



令和7年

6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 る> 熱や力になる	<み ど り> 体の調子を整える	お や っ	
2日	月	あわご飯 麻婆茄子 白菜のツナ和え 中華スープ 果物	豆腐 豚ミンチ 大豆 みそ ツナ ささみ 牛乳	米 もちきび ごま油 砂糖 片栗粉 ご ま じゃが芋 油	なす 玉ねぎ 人参 椎茸 たけのこ にら にんにく 白菜 きゅうり パプリ カ 生姜 ちんげん菜 長ねぎ 果物	牛乳 ポテトフライ	
3日	火	麦ご飯 魚のキャップ あん ひじきの煮物 豆乳入りさつま汁 果物缶	白身魚 ひじき 豚肉 大豆 油揚げ みそ 豆乳 卵 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 さつま芋 小麦粉 ケーキミックス バター 砂糖 小豆	人参 いんげん 大根 ねぎ 果物缶 南瓜	牛乳 南瓜小豆蒸しパン	
4日	水	ハヤシライス スパゲティーサラダ じゃがいものスープ 果物缶	牛肉 ツナ 豚肉 牛乳	米 押麦 サラスパ 砂糖 じゃがいも 油 ロールケーキ マヨドレ	人参 玉ねぎ マッシュルーム セロリ グリーンピース きゅうり コーン しめじ にんにく 果物缶	牛乳 ロールケーキ	
5日	木	麦ご飯 魚のごまみそ漬焼き オクラの梅あえ かみかみごぼう もずくのすまし汁 果物	白身魚 みそ 糸かつお もずく きな粉 牛乳	米 押麦 砂糖 片栗粉 油 ごま おつ ゆ麴	オクラ 生姜 ごぼう えのき 貝割大根 果物	牛乳 お麴ラスク	
6日	金	麦ご飯 レバーのゴマソース 野菜炒め 中華スープ 果物	豚レバー ちくわ 豆腐 わかめ 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 ごま 食パン ジャム	生姜 小松菜 人参 しめじ 玉ねぎ 長ねぎ 果物	牛乳 ジャムパン	
7日	土	厚揚げ丼 春雨の中華サラダ 青菜のすまし汁 果物	厚揚げ 豚ミンチ 大豆 みそ ささ み わかめ 牛乳	米 押麦 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま油 クッキー	人参 キャベツ 生姜 きゅうり パプリカ ほうれん草 玉ねぎ えのき 果物		
9日	月	麦ご飯 さばの蒲焼き風 青菜のごま和え きんぴらごぼう 南瓜のみそ汁 果物	さば 豚肉 油揚げ みそ チーズ 牛乳	米 押麦 片栗粉 砂糖 油 ごま 糸こんにゃく ごま油 ケーキミックス バター	小松菜 生姜 ごぼう 人参 にら 南瓜 ねぎ 果物	牛乳 チーズスティックパン	
10日	火	麦ご飯 焼肉 ポテトサラダ きのこのみそ汁 果物缶	豚肉 みそ 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 ごま油 バター じゃが芋 マヨドレ 小麦粉 ケーキミックス	玉ねぎ 人参 キャベツ ピーマン にんにく 生姜 きゅうり コーン えのき しめじ 椎茸 大根の葉 果物缶	牛乳 バナナケーキ	
11日	水	チキンカレー ひじきと大豆のサラダ キャベツのスープ ジャム入りヨーグル	鶏肉 ひじき 大豆 チーズ 豚肉 ヨーグルト 牛乳	米 押麦 じゃが芋 砂糖 カレーフレ ク カレー粉 ごま 油 マヨドレ ジャム パウムクーヘン	人参 玉ねぎ なす セロリ パプリカ グリーンピース いんげん キャベツ しめじ 果物缶	牛乳 パウムクーヘン	
12日	木	たけのこご飯 白身魚の揚げおろし煮 果物 カリカリきゅうり 豆腐のみそ汁	鶏肉 油揚げ 白身魚 豆腐 みそ 牛乳	米 押麦 砂糖 片栗粉 油 ごま油 ご ま 小麦粉 ココア バター	たけのこ 人参 生姜 ねぎ 貝割大根 大根 きゅうり 白菜 大根の葉 果物	牛乳 ココアクッキー	
13日	金	お弁当会					麦茶 鮭おにぎり
14日	土	野菜そぼろ丼 大根の和え物 ゆし豆腐のみそ汁 果物缶	豚ミンチ 大豆 ちくわ ゆし豆腐 みそ 牛乳	米 押麦 油 砂糖 ごま油 レモンケーキ	キャベツ ほうれん草 玉ねぎ 人参 コーン 大根 きゅうり ねぎ 果物缶	牛乳 レモンケーキ	
