



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9月発行

編集者：新垣 澄子

まだまだ猛暑、暑い日が続いています。熱中症対策をしながら元気に子どもたちは遊んでいます。
「セミはいなくなっただけ、バッタはたくさんいるよ!!駐車場に～」と季節の動きを虫の種類で、ちゃんと感じているんですね。虫取り遊びをして観察しながら、生き物をかわいがれる心が育っています。

今月のねらい

- 🍒 友達のそばで体をたくさん動かしてあそぶ。
- 🍓 生活リズムを整え健康に過ごす
- 🍊 ささまざまな遊びを通して保育者や友達と一緒に遊ぶ楽しさを知る
- 🍎 畑の野菜の世話をし、収穫をした野菜を味わおう
- 🍎 グループを作り友達と簡単なお手伝いを体験する。
- 🍉 5歳児として、園の内外で活躍する事に喜びを感じる。

今月のうた

とんぼのメガネ
こおろぎ



🎂 お誕生日
おめでとう! 🎂

今月の予定

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
空手		体育	旧盆ウンケー	和太鼓	旧盆ワークイ 弁当持参
8	9	10	11	12	13
空手	お招き会 🍎	体育	お招き会 🍉	Tトレ	保育研究大会 発表園です。
15	16	17	18	19	20
敬老の日	弁当会	体育	職員AED 講習会		
22	23	24	25	26	27
空手	秋分の日	体育	避難訓練	誕生会 Tトレ	
29	30				
空手					

<1歳になります>

🍒 (6日)
🍒 (9日)
🍒 (24日)

<2歳になります>

🍓 (12日)
🍓 (15日)

<3歳になります>

🍊 (13日)

<4歳になります>

🍓 (8日)
🍓 (21日)
🍓 (14日)

<5歳になります>

🍓 (19日)

お知らせとお願い

- ・9/6 (土) 沖縄の旧盆ワークイになっています。登園される方は、お弁当持参をお願いします。
- ・お招き会 (祖父母参加は 2 クラスです) ☆9/9 (火) 🍎 組 ☆9/11 (木) 🍉 組
(0・1・2・3歳児クラスは、12日 (金) に祖父母へ園児から手作りプレゼント持たせる予定です。)
- ・*0・1・2・3歳児クラスの祖父母の参加はありません*
- ・9/1～9/3那覇看護学校学生3名が実習にきます。
- ・11/1 (土) うんどう会 (場所：豊見城中学校) (詳細については、後日お知らせします。)
- ・苦情解決：R7. 4月～8月までに意見箱への苦情はありませんでした。

9月のほけんだより

あゆみ保育園

2025年9月発行

編集者：新垣澄子

暑い夏をエネルギーに過ごした子どもたち。そろそろ夏の疲れが出るころです。朝食はしっかり食べ生活リズムを整え、大人も子どもも健康にすごせるようにしましょう。

ご飯とパン食

ごはん食

吸収に時間がかかる為、腹もちが良いご飯食。エネルギーの持久性もあります。味噌汁やのりを一緒に食べると、不足しがちなミネラルも接種可能です。



パン食

消化が早いパン食は、即効性のあるエネルギー源。手軽に用意できるのも嬉しい所です。サラダと一緒に食べるとビタミンもとれます。海藻サラダにすると、ミネラルも豊富にとれますよ。



*8月の感染症

インフルエンザ1名

ウイルス性胃腸炎（ノロウイルス） 1名

毎朝の体調チェック

☆きげんは？☆

いつもより元気がない
いつもと違う様子が見られたら、
要注意。体調が悪いためか、原因
を探しましょう。

☆顔色・表情は？☆

顔が赤い、青白いと言った場合は、
発熱していたり、体調を崩してい
たりすることが多いので、
検温してみましょう。

☆熱・咳は？☆

顔がほてっている、手が暑い
という場合は検温を。咳だけで
熱がなく元気な時はしばらく様子
を見ます。

☆肌の状態は？☆

いつもない発疹がみられたら、検
温し、熱があれば病院へ。また、そ
の時流行っている感染症があれば、
特に注意して症状を確認しまし
ょう。

☆子どもの言葉は？☆

「気持ち悪い」「疲れた」「眠い」「寒
い」「暑い」といった言葉が聞かれ
たら、熱を測り、様子を觀察しま
す。少しだっただけから熱が上がるこ
ともあるので、しばらく激しい動き
を控えた方がよいでしょう。



