



令和7年

5月

# 予定献立表



可愛保育園

日清医療食品(株)

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日	木	麦ご飯 れんこん入鶏つくね ひじきの煮物 豚汁 果物	豆腐 鶏ミンチ みそ ひじき 大豆 油揚げ 豚肉 豚レバー 牛乳	米 押麦 砂糖 油 里芋 じゃが芋 車麩 バター パン粉	玉ねぎ れんこん いんげん 人参 大根 ねぎ 果物	牛乳 キャラメル麩	
2日	金	麦ご飯 ひれかつ 人参しりしり ゆし豆腐 果物缶	豚レシ ゆし豆腐 卵 牛乳	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 ごま 砂糖 ケチカス	人参 玉ねぎ コーン にんにく ねぎ 果物缶	牛乳 こいのぼりクッキー	
3日	土	<b>憲法記念日</b>					
5日	月	<b>みどりの日</b>					
6日	火	<b>振替休日</b>					
7日	水	ドライカレー マカロニサラダ わかめスープ 果物缶	合挽ミンチ 大豆 豚レバー わかめ 卵 牛乳	米 押麦 カレー粉 油 マヨドレ マ カロニ 砂糖 小麦粉 さつま芋	人参 玉ねぎ ビーマン レーズン マッシュルーム かぶ 椎茸 にんにく きゅうり コーン 長ねぎ 果物缶	牛乳 芋天ぷら	
8日	木	麦ご飯 鶏肉のさっぱり煮 ゴーヤチャンプルー 南瓜のみそ汁 果物	鶏肉 豆腐 ツナ 油揚げ みそ 卵 スキムミルク 牛乳	米 押麦 砂糖 油 ケーキミックス 小豆 バター	ゴーヤ 人参 玉ねぎ 生姜 にんにく 南瓜 大根の葉 果物	牛乳 小倉ケーキ	
9日	金	<b>お弁当会</b>					牛乳 黒糖カステラ
10日	土	ビビンバ丼 ブロッコリーの和え物 ビーフンスープ 果物缶	豚肉 みそ ツナ 鶏肉 牛乳	米 砂糖 ごま油 ごま ビーフン おかき	もやし 小松菜 人参 ブロッコリー コーン きゅうり 椎茸 長ねぎ にんにく 生姜 果物缶	牛乳 おかき(きなこ味)	
12日	月	麦ご飯 麻婆豆腐 南瓜サラダ 青菜と春雨スープ 杏仁フルーツ	豆腐 豚ミンチ みそ チーズ 卵 牛乳 豆乳 フィッシュソー セージ	米 押麦 ごま油 砂糖 片栗粉 マ ヨドレ 春雨 杏仁豆腐 油 ケーキミックス	人参 玉ねぎ 椎茸 たけのこ にら 南瓜 枝豆 ほうれん草 えのき にんにく 生姜 果物缶	牛乳 アメリカンドック	
13日	火	あわご飯 魚の煮付け 青菜のごま和え クープイリチー なすのみそ汁 果物	白身魚 昆布 豚肉 油揚げ みそ 牛乳 きな粉	米 もちきび 片栗粉 砂糖 ごま こんにゃく 油 食パン バター	小松菜 切干大根 人参 生姜 なす しめじ ねぎ 果物	牛乳 きなこクリームサンド	