16日	月	あわご飯 納豆みそ 肉じゃが 青菜のすまし汁 果物	納豆 みそ ツナ 豚肉 油揚げ 牛 乳	米 もちきび 砂糖 ごま 油 じゃが芋 糸こんにゃく 黒糖 小麦粉 ケーキミックス	ねぎ 玉ねぎ 人参 しめじ グリーンピース えのき 大根の葉 果物	牛乳 く んぺん	
17日	火	スパゲティー・ナポリタン ブロッコリーサラダ コーンスープ 果物	ウインナー チーズ 豚ミンチ みそ 牛乳	スパゲティー バター 片栗粉 マヨドレ 米 ごま油 砂糖	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく ブロッコリー カリフラワー パプリカ 大根の葉 コーン ねぎ 果物	麦茶 油みそおにぎり	
18日	水	三色丼 ひじきサラダ イナムルチ汁 果物缶	鶏ミンチ ひじき ツナ 豚肉 み そ カステラかまぼこ 枝豆 牛乳 卵	米 押麦 砂糖 油 ごま油 マヨドレ ごま こんにゃく たら焼き	玉ねぎ ほうれん草 生姜 パプリカ ごぼう 椎茸 大根 ねぎ 果物缶	牛乳 たら焼き	
19日	木	はんだまご飯 豚汁 さばのラビコットソースかけ ゴーヤチャンプルー 果物缶	さば ツナ 豚肉 豚レバー みそ 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 豆腐 ちんびんミックス	はんだま トマト きゅうり 玉ねぎ ゴーヤ 玉ねぎ 人参 ごぼう 大根 長ネギ 果物缶	牛乳 ちんびん	
20日	金	枝豆ご飯 豆腐ハンバーグ 野菜のごま和え きのこのすまし汁 果物缶	豆腐 合挽ミンチ ひじき みそ 豆乳 卵 牛乳	米 じゃが芋 砂糖 ごま 食パン バ ター	枝豆 長ネギ 人参 白菜 きゅうり 小松菜 パプリカ えのき しめじ 椎茸 ねぎ 果物缶	牛乳 フレンチトースト	
21日	土	ホイコーロー丼 南瓜サラダ 春雨スープ 果物缶	豚肉 みそ チーズ 牛乳	米 押麦 片栗粉 ごま ごま油 マヨドレ 春雨 砂糖 ドーム ケーキ	人参 キャベツ ピーマン にら 南瓜 きゅうり チンゲン菜 コーン 果物缶	牛乳 ドームケーキ	
23日	月	慰霊の日					
24日	火	あわご飯 鶏肉のバーベキューソース焼き ブロッコリーポテト 青菜のスープ 果物	鶏肉 ウインナー 牛乳	米 もちきび 砂糖 じゃが芋 油 バ ター 片栗粉	生姜 にんにく 玉ねぎ りんご ブロッコリー モロヘイヤ えのき コーン 南瓜 果物	牛乳 ちんすこう	
25日	水	☆お誕生日会☆ チキンライス チーズ入りハンバーグ ツナとポテトソテー パンブキンスープ 果物缶	鶏肉 合挽ミンチ 豚レバー 卵 チーズ ツナ スキム ミルク 牛乳 メイグルト	米 バター 小麦粉 パン粉 油 じゃが芋 ケーキ	玉ねぎ パプリカ ピーマン 人参 コーン 南瓜 果物缶	ジュース お誕生日ケーキ	
26日	木	菜めしご飯 魚の甘酢あんかけ 千切りイリチー じゃが芋のみそ汁 果物缶	白身魚 昆布 豚肉 わかめ みそ 牛乳 卵	米 米粉 片栗粉 油 砂糖 糸こんにゃ く じゃが芋 小麦粉	玉ねぎ 人参 絹さや 切干大根 椎茸 大根の葉 果物缶	牛乳 サーターアングー	
27日	金	麦ご飯 魚のマヨネーズ風焼き 筑前煮 なすのみそ汁 果物缶	白身魚 鶏肉 みそ 牛乳 きなこ	米 押麦 マヨドレ 砂糖 油 さつま芋	玉ねぎ ピーマン パプリカ 大根 たけのこ 人参 椎茸 絹さや なす 小松菜 長ねぎ 果物缶	牛乳 きなこサンド	
28日	土	ガパオライス 青菜のごま和え 鶏肉スープ 杏仁フルーツ	豚ミンチ 鶏肉 牛乳	米 押麦 油 砂糖 ごま ごま油 杏仁豆腐 カステラ	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく ほうれん草 コーン えのき 人参 大根 椎茸 ねぎ 生姜 果物缶	牛乳 カステラ	
30日	月	麦ご飯 麻婆豆腐 中華サラダ 春雨スープ 果物缶	豆腐 豚ミンチ 大豆 みそ ちくわ 牛乳	米 押麦 ごま油 砂糖 片栗粉 油 ごま 春雨 コロッケ	椎茸 人参 玉ねぎ たけのこ にら にんにく 生姜 キャベツ ほうれん草 パプリカ コーン チンゲン菜 果物缶	牛乳 コロッケ	



