 キャベツスープ	煮込み野菜うどん ブロッコリースープ	煮込み野菜うどん ブロッコリースープ
金	(主な材料)			(主な材料) うどん 人参 キャベツ ブロッコリー	
27	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 豆腐野菜つぶし煮 白菜つぶし煮 チンゲン菜スープ	軟飯 豆腐野菜煮 白菜きざみ煮 チンゲン菜スープ	人参おじや	人参おじや
土	(主な材料) 米 豆腐 人参 玉葱 白菜 チンゲン菜			(主な材料) 米 人参	
29	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキンキャベツつぶし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 ポテトスープ	軟飯 チキンキャベツきざみ煮 手づかみ人参ブロッコリー煮 ポテトスープ	芋おじや キャベツスープ	芋おじや キャベツスープ 人参ステック
月	(主な材料) 米 じゃが芋 鶏肉 キャベツ 人参 ブロッコリー			(主な材料) 米 さつまいも キャベツ	
30	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	人参おじや 白身魚煮 小松菜かぼちゃつぶし煮 ゆし豆腐	人参おじや 白身魚煮 小松菜かぼちゃ煮 ゆし豆腐	小松菜おじや かぼちゃスープ	小松菜おじや かぼちゃスープ 手づかみブロッコリー煮
火	(主な材料) 米 白身魚 ゆし豆腐 人参 小松菜 かぼちゃ			(主な材料) 米 小松菜 かぼちゃ	

※ 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。