



8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/>

2025年8月

編集者：新垣澄子

ジリジリと照り付ける暑さが続いています、そんな中でも子どもたちは、虫取りや、草花を摘んで色水遊び等、汗をかきながらも夏ならではの遊びを楽しんでいます。夏バテにならないよう、早寝・早起き・朝ご飯をしっかり守って行い、毎日の生活リズムを整え、この夏をのりきりしましょう。

今月のねらい

- 個々の体調に合わせながら、暑い夏を健康に過ごす。
- ささまざまなことに挑戦し、一人でできることが増える喜びを感じる。
- 水遊びなど、夏ならではの遊びを通して、保育者や友達とその心地よさを楽しみながら表現していく
- 夏ならではの開放的な遊びを経験し、体を動かすことを楽しむ
- 夏の遊びを工夫したり試したりして楽しむ。
- 畑の手入れや野菜の栽培、植物や虫の世話などを通して夏の自然に触れる。

今月のうた



今月の予定

月	火	水	木	金	土
				1	2
			キャリアアップ研修	サマースクール (職員研修) Tトレ研修	サマースクール
4	5	6	7	8	9
空手	上田こども園との交流会	体育	豊見城市 保育士研修会	キャリアアップ研修	
11	12	13	14	15	16
山の日 (休園)	和太鼓	体育 調理実習研修	豊見城市 保育士研修会	Tトレ研修	
18	19	20	21	22	23
空手	弁当会	体育 上田こども園との交流	交通安全指導	誕生会	
25	26	27	28	29	30
空手		体育	避難訓練	誕生会 Tトレ研修	園内研修 (防災) 18:00~

お誕生日 おめでとう!

<1歳になります>

(17日)
(22日)

<2歳になります>

(18日)
(19日)
(27日)

<3歳になります>

(9日)
(17日)
(23日)
(25日)
(26日)

<3歳になります>

(16日)
(20日)

お知らせとお願い

- ◆ 爪の点検をお願いします。爪が長いと、どこかにひっかけてしまったり、お友達を傷付けてしまうことにもなりかねません。おうちでは定期的に切ってくださいようお願いいたします。
- ◆ 9/9 (火)・9/11 (木) お招き会の祖父母の園へのご招待は、りんご組・すいか組のみとさせていただきます。詳細については、後日お知らせいたします。
- ◆ 11月1日 (土) うんどう会となっています。(場所：豊見城中学校体育館)
- ◆ 雨の日のお迎えについて！正面駐車場に入るために保育園の前の道が渋滞になってしまい、近隣より、苦情がありました。園庭側奥の駐車場のご利用、協力お願いいたします。

8月のほけんだより



日よけを張り
日陰を作っ
ています。

ミストを噴射
して暑さ対策
しています

暑さの中でも夢中で遊ぶ子どもたちの、興味関心に寄り添って、たくさん遊べるように、水分の補給には十分に気を配り、日よけやミスト・保冷剤で体を冷やす等、熱中症対策を行いながら安全に、元気に過ごせるようにしていきます。

熱中症対策に保冷剤集めています。



・子どもたちの熱中症対策として、散歩時に帽子などに入れ、保冷剤で冷やしています。もっと数を増やしたいので、不要な保冷剤がありましたら、園のほうに！ご協力お願いします。



7月の感染症

RSウイルス感染症：2名

コロナ感染症：2名

ヘルパンギーナ：1名

夏の水分補給



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、汗が出せず体温が上がってしまいます。特に子どもは脱水症状を起こしやすいので注意が必要。こまめに水分補給を！

クイズ"正しい水分補給はどっち？"

