



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/>

2025年6月発行 編集者：新垣 澄子



各クラスから元気な歌声や、体操、ダンスを楽しむ様子が伺えます。室内や戸外に関係なく、子どもたちは汗ばみながらも日々いろいろな遊びを楽しんでいます。

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。

🍓 保育者や友だちと、簡単な言葉を使ったコミュニケーションを楽しむ。

🍓 保育者や友達と好きな遊びをする中で自分の思いを言葉で伝えようとする

🍓 生き物や栽培物に興味を持ち、見たり、触れたりする。

🍓 身近な植物や生物に親しみを持とうとする。

🍓 梅雨時期の自然や動植物に触れ、気づき、発見を楽しむ。



今月の予定



月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
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	
9	10	11	12	13	14
空手		体育	内科健診 1・3・5歳児		懇談会 🍓 🍓 (午前) 豊見城市保育研修会 (午後)
16	17	18	19	20	21
空手	弁当会	体育		Tトレ研修	
23	24	25	26	27	28
慰霊の日 休園		体育	避難訓練	誕生会	
30					
空手					



今月のうた



はをみがきましょう
とけいのうた



<1歳になります>

(5日)
(7日)
(14日)
(19日)

<2歳になります>

(2日)
(4日)
(5日)
(8日)
(17日)
(19日)

<3歳になります>

(28日)

<4歳になります>

(5日)
(8日)
(29日)

<5歳になります>

(6日)
(21日)
(21日)
(21日)

<6歳になります>

(13日)
(21日)
(24日)

お知らせとお願い

- 6/14 (土) 午前⇒保護者懇談会 (さくらんぼ組・いちご組) 9:00~10:00
- 6/14 (土) ⇒豊見城市保育研修会 (豊見城中央公民館大ホール・中ホールにて)
(13時からの研修になります、家庭保育出来る方は、ご協力よろしくお願いします。)
- 6/20 (金) ⇒沖縄こども専門学校から3年生が1人インターンシップにきます。
- 6/24~6/26⇒那覇看護学生3年生4名が保育実習にきます。

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、カッパを着けて雨降り遊び、雨が降ったらラッキー！お天気なら、ホースで雨を降らせちゃえ♡楽しい笑い声がいっぱいです。

歯科検診があります

6月3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い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

☆手 足 口 病 ⇒1名

☆RSウィルス ⇒1名

☆ヘルパンギーナ ⇒3名

暑さ対策・

虫さされ対策

5月の末に梅雨入りしましたね。晴れ間の気温の急上昇は、体が暑さに慣れていないので要注意です。こまめな水分補給やエアコンの利用で熱中症を防ぎ、元気に過ごしたいですね！蚊も多く出てきます。爪は短く切り、かきこわしやとびひを予防しましょう。

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。



蒸し暑い日が多い梅雨は、体力や食欲が低下しがちです。晴れ間には体をたくさん動かし、しっかり食べて、元気いっぱいに過ごしましょう。また、食中毒が発生しやすい時季になります。園でも食中毒予防に、さらに努めてまいります。

知って得する

食の知恵袋

噛む力を育てる

「噛む力」は、生涯の食習慣や健康に影響するため、幼児期に正しく噛んで食べる習慣を身に付けることが大切です。3歳ごろになると乳歯が生えそろい、しっかり噛んだり、飲み込んだりできるようになってきます。正しい姿勢でよく噛む食事は五感が刺激され、満足感が得られます。食事をゆっくり楽しむようにしましょう。

よく噛むことの利点

- ・だ液が分泌され、味わいを感じやすくなる
- ・満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防止する
- ・消化を助け、栄養吸収の効率がよくなる
- ・脳が刺激され、活性化する

噛む力を育てる食事のポイント

- ・適度な噛みごたえのある食品
- ・年齢に合った噛みごたえのある調理法
- ・前歯で噛み切れる硬さ
- ・丸飲みしない厚さ、大きさ
- ・水分で流し込まない



食事と健康

食中毒に気を付ける

食中毒は原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入して発生します。腹痛や下痢、嘔吐などを引き起こし、重症化することもあり、家庭でも発生の危険性があります。食中毒予防の原則とポイントをご紹介します。

