



7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://ayumihoikuen.okinawa/>

編集者：新垣 澄子 2025年7月発行

梅雨も明け、いよいよ夏本番ですが、いろいろな感染症も流行っています。感染症対策にも気をつなげながら、暑さを吹き飛ばす勢いで、元気いっぱい子どもたちが夏ならではの遊びを思いっきり楽しんでいけるよう工夫を重ねていきたいと思います。

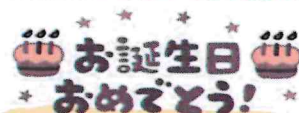
今月のねらい

- 🍓 保育者に見守られながら、安定した生活リズムで健康に過ごす。
- 🍓 水や砂など、夏ならではの素材に触れながら探索遊び楽しむ。
- 🍓 水遊びや昆虫との出会いを通して夏ならではの遊びを楽しむ。
- 🍓 水や氷遊び、ボディペイントなど夏ならではの遊びを楽しむ。
- 🍓 夏ならではの遊びを十分に楽しむ。
- 🍓 友達とイメージを伝え合って、工夫をしながら夏の遊びを楽しむ。



今月の予定

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
30	1	2	3	4	5
	給食研修	体育		和太鼓 Tトレ研修	自然観察 組
7	8	9	10	11	12
空手		体育	プラネタリウム 組	夏祭りごっこ 市応急手当研修	
14	15	16	17	18	19
空手	弁当会	体育	九州保育大会	九州保育大会 Tトレ研修	
21	22	23	24	25	26
				誕生会	
海の日休園		体育	避難訓練	人材育成研修	
28	29	30	31	8/1	8/2
空手	平和台保育園と 交流組 初任者研修	体育	サマースクール研修	サマースクール研修	サマースクール研修



<1歳になります>

(13日)
(16日)
(22日)

<2歳になります>

(8日)
(20日)
(22日)

<3歳になります>

(6日)
(12日)
(21日)
(21日)
(28日)

<4歳になります>

(15日)
(3日)

<5歳になります>

(5日)
(10日)
(15日)
(27日)

<6歳になります>

(5日)
(17日)
(25日)
(29日)

お知らせとお願い

- ・持ち物に名前記入をお願いします。

(1階の正面玄関の靴箱棚上に忘れ物かご設置してますので確認をお願いします。)

- ・7/11 (金) 夏まつり遊びごっこは、全クラス (全園児) で楽しみます。

お気に入りの服や、浴衣や甚平・ムームーなど、自由な服装でどうぞ💖

- ・令和7年4月～6月に関してご意見・ご要望・苦情等は、ありませんでした。(意見箱にて)

- ・7/14～7/28 まで沖縄女子短期大学より実習生が入ります。

・安全についてのお願い・・・玄関の出入りの際、お子さんが跳びだしてしまう事案が報告されています。出入りの際は、子どもが周辺にいないか確認して開けてください。又、玄関周辺、駐車場では、必ず手をつないで、安全面には気を付けてください。

7月のほけんだより

あゆみ保育園

R7年7月発行

編集者 新垣澄子

日に日に、日差しが強くなり心弾む夏がやってきました。園では水遊びを中心に夏の遊びを存分に楽しめるよう、熱中症に気を付けながら子どもたちとすごしたいと思います。夏バテしないよう早寝早起き朝ご飯を合言葉に、体調を整えていきましょう。

6月の感染症

(6/27現在)

手足口病⇒(2名)
ヘルパンギーナ⇒(1名)
インフルエンザ⇒(2名)
コロナ感染症⇒(3名)
突発性発疹⇒(1名)

歯科健診結果(令和7年6月3日)

さくらんぼ組(虫歯0名)

きいち組(虫歯1名)

ゆず組(虫歯1名)

もも組(虫歯4名)

すいか組(虫歯5名)

あかいち組(虫歯0名)

みかん組(虫歯3名)

りんご組(虫歯5名)