① 飲み方は？

- Ⓐ 1回にたくさん飲む
- Ⓑ 1回分は少なめに、回数を多く飲む

② 飲むなら？

- Ⓐ 炭酸飲料やジュース
- Ⓑ 水や麦茶

③ いつ飲む？

- Ⓐ のどが渴いたら飲む
- Ⓑ のどが渴く前から飲んでおく



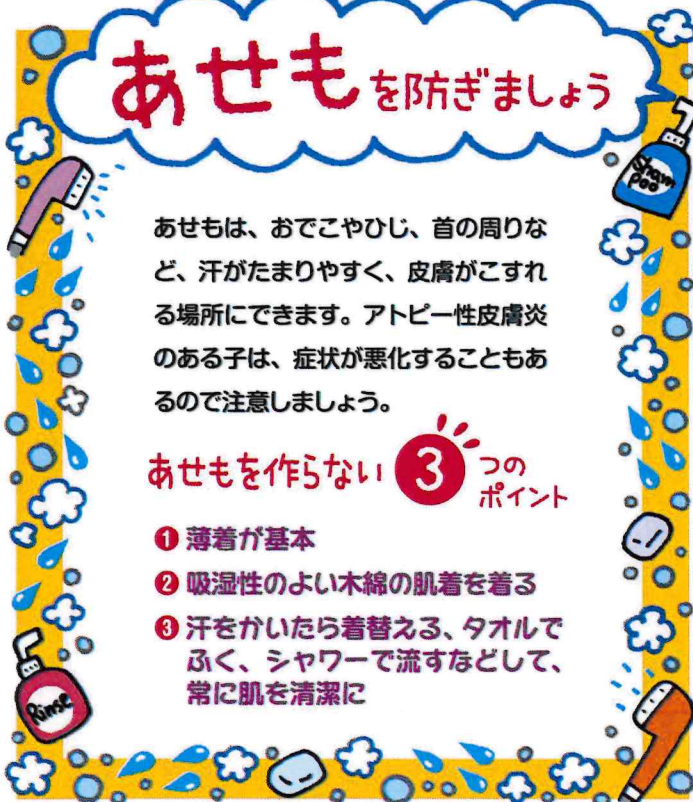
※正解：全部が正しい。子どもはのどが渴く前から飲むようにしてあげよう。大人が熱中症にならないように気をつけよう。

あせもを防ぎましょう

あせもは、おでこやひじ、首の周りなど、汗がたまりやすく、皮膚がこすれる場所にできます。アトピー性皮膚炎のある子は、症状が悪化することもあるので注意しましょう。

あせもを作らない 3つのポイント

- ① 薄着が基本
- ② 吸湿性のよい木綿の肌着を着る
- ③ 汗をかいたら着替える、タオルでふく、シャワーで流すなどして、常に肌を清潔に



暑い日が続き、体に疲れがたまりやすい季節です。栄養と休息をしっかり取って、元気に過ごしていきましょう。園の給食でも、疲労回復に効果のある豚肉料理や、食欲が増進するカレー味のメニューなどを提供していきます。

食事と健康

夏野菜の効能

夏野菜は水分の豊富なものが多く、強い紫外線や熱中症、夏バテから体を守ってくれるビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素がたっぷり含まれています。夏に旬を迎える野菜の特徴を紹介します。

トマト

赤い色はリコピンによるもので抗酸化作用がある

なす

皮に含まれるポリフェノール成分が活性酸素を抑える

オクラ

ねばり気のペクチンが腸内環境を整えて便通を改善する

きゅうり

95%が水分で、ビタミンC、カリウムが豊富
疲労回復やむくみ改善が期待できる

ゴーヤー

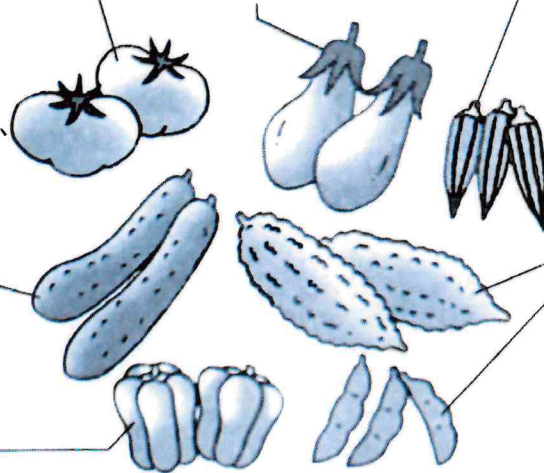
苦み成分が胃液の分泌を促し、食欲を増進させる

ピーマン

加熱しても壊れにくいビタミンCが豊富 皮膚や粘膜の調子を整える

枝豆

豆と野菜の両方の栄養を併わせもつ
夏バテ防止・疲労回復に効果的



子どもの食事Q&A

Q. 2歳の子どもですが、ふりかけごはんしか食べません。栄養の偏りが心配です

A. しばらくは見守りつつ、食べないものも食卓に

それしか食べない「ばかり食べ」は2～3歳児に多く見られますが、多くの場合、ずっと続くわけではありません。成長の遅れや疲れやすい、口内炎などのサインがなければ、過度に心配せずに見守りましょう。食べられないものも味や硬さ、見た目の雰囲気などを変えながら食卓に出し続けてみてください。そして大人がそばで一緒においしそうに食べてください。ふとしたきっかけで食べるようになることもあります。一口でも食べたら、思い切りほめてあげましょう。