★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。

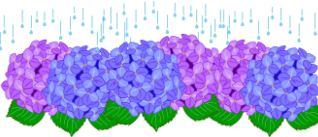




離乳食献立表<その1>

令和7年 日清医療食品



回食 月 齢	昼食			おやつ	
	初期	中期	後期	後期	中期
	5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	7・8ヶ月	9・10・11ヶ月	9・10・11ヶ月	7・8ヶ月
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	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ
	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)	バナナ位(荒みじん切り)	絹ごし豆腐位(つぶつぶ)
2	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 白菜ときゅうりのつぶし煮 人参のすまし汁 果物	全粥 豆腐と青菜の柔らか煮 白菜ときゅうりの柔らか煮 人参のすまし汁 果物	7倍粥 南瓜のそぼろ煮 玉ねぎのすまし汁	全粥 南瓜のそぼろ煮 玉ねぎのすまし汁
月	(主な材料)米 豆腐 ちんげん菜 白菜 きゅうり 人参 果物			米 鶏ミンチ 南瓜 玉ねぎ	
3	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とひじきのつぶし煮 大根といんげんのつぶし煮 豆乳さつま汁 果物	全粥 白身魚とひじきの柔らか煮 大根といんげんの柔らか煮 豆乳さつま汁 果物	7倍粥 ささみとキャベツのつぶし煮 人参のすまし汁	全粥 ささみとキャベツの柔らか煮 人参のすまし汁
火	(主な材料)米 白身魚 ひじき 大根 いんげん 豆乳 さつま芋 果物			米 ささみ キャベツ 人参	
4	10倍粥 南瓜と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 じゃが芋のそぼろ煮 人参とブロッコリーのつぶし煮 南瓜スープ 果物	全粥 じゃが芋のそぼろ煮 人参とブロッコリーの柔らか煮 南瓜スープ 果物	7倍粥 しらすと青菜のつぶし煮 きゅうりのすまし汁	全粥 しらすと青菜の柔らか煮 きゅうりのすまし汁
水	(主な材料)米 じゃが芋 鶏ミンチ 人参 ブロッコリー 南瓜 玉ねぎ 果物			米 しらす ほうれん草 きゅうり	
5	10倍粥 人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と玉ねぎのつぶし煮 オクラとトマトのつぶし煮 もずくのすまし汁 果物	全粥 白身魚と玉ねぎの柔らか煮 オクラとトマトの柔らか煮 もずくのすまし汁 果物	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 キャベツのすまし汁	全粥 ささみと人参の柔らか煮 キャベツのすまし汁
木	(主な材料)米 白身魚 玉ねぎ オクラ トマト もずく 果物			米 ささみ 人参 キャベツ	
6	10倍粥 白菜と人参ペースト すまし汁	7倍粥 鶏レバーと南瓜のつぶし煮 白菜と人参のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 鶏レバーと南瓜の柔らか煮 白菜と人参の柔らか煮 青菜のみそ汁 果物	7倍粥 ブロッコリーのそぼろ煮 玉ねぎのすまし汁	全粥 ブロッコリーのそぼろ煮 玉ねぎのすまし汁
金	(主な材料)米 鶏レバー 南瓜 白菜 人参 小松菜 果物			米 鶏ミンチ ブロッコリー 玉ねぎ	
7	10倍粥 きゅうりとキャベツペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 きゅうりとキャベツのつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	全粥 ささみと人参の柔らか煮 きゅうりとキャベツの柔らか煮 わかめのすまし汁 果物		
土	(主な材料)米 ささみ 人参 きゅうり キャベツ わかめ 果物				