あゆみ保育園では以下の
感染症予防対策をしています。

毎週土曜日は、噴霧器を使用した消毒を行い、0・1・2歳児の手洗いはポリリエット(二次感染防止システムー微酸性電解水生成装置)を使用。3・4・5歳児は、手の洗い方を指導し、せっけん手洗いを行っています。また、さくらんぼ組にある殺菌庫にて遊具の消毒も行っています。

熱中症にならないために

※園ではミストシャワーを園庭遊びやテラス遊びで活用しています。

●外に出るときは帽子をかぶります。毎日かぶって登園しましょう。

●外に出るときは温度湿度、時間帯、長さを考慮します。

●こまめに水分補給をするように、声掛け、見守りを行います。



登園を控えてほしい症状

子どもにとって体調が悪いときの登園は大きな負担です。又保育園は集団の場であり、友だちにうつしてしまう可能性もあります。「このくらいなら」と油断せず登園を控えた方がよい症状を知っておくことも大切です。

発熱

- ・朝から37.5℃以上の熱がある。
- ・24時間以内に38℃以上の熱が出た。
- ・24時間以内に解熱剤を使用した



鼻水

- ・量が多くずっと出ている
- ・色がついている
- ・呼吸が苦しそう。



咳

- ・夜、咳をして目覚めてしまう
- ・少し動いただけで咳が出る
- ・呼吸するとゼエゼエ、ヒューヒューと音が出る。



嘔吐

- ・24時間以内に数回の嘔吐があった。
- ・食欲がなく水分もとりにくそう。

下痢

- ・24時間以内に数回の下痢があった。
- ・食事や水分をとると下痢をする
- ・排尿がない、顔色が悪い、機嫌が悪くぐったりしている

ゆるゆる～



暑さが厳しくなる7月は、熱中症になりやすいため注意が必要です。
 日常の水分補給には、水やカフェインを含まないお茶が適しています。
 食べ物にも水分は含まれているので、食事を抜かずにしっかり食べることも大切です。

夏の健康づくりは食生活から・・・めん類にはもう一品を！

暑い夏のこの時期、食欲が低下して、のどごしがよい「めん類」を食べることが多くなります。しかし、そうめんや冷麦などだけで食事をすませると、たんぱく質やミネラル、ビタミンなどの栄養素が不足して、夏負けしてしまいます。めん類を食べる時は、肉、魚、卵などの動物性食品や、季節の野菜を豊富に使った「具」を加えましょう。または、「副食」と一緒に食べるようにしましょう。



めん類



たまご焼き



ぶた肉野菜炒め



麦茶や水は少しずつこまめに飲む

子どもはおとなに比べて体重の割に体表面積が大きく、腎機能も完成されていないため、脱水症状をおこしやすいです。麦茶や水を少しずつこまめに飲むよう注意してあげましょう。

がぶ飲みはやめよう

冷たい水や清涼飲料水をがぶ飲みすると体が冷えすぎることによって血流が悪くなり、消化不良や体のだるさなど、体調不良の原因になることがあります。

食事中的水分はひかえめに

子どもの胃液はおとなより酸性が弱いので、ごはんといっしょに水分をたくさんとると、胃酸が薄められて、消化不良になり、栄養素を十分にとり込むことができません。食事中はごはんといっしょにお茶や水を多くとりすぎないようにしてください。