14日	水	タコライス れんこんサラダ かぶのスープ ジャム入りヨーグル ト	合挽ミンチ 大豆 チーズ ひじき ヨーグルト 牛乳	米 押麦 砂糖 カレー粉 マヨドレ ごま 片栗粉 ジャム 五穀ビスケット	玉ねぎ にんにく レタス トマト れんこん きゅうり いんげん パプリカ かぶ ちんげん菜 人参 果物缶	豆乳ココア チーズ&ビスケット	
15日	木	麦ご飯 チキンのレモン和え 添)ブロッコリー 豆腐チャンプ ルー モロヘイヤのみそ汁 果物	鶏肉 豆腐 豚肉 油揚げ みそ 卵 牛乳	米 押麦 片栗粉 砂糖 油 マヨドレ コーンフレーク 小麦粉 バター	ブロッコリー キャベツ 人参 ニラ モロヘイヤ 玉ねぎ パセリ レー ズン 果物	牛乳 コーンフレーク クッキー	
16日	金	沖縄そば 青菜の納豆和え さつま芋のごま煮 果物缶	三枚肉 かまぼこ 納豆 のり 鶏肉 ひじき 牛乳	沖縄そば 砂糖 さつま芋 ごま 米	ねぎ 小松菜 パプリカ 人参 椎茸 果物缶	麦茶 ジュシーおにぎり	
17日	土	牛丼 キャベツとしらすの梅和え 厚揚げのみそ汁 果物缶	牛肉 しらす 厚揚げ みそ 糸かつ お 牛乳	米 こんにゃく 砂糖 蒸しパン	玉ねぎ 人参 椎茸 ほうれん草 キャベツ きゅうり 梅干 冬瓜 大根の葉 果物缶	牛乳 ふんわり蒸しパン	
19日	月	あわご飯 サバのタンドリー風 青菜のソテー 豆乳クリームスープ 果物缶	サバ ヨーグルト さつま揚げ 鶏肉 豆乳 牛乳	米 もちきび バター カレー粉 油 小麦粉 砂糖 ココア	小松菜 人参 えのき 白菜 パセリ にんにく 生姜 玉ねぎ マッシュルーム 果物缶	牛乳 ココアショートブレッド	
20日	火	麦ご飯 豚肉肉シューマイ オクラの中華スープ 果物	豚肉 豆腐シューマイ 卵 チーズ 生クリーム 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 じゃが芋 片 栗粉 小麦粉 さつま芋 クラッカー 砂糖 バター	生姜 玉ねぎ たけのこ ビーマン 長ネギ 椎茸 オクラ 人参 果物 缶	牛乳 焼きチーズケーキ	
21日	水	中華丼 コロッケ コーンスープ 果物	豚肉 牛乳	米 押麦 片栗粉 コロッケ カステラ	白菜 人参 ビーマン きくらげ 椎茸 コーン 貝割大根 果物	牛乳 カステラ	
22日	木	肉うどん 野菜かき揚げ 青菜の白和え 果物缶	豚肉 豆腐 ツナ わかめ しらす 牛乳	うどん 片栗粉 砂糖 油 ごま 米 小麦粉	生姜 長ねぎ いんげん 玉ねぎ 人参 小松菜 果物缶	麦茶 油みそおにぎり	