◆細菌性食中毒を予防する3原則

- ①細菌を食べ物に「付けない」…洗う、分ける
 - ・手洗いを徹底し、原因菌や細菌を食べ物に付けない
 - ・調理器具は都度きれいに洗って殺菌する
 - ・肉や魚の水分をほかの食品に付けない、袋を分ける
- ②食べ物に付着した細菌を「増やさない」…低温で保存する
 - ・できるだけ早く冷蔵庫に入れる
 - ・過信せずに早く食べる
 - ・冷蔵庫は詰めすぎず、7割程度に
 - ※細菌の多くは10℃以下で増殖が遅くなり、-15℃以下で増殖が停止します
- ③食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」…加熱処理
 - ・肉や魚、野菜は加熱して食べる
 - ・生肉や魚を切った調理器具は、よく洗って熱湯をかけて殺菌する（台所用殺菌剤も有効）
 - ※加熱の目安は中心部の温度が75℃で1分以上



6月 予定献立表

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	
2	月	強化あわごはん さばのバーベキュー ソース焼き 春雨炒め ゆし豆腐 果物	さば ゆし豆腐 豚ひき肉 チーズ 牛乳	米 あわ 砂糖 春雨 じゃが芋 バター	キャベツ 人参 もやし ビーマン ねぎ 玉葱 りんご	保育乳 ココアホットケーキ	
3	火	夏野菜のカレー 切干大根サラダ ワカメスープ 果物	豚肉 きな粉 牛乳	米 押麦 じゃが芋 油 砂糖 ごま ふ 芋くず 黒糖	人参 玉葱 かぼちゃ なす 切干大根 胡瓜 わかめ バナナ	保育乳 くずもち	
4	水	強化あわごはん きびなごのマリネ 干切りイリチー 中華コンスープ 果物	きびなご 豚肉 牛乳	米 あわ 片栗粉 油 砂糖 小麦粉 バター	胡瓜 玉葱 トマト 切干大根 昆布 人参 コーン缶 こんにやく こまつな しめじ バナナ	保育乳 ショートブレッド	
5	木	黒米ごはん 鶏肉のさっぱり煮 パパイアイリチー キャベツみそ汁 果物	鶏肉 ツナ缶 牛乳	米 黒米 砂糖 油 小麦粉 バター パン	にんにく しょうが パパイア 人参 ひじき キャベツ ねぎ オレンジ	保育乳 コーンフレークおこし	
6	金	タコライス ゴボウサラダ もずくスープ 果物	豚ひき肉 チーズ ツナ缶 豆腐 牛乳	米 油 マヨネーズ パン バター 砂糖 ごま	にんにく 人参 玉葱 レタス トマト ごぼう 胡瓜 もずく ねぎ バナナ	保育乳 きなこクリームサンド	
7	土	焼肉丼 カリカリ胡瓜 豆腐とワカメのみそ汁 果物	豚肉 豆腐 牛乳	米 砂糖 油 小麦粉	人参 玉葱 しめじ ビーマン 白滝 胡瓜 わかめ ねぎ バナナ	保育乳 クリームチーズサンド	
9	月	強化玄米ごはん 鮭の変わり焼き 三色きんぴらごぼう 冬瓜と小松菜のみそ汁 果物	さけ 牛乳	米 玄米 マヨネーズ パン粉 ごま 砂糖 油 パン バター 小麦粉	ごぼう 人参 ビーマン 冬瓜 こまつな オレンジ	保育乳 黒糖トースト	
10	火	ハヤシライス じゃこサラダ ワカメスープ 果物	牛肉 しらす 生クリーム 牛乳	米 じゃが芋 油 小麦粉 ふ 砂糖 さつま芋 バター	人参 玉葱 セロリ いんげん マッシュルーム缶 キャベツ 胡瓜 ビーマン わかめ りんご	保育乳 スイートポテト	
11	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 卵 チーズ 油揚げ 豆乳	沖縄そば 砂糖 油 片栗粉 ごま じゃが芋 マヨネーズ 米	ねぎ にがうり かぼちゃ 胡瓜 ひじき 人参 バナナ	豆乳 ゆかりおにぎり	
12	木	あわごはん テンジャオロース風炒め 納豆きゅうり和え 豆腐とワカメのみそ汁 果物	豚肉 納豆 豆腐 牛乳	米 あわ 片栗粉 三温糖 じゃが芋 油	人参 玉葱 ビーマン たけのこ しょうが わかめ ねぎ 胡瓜 オレンジ	保育乳 ハッシュポテト	