糖分の多い清涼飲料水の取り過ぎに注意

清涼飲料水にはたくさんの糖分が含まれています。食事の前に糖分の多い清涼飲料水やスポーツドリンクなどを飲みすぎると、食欲を失わせることにもなります。



清涼飲料水

水または麦茶など



これだけの砂糖をなめてごらん、と言われたら絶対に無理ですが、冷たいジュースなら飲めてしまうんですね。気をつけましょうね。

7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	火	強化玄米ごはん 鮭の梅マヨ焼き 大根そぼろ煮 小松菜みそ汁 果物	さけ 豚ひき肉 油揚げ 牛乳	米 玄米 マヨネーズ 油 砂糖 片栗粉 ジャム パン	大根 なら こまつな 人参 オレンジ	保育乳 ジャムサンド	
2	水	野菜肉そば 厚揚げの煮付け ブロッコリーサラダ 果物	豚肉 生揚げ ベーコン ツナ缶 豆乳	沖縄そば 油 マヨネーズ 米 砂糖	人参 キャベツ きくらげ ブロッコリー マッシュルーム缶 コーン缶 わかめ パナナ	豆乳 わかめおにぎり	
3	木	あわごはん さばの梅干し煮 干切りイリチー キャベツみそ汁 果物	さば 豚肉 豆腐 きな粉 牛乳	米 あわ 砂糖 黒糖 油 さつま芋	梅干し 切干大根 昆布 人参 こんにゃく キャベツ ねぎ オレンジ	保育乳 さつまきなこ	
4	金	カレーライス オクラとトマトのサラダ ワカメスープ 果物	豚肉 牛乳	米 じゃが芋 小麦粉 バター ふ つぶしあん	人参 玉葱 セロリー ピーマン オクラ トマト 胡瓜 わかめ パナナ	保育乳 小倉ホットケーキ	
5	土	ひじきチャーハン からしな和え 白菜みそ汁 果物	豚ひき肉 豆腐 ツナ缶 油揚げ 牛乳	米 押麦 油 さつま芋	ひじき 人参 玉葱 ピーマン からしな 白菜 えのき パナナ	保育乳 ふかし芋	
7	月	(七夕)ふりかけごはん 豆腐ハンバー グ ゆでブロッコリー きんぴらごぼう 七夕そうめん汁 果物	豚ひき肉 豆腐	米 押麦 片栗粉 油 ごま 砂糖 そうめん パン粉	ブロッコリー 玉葱 ひじき ごぼう 人参 オクラ スイカ	アイスクリーム 星せんべい	
8	火	ピピンパ 粉ふき芋 冬瓜のみそ汁 果物	豚肉 牛乳	米 砂糖 ごま 油 じゃが芋 砂糖 バター	もやし こまつな 人参 にんにく しょうが パセリ 冬瓜 わかめ ねぎ オレンジ	保育乳 ショートブレッド	
9	水	あわごはん 鶏肉のさっぱり煮 中華風野菜炒め ゆし豆腐 果物	鶏肉 ゆし豆腐 きな粉 牛乳	米 あわ 油 砂糖 パン	にんにく しょうが 人参 玉葱 もやし キャベツ ピーマン ねぎ パナナ	保育乳 揚げパン	
10	木	強化玄米ごはん 鮭のオーロラソース 焼き ゴーヤーひき肉炒め 豆腐とワカメのみそ汁 果物	さけ 豚ひき肉 豆 腐 牛乳	米 玄米 マヨネーズ 油 砂糖 強力粉 黒砂糖	パセリ にがり 人参 玉葱 わかめ ねぎ オレンジ	保育乳 黒糖アガラサー	
11	金	強化あわごはん 納豆みそ 煮付け カリカリ胡瓜 ワカメスープ 果物	納豆 三枚肉 生揚げ 生クリーム 牛乳	米 あわ 砂糖 油 ふ さつま芋 バター	しょうが ねぎ 大根 人参 チンゲン菜 胡瓜 わかめ パナナ	保育乳 スイートポテト	
12	土	ナポリタンスパゲティ チーズ ステック胡瓜 アーサ汁 果物	豚肉 チーズ 豆腐 牛乳	スパゲッティ 油 米	人参 玉葱 キャベツ ピーマン マッシュルーム缶 胡瓜 あおさ パナナ	保育乳 ゆかりおにぎり	
14	月	鶏ごぼうめし さばのレモンソース ナムル ゆし豆腐 果物	鶏肉 さば ゆし豆腐 きな粉 牛乳	米 油 片栗粉 砂糖 ごま 芋くず 黒糖	ごぼう 人参 ひじき 乾しいたけ もやし こまつな ピーマン ねぎ スイカ	保育乳 くずもち	
15	火	お 弁 当 会 (お弁当楽しみだね！)					保育乳 チョコマフィン
