



社会福祉法人 幸福社会
あゆみ保育園
TEL:850-3043 FAX850-3255
<https://www.ayumihoikuen.okinawa/>
2025年10月発行
編集者:新垣澄子

新年度が始まってから、早半年...あっという間にもう10月ですね。気持ち良い秋晴れの下、伸び伸びと身体を動かすことを楽しんでいる子どもたち。11月1日の運動会に向けて、楽しみながら練習を積み重ねていますので楽しみにしててくださいね。親子で楽しむがテーマです。

今月のねらい

- 🍌 戸外（園庭・散歩など）を楽しんだり、音楽に合わせて体を動かすことを喜ぶ。
- 🍌 運動遊びに親しみ、体を動かす楽しさを味わう。
- 🍌 保育者や友達と一緒に、全身を使った遊びや戸外遊びを十分に楽しむ
- 🍌 友だちや保育士と一緒に体を動かすことを楽しむ。
- 🍌 友だちと一緒に力を合わせて取り組む楽しさを感じる。
- 🍌 運動会に向けて、自分なりに工夫したり友達と協力をして活動に取り組む。

今月の予定

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		体育		和太鼓	
6	7	8	9	10	11
	組上田こども園交流会	体育		Tトレ研修	
13	14	15	16	17	18
スポーツの日		体育		運動会リハーサル	
20	21	22	23	24	25
空手	弁当会 上田こども園にて交流会 運動会リハーサル	体育 消防写真大会	避難訓練	誕生会 Tトレ研修	
27	28	29	30	31	11/1
空手	運動会開会・閉会式リハーサル	体育		ハロウィンパレード Tトレ研修	運動会

今月のうた

まつぼっくり

どんぐりコロコロ

お誕生日
おめでとう!

<3歳になります>

(6日)
(15日)
(26日)

<4歳になります>

(5日)
(18日)
(22日)
(29日)

<5歳になります>

(5日)
(11日)
(27日)

<6歳になります>

(15日)
(25日)
(30日)

お知らせとお願い

- *「令和7年度現況届」園での提出受付・締め切りが10月10日(金)となっています。電子申請・役所に提出した方はコドモン・担任へ連絡をお願いします。
- * 沖縄県私立保育連盟要望署名ありがとうございました。
カンパ金として保護者会より¥10000振込いたしました。ご報告致します。
- * ハロウィンパレードは、各自の好きな仮装で参加してくださいね。



10月のほけんだより

あゆみ保育園

2025年10月発行

編集者 新垣 澄子

朝夕すこしずつ、涼しくなり過ごしやすくなってきました。園では親子で楽しむ運動会をテーマに各クラスが子どもたちと楽しく取り組んでいますよ。体調を整えてみんなが楽しく参加できますように！

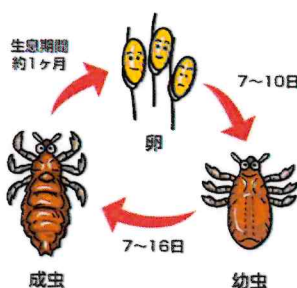
気をつけよう！ 頭ジラミ

「頭ジラミ」がないか定期的に、後頭部や耳の後ろあたりに卵がないかどうかチェックしてみてください。ただ、この頭ジラミは、清潔・不潔とは無関係のものです。いじめや差別につながらないように十分気をつけましょう。



感染するとどうなるの？

頭ジラミの成虫は2～4mmくらいの大きさで、人間の頭皮に寄生し頭皮から血を吸って、毛根近くに卵を産みます。1つの卵から1か月で約200匹ものペースで繁殖するため、早く見つけて駆除することがたいせつです。シラミは毛から毛、物から毛へとわたって移動し、感染していきます。通常、血を吸われると非常にかゆいので気づくのですが、かゆみの程度には個人差があり、気づかないうちにうつされていることもあります。