8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	金	スープかけごはん 厚揚げの煮付け ゴボウサラダ 果物	豚肉 生揚げ ツナ缶	米 砂糖 油 ごま マヨネーズ クラッカー	こまつな ごぼう 人参 胡瓜 オレンジ	保育乳 マシュマロサンド
2	土	ガーリックチャーハン ゴーヤー・梅肉和え 豆腐とワカメのみそ汁 果物	豚肉 豆腐 牛乳	米 油 じゃが芋 パン	にんにく 人参 玉葱 ビーマン 苦瓜 わかめ ねぎ パナナ	保育乳 ジャムサンド
4	月	きのこごはん さばの西京焼き パンサンスー ゆし豆腐 果物	鶏肉 さば ハム ゆし豆腐	米 砂糖 春雨 ごま 油 ホット ケーキMIX	乾しいたけ しめじ えのき 人参 もやし 胡瓜 ねぎ スイカ	保育乳 小倉ホットケーキ
5	火	強化あわごはん ポークチャップ かぼちゃチーズサラダ コーンスープ 果物	豚肉 チーズ 牛乳	米 あわ 油 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ クラッカー	玉葱 人参 ビーマン にんにく かぼちゃ 胡瓜 コーン缶 キャベツ オレンジ	アイスクリーム クラッカー
6	水	麦ごはん 豚肉洋風照焼 中華風野菜炒め そうめん汁 果物	豚肉 牛乳	米 押麦 油 砂糖 そうめん パン	にんにく 人参 玉葱 もやし キャベツ ビーマン ねぎ パナナ	保育乳 ココアトースト
7	木	雑穀ごはん 鮭の甘酢焼き ひじきの煮物 豚汁 果物	さけ ちくわ 豚肉 油揚げ 牛乳 生クリーム	米 雑穀 砂糖 片栗粉 油 さつま芋 パター	ひじき 人参 なら こんにゃく 玉葱 ごぼう 大根 ねぎ オレンジ	保育乳 スイートポテト
8	金	夏野菜のカレー 切干大根サラダ わかめスープ 果物	豚肉 金時豆 あずき	米 押麦 じゃが芋 油 砂糖 ごま ふ 黒糖	人参 玉葱 かぼちゃ なす にんにく しょうが 切干大根 胡瓜 わかめ パナナ	ぜんざい 星せんべい
9	土	和風スパゲティ チーズ キャベツのゆかり和え もずくスープ 果物	豚肉 チーズ 豆腐 牛乳	スパゲティ 油 米 ごま	にんにく 玉葱 人参 ビーマン しめじ キャベツ もずく ねぎ わかめ パナナ	保育乳 ワカメおにぎり
11	月	山の日（休園）				
12	火	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 片栗粉 じゃが芋 パター	玉葱 人参 キャベツ ビーマン にんにく きゅうり コーン缶 えのき ねぎ オレンジ	保育乳 ハッシュポテト
13	水	強化あわごはん きびなごのマリネ 千切りイリチー ゆし豆腐 果物	きびなご 豚肉 ゆし豆腐 きな粉 牛乳	米 あわ 片栗粉 油 砂糖 パン バター	胡瓜 玉葱 トマト 切干大根 昆布 こんにゃく 人参 ねぎ パナナ	保育乳 きなこクリームサンド
14	木	強化玄米ごはん きのこハンバーグ 三色きんぴらごぼう じゃが芋みそ汁 果物	豚ひき肉 豆腐 油揚げ 牛乳 ヨーグルト	米 玄米 パン粉 片栗粉 ごま 油 砂糖 じゃが芋 強力粉	玉葱 しめじ ごぼう 人参 ビーマン ねぎ わかめ スイカ	保育乳 黒糖アガラサー
15	金	沖縄そば ゴーヤーチップス甘辛だれ ブロッコリーサラダ 果物	豚肉 かまぼこ ベーコン 鶏肉 豆乳	沖縄そば 砂糖 油 片栗粉 ごま マヨネーズ 米	ねぎ 苦瓜 ブロッコリー マッシュルーム缶 コーン缶 オレンジ	豆乳 ゆかりおにぎり