16	水	強化あわごはん 大根と豚肉のみそ 煮 納豆和え かき玉汁 果物	豚肉 納豆 卵 牛乳	米 あわ 油 砂糖 片栗粉	大根 人参 ブロッコリー 白滝 こまつな えのき ねぎ パナナ	プリン リッツ	
17	木	雑穀ごはん 豚肉洋風照焼 春雨炒め へちまのみそ汁 果物	豚肉 豆腐 牛乳	米 雑穀 砂糖 春雨 じゃが芋	にんにく キャベツ 人参 もやし ピーマン へちま オレンジ	保育乳 ハッシュポテト	
18	金	もずく丼 小松菜お浸し なすのみそ汁 果物	豚ひき肉 卵 豆腐 豆乳 牛乳	米 砂糖 片栗粉 ホットケーキMix 油 メーブルシロップ	もずく しょうが ピーマン こまつな 白菜 なす ねぎ パナナ	保育乳 豆乳ホットケーキ	
19	土	肉うどん からしな和え さつま芋のバター煮 果物	豚肉 さけ 豆腐 ツナ缶 牛乳	うどん 油 片栗粉 砂糖 さつま芋 バター 米	玉葱 人参 ねぎ キャベツ 乾しいたけ からしな パナナ	保育乳 鮭おにぎり	
21	月	海 の 日 (休 園)					
22	火	中華丼 切干大根サラダ 春雨スープ 果物	豚肉 牛乳	米 片栗粉 砂糖 ごま 春雨 小麦粉 油	白菜 人参 玉葱 チンゲン菜 切干大根 胡瓜 えのき わかめ オレンジ	保育乳 ココア蒸しパン	
23	水	強化玄米ごはん 鮭のコーンマヨ焼き クープイリチー 冬瓜と小松菜のみそ汁 果物	さけ 豚肉 きな粉	米 玄米 マヨネーズ 油 ふ バター	コーン缶 パセリ 昆布 乾しいたけ こんにゃく 人参 冬瓜 こまつな 胡瓜 パナナ	保育乳 ふのきなこラスク	
24	木	ドライカレー キャベツの中華サラダ アーサ汁 果物	豚ひき肉 ハム 豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 パン 油	人参 玉葱 ピーマン にんにく マッシュルーム缶 キャベツ 胡瓜 あおさ パナナ	保育乳 ココア揚げパン	
25	金	(お誕生会)ケチャップライス チキン 照焼 ブロッコリーおかか和え チン ゲン菜とえのきのスープ ヨーグルト	鶏肉 卵 牛乳 ヨーグルト	米 ホットケーキMIX	玉葱 人参 ピーマン マッシュル ーム缶 ブロッコリー チンゲン菜 えのき	保育乳 誕生ケーキ	
26	土	ソース焼きそば カリカリ胡瓜 ゆし豆腐 果物	豚肉 ゆし豆腐 牛乳	焼きそば 油 米	人参 玉葱 キャベツ ピーマン 胡瓜 ねぎ パナナ	保育乳 ゆかりおにぎり	
28	月	豚丼 おくら和え 豆腐とワカメのみそ汁 果物	牛肉 豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 油 ホットケーキmix メーブルシロップ	玉葱 人参 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	
29	火	強化玄米ごはん きびなご唐揚げ ブロッコリーマヨネーズ炒め コンスープ 果物	きびなご ベーコン ツナ缶 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 じゃが芋 マヨネーズ 小麦粉	ブロッコリー にんじん コーン缶 キャベツ もずく スイカ	保育乳 もずくヒラヤーチー	
30	水	黒米ごはん さばの甘酢焼き 人参シリシリ イナムドゥチ 果物	豆腐 豚肉 焼きちくわ 牛乳	米 黒米 片栗粉 油 パン	人参 玉葱 なら 乾しいたけ こんにゃく ねぎ オレンジ	保育乳 チョコクリームサンド	
31	木	ミートスパゲティ 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 さけ 豆乳	スパゲッティ 油 米	人参 玉葱 セロリ ピーマン マッシュルーム缶 ブロッコリー あおさ パナナ	豆乳 鮭おにぎり	