成虫の生息期間は1か月、髪の毛に卵が付く間は成虫がいると考えられます。根気よく卵を取り除き駆除しましょう。



10月10日は目の愛護デー 目をたいせつに

2つの10を横に倒すと、まゆと目の形に見えることから、10月10日は目の愛護デーとされています。乳幼児期は、子どもの目をもっとも育つ時期。この機会に、子どもの「目」の健康をあらためて見直してみましょう。

見る力を育てるポイント

□明るさ、暗さの

メリハリある生活を

日中は光を浴び、
夜は暗くして眠る。



□広い空間で体と目を動かす機会を

全身運動は眼球、視神経・脳の発達を促す。



□いろいろなものを見る体験を

止まっているもの動いているもの、小さなもの大きいもの、遠くにあるもの近くにあるものなど、いろいろなものを見る体験が、目によい刺激になる。



□テレビやゲームは、時間を決めて

テレビは正面から見る。いつも横目で見ていると、視力に左右差が出ることも。また、携帯ゲームなど狭い範囲の平面画像を見続けることは、目の負担になるので、乳幼児は避ける。



9月の感染症

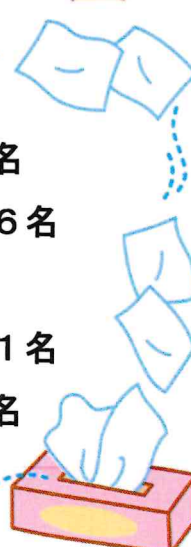
ウイルス性腸炎 7名

インフルエンザ感染症 6名

手足口病 1名

りんご病 1名 溶連菌 1名

突発性発疹 1名



幼児期に体を動かそう！

体を動かすのが気持ちのいいこの季節は、スポーツの秋とも言われますね。しかし、現代の生活環境は便利になり、大人だけでなく子どもたちも生活の中で体を動かす機会が減少しています。幼児期において身体活動を十分に行うことは、生涯にわたって健康維持につながるメリットがたくさんあります。大いに体を動かしましょう。



1. これくらい運動できます

ときどき運動するのではなく、毎日つづけて運動しましょう

あるく
50分～55分
(毎分70m)



ラジオたいそう
34分～42分



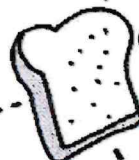
自転車
18分～23分



あるく
25分～30分
(毎分70m)



パン1枚
(約85キロカロリー)



ラジオたいそう
17分～22分



ごはん1ぱい
(約160キロカロリー)



マラソン
10分～13分



なわとび
29分～37分

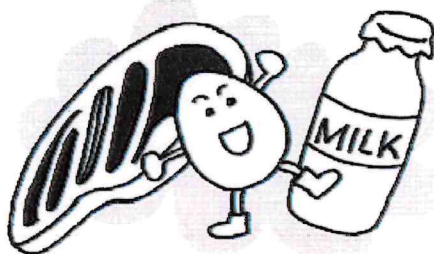


いろいろな運動を組み合わせるといいですね

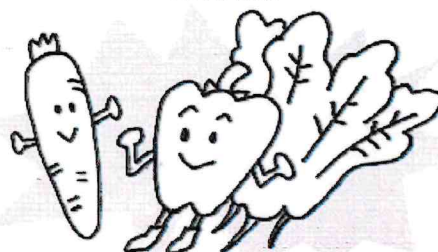
2. 運動のできるつよいからだをつくりましょう

はたらく力のもとになるものばかり食べていても運動はできません。血や肉になるものや、からだの調子をととのえるものもバランスよく食べて、たくさん運動のできるつよいからだをつくるのが大切です。