13	金	玄米ごはん 豆腐ハンバーグ きんぴらごぼう じゃが芋みそ汁 果物	豚ひき肉 豆腐 牛乳	米 玄米 じゃが芋 ごま 小麦粉 油	玉葱 ごぼう ひじき 人参 バナナ	保育乳 チョコマフィン	
14	土	肉うどん からしな和え さつま芋のバター煮 果物	豚肉 豆腐 ツナ缶 油揚げ 牛乳	うどん 油 片栗粉 さつま芋 バター 砂糖 米	玉葱 人参 キャベツ 乾しいたけ ねぎ からしな ひじき バナナ	保育乳 わかめおにぎり	
16	月	雑穀ごはん 鮭のレモンソース ひじきの煮物 豚汁 果物	さけ ちくわ 豚肉 油揚げ 牛乳 きなこ	米 雑穀 片栗粉 砂糖 油 パン	ひじき 人参 なら こんにやく 玉葱 ごぼう 大根 ねぎ バナナ	保育乳 揚げパン	
17	火	お弁当会（お弁当たのしみだね！）					保育乳 ココア蒸しパン
18	水	スープかけごはん 厚揚げの煮付け うまっコリー 果物	豚肉 生揚げ 牛乳	米 砂糖 油 ごま マヨネーズ さつま芋	こまつな ブロッコリー 人参 コーン缶 バナナ	保育乳 ふかし芋	
19	木	ミートスパゲッティ チーズ ブロッコリーおかか和え アーサ汁 果物	豚ひき肉 チーズ 豆腐 ツナ缶 豆乳	スパゲッティ 油 マヨネーズ 砂糖 米	玉葱 人参 トマト缶 ビーマン マッシュルーム缶 胡瓜 セロリ わかめ コーン缶 あおさ オレンジ	豆乳 わかめおにぎり	
20	金	くふあじゅうしい きびなごのカレー揚げ ナムル ゆし豆腐 果物	豚肉 きびなご ゆし豆腐 牛乳	米 押麦 油 片栗粉 砂糖 ごま さつま芋	ひじき 乾しいたけ 人参 ねぎ もやし こまつな ビーマン りんご	プリン リッツ	
21	土	ごはん 大根と豚肉のみそ煮 カリカリ胡瓜 ワカメスープ 果物	豚肉 牛乳	米 油 砂糖 ふ パン	大根 人参 白滝 ブロッコリー 胡瓜 わかめ バナナ	保育乳 ジャムサンド	
23	月	慰 霊 の 日 （ 休 園 ）					
24	火	豚丼 おくら和え 豆腐とワカメのみそ汁 果物	豚肉 豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 油 ホットケーキMix	人参 玉葱 しめじ 白滝 オクラ 胡瓜 わかめ ねぎ オレンジ	保育乳 人参ホットケーキ	
25	水	強化あわごはん 鮭の甘酢焼き ゴー ヤーと鮭の炒め煮 キャベツみそ汁 果物	さけ ツナ缶 豆腐	米 あわ 車ふ 片栗粉 油	人参 玉葱 苦瓜 キャベツ ねぎ りんご	保育乳 マシュマロサンド	
26	木	麦ごはん クリームシチュー 厚揚げの煮付け パパイアごま和え 果物	鶏肉 牛乳 生クリーム 豆腐	パン じゃが芋 バター 油 ごま 米 麦	セロリ 人参 玉葱 ブロッコリー しめじ パパイア 胡瓜 バナナ	保育乳 チョコクリームサンド	
27	金	（お誕生会）ふりかけごはん チキンケチャップ焼き ブロッコリー ポテトサラダ 野菜スープ ヨーグルト	鶏肉 ベーコン ヨーグルト 卵 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 じゃが芋 マヨネーズ ホットケーキMix 砂糖	ブロッコリー 人参 胡瓜 セロリ 玉葱 キャベツ	保育乳 誕生ケーキ	
28	土	和風スパゲッティ チーズ キャベツのゆかり和え ゆし豆腐 果物	豚肉 チーズ ゆし豆腐 さけ 牛乳	スパゲッティ 油 米	人参 玉葱 ビーマン しめじ キャベツ ねぎ のり バナナ	保育乳 鮭おにぎり	
30	月	ホイコーロー丼 マカロニサラダ かき玉汁 果物	豚肉 卵 牛乳	米 砂糖 マカロニ マヨネーズ 油 片栗粉 強力粉	人参 玉葱 キャベツ ビーマン にんにく 胡瓜 コーン缶 えのき ねぎ オレンジ	保育乳 黒糖アガラサー	