9	10倍粥 青菜と人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とひじきのつぶし煮 青菜と人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 白身魚とひじきの柔らか煮 青菜と人参の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	7倍粥 南瓜のそぼろ煮 ブロッコリーのすまし汁	全粥 南瓜のそぼろ煮 ブロッコリーのすまし汁
月	(主な材料)米 白身魚 ひじき 小松菜 人参 玉ねぎ 果物			米 鶏ミンチ 南瓜 ブロッコリー	
10	10倍粥 冬瓜のとろろ煮 すまし汁	7倍粥 じゃが芋のそぼろ煮 キャベツと玉ねぎのつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	全粥 じゃが芋のそぼろ煮 キャベツと玉ねぎの柔らか煮 冬瓜のすまし汁 果物	7倍粥 鮭と大根のつぶし煮 青菜のすまし汁	全粥 鮭と大根の柔らか煮 青菜のすまし汁
火	(主な材料)米 じゃが芋 鶏ミンチ キャベツ 玉ねぎ 冬瓜 果物			米 鮭 大根 ほうれん草	
11	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 ツナとブロッコリーのつぶし煮 人参のつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物	全粥 ツナとブロッコリーの柔らか煮 人参の柔らか煮 豆腐のみそ汁 果物	7倍粥 ささみとトマトのつぶし煮 わかめのすまし汁	全粥 ささみとトマトの柔らか煮 わかめのすまし汁
水	(主な材料)米 ツナ ブロッコリー 人参 豆腐 果物			米 ささみ トマト わかめ	
12	10倍粥 じゃが芋と南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とトマトのつぶし煮 じゃが芋と南瓜のつぶし煮 きゅうりのすまし汁 果物	全粥 白身魚とトマトの柔らか煮 じゃが芋と南瓜の柔らか煮 きゅうりのすまし汁 果物	7倍粥 鶏ミンチと人参のつぶし煮 白菜のすまし汁	全粥 鶏ミンチと人参の柔らか煮 白菜のすまし汁
木	(主な材料)米 白身魚 トマト じゃが芋 南瓜 きゅうり 果物			米 鶏ミンチ 人参 白菜	
13	お弁当会			7倍粥 南瓜ときゅうりのつぶし煮 しらすのすまし汁	全粥 南瓜ときゅうりの柔らか煮 しらすのすまし汁
金				米 南瓜 きゅうり しらす	
14	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	7倍粥 野菜と納豆のつぶし煮 大根ときゅうりのつぶし煮 ゆし豆腐 果物	全粥 野菜と納豆の柔らか煮 大根ときゅうりの柔らか煮 ゆし豆腐 果物	7倍粥 鶏ミンチと冬瓜のつぶし煮 オクラのすまし汁	全粥 鶏ミンチと冬瓜の柔らか煮 オクラのすまし汁
土	(主な材料)米 納豆 キャベツ 小松菜 大根 きゅうり ゆし豆腐 果物			米 鶏ミンチ 冬瓜 オクラ	
16	10倍粥 玉ねぎとじゃが芋ペースト すまし汁	7倍粥 納豆と人参のつぶし煮 玉ねぎといんげんのつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 果物	全粥 納豆と人参の柔らか煮 玉ねぎといんげんの柔らか煮 じゃが芋のすまし汁 果物	7倍粥 鮭と大根のつぶし煮 わかめのすまし汁	全粥 鮭と大根の柔らか煮 わかめのすまし汁
月	(主な材料)米 納豆 人参 玉ねぎ いんげん じゃが芋 果物			米 鮭 大根 わかめ	
17	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと玉ねぎのつぶし煮 南瓜のつぶし煮 ブロッコリーすまし汁 果物	全粥 ささみと玉ねぎの柔らか煮 南瓜の柔らか煮 ブロッコリーすまし汁 果物	7倍粥 しらすと人参のつぶし煮 キャベツのすまし汁	全粥 しらすと人参の柔らか煮 キャベツのすまし汁
火	(主な材料)米 ささみ 玉ねぎ 青さのり 南瓜 ブロッコリー 果物			米 しらす 人参 キャベツ	