血や肉になる



からだの調子をととのえる



2025年 令和 7年

10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	水	強化玄米ごはん 鮭の変わり焼き 中華風野菜炒め じゃが芋みそ汁 果物	さけ 油揚げ きな粉 牛乳	米 玄米 パン粉 マヨネーズ 砂糖 じゃが芋 バター パン 油	人参 玉葱 もやし キャベツ ピーマン ほうれん草 バナナ	保育乳 きなこクリームサンド	
2	木	ドライカレー ブロッコリーじゃこ和え 春雨スープ 果物	豚ひき肉 しらす 牛乳	米 押麦 ごま 砂糖 春雨 ホットケーキMIX	人参 玉葱 ピーマン にんにく マッシュルーム缶 ブロッコリー 白菜 わかめ バナナ	保育乳 小倉ホットケーキ	
3	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 牛乳	米 あわ 砂糖 油 ふ クラッカー	しょうが ねぎ 大根 人参 チンゲン菜 胡瓜 わかめ オレンジ	保育乳 マシュマロサンド	
4	土	和風スパゲティー 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 鮭	スパゲッティ 油 米 砂糖	にんにく 玉葱 人参 ピーマン しめじ キャベツ ねぎ バナナ	野菜ジュース 鮭おにぎり	
6	月	(十五夜)芋ごはん 鶏肉ごま風味焼 き きんぴらごぼう キャベツみそ汁 果物	鶏肉 きな粉 牛乳	米 さつまい 砂糖 ごま 油 パン	ごぼう 人参 キャベツ えのき ねぎ オレンジ	保育乳 揚げパン	
7	火	強化あわごはん さばの梅干し煮 大根そぼろ煮 チンゲン菜スープ 果物	さば 豚ひき肉 豚肉 牛乳	米 あわ 砂糖 黒糖 油 片栗粉 ふ ホットケーキ MIX	梅干し 大根 人参 にら チンゲン菜 キャベツ ピーマン バナナ	保育乳 人参ホットケーキ	
8	水	雑穀ごはん チンジャオロース炒め おくら納豆 豆腐とワカメのみそ汁 果物	豚肉 納豆 豆腐 チーズ 牛 乳	米 雑穀 片栗粉 砂糖 パン マ ヨネーズ	人参 玉葱 ピーマン たけのこ しょうが オクラ わかめ ねぎ オレンジ	保育乳 チーズトースト	
9	木	強化玄米ごはん きびなごのマリネ 干切りイリチー 中華コンスー 果物	きびなご 豚肉 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖	胡瓜 玉葱 トマト 切干大根 昆布 人参 こんにゃく コーン缶 こまつな しめじ バナナ	保育乳 ハッシュポテト	
10	金	きのこカレー 切干大根サラダ わかめスープ 果物	鶏肉 牛乳 ツナ缶	米 押麦 じゃが芋 油 小麦粉 砂糖 ごま ふ	玉葱 人参 ブロッコリー しめじ マッシュルーム缶 切干大根 胡瓜 もずく わかめ オレンジ	保育乳 もずくヒラヤーチー	
11	土	肉うどん かぼちゃチーズサラダ 果物	豚肉 チーズ	うどん 油 片栗粉 じゃが芋 砂糖 マヨネーズ 米	玉葱 人参 キャベツ 乾しいたけ ねぎ かぼちゃ きゅうり バナナ	野菜ジュース ゆかりおにぎり	
13	月	スポーツの日（休園）					
14	火	ホイコーロー丼 マカロニサラダ かき玉汁 果物	豚肉 卵 豆乳 牛乳	米 砂糖 マカロニ マヨネーズ 片栗粉 ホットケーキMIX	玉葱 人参 キャベツ ピーマン にんにく 胡瓜 コーン缶 えのき ねぎ オレンジ	保育乳 豆乳ホットケーキ	
15	水	強化あわごはん 鮭のタンドリー焼き 筑前煮 冬瓜のみそ汁 果物	さけ ヨーグルト 鶏肉 牛乳	米 あわ じゃが芋 油 砂糖 小麦粉 バター	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 バナナ	保育乳 ショートブレッド	