23日	金	麦ご飯 魚のごまみそ漬焼き 肉じゃが もずくのすまし汁 ヨーグルト	白身魚 みそ もずく 豚肉 卵 ツナ ヨーグルト 牛乳	米 押麦 砂糖 油 ごま じゃが芋 系こんにゃく 小麦粉	生姜 椎茸 玉ねぎ 人参 グリーンピース えのき ねぎ キャベツ ニラ	牛乳 野菜ヒラヤーチ	
24日	土	豚焼肉丼 さつま芋のサラダ キャベツのみそ汁 果物缶	豚肉 のり 豆腐 みそ 牛乳	米 油 さつま芋 マヨドレ ソフトぼうろ	玉ねぎ 生姜 人参 ビーマン レーズン キャベツ ねぎ 果物缶	牛乳 ソフトぼうろ	
26日	月	あわご飯 ささみの梅煮 キャベツチャンプルー 里芋のみそ 汁 果物	ささみ 卵 豆腐 ツナ みそ 牛乳	米 もちきび 砂糖 黒糖 油 里芋 小麦粉 バター	梅干 生姜 人参 キャベツ ビーマ ン しめじ 大根の葉 果物	ヤクルト ミルククッキー	
27日	火	わかめご飯 野菜のみそ汁 レバー・フライ・甘だれ漬け 南瓜のそぼろ煮 果物缶	わかめ 豚レバー 鶏肉 油揚げ みそ 牛乳	米 米粉 油 砂糖 片栗粉 パン 小豆 バター	にんにく 南瓜 人参 インゲン 大根 ほうれん草 果物缶	牛乳 あんぱたートー スト	
28日	水	☆お誕生日会☆ カレーピラフ チキンカツ 春雨のごま和え ミネストローネ 果物	鶏ミンチ 鶏肉 ツナ ウインナー	米 油 カレー粉 小麦粉 パン粉 春雨 砂糖 ごま マカロニ ケーキ	玉ねぎ 人参 ビーマン きゅうり にんにく キャベツ トマト 果物	ジュース お誕生日 ケーキ	
29日	木	スパゲティミートソース 野菜サラダ 青菜のスープ フルーツヨーグルト	合挽きミンチ 大豆 豚レバー チーズ ヨーグルト 牛乳 枝豆 しらす	スパゲティ 油 小麦粉 砂糖 バター マヨドレ ごま 米	玉ねぎ セロリ 人参 マッシュルー ム にんにく ビーマン キャベツ トマ ト ブロッコリー パプリカ えのき ゆ かり	麦茶 わかめおにぎり	
30日	金	麦ご飯 さばの塩焼き きゅうりのおかか和え 筑前煮 豆腐のみそ汁 果物	さば 糸かつお 鶏肉 豆腐 わかめ みそ スキムミルク 牛乳	米 押麦 油 砂糖 さつま芋	きゅうり 生姜 大根 人参 椎茸 いんげん しめじ 果物	牛乳 ミルクかりんとう	
31日	土	五目チャーハン ナムル 野菜スープ 果物缶	鶏肉 ちくわ 牛乳	米 砂糖 ごま ごま油 片栗粉 パウムクーヘン	にんにく 人参 玉ねぎ ビーマン 椎茸 もやし きゅうり パプリカ 小松菜 えのき コーン 果物缶	牛乳 パウムクーヘン	