気をつけよう！とびひ

原因

虫刺されや湿しんをかきむしったあとに黄
色ブドウ球菌が感染して起こる。症状がど
んどん広がっていくことからこの名称で呼
ばれる。皮膚が弱いとかかりやすい。

症状

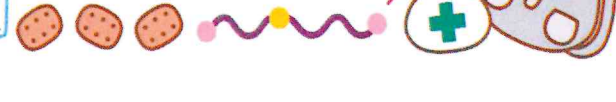
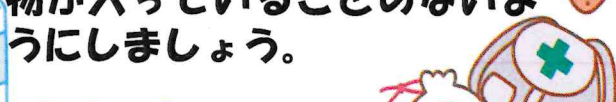
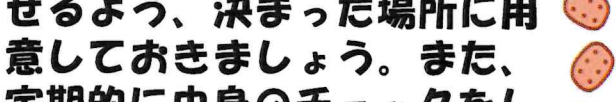
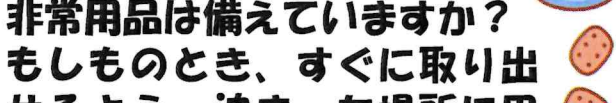
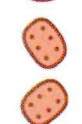
皮膚に水ぶくれができ、破けて赤くむけた
ような状態になる。発熱することもある。

対応

主な治療法は抗生物質の使用だが、衣服を
清潔に保つこともたいせつ。患部をガーゼ
などで覆って登園するように。また、患部
がじくじくしているときは症状が悪化しや
すいので、プールは避ける。シャワーを浴
びる程度ならOK。

9月1日は防災の日

非常用品は備えていますか？
もしものとき、すぐに取り出
せるよう、決まった場所に用
意しておきましょう。また、
定期的に中身のチェックをし、
水や食料品など、期限切れの
物が入っていることのないよ
うにしましょう。



園での熱中症予防

- ・昼間戸外に出るときには帽子をかぶります
- ・日陰での休憩・水分補給を心掛けています
- ・熱中症警戒アラートが出ている日はお散歩はなるべく控えるよう心がけています
- ・黒糖(2~5歳児)

ラムネ(4.5歳児)をお子
さんに提供しています。



気温が高くなるにつれ、からだは疲れやすくなります。規則正しい生活を送りながらも、からだのだるい、眠いなどの症状は、ビタミンB1不足が原因であることが多いようです。これは気温が高くなることによって、ビタミンB1の消費量が増えるからです。ビタミンB1を多く含む食品を十分に食べる工夫をしましょう。

疲れをとるビタミンB1

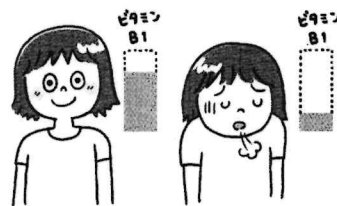


ビタミンB1のはたらき



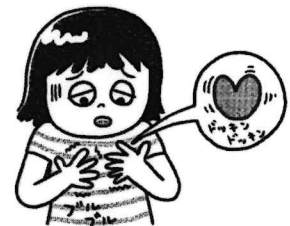
ごはんやパン、いもなどの食べ物からとった糖質が体内で分解され、エネルギーとして利用されるときに必要な栄養素です

気温差によるビタミンB1の消費量



ビタミンB1は気温によって消費量が異なり、35℃になると15℃のときに比べ、3倍にもなることが証明されています

ビタミンB1が不足すると



ビタミンB1が不足すると疲れやすく、息切れ、手足がしびれるなどの症状が現れますさらに進むと「かっけ」という病気になります

ビタミンB1を多く含む食品



米や麦の胚芽という部分、大豆、ぶた肉、うなぎ、スキムミルクなどに多く含まれています

ビタミンB1は体内にためておくことができません



だから毎食ごと、毎日の食事に必要な量を平均してとることが大切です

インスタント食品や塩分の多い食べ物をとりすぎると、ビタミンB1が不足してくるので注意しましょう



豚肉ときのこで夏の疲れを回復！

夏に汗をかくのは良い事なのですが、水に溶けやすいカリウムのような栄養素は汗と一緒に流れ出てしまいます。

カリウムは筋肉のエネルギー代謝の補助や機能を調整するミネラルなので、不足すると筋肉の動きが悪くなり、疲れやすくなったり、疲れが取れないといった症状が出てしまいます。

きのこはカリウムを豊富に含みます。また、豚肉には疲労回復に効果的なビタミンB1と身体を作るたんぱく質が豊富に含まれています。きのこ豚肉と一緒に食べると夏の疲労回復の効果倍増です！