16	木	沖縄そば ナムル かぼちゃの煮物 果物	豚肉 かまぼこ 油揚げ 豆乳	沖縄そば 砂糖 油 ごま 米	もやし こまつな ピーマン かぼちゃ わかめ バナナ	豆乳 わかめおにぎり	
17	金	雑穀ごはん 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	米 雑穀 片栗粉 砂糖 油	ひじき 人参 にら こんにゃく 玉葱 ごぼう 大根 ねぎ オレンジ	アイスクリーム 星せんべい	
18	土	ガーリックチャーハン からしな和え 大根ときのこのみそ汁 果物	豚ひき肉 豆腐 ツナ缶	米 油 さつまい	人参 玉葱 ピーマン からしな 大根 えのき ねぎ バナナ	野菜ジュース ふかし芋	
20	月	ミートスパゲティー チーズ 小松菜ツナ和え もずくスープ 果物	豚ひき肉 チーズ ツナ缶 豆腐 しらす 豆乳	スパゲッティ 油 砂糖 ごま 米	人参 玉葱 セロリマッシュルーム ピーマン トマト缶 こまつな もずく ねぎ みかん	豆乳 じゃこおにぎり	
21	火	お弁当会（お弁当たのしみだね！） 					保育乳 ココア蒸しパン
22	水	スープかけごはん 厚揚げの煮付け コールスローサラダ 果物	豚肉 生揚げ 牛乳	米 砂糖 油 ごま マヨネーズ さつまいも 油	こまつな キャベツ きゅうり コーン缶 バナナ	保育乳 大学芋	
23	木	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 小麦粉 バター ごま	人参 玉葱 ピーマン にんにく かぼちゃ 胡瓜 コーン缶 キャベツ オレンジ	保育乳 ふのきなごラスク	
24	金	(お誕生会)ふりかけごはん ささみカツ ブロッコリー パパイアご ま和え 野菜スープ ヨーグルト	ささみ ヨーグルト 牛乳	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 ごま	ブロッコリー パパイア きゅうり ピーマン キャベツ 人参 玉葱	保育乳 誕生ケーキ	
25	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 ふ クラッカー	人参 玉葱 ピーマン ほうれん草 コーン缶 わかめ バナナ	野菜ジュース クリームチーズサンド	
27	月	強化玄米ごはん さばの甘酢焼き クービイリチー 冬瓜と小松菜のみそ汁 果物	さば 豚肉 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 パン バター	昆布 乾しいたけ こんにゃく 人参 とうがん こまつな りんご	保育乳 シュガートースト	
28	火	黒米ごはん 鶏肉のさっぱり煮 フーイリチー 大根のみそ汁 果物	鶏肉 ツナ缶 油 揚げ 牛乳 生クリーム	米 黒米 砂糖 油 草ふ さつまい バター	にんにく しょうが 人参 もやし キャベツ ピーマン 大根 わかめ ねぎ みかん	保育乳 スイートポテト	
29	水	肉みそ丼 おくら和え チンゲン菜スープ 果物	豚ひき肉 牛乳	米 油 砂糖 ふ ちんぴんMIX	しょうが 玉葱 人参 しめじ ピーマン オクラ きゅうり チンゲン菜 バナナ	保育乳 ちんぴん	
30	木	強化あわごはん 鮭のオーロラソース 焼き 白菜うま煮 じゃが芋みそ汁 果物	さけ 豚肉 油揚げ きな粉 牛乳	米 あわ マヨネーズ 片栗粉 じゃが芋 黒糖 羊くず タビオカ	パセリ はくさい 人参 玉葱 チンゲン菜 ねぎ わかめ オレンジ	保育乳 くずもち	
31	金	(ハロウィン)麦ごはん かぼちゃシチュー 厚揚げの煮つけ ブロッコリーおかか和え 果物	鶏肉 生クリーム 生揚げ 豆腐	パン じゃが芋 油	人参 玉葱 かぼちゃ ブロッコリー みかん	プリン おかし	