※ 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	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ
	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)	バナナ位(荒みじん切り)	絹ごし豆腐位(つぶつぶ)
18	10倍粥 人参ときゅうりペースト すまし汁	7倍粥 白身魚のトマトあんかけ 人参ときゅうりのつぶし煮 大根のすまし汁 果物	全粥 白身魚のトマトあんかけ 人参ときゅうりの柔らか煮 大根のみそ汁 果物	7倍粥 ささみとオクラのつぶし煮 玉ねぎのすまし汁	全粥 ささみとオクラの柔らか煮 玉ねぎのすまし汁
水	(主な材料)米 白身魚 トマト 人参 きゅうり 大根 果物			米 ささみ オクラ 玉ねぎ	
19	10倍粥 じゃが芋と青菜ペースト すまし汁	野菜丼 いんげんとひじきのつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 果物	野菜丼 いんげんとひじきの柔らか煮 じゃが芋のすまし汁 果物	7倍粥 白身魚と南瓜のつぶし煮 さつま芋のすまし汁	全粥 白身魚と南瓜の柔らか煮 さつま芋のすまし汁
木	(主な材料)米 鶏ミンチ 人参 玉ねぎ なす ほうれん草 南瓜 じゃが芋			米 白身魚 南瓜 さつま芋	
20	10倍粥 白菜ときゅうりペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と青菜のつぶし煮 白菜ときゅうりのつぶし煮 人参のすまし汁 果物	全粥 豆腐と青菜の柔らか煮 白菜ときゅうりの柔らか煮 人参のすまし汁 果物	7倍粥 ささみとブロッコリーのつぶし煮 冬瓜のすまし汁	全粥 ささみとブロッコリーの柔らか煮 冬瓜のすまし汁
金	(主な材料)米 豆腐 小松菜 白菜 きゅうり 人参 果物			米 ささみ ブロッコリー 冬瓜	
21	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	7倍粥 南瓜のそぼろ煮 キャベツと人参のつぶし煮 きゅうりのすまし汁 果物	全粥 南瓜のそぼろ煮 キャベツと人参の柔らか煮 きゅうりのすまし汁 果物	7倍粥 しらすと玉ねぎのつぶし煮 青菜のすまし汁	全粥 しらすと玉ねぎの柔らか煮 青菜のすまし汁
土	(主な材料)米 豆腐 小松菜 白菜 きゅうり 人参 果物			米 ささみ ブロッコリー 冬瓜	
23 月	慰霊の日				
24	10倍粥 じゃが芋とブロッコリーペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 じゃが芋とブロッコリーのつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 ささみと人参の柔らか煮 じゃが芋とブロッコリーの柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	7倍粥 しらすと南瓜のつぶし煮 冬瓜のすまし汁	全粥 しらすと南瓜の柔らか煮 冬瓜すまし汁
火	(主な材料)米 ささみ 人参 じゃが芋 ブロッコリー 玉ねぎ 果物			米 しらす 南瓜 冬瓜	
25	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	もずく丼 さつま芋のつぶし煮 キャベツのすまし汁 果物	もずく丼 さつま芋の柔らか煮 キャベツのすまし汁 果物	7倍粥 ささみと大根のつぶし煮 オクラのすまし汁	全粥 ささみと大根の柔らか煮 オクラのすまし汁