★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。

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）
1	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 かぼちゃもろろつぶし煮 小松菜スープ	軟飯 白身魚煮 かぼちゃもろろ煮 小松菜みそ汁	パンがゆ 玉葱スープ	食パンステック 玉葱スープ 人参ステック
火	(主な材料) 米 白身魚 鶏ひき肉 かぼちゃ 玉葱 小松菜			(主な材料) パン 玉葱 人参	
2	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 ブロッコリーつぶし煮 すまし汁	軟飯 チキン野菜煮 手づかみブロッコリー煮 すまし汁	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
水	(主な材料) 米 鶏肉 人参 キャベツ ブロッコリー			(主な材料) うどん 人参 キャベツ ブロッコリー	
3	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 豆腐スープ	軟飯 白身魚煮 人参キャベツ煮 豆腐みそ汁	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
木	(主な材料) 米 白身魚 豆腐 人参 キャベツ			(主な材料) 米 さつま芋 キャベツ 人参	
4	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキンマトつぶし煮 人参ポテトつぶし煮 おくらスープ	軟飯 チキンマト煮 手づかみ人参ポテト煮 おくらスープ	おくらおじや 玉葱スープ	おくらおじや 玉葱スープ 胡瓜ステック
金	(主な材料) 米 じゃが芋 鶏肉 トマト 人参 おくら			(主な材料) 米 おくら 玉葱 胡瓜	
5	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	人参おじや 玉葱豆腐つぶし煮 白菜スープ	人参おじや 玉葱豆腐煮 白菜みそ汁	芋おじや	芋おじや
土	(主な材料) 米 豆腐 人参 玉葱 白菜			(主な材料) 米 さつま芋	
7	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 そうめん汁	軟飯 チキンきざみ煮 手づかみ人参ブロッコリー煮 そうめん汁	おくらおじや 人参スープ	おくらおじや 人参スープ 胡瓜ステック
月	(主な材料) 米 そうめん 鶏肉 人参 ブロッコリー			(主な材料) 米 おくら 人参 胡瓜	
8	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキン小松菜つぶし煮 ポテトつぶし煮 冬瓜スープ	軟飯 チキン小松菜きざみ煮 手づかみポテト煮 冬瓜みそ汁	冬瓜おじや 小松菜スープ	冬瓜おじや 小松菜スープ 人参ステック
火	(主な材料) 米 じゃが芋 鶏肉 小松菜 冬瓜			(主な材料) 米 冬瓜 小松菜	
9	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 野菜つぶし煮 ゆし豆腐	軟飯 チキンきざみ煮 野菜煮 ゆし豆腐	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 人参ステック
水	(主な材料) 米 鶏肉 ゆし豆腐 人参 玉葱 キャベツ			(主な材料) パン 玉葱 人参	
10	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参玉葱つぶし煮 豆腐スープ	軟飯 白身魚煮 人参玉葱煮 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 白身魚 豆腐 人参 玉葱			(主な材料) うどん 人参 玉葱	
11	10倍がゆ 大根すり流し 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	芋おじや 大根スープ	芋おじや 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 さつま芋 大根 胡瓜	
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ー チキン胡瓜おろし煮 豆腐スープ	煮込み野菜スパゲティー チキン胡瓜きざみ煮 豆腐スープ	人参おじや	人参おじや
土	(主な材料) スパゲティー 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 キャベツ 胡瓜			(主な材料) 米 人参	
14	10倍がゆ 小松菜ペースト 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	煮込み野菜うどん すまし汁	煮込み野菜うどん すまし汁
月	(主な材料) 米 白身魚 ゆし豆腐 人参 小松菜			(主な材料) うどん 人参 小松菜	
15	海 の 日（休 園）				
火					
16	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参大根つぶし煮 小松菜スープ	軟飯 チキンきざみ煮 手づかみ人参大根煮 小松菜スープ	小松菜おじや 大根スープ	小松菜おじや 大根スープ 手づかみブロッコリー煮
水	(主な材料) 米 鶏肉 人参 大根 小松菜			(主な材料) 米 小松菜 大根 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。