子どもたちが苦手なきのこも、好きな豚肉のしょうが焼きに入れることで、抵抗なく食べられるでしょう。



2025年 令和 7年

9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	マーボー豆腐丼 パンサンスー チンゲン菜スープ 果物	豆腐 豚ひき肉 ハム 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま 鮭 ホットケーキMix	人参 玉葱 にんにく しょうが もやし 胡瓜 チンゲン菜 オレンジ	保育乳 ココアホットケーキ	
2	火	強化玄米ごはん 鮭の甘酢焼き クレープイリチー 冬瓜と小松菜のみそ汁 果物	鮭 豚肉 牛乳	米 玄米 油 パン	昆布 乾しいたけ 人参 こんにゃく 冬瓜 小松菜 スイカ	保育乳 ジャムサンド	
3	水	野菜肉そば 厚揚げの煮付け ブロッコリーじゃこ和え 果物	豚肉 生揚げ しらす 鮭 豆乳	沖縄そば 油 ごま 砂糖 米	人参 キャベツ きくらげ ブロッコリー パナナ	豆乳 鮭おにぎり	
4	木	くふあじゅうしい さばのレモンソース ナムル ゆし豆腐 果物	豚肉 さば ゆし豆腐 牛乳	米 押麦 油 片栗粉 砂糖 ごま 強力粉 黒糖	ひじき 乾しいたけ 人参 ねぎ もやし 小松菜 ビーマン パナナ	保育乳 黒糖アガラサー	
5	金	雑穀ごはん 肉じゃが おくら納豆 ワカメのみそ汁 果物	豚肉 納豆 牛乳	米 雑穀 じゃが芋 油 砂糖 鮭 パター ごま コーンフレーク	人参 玉葱 乾しいたけ 白滝 いんげん オクラ わかめ オレンジ	保育乳 コーンフレークおこし	
6	土	お弁当持参(ウーケイ)					ジュース せんべい
8	月	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 ホットケーキMix	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 小倉ホットケーキ	
9	火	麦ごはん きびなご唐揚げ 三色きんぴらごぼう 豚汁 果物	きびなご 豚肉	米 押麦 片栗粉 油 ごま 砂糖 パン パター	ごぼう 人参 ビーマン 大根 ねぎ パナナ	保育乳 シュガートースト	
10	水	強化あわごはん 鮭のオロソズ焼き パパイアイリチー じゃが芋みそ汁 果物	鮭 豚肉 きなこ 牛乳	米 あわ 油 マヨネーズ じゃが芋 辛くず 黒糖	パセリ パパイア 人参 ひじき キャベツ ねぎ オレンジ	保育乳 くずもち	
11	木	チキンカレー じゃこサラダ ワカメスープ 果物	鶏肉 しらす 牛乳	米 じゃが芋 油 小麦粉 鮭 クラッカー	人参 玉葱 セロリ ビーマン キャベツ わかめ オレンジ	保育乳 マシュマロサンド	
12	金	なすの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 豆乳	スパゲッティ 油 米 砂糖	人参 玉葱 トマト缶 なす しめじ ブロッコリー あおさ パナナ	豆乳 ゆかりおにぎり	
13	土	ガーリックチャーハン からしな和え じゃが芋みそ汁 果物	豚肉 豆腐 ツナ 油揚げ	米 油 じゃが芋 パン	からしな 人参 玉葱 ビーマン にんにく ねぎ パナナ	ジュース ロールパン	
15	月	敬老の日(休園)					
16	火	お弁当会(お弁当たのしみだね!)					保育乳 チョコマフィン
17	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 小麦粉 パター	大根 人参 ブロッコリー 小松菜 えのき ねぎ オレンジ	保育乳 ショートブレッド	
18	木	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 小麦粉 黒糖	にんにく 玉葱 人参 レタス トマト ごぼう 胡瓜 もずく ねぎ オレンジ	保育乳 ちんびん	
19	金	スープかけごはん 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	米 油 マヨネーズ クラッカー	人参 小松菜 ブロッコリー マッシュルーム缶 コーン缶 パナナ	アイスクリーム クラッカー	
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	人参 玉葱 キャベツ ビーマン 胡瓜 ねぎ パナナ	ジュース わかめおにぎり	
22	月	強化玄米ごはん さばのバーベ キューソース焼き 干切りイリチー キャベツみそ汁 果物	さば 豚肉 牛乳	米 玄米 砂糖 油 パン パター はちみつ	切干大根 昆布 人参 こんにゃく キャベツ えのき ねぎ オレンジ	保育乳 レモンラスク	
23	火	秋分の日(休園)					
24	水	強化玄米ごはん 鮭のみそ焼き 白菜うま煮 青菜コーンスープ 果物	鮭 豚肉 きなこ 牛乳	米 玄米 砂糖 ごま 片栗粉 パン 油	白菜 人参 玉葱 チンゲン菜 コーン缶 小松菜 オレンジ	保育乳 揚げパン	
25	木	ビビンバ かぼちゃの煮物 豆腐とえびのみそ汁 果物	豚肉 豆腐 牛乳	米 砂糖 ごま 油 小麦粉	もやし 小松菜 にんにく しょうが かぼちゃ えのき わかめ ねぎ オレンジ	保育乳 ココア蒸しパン	
26	金	(お誕生会) ゆかりごはん 豆腐ハン バーグ ブロッコリー マカロニサラダ 野菜スープ ヨーグルト	豚ひき肉 豆腐 ベーコン 牛乳 ヨーグルト	米 あわ パン粉 片栗粉 マカロニ マヨネーズ 小麦粉 砂糖 油	ひじき 玉葱 ブロッコリー 人参 胡瓜 コーン缶 セロリ キャベツ	保育乳 誕生ケーキ	
27	土	カレーピラフ 豆腐サラダ ワカメスープ 果物	鶏肉 豆腐 チーズ	米 油 マヨネーズ 鮭 クラッカー	人参 玉葱 ビーマン ほうれん草 コーン缶 わかめ パナナ	ジュース クリームチーズサンド	
29	月	豚丼 からしな和え 冬瓜のみそ汁 果物	豚肉 豆腐 ツナ缶 牛乳	米 押麦 砂糖 油 じゃが芋	玉葱 人参 しめじ 白滝 からしな 冬瓜 わかめ ねぎ オレンジ	保育乳 ハッシュポテト	
30	火	強化あわごはん タンドリーチキン ゴーヤーと鮭の炒め煮 大根のみそ汁 果物	鶏肉 ヨーグルト ツナ缶 卵 油揚げ 牛乳	米 あわ 油 車麴 さつまい	にんにく しょうが 人参 玉葱 にがり 大根 わかめ 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。