16	土	肉みそ丼 白菜おかか和え アーサ汁 果物	豚ひき肉 豆腐 牛乳	米 油 砂糖 黒糖	しょうが 玉葱 人参 しめじ ビーマン 白菜 あおさ パナナ	保育乳 ふかし芋
18	月	強化玄米ごはん さばのカレー焼き 大根そばろ煮 小松菜みそ汁 果物	さば 豚ひき肉 牛乳	米 玄米 片栗粉 コーンフレーク 砂糖 油 ふ	大根 人参 なら こまつな オレンジ	保育乳 コーンフレークおこし
19	火	お弁当会（お弁当たのしみだね！）				
20	水	強化あわごはん マーボーへちま ポテトサラダ かき玉汁 果物	豚ひき肉 豆腐 卵 牛乳	米 あわ 砂糖 油 片栗粉 じゃが芋 マヨネーズ パン バター 黒糖	へちま 人参 長葱 にんにく しょうが 胡瓜 えのき ねぎ オレンジ	保育乳 黒糖トースト
21	木	強化玄米ごはん 鮭の梅マヨ焼き 筑前煮 冬瓜のみそ汁 果物	鮭 鶏肉 牛乳	米 玄米 マヨネーズ じゃが芋 油 砂糖 さつま芋	人参 れんこん たけのこ ごぼう 乾しいたけ こんにゃく いんげん 冬瓜 わかめ ねぎ パナナ	保育乳 さつまきなこ
22	金	強化あわごはん 酢豚 からしな和え 春雨スープ 果物	豚肉 豆腐 ツナ缶 牛乳	米 あわ じゃが芋 油 片栗粉 春雨 小麦粉	人参 玉葱 たけのこ ビーマン 乾しいたけ バイン缶 からしな 白菜 わかめ オレンジ	保育乳 ロシアンクッキー
23	土	豚丼 ブロッコリーおかか和え じゃが芋みそ汁 果物	豚肉 油揚げ きな粉 牛乳	米 砂糖 油 マヨネーズ ふ じゃが芋 パター	玉葱 人参 しめじ 白滝 ひじき 胡瓜 コーン缶 ねぎ わかめ パナナ	保育乳 ふのきなこラスク
25	月	あわごはん テンジャオロース風炒め おくら納豆 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 砂糖 油 ホットケーキMIX メー プルシロップ	人参 たまねぎ ビーマン たけのこ しょうが オクラ わかめ ねぎ オレンジ	保育乳 人参ホットケーキ
26	火	黒米ごはん テキンマーレード煮 パパイアイリチー キャベツみそ汁 果物	鶏肉 ツナ缶 豆腐 牛乳	米 黒米 油 砂糖 ごま	マーレード パパイア 人参 ひじき キャベツ ねぎ スイカ	保育乳 ちんぴん
27	水	麦ごはん クリームシチュー なら豆腐 じゃこサラダ 果物	鶏肉 豆腐 しらす 牛乳 生クリーム きなこ	パン じゃが芋 バター 油 ごま 米 砂糖	セロリ 人参 玉葱 ブロッコリー しめじ なら キャベツ 胡瓜 赤ビーマン パナナ	豆乳 揚げパン
28	木	強化玄米ごはん 鮭の変わり焼き ゴーヤーチャンプル 大根のみそ汁 果物	さけ 豆腐 ツナ缶 油揚げ 豆乳 きな粉 牛乳	米 玄米 パン粉 マヨネーズ 油 砂糖 辛くず タピオカ粉	苦瓜 人参 玉葱 大根 わかめ ねぎ オレンジ	保育乳 くずもち
29	金	（お誕生会）ケチャップライス 鶏肉ご ま風味焼き ブロッコリーおかか和え チンゲン菜スープ ヨーグルト	鶏肉 牛乳 ヨーグルト	米 油 砂糖 バター	人参 玉葱 ビーマン 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
30	土	ソース焼きそば チーズ 胡瓜梅和え ゆし豆腐 果物	豚肉 ゆし豆腐 チーズ 牛乳	焼きそば 油 米	人参 キャベツ 玉葱 もやし ビーマン 赤ビーマン 乾しいたけ きゅうり ねぎ パナナ	保育乳 ゆかりおにぎり