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）
17	10倍がゆ 豆腐ペースト 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	ポテトおじや キャベツスープ	ポテトおじや キャベツスープ 人参ステック
木	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 キャベツ			(主な材料) 米 じゃが芋 キャベツ 人参	
18	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 小松菜白菜つぶし煮 なすスープ	軟飯 チキンきざみ煮 小松菜白菜きざみ煮 なすみそ汁	なすおじや 白菜スープ	なすおじや 白菜スープ 人参ステック
金	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 小松菜 白菜 なす			(主な材料) 米 なす 白菜 人参	
19	10倍がゆ さつま芋ペースト すまし汁	煮込み野菜うどん チキンさつま芋つぶし煮 豆腐スープ	煮込み野菜うどん チキンさつま芋煮 豆腐スープ	人参おじや	人参おじや
土	(主な材料) うどん さつま芋 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 キャベツ			(主な材料) 米 人参	
21 月	海 の 日（休 園）				
22	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	白菜おじや チンゲン菜スープ	白菜おじや チンゲン菜スープ 人参ステック
火	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 白菜 人参 玉葱 チンゲン菜 胡瓜			(主な材料) 米 白菜 チンゲン菜 人参	
23	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	野菜煮込みそうめん すまし汁	野菜煮込みそうめん すまし汁 胡瓜ステック
水	(主な材料) 米 白身魚 人参 小松菜 冬瓜			(主な材料) そうめん 小松菜 胡瓜	
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 胡瓜おろし煮 豆腐スープ	軟飯 チキン野菜煮 ステック胡瓜 豆腐スープ	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 人参ステック
木	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 キャベツ 胡瓜			(主な材料) パン キャベツ 人参	
25	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	パンがゆ チキン野菜ポテトつぶし煮 キャベツつぶし煮 豆腐スープ	パン チキン野菜ポテト煮 キャベツきざみ煮 豆腐スープ	全がゆ ブロッコリーつぶし煮 キャベツスープ	軟飯 ブロッコリー煮 キャベツスープ
金	(主な材料) パン じゃが芋 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 キャベツ			(主な材料) 米 ブロッコリー キャベツ	
26	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	しらすおじや	しらすおじや
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 しらす	
28	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 豆腐おくらスープ	軟飯 チキン野菜煮 ステック胡瓜 豆腐おくらみそ汁	おくらおじや 玉葱スープ	おくらおじや 玉葱スープ 人参ステック
月	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 胡瓜 おくら			(主な材料) 米 おくら 玉葱 人参	
29	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 三色つぶし煮 キャベツスープ	軟飯 白身魚煮 手づかみ三色煮 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
火	(主な材料) 米 じゃが芋 白身魚 人参 ブロッコリー キャベツ			(主な材料) うどん 人参 キャベツ ブロッコリー	
30	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 豆腐スープ	軟飯 チキンきざみ煮 手づかみ人参ブロッコリー煮 豆腐みそ汁	パンがゆ かぼちゃスープ	食パンステック かぼちゃスープ 胡瓜ステック
水	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 ブロッコリー			(主な材料) パン かぼちゃ 胡瓜	
31	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	煮込みスパゲティー ブロッコリーつぶし煮 豆腐スープ	煮込みスパゲティー ブロッコリー煮 豆腐スープ	ブロッコリーおじや	ブロッコリーおじや
木	(主な材料) スパゲティー 鶏むき肉 豆腐 人参 玉葱 トマト缶 ブロッコリー			(主な材料) 米 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。