☆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。

離乳食献立表①

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 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）	舌でつぶせる固さ 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）
2	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参キャベツつぶし煮 ゆし豆腐	軟飯 白身魚煮 人参キャベツ煮 ゆし豆腐	キャベツおじや 玉葱スープ	キャベツおじや 玉葱スープ 手づかみポテト
3	10倍がゆ かぼちゃペースト 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	なすおじや ポテトスープ	なすおじや ポテトスープ 人参ステック
火	（主な材料）米 鶏肉 人参 玉葱 かぼちゃ 胡瓜 なす			（主な材料）米 じゃが芋 なす 人参	
4	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚トマト煮 人参小松菜つぶし煮 玉葱スープ	軟飯 白身魚トマト煮 人参小松菜きざみ煮 玉葱スープ	小松菜おじや 人参スープ	小松菜おじや 人参スープ 胡瓜ステック
水	（主な材料）米 白身魚 トマト 人参 小松菜 玉葱			（主な材料）米 小松菜 人参 胡瓜	
5	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 豆腐スープ	軟飯 チキンきざみ煮 人参キャベツ煮 豆腐みそ汁	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			（主な材料）うどん 人参 キャベツ	
6	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 トマトつぶし煮 豆腐スープ	軟飯 チキン野菜煮 トマト煮 豆腐スープ	パンがゆ 人参スープ	食パンステック 人参スープ 胡瓜ステック
金	（主な材料）米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 トマト			（主な材料）パン 人参 胡瓜	
7	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 豆腐スープ	軟飯 チキン野菜煮 胡瓜ステック 豆腐みそ汁	人参おじや	人参おじや
土	（主な材料）米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 胡瓜			（主な材料）米 人参	
9	10倍がゆ 小松菜ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参小松菜つぶし煮 冬瓜スープ	軟飯 白身魚煮 人参小松菜きざみ煮 冬瓜みそ汁	パンがゆ 小松菜スープ	食パンステック 小松菜スープ 手づかみ冬瓜
月	（主な材料）米 白身魚 人参 小松菜 冬瓜			（主な材料）パン 小松菜 冬瓜	
10	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 人参ポテトつぶし煮 玉葱スープ	軟飯 チキンキャベツきざみ煮 手づかみ人参ポテト煮 玉葱スープ	芋おじや キャベツスープ	芋おじや キャベツスープ 胡瓜ステック
火	（主な材料）米 じゃが芋 鶏肉 キャベツ 人参 玉葱			（主な材料）米 さつまいも キャベツ 胡瓜	
11	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	
12	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 おくらつぶし煮 豆腐スープ	軟飯 チキン野菜煮 おくらきざみ煮 豆腐みそ汁	おくらおじや ポテトスープ	おくらおじや ポテトスープ 人参ステック
木	（主な材料）米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 おくら			（主な材料）米 じゃが芋 おくら 人参	
13	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ 煮込みハンバーグ 人参ブロッコリーつぶし煮 キャベツスープ	軟飯 煮込みハンバーグ 手づかみ人参ブロッコリー キャベツスープ	キャベツおじや 豆腐スープ	キャベツおじや 豆腐スープ 手づかみポテト
金	（主な材料）米 鶏ひき肉 玉葱 人参 ブロッコリー キャベツ			（主な材料）米 豆腐 キャベツ じゃが芋	
14	10倍がゆ さつまいもペースト すまし汁	煮込み野菜うどん チキンさつまいもつぶし煮 豆腐スープ	煮込み野菜うどん チキンさつまいも煮 豆腐スープ	人参おじや	人参おじや
土	（主な材料）うどん さつまいも 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 キャベツ			（主な材料）米 人参	