☆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。

2025年 令和7年

10月

離乳食献立表①

あゆみ保育園

管理栄養士 上原 育代

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 ポテトペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 野菜つぶし煮 じゃが芋スープ	軟飯 白身魚煮 野菜煮 じゃが芋みそ汁	煮込み野菜うどん すまし汁	煮込み野菜うどん すまし汁
水	(主な材料) 米 じゃが芋 白身魚 人参 玉葱 キャベツ ほうれん草			(主な材料) うどん 人参 キャベツ	
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 白菜スープ	軟飯 チキン野菜煮 手づかみブロッコリー煮 白菜スープ	白菜おじや ブロッコリースープ	白菜おじや ブロッコリースープ 人参スティック
木	(主な材料) 米 鶏肉 人参 玉葱 ブロッコリー 白菜			(主な材料) 米 白菜 ブロッコリー	
3	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	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 胡瓜スティック
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	
4	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	キャベツおじや	キャベツおじや
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 キャベツ	
6	10倍がゆ さつま芋ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参さつま芋つぶし煮 キャベツスープ	軟飯 チキンきざみ煮 手づかみ人参さつま芋煮 キャベツみそ汁	キャベツおじや 豆腐スープ	キャベツおじや 豆腐スープ 人参スティック
月	(主な材料) 米 さつま芋 鶏肉 人参 キャベツ			(主な材料) 米 豆腐 キャベツ	
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 チンゲン菜スープ	軟飯 白身魚煮 手づかみ人参大根煮 チンゲン菜スープ	煮込み野菜うどん すまし汁	煮込み野菜うどん すまし汁
火	(主な材料) 米 白身魚 人参 大根 チンゲン菜			(主な材料) うどん 人参 キャベツ	
8	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	パンがゆ おくらスープ	食パンスティック おくらスープ 人参スティック
水	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 おくら			(主な材料) パン おくら	
9	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 胡瓜スティック
木	(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	
10	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 人参ブロッコリーつぶし煮 ポテトスープ	全がゆ チキンきざみ煮 手づかみ人参ブロッコリー煮 ポテトスープ	ブロッコリーおじや 玉葱スープ	ブロッコリーおじや 玉葱スープ 胡瓜スティック
金	(主な材料) 米 じゃが芋 鶏肉 人参 ブロッコリー			(主な材料) 米 ブロッコリー 玉葱	
11	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	煮込み野菜うどん チキンかぼちゃつぶし煮 すまし汁	煮込み野菜うどん チキンかぼちゃ煮 すまし汁	かぼちゃおじや	かぼちゃおじや
土	(主な材料) うどん 鶏肉 人参 玉葱 キャベツ かぼちゃ			(主な材料) 米 かぼちゃ	
13月	スポーツの日（休園）				
14	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 胡瓜スティック すまし汁	芋おじや キャベツスープ	芋おじや キャベツスープ 人参スティック
火	(主な材料) 米 鶏肉 人参 玉葱 キャベツ 胡瓜			(主な材料) 米 さつま芋 キャベツ	
15	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参ポテトつぶし煮 冬瓜スープ	全がゆ 白身魚煮 手づかみ人参ポテト煮 冬瓜みそ汁	冬瓜おじや 人参スープ	冬瓜おじや 人参スープ 手づかみブロッコリー煮
水	(主な材料) 米 じゃが芋 白身魚 人参 冬瓜			(主な材料) 米 冬瓜 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