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
目安	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 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 豆腐野菜つぶし煮 胡瓜おろし煮 チンゲン菜スープ	軟飯 豆腐野菜煮 胡瓜ステーキ チンゲン菜スープ	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
月	(主な材料)米 豆腐 人参 玉葱 胡瓜 チンゲン菜			(主な材料)米 チンゲン菜 玉葱	
2	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	食パンステーキ 小松菜スープ 手づかみ冬瓜煮
火	(主な材料)米 白身魚 人参 小松菜 冬瓜			(主な材料)パン 小松菜	
3	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	煮込み野菜うどん チキンつぶし煮 ブロッコリーつぶし煮 すまし汁	煮込み野菜うどん チキンきざみ煮 手づかみブロッコリー煮 すまし汁	ブロッコリーおじや キャベツスープ	ブロッコリーおじや キャベツスープ 人参ステーキ
水	(主な材料)うどん 鶏肉 人参 キャベツ ブロッコリー			(主な材料)米 ブロッコリー キャベツ	
4	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	小松菜おじや 人参スープ	小松菜おじや 人参スープ 手づかみブロッコリー煮
木	(主な材料)米 白身魚 ゆし豆腐 人参 小松菜			(主な材料)米 小松菜 人参	
5	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 ポテトつぶし煮 おくらスープ	軟飯 チキン野菜煮 手づかみポテト煮 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 人参ステーキ
金	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 人参 玉葱 おくら			(主な材料)米 おくら 玉葱	
6	お弁当持参(ワークイ)				
土	(主な材料)米 豆腐 人参 玉葱 キャベツ かぼちゃ			(主な材料)米 さつまいも	
8	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 チンゲン菜スープ	軟飯 チキン野菜煮 胡瓜ステーキ チンゲン菜スープ	かぼちゃおじや 白菜スープ	かぼちゃおじや 白菜スープ 人参ステーキ
月	(主な材料)米 鶏肉 人参 玉葱 白菜 胡瓜 チンゲン菜			(主な材料)米 かぼちゃ 白菜	
9	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 みそスープ	パンがゆ 人参スープ	食パンステーキ 人参スープ 手づかみブロッコリー煮
火	(主な材料)米 白身魚 人参 大根			(主な材料)食パン 人参	
10	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参キャベツつぶし煮 じゃが芋スープ	軟飯 白身魚煮 人参キャベツ煮 じゃが芋みそ汁	キャベツおじや 人参スープ	キャベツおじや 人参スープ 胡瓜ステーキ
水	(主な材料)米 じゃが芋 白身魚 人参 キャベツ			(主な材料)米 玉葱 人参	
11	10倍がゆ 人参ペースト 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 チキンキャベツ煮 手づかみ人参ポテト煮 玉葱スープ	煮込み野菜そうめん プレーンヨーグルト	煮込み野菜そうめん プレーンヨーグルト
木	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 人参 キャベツ 玉葱			(主な材料)そうめん 人参 キャベツ	
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 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ー 手づかみブロッコリー煮 豆腐スープ	ブロッコリーおじや なすスープ	ブロッコリーおじや なすスープ 人参ステーキ
金	(主な材料)スパゲティー 鶏ひき肉 豆腐 人参 玉葱 なす ブロッコリー			(主な材料)米 ブロッコリー なす	
13	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参ポテトつぶし煮 すまし汁	軟飯 チキンきざみ煮 手づかみ人参ポテト煮 すまし汁	人参おじや	人参おじや
土	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 人参			(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。