★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<その1>

令和7年 日清医療食品



回食 月齢	昼食			おやつ	
	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	中期 7・8ヶ月
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)	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 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)
1	10倍粥 豆腐と人参のペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 大根とトマトのつぶし煮 じゃがいものすまし汁 果物	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 大根とトマトの柔らか煮 じゃがいものすまし汁 果物	7倍粥 白身魚とブロッコリーのつぶし煮 白菜のすまし汁	全粥 白身魚とブロッコリーのつぶし煮 白菜のすまし汁
木	(主な材料)米 豆腐 人参 大根 トマト じゃが芋 果物			米 しらす ブロッコリー 白菜	
2	10倍粥 ゆし豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 しらすと人参のつぶし煮 キャベツと玉ねぎのつぶし煮 ゆし豆腐 果物	全粥 しらすと人参の柔らか煮 キャベツと玉ねぎの柔らか煮 ゆし豆腐のすまし汁 果物	7倍粥 オクラのそぼろ煮 冬瓜のすまし汁	全粥 オクラのそぼろ煮 冬瓜のすまし汁
金	(主な材料)米 しらす 人参 キャベツ 玉ねぎ ゆし豆腐 果物			米 鶏ミンチ オクラ 冬瓜	
3	憲法記念日の日(公休日)				
土					
5	みどりの日(公休日)				
月					
6	振替休日(公休日)				
火					
7	10倍粥 冬瓜と人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と青菜のつぶし煮 冬瓜と人参のつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	全粥 白身魚と青菜の柔らか煮 冬瓜と人参の柔らか煮 わかめのすまし汁 果物	7倍粥 鶏ミンチとトマトのつぶし煮 玉ねぎのすまし汁	全粥 鶏ミンチとトマトの柔らか煮 玉ねぎのすまし汁
水	(主な材料)米 白身魚 小松菜 冬瓜 人参 わかめ 果物			米 鶏ミンチ 玉ねぎ トマト	
8	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとトマトのつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 南瓜のすまし汁 果物	全粥 ささみとトマトの柔らか煮 人参と玉ねぎの柔らか煮 南瓜のすまし汁 果物	7倍粥 豆腐と白菜のつぶし煮 大根のすまし汁	全粥 豆腐と白菜の柔らか煮 大根のすまし汁
木	(主な材料)米 ささみ トマト 人参 玉ねぎ 南瓜 果物			米 豆腐 白菜 大根	
9	弁当会				
金				米 ささみ 小松菜 白菜	
10	10倍粥 冬瓜のとろとろ煮 すまし汁	7倍粥 南瓜のそぼろ煮 きゅうりと人参のつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	全粥 南瓜のそぼろ煮 きゅうりと人参の柔らか煮 冬瓜のすまし汁 果物	7倍粥 しらすとブロッコリーのつぶし煮 キャベツのすまし汁	全粥 しらすとブロッコリーの柔らか煮 キャベツのすまし汁
土	(主な材料)米 鶏ミンチ 南瓜 きゅうり 人参 冬瓜 果物			米 しらす キャベツ ブロッコリー	
12	10倍粥 豆腐と人参ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 青菜とキャベツのつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 豆腐と人参のつぶし煮 青菜とキャベツの柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	7倍粥 ささみときゅうりのつぶし煮 じゃが芋のすまし汁	全粥 ささみときゅうりの柔らか煮 じゃが芋のすまし汁
月	(主な材料)米 豆腐 ほうれん草 人参 キャベツ 玉ねぎ 果物			米 ささみ じゃが芋 きゅうり	
13	10倍粥 白身魚と青菜のペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と青菜のつぶし煮 人参と大根のつぶし煮 なすのすまし汁 果物	全粥 白身魚と青菜の柔らか煮 人参と大根の柔らか煮 なすのすまし汁 果物	7倍粥 豆腐とかぼちゃのつぶし煮 さつま芋のすまし汁	全粥 豆腐とかぼちゃの柔らか煮 さつま芋のすまし汁
火	(主な材料)米 白身魚 小松菜 人参 大根 なす 果物			米 豆腐 かぼちゃ さつま芋	
14	10倍粥 トマトときゅうりペースト すまし汁	7倍粥 冬瓜のそぼろ煮 人参ときゅうりのつぶし煮 トマトのすまし汁 果物	全粥 冬瓜のそぼろ煮 人参ときゅうりの柔らか煮 トマトのすまし汁 果物	7倍粥 白身魚と白菜のつぶし煮 わかめのすまし汁	全粥 白身魚と白菜の柔らか煮 わかめのすまし汁
水	(主な材料)米 冬瓜 鶏ミンチ 人参 きゅうり トマト 果物			米 しらす わかめ 白菜	
15	10倍粥 豆腐のペースト すまし汁	7倍粥 ささみとブロッコリーのつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物	全粥 ささみとブロッコリーの柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮 豆腐のすまし汁 果物	7倍粥 しらすとオクラのつぶし煮 大根のすまし汁	全粥 しらすとオクラの柔らか煮 大根のすまし汁
木	(主な材料)米 ささみ ブロッコリー キャベツ 人参 豆腐 果物			米 しらす オクラ 大根	
16	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 人参と納豆のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 青菜と冬瓜のすまし汁 果物	全粥 人参と納豆の柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 青菜と冬瓜のすまし汁 果物	7倍粥 鶏ミンチと白菜のつぶし煮 トマトのすまし汁	全粥 鶏ミンチと白菜の柔らか煮 トマトのすまし汁
金	(主な材料)米 人参 納豆 さつま芋 小松菜 冬瓜 果物			米 鶏ミンチ 白菜 トマト	