☆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。

☆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 月齢	1 回 食（午前）			軽 食（午後）	
固さの 目安	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）
	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 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキン小松菜つぶし煮 胡瓜おろし煮 人参スープ	軟飯 チキン小松菜きざみ煮 胡瓜ステック 人参スープ	小松菜おじや プレーンヨーグルト	小松菜おじや プレーンヨーグルト 人参ステック
金	(主な材料) 米 鶏肉 小松菜 胡瓜 人参			(主な材料) 米 ヨーグルト 小松菜	
2	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	人参おじや チキンポテト玉葱つぶし煮 豆腐スープ	人参おじや チキンポテト玉葱煮 豆腐みそ汁	玉葱おじや	玉葱おじや
土	(主な材料) 米 じゃが芋 鶏肉 豆腐 人参 玉葱			(主な材料) 米 玉葱	
4	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	人参おじや 白身魚煮 ブロッコリーつぶし煮 ゆし豆腐	人参おじや 白身魚煮 手づかみブロッコリー ゆし豆腐	ブロッコリーおじや 人参スープ	ブロッコリーおじや 人参スープ 胡瓜ステック
月	(主な材料) 米 白身魚 ゆし豆腐 人参 ブロッコリー			(主な材料) 米 ブロッコリー 人参	
5	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 かぼちゃつぶし煮 キャバツスープ	軟飯 チキン野菜煮 手づかみかぼちゃ キャバツスープ	キャバツおじや ポテトスープ	キャバツおじや ポテトスープ 胡瓜ステック
火	(主な材料) 米 鶏肉 人参 玉葱 かぼちゃ キャバツ			(主な材料) 米 じゃが芋 キャバツ	
6	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 もつめん汁	軟飯 チキンきざみ煮 野菜きざみ煮 もつめん汁	パンがゆ キャバツスープ	食パンステック キャバツスープ 人参ステック
水	(主な材料) 米 そうめん 鶏肉 人参 玉葱 キャバツ			(主な材料) パン キャバツ	
7	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	芋おじや 大根スープ	芋おじや 大根スープ 手づかみブロッコリー
木	(主な材料) 米 白身魚 人参 大根 玉葱			(主な材料) 米 さつまいも 大根	
8	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	全がゆ チキン野菜煮 胡瓜ステック なすスープ	煮込み野菜うどん すまし汁	煮込み野菜うどん すまし汁
金	(主な材料) 米 鶏肉 人参 玉葱 かぼちゃ 胡瓜 なす			(主な材料) うどん 人参 玉葱	
9	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 チキンキャバツつぶし煮 豆腐スープ	煮込み野菜スパゲティー チキンキャバツきざみ煮 豆腐スープ	キャバツおじや	キャバツおじや
土	(主な材料) スパゲティー 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 キャバツ			(主な材料) 米 キャバツ	
11月	山 の 日（休 園）				
12	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	キャバツおじや 玉葱スープ	キャバツおじや 玉葱スープ 人参ステック
火	(主な材料) 米 鶏肉 人参 玉葱 キャバツ 胡瓜			(主な材料) 米 キャバツ 玉葱	
13	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚トマト煮 人参ブロッコリーつぶし煮 ゆし豆腐	軟飯 白身魚トマト煮 手づかみ人参ブロッコリー煮 ゆし豆腐	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
水	(主な材料) 米 白身魚 ゆし豆腐 トマト 人参 ブロッコリー			(主な材料) 食パン 人参	
14	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 人参玉葱つぶし煮 じゃが芋スープ	軟飯 煮込み豆腐ハンバーグ 人参玉葱煮 じゃが芋みそ汁	人参おじや 玉葱スープ	人参おじや 玉葱スープ 手づかみポテト煮
木	(主な材料) 米 じゃが芋 鶏ひき肉 豆腐 人参 玉葱			(主な材料) 米 人参 玉葱	
15	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	煮込みうどん チキンつぶし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 すまし汁	煮込みうどん チキンきざみ煮 手づかみ人参ブロッコリー煮 すまし汁	人参おじや ブロッコリースープ	人参おじや ブロッコリースープ 胡瓜ステック
金	(主な材料) うどん 鶏肉 人参 ブロッコリー			(主な材料) 米 人参 ブロッコリー	
16	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 白菜つぶし煮 豆腐スープ	全がゆ チキン野菜煮 白菜きざみ煮 豆腐スープ	白菜おじや	白菜おじや
土	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 白菜			(主な材料) 米 白菜	