2025年 令和 7年

9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)
15月	敬老の日 (休園)				
16月	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 チキンさざみ煮 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
火	(主な材料)米 鶏肉 人参 大根 小松菜			(主な材料)米 小松菜 大根	
17月	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	パンがゆ 白身魚煮 かぼちゃつぶし煮 キャベツスープ	食パンステック 白身魚煮 手づかみかぼちゃ煮 キャベツスープ	キャベツおじや 玉葱スープ	キャベツおじや 玉葱スープ 胡瓜ステック
水	(主な材料)パン 白身魚 かぼちゃ キャベツ			(主な材料)米 キャベツ 玉葱	
18月	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	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 玉葱 トマト			(主な材料)うどん 人参 玉葱	
19月	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 豆腐スープ	軟飯 チキンさざみ煮 手づかみ人参ブロッコリー煮 豆腐みそ汁	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
金	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 ブロッコリー			(主な材料)米 ブロッコリー 人参	
20月	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	
22月	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 すまし汁	軟飯 白身魚煮 人参キャベツ煮 みそスープ	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
月	(主な材料)米 白身魚 人参 キャベツ			(主な材料)パン キャベツ	
23月	秋分の日 (休園)				
火	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 小松菜スープ	軟飯 白身魚煮 野菜つぶし煮 小松菜スープ	パンがゆ 白菜スープ	食パンステック 白菜スープ 人参ステック
水	(主な材料)米 白身魚 人参 玉葱 白菜 小松菜			(主な材料)パン 白菜 人参	
25月	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ チキン小松菜つぶし煮 かぼちゃつぶし煮 豆腐スープ	軟飯 チキン小松菜さざみ煮 手づかみかぼちゃ煮 豆腐みそ汁	かぼちゃおじや 小松菜スープ	かぼちゃおじや 小松菜スープ 胡瓜ステック
木	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 小松菜 かぼちゃ			(主な材料)米 かぼちゃ 小松菜	
26月	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 豆腐煮込みハンバーグ 人参ブロッコリーつぶし煮 キャベツスープ	軟飯 豆腐煮込みハンバーグ 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 すまし汁	煮込み野菜うどん すまし汁
金	(主な材料)米 豆腐 鶏ひき肉 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	
27月	10倍がゆ ほうれん草ペースト すまし汁	人参おじや チキンほうれん草つぶし煮 豆腐スープ	人参おじや チキンほうれん草煮 豆腐スープ	ほうれん草おじや	ほうれん草おじや
土	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 ほうれん草			(主な材料)米 ほうれん草	
29月	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 冬瓜つぶし煮 豆腐スープ	軟飯 チキン野菜つぶし煮 手づかみ冬瓜煮 豆腐みそ汁	ポテトおじや 冬瓜スープ	ポテトおじや 冬瓜スープ 人参ステック
月	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 冬瓜			(主な材料)米 じゃが芋 冬瓜	
30月	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 野菜つぶし煮 大根スープ	軟飯 チキンさざみ煮 野菜煮 大根みそ汁	芋おじや 玉葱スープ	芋おじや 玉葱スープ 人参ステック
火	(主な材料)米 鶏肉 人参 玉葱 大根			(主な材料)米 さつま芋 玉葱	

※ 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。