※ 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。





# 離乳食献立表<その2>

令和7年 日清医療食品



回食 月齢	昼食			おやつ	
	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	中期 7・8ヶ月
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)	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 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)
17	10倍粥 しらすとじゃが芋ペースト すまし汁	7倍粥 しらすとじゃが芋のつぶし煮 きゅうりとキャベツのつぶし煮 人参のすまし汁 果物	全粥 しらすとじゃが芋の柔らか煮 きゅうりとキャベツの柔らか煮 人参のすまし汁 果物	7倍粥 豆腐とかぼちゃのつぶし煮 ほうれん草のすまし汁	全粥 豆腐とかぼちゃのつぶし煮 ほうれん草のすまし汁
土	(主な材料)米 しらす じゃが芋 きゅうり キャベツ 人参 果物			米 豆腐 南瓜 ほうれん草	
19	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	7倍粥 野菜そばろ煮 青菜と玉ねぎのつぶし煮 トマトのすまし汁 果物	全粥 野菜そばろ煮 青菜と玉ねぎの柔らか煮 トマトのすまし汁 果物	7倍粥 しらすと冬瓜のつぶし煮 わかめのすまし汁	全粥 しらすと冬瓜の柔らか煮 わかめのすまし汁
月	(主な材料)米 鶏ミンチ じゃが芋 人参 白菜 小松菜 玉ねぎ トマト 果物			米 しらす 冬瓜 わかめ	
20	10倍粥 じゃが芋と人参ペースト すまし汁	7倍粥 豚肉とオクラのつぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	全粥 豚肉とオクラの柔らか煮 じゃが芋と人参の柔らか煮 冬瓜のすまし汁 果物	7倍粥 しらすとさつま芋のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁	全粥 しらすとさつま芋の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁
火	(主な材料)米 豚肉 じゃが芋 人参 冬瓜 果物			米 しらす さつま芋 玉ねぎ	
21	10倍粥 玉ねぎと白菜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 玉ねぎと白菜のつぶし煮 アーサ汁 果物	全粥 ささみと人参のやわらか煮 玉ねぎと白菜の柔らか煮 アーサ汁 果物	7倍粥 白身魚とブロッコリーのつぶし煮 トマトのすまし汁	全粥 白身魚とブロッコリーの柔らか煮 トマトのすまし汁
水	(主な材料)米 ささみ 人参 玉ねぎ 白菜 あおさ 果物			米 白身魚 トマト ブロッコリー	
22	10倍粥 豆腐と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と青菜のつぶし煮 いんげんと玉ねぎのつぶし煮 もずくのすまし汁 果物	全粥 豆腐と青菜の柔らか煮 いんげんと玉ねぎの柔らか煮 もずくのすまし汁 果物	7倍粥 鶏ミンチと大根のつぶし煮 青菜のすまし汁	全粥 鶏ミンチと大根の柔らか煮 青菜のすまし汁
木	(主な材料)米 豆腐 小松菜 いんげん 玉ねぎ もずく 果物			米 鶏ミンチ 大根 ほうれん草	
23	10倍粥 じゃが芋と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とオクラのつぶし煮 じゃが芋と玉ねぎのつぶし煮 トマトのすまし汁 果物	全粥 白身魚とオクラの柔らか煮 じゃが芋と玉ねぎの柔らか煮 トマトのすまし汁 果物	7倍粥 ツナと人参のつぶし煮 キャベツのすまし汁	全粥 ツナと人参の柔らか煮 キャベツのすまし汁
金	(主な材料)米 白身魚 オクラ じゃが芋 玉ねぎ トマト 果物			米 ツナ キャベツ 人参	
24	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとブロッコリーのつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 人参のすまし汁 果物	全粥 ささみとブロッコリーの柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 人参のすまし汁 果物	7倍粥 しらすと青菜のつぶし煮 冬瓜のすまし汁	全粥 しらすと青菜の柔らか煮 冬瓜のすまし汁