※ 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。

6月

離乳食献立表②

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 ヨーグルト状	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
16	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	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	大根おじや 人参スープ	大根おじや 人参スープ 手づかみブロッコリー
月	（主な材料）米 白身魚 人参 大根 玉葱			（主な材料）パン 人参 大根 ブロッコリー	
17	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参玉葱つぶし煮 大根スープ	軟飯 白身魚煮 人参玉葱煮 大根みそ汁	パンがゆ 人参スープ	食パンステック 人参スープ 大根ステック
火	（主な材料）米 白身魚 人参 玉葱 大根			（主な材料）パン 人参 大根	
18	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキン小松菜つぶし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 すまし汁	軟飯 チキン小松菜きざみ煮 手づかみ人参ブロッコリー煮 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 小松菜 人参 ブロッコリー			（主な材料）うどん 人参 キャベツ	
19	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	煮込み野菜スパゲティー 胡瓜おろし煮 豆腐スープ	煮込み野菜スパゲティー 胡瓜ステック 豆腐スープ	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
木	（主な材料）スパゲティー 鶏ひき肉 豆腐 人参 玉葱 トマト缶 胡瓜			（主な材料）米 キャベツ 玉葱 人参	
20	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	人参おじや 白身魚煮 小松菜つぶし煮 ゆし豆腐	人参おじや 白身魚煮 小松菜きざみ煮 ゆし豆腐	芋おじや 小松菜スープ	芋おじや 小松菜スープ 人参ステック
金	（主な材料）米 白身魚 ゆし豆腐 人参 小松菜			（主な材料）米 さつまい 小松菜 人参	
21	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ チキン人参大根つぶし煮 胡瓜おろし煮 すまし汁	軟飯 チキン人参大根煮 胡瓜ステック すまし汁	芋おじや	芋おじや
土	（主な材料）米 鶏肉 人参 大根 胡瓜			（主な材料）米 さつまい	
23月	慰 霊 の 日（休 園）				
24	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 おくらつぶし煮 豆腐スープ	軟飯 チキン野菜煮 おくらきざみ煮 豆腐みそ汁	玉葱おじや おくらスープ	玉葱おじや おくらスープ 胡瓜ステック
火	（主な材料）米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 おくら			（主な材料）米 玉葱 おくら 胡瓜	
25	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参キャベツつぶし煮 豆腐スープ	軟飯 白身魚煮 人参キャベツ煮 豆腐みそ汁	煮込み野菜うどん ヨーグルト	煮込み野菜うどん ヨーグルト
水	（主な材料）米 白身魚 豆腐 人参 キャベツ			（主な材料）うどん 人参 キャベツ ヨーグルト	
26	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	パンがゆ チキン胡瓜おろし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 ポテトスープ	食パンステック チキン胡瓜きざみ煮 手づかみ人参ブロッコリー煮 ポテトスープ	しらすおじや 玉葱スープ	しらすおじや 玉葱スープ 胡瓜ステック
木	（主な材料）パン じゃが芋 鶏肉 胡瓜 人参 ブロッコリー			（主な材料）米 しらす 玉葱 胡瓜	
27	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキン胡瓜おろし煮 人参ポテトつぶし煮 野菜スープ	軟飯 チキン胡瓜きざみ煮 手づかみ人参ポテト煮 野菜スープ	キャベツおじや 人参スープ	キャベツおじや 人参スープ 手づかみブロッコリー
金	（主な材料）米 じゃが芋 鶏肉 胡瓜 人参 玉葱 キャベツ			（主な材料）米 キャベツ 人参 ブロッコリー	
28	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	煮込み野菜スパゲティー キャベツつぶし煮 ゆし豆腐	煮込み野菜スパゲティー キャベツきざみ煮 ゆし豆腐	人参おじや	人参おじや
土	（主な材料）スパゲティー ゆし豆腐 人参 玉葱 キャベツ			（主な材料）米 人参	
30	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	全がゆ 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 人参	

※ 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。