10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	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)
16	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	煮込みうどん チキン小松菜つぶし煮 かぼちゃつぶし煮 すまし汁	煮込みうどん チキン小松菜きざみ煮 手づかみかぼちゃ煮 すまし汁	人参おじや 小松菜スープ	人参おじや 小松菜スープ 手づかみブロッコリー煮
木	(主な材料) うどん 鶏肉 小松菜 かぼちゃ			(主な材料) 米 人参 小松菜	
17	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	パンがゆ 人参スープ	食パンステック 人参スープ 手づかみブロッコリー煮
金	(主な材料) 米 白身魚 人参 大根 玉葱			(主な材料) パン 人参	
18	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	野菜おじや 豆腐ほうれん草つぶし煮 大根スープ	野菜おじや 豆腐ほうれん草煮 大根みそ汁	芋おじや	芋おじや
土	(主な材料) 米 豆腐 人参 玉葱 ほうれん草 大根			(主な材料) 米 さつまい	
20	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 小松菜つぶし煮 豆腐スープ	煮込み野菜スパゲティー 小松菜きざみ煮 豆腐スープ	しらすおじや 小松菜スープ	しらすおじや 小松菜スープ 人参ステック
月	(主な材料) スパゲティー 鶏ひき肉 豆腐 人参 玉葱 トマト缶 小松菜			(主な材料) 米 しらす 小松菜	
21	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 ゆし豆腐	軟飯 チキンきざみ煮 人参キャベツ煮 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
火	(主な材料) 米 鶏肉 ゆし豆腐 人参 キャベツ			(主な材料) パン キャベツ	
22	10倍がゆ 小松菜ペースト すまし汁	全がゆ チキン小松菜つぶし煮 キャベツつぶし煮 すまし汁	全がゆ チキン小松菜きざみ煮 キャベツきざみ煮 すまし汁	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
水	(主な材料) 米 鶏肉 小松菜 キャベツ			(主な材料) 米 さつまい キャベツ	
23	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 キャベツスープ	軟飯 チキン野菜煮 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 人参ステック
木	(主な材料) 米 鶏肉 人参 玉葱 かぼちゃ キャベツ			(主な材料) 米 キャベツ 玉葱	
24	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	キャベツおじや 玉葱スープ	キャベツおじや 玉葱スープ 手づかみかぼちゃ煮
金	(主な材料) 米 鶏肉 胡瓜 人参 ブロッコリー キャベツ			(主な材料) 米 キャベツ 玉葱	
25	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 おくらスープ	軟飯 チキン胡瓜きざみ煮 手づかみ人参ポテト煮 おくらスープ	おくらおじや	おくらおじや
土	(主な材料) 米 じゃが芋 鶏肉 胡瓜 人参 おくら			(主な材料) 米 おくら	
27	10倍がゆ 小松菜ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参冬瓜つぶし煮 小松菜スープ	軟飯 白身魚煮 手づかみ人参冬瓜煮 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
月	(主な材料) 米 白身魚 人参 冬瓜 小松菜			(主な材料) パン 玉葱	
28	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参キャベツつぶし煮 大根スープ	軟飯 チキンきざみ煮 人参キャベツ煮 大根みそ汁	芋おじや 人参スープ	芋おじや 人参スープ 手づかみ大根煮
火	(主な材料) 米 鶏肉 人参 キャベツ 大根			(主な材料) 米 さつまい 人参	
29	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 胡瓜ステック チンゲン菜スープ	チンゲン菜おじや おくらスープ	チンゲン菜おじや おくらスープ 人参ステック
水	(主な材料) 米 鶏肉 人参 玉葱 胡瓜 チンゲン菜			(主な材料) 米 チンゲン菜 おくら	
30	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 野菜つぶし煮 じゃが芋スープ	軟飯 白身魚煮 野菜煮 じゃが芋みそ汁	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 じゃが芋 白身魚 人参 玉葱 白菜			(主な材料) うどん 人参 白菜	
31	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ チキンかぼちゃつぶし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 玉葱スープ	軟飯 チキンかぼちゃ煮 手づかみ人参ブロッコリー煮 玉葱スープ	ブロッコリーおじや 豆腐スープ	ブロッコリーおじや 豆腐スープ 手づかみポテト煮
金	(主な材料) 米 鶏肉 かぼちゃ 人参 ブロッコリー 玉葱			(主な材料) 米 豆腐 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。