土	(主な材料)米 ささみ ブロッコリー さつま芋 人参 果物			米 しらす ほうれん草 冬瓜	
26	10倍粥 玉ねぎと青菜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとわかめのつぶし煮 玉ねぎと人参のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 ささみとわかめの柔らか煮 玉ねぎと人参の柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	7倍粥 しらすとオクラのつぶし煮 キャベツのすまし汁	全粥 しらすとオクラの柔らか煮 キャベツのすまし汁
月	(主な材料)米 ささみ わかめ 人参 ちんげん菜 玉ねぎ 果物			米 しらす オクラ キャベツ	
27	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 鶏レバーと南瓜のつぶし煮 白菜ときゅうりのつぶし煮 大根のすまし汁 果物	全粥 鶏レバーと南瓜の柔らか煮 白菜ときゅうりの柔らか煮 大根のすまし汁 果物	7倍粥 じゃが芋とブロッコリーのつぶし煮 人参のすまし汁	全粥 じゃが芋とブロッコリーの柔らか煮 人参のすまし汁
火	(主な材料)米 鶏レバー 南瓜 白菜 きゅうり 大根 果物			米 人参 ブロッコリー じゃが芋	
28	10倍粥 白身魚と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と青菜のつぶし煮 キャベツと玉ねぎのつぶし煮 人参のすまし汁 果物	全粥 白身魚と青菜の柔らか煮 キャベツと玉ねぎのつぶし煮 人参のすまし汁 果物	7倍粥 鶏ミンチと青菜のつぶし煮 かぼちゃのすまし汁	全粥 鶏ミンチと青菜の柔らか煮 かぼちゃのすまし汁
水	(主な材料)米 白身魚 ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ 人参 果物			米 鶏ミンチ 小松菜 かぼちゃ	
29	10倍粥 ブロッコリーと玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 南瓜のそばろ煮 ブロッコリーと玉ねぎのつぶし煮 トマトスープ 果物	全粥 南瓜のそばろ煮 ブロッコリーと玉ねぎの柔らか煮 トマトスープ 果物	7倍粥 しらすとオクラのつぶし煮 人参のすまし汁	全粥 しらすとオクラの柔らか煮 人参のすまし汁
木	(主な材料)米 鶏ミンチ 南瓜 ブロッコリー トマト 玉ねぎ 果物			米 しらす 人参 オクラ	
30	10倍粥 冬瓜のとろとろ煮 すまし汁	7倍粥 豆腐と冬瓜のつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	全粥 豆腐と冬瓜の柔らか煮 大根と人参のつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	7倍粥 白身魚ときゅうりのつぶし煮 トマトのすまし汁	全粥 白身魚ときゅうりの柔らか煮 トマトのすまし汁
金	(主な材料)米 豆腐 冬瓜 大根 人参 わかめ 果物			米 白身魚 トマト きゅうり	
31	10倍粥 大根と人参のペースト すまし汁	7倍粥 ブロッコリーのそばろ煮 大根と人参のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 ブロッコリーのそばろ煮 大根と人参の柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	7倍粥 しらすとさつま芋のつぶし煮 冬瓜のすまし汁	全粥 しらすとさつま芋の柔らか煮 冬瓜のすまし汁
土	(主な材料)米 鶏ミンチ ブロッコリー 大根 人参 小松菜 果物			米 しらす さつま芋 冬瓜	

※ 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。



## 成長には個人差がある！！

育児書で、ゴックン期(5~6か月)などと月齢で分類されていますが、あくまでも目安になります。無理してでも食べさせようと焦って、口の中にスプーンで放りこむようにすると、お口や舌の機能を低下させてしまう可能性があります。また食事が嫌なものになっては大変です。お子さんの成長速度や乳歯の生えてくるタイミングはさまざまですので、無理をしないことも重要です！