※ 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。

8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 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)
18	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煎 大根もろろつぶし煎 小松菜スープ	軟飯 白身魚煎 大根もろろ煎 小松菜みそ汁	小松菜おじや 人参スープ	小松菜おじや 人参スープ 手づかみ大根煎
19	(主な材料) 米 白身魚 鶏むね肉 10倍がゆ 小松菜ペースト すまし汁	鶏込み野菜うどん チキン小松菜つぶし煎 すまし汁	鶏込み野菜うどん チキン小松菜きざみ煎 すまし汁	(主な材料) 米 小松菜 人参 小松菜おじや 人参スープ	小松菜おじや 人参スープ 手づかみポテト
20	(主な材料) うどん 鶏肉 人参 玉葱 小松菜 10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ 豆腐人参ポテトつぶし煎 胡瓜おろし煎 すまし汁	軟飯 豆腐人参ポテト煎 胡瓜ステーキ すまし汁	(主な材料) 米 小松菜 人参 パンがゆ ポテトスープ	食パンステーキ ポテトスープ 人参ステーキ
21	(主な材料) 米 じゃが芋 豆腐 人参 胡瓜 10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煎 人参ポテトつぶし煎 冬瓜スープ	軟飯 白身魚煎 手づかみ人参ポテト煎 冬瓜みそ汁	(主な材料) 食パン じゃが芋 冬瓜おじや 人参スープ	冬瓜おじや 人参スープ 手づかみブロックリー煎
22	(主な材料) 米 じゃが芋 白身魚 人参 冬瓜 10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキン白身魚つぶし煎 人参ポテトつぶし煎 豆腐スープ	軟飯 チキン白身魚煎 手づかみ人参ポテト煎 豆腐スープ	(主な材料) 米 冬瓜 人参 人参おじや 白菜スープ	人参おじや 白菜スープ 胡瓜ステーキ
23	(主な材料) 米 じゃが芋 鶏肉 豆腐 白菜 人参 10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煎 胡瓜おろし煎 じゃが芋スープ	軟飯 チキン野菜煎 胡瓜ステーキ じゃが芋みそ汁	(主な材料) 米 人参 白菜 人参おじや	人参おじや
25	(主な材料) 米 じゃが芋 鶏肉 人参 玉葱 胡瓜 10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煎 おくらつぶし煎 豆腐スープ	軟飯 チキン野菜煎 おくらきざみ煎 豆腐みそ汁	(主な材料) 米 人参 かぼちゃおじや おくらスープ	かぼちゃおじや おくらスープ 人参ステーキ
26	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 おくら 10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煎 人参キャベツつぶし煎 豆腐スープ	軟飯 チキンきざみ煎 人参キャベツ煎 豆腐みそ汁	(主な材料) 米 かぼちゃ おくら 芋おじや キャベツスープ	芋おじや キャベツスープ 人参ステーキ
27	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 キャベツ 10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	パンがゆ チキン胡瓜おろし煎 人参ブロックリーつぶし煎 ポテトスープ	食パンステーキ チキン胡瓜きざみ煎 手づかみ人参ブロックリー煎 ポテトスープ	(主な材料) 米 さつま芋 キャベツ ブロックリーおじや 玉葱スープ	ブロックリーおじや 玉葱スープ 手づかみポテト煎
28	(主な材料) パン じゃが芋 鶏肉 胡瓜 人参 ブロックリー 10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煎 野菜豆腐つぶし煎 大根スープ	軟飯 白身魚煎 野菜豆腐煎 大根みそ汁	(主な材料) 米 ブロックリー 玉葱 鶏込み野菜うどん すまし汁	鶏込み野菜うどん すまし汁
29	(主な材料) 米 白身魚 豆腐 人参 玉葱 大根 10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	人参おじや チキンつぶし煎 ブロックリーつぶし煎 チンゲン菜スープ	人参おじや チキンきざみ煎 手づかみブロックリー煎 チンゲン菜スープ	(主な材料) うどん 玉葱 人参 チンゲン菜おじや 玉葱スープ	チンゲン菜おじや 玉葱スープ 人参ステーキ
30	(主な材料) 米 鶏肉 人参 ブロックリー チンゲン菜 10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	鶏込み野菜うどん 胡瓜おろし煎 ゆし豆腐	鶏込み野菜うどん 胡瓜ステーキ ゆし豆腐	(主な材料) 米 チンゲン菜 玉葱 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 キャベツ 胡瓜 10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁			(主な材料) 米 しらす	

※ 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。