水	(主な材料)米 もずく 鶏ミンチ 人参 玉ねぎ いんげん さつま芋 キャベツ 果物			米 ささみ 大根 オクラ	
26	10倍粥 白身魚と白菜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 白菜と玉ねぎのつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 白菜と玉ねぎの柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	7倍粥 鮭と青菜のつぶし煮 トマトのすまし汁	全粥 鮭と青菜の柔らか煮 トマトのすまし汁
木	(主な材料)米 白身魚 人参 白菜 玉ねぎ ほうれん草 果物			米 鮭 小松菜 トマト	
27	10倍粥 大根と人参ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と玉ねぎのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 なすのすまし汁 果物	全粥 豆腐と玉ねぎの柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 なすのすまし汁 果物	7倍粥 白身魚と南瓜のつぶし煮 さつま芋のすまし汁	全粥 白身魚と南瓜の柔らか煮 さつま芋のすまし汁
金	(主な材料)米 豆腐 玉ねぎ 青さのり 大根 人参 なす 果物			米 白身魚 さつま芋 南瓜	
28	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 大根と青菜のつぶし煮 さつま芋のすまし汁 果物	全粥 ささみと人参の柔らか煮 大根と青菜の柔らか煮 さつま芋のすまし汁 果物	7倍粥 しらすとブロッコリーのつぶし煮 アーサ汁	全粥 しらすとブロッコリーの柔らか煮 アーサ汁
土	(主な材料)米 ささみ 人参 大根 小松菜 さつま芋 果物			米 しらす ブロッコリー あおさ	
30	10倍粥 豆腐と人参ペースト すまし汁	7倍粥 麻婆豆腐 キャベツと青菜のつぶし煮 玉葱のすまし汁 果物	全粥 麻婆豆腐 キャベツと青菜の柔らか煮 玉葱のすまし汁 果物	7倍粥 鮭とじゃが芋のつぶし煮 わかめのすまし汁	全粥 鮭とじゃが芋の柔らか煮 わかめのすまし汁
月	(主な材料)米 豆腐 人参 鶏ミンチ キャベツ ちんげん菜 玉葱 果物			米 鮭 じゃが芋 わかめ	

※ 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。



咀嚼力UPには運動も大切!



柔らかい物が増える傾向にある現代の食事。「丸飲み」や「噛めずに出してしまう」といった悩みも乳児期に多く聞かれます。食べ物を噛む力＝咀嚼力の発達には、寝返り、はいはい、あんよなど、全身を大きく動かす運動が関係しています。離乳食が始まったら、ぜひ担当の保育者にご相談いただき、赤ちゃんの運動機能の発達を家庭と園とで確認しながら進めていきましょう。



スプーン・フォークの選び方



● 離乳食の介助用には…
少し柄が長めで、すくうところが平らなものが良いでしょう。



● 赤ちゃんが持てるようになったら…
柄が握りやすく、すくうところが深くないものが扱いやすいです。



● 麺を食べるときは…
柄が握りやすく、麺がからめやすいフォークもあります。