

10月のこんだて

令和7年 日清医療食品

日	こんだて	おやつ	(あか) 血や肉をつくる	(きいろ) 热や力になる	(みどり) 体の調子を整える
1日 (水)	ハヤシライス スパゲティーサラダ 青菜のスープ 果物	牛乳 豆乳ウエハース	豚肉 豚レバー 鶏肉 牛乳	米 押麦 油 小麦粉 サラスパ マヨドレ 砂糖 豆乳ウエハース	玉ねぎ 人参 にんにく セロリ 果物 マッシュルーム ケリンピース コーン バセリ バブリカ きゅうり ほうれん草 えのき
2日 (木)	麦ご飯 ミートローフ 青菜と豚肉の炒め コーンクリームスープ 果物	牛乳 ちんぴん	合挽きミンチ 大豆ミンチ 豚肉 豚レバー 牛乳 しらす 卵 牛乳	米 押麦 小麦粉 じやが芋 油	玉ねぎ バブリカ にんにく パセリ 小松菜 コーン キャベツ 人参 にら 果物
3日 (金)	あわご飯 かれいの揚げ煮 麩チャンプルー 白菜のみぞ汁 果物	豆乳ココア くんぺん	白身魚 豆腐 みそ 卵 牛乳	米 もちきび 片栗粉 油 砂糖 車麩 小麦粉 ケーキミックス バター 黒糖 ごま	生姜 キャベツ 人参 玉ねぎ にら 白菜 大根の葉 果物
4日 (土)	厚揚げ丼 春雨中華サラダ 青菜のすまじ汁 果物缶	牛乳 和のパンケーキ	厚揚げ 豚ミンチ 大豆ミンチ み そ ささみ わかめ 牛乳	米 押麦 片栗粉 春雨 砂糖 ごま油 パンケーキ	人参 キャベツ 生姜 きゅうり バブリカ ほうれん草 えのき 玉ねぎ 果物缶
6日 (月)	菜めしご飯 豚肉の生姜焼き 南瓜サラダ れんこんのみぞ汁 果物缶	牛乳 ココアショートブレッド	豚肉 チーズ みそ 牛乳	米 押麦 片栗粉 砂糖 マヨドレ 小麦粉 バター ココア	玉ねぎ 生姜 南瓜 きゅうり れんこん 人参 ほうれん草 果物缶
7日 (火)	麦ご飯 鶏肉の照焼き クーブイリチー 里芋のみぞ汁 果物	牛乳 揚げパン	鶏肉 昆布 豚肉 油揚げ みそ きな粉 牛乳	米 押麦 砂糖 油 糸こんにやく 里芋 バターロール	にんにく 生姜 切干大根 人参 大根の葉 果物
8日 (水)	カレーライス 切干大根のマヨ和え 野菜スープ フルーツヨーグルト	牛乳 焼きドーナツ	豚肉 ツナ ヨーグルト 牛乳	米 押麦 油 じやが芋 砂糖 ごま カレールー カレー粉 小麦粉 マヨドレ 烤きドーナツ	人参 玉ねぎ マッシュルーム 椎茸 なす にんにく セロリ 切干大根 白菜 バブリカ きゅうり 長ねぎ コーン 果物 缶
9日 (木)	麦ご飯 鶏のから揚げ ひじきの煮物 かぶのみぞ汁 果物缶	牛乳 アイスボッククッキー	鶏肉 卵 ひじき 豚肉 大豆 みそ 牛乳	米 押麦 小麦粉 米粉 片栗粉 油 バター 砂糖	にんにく 人参 いんげん かぶ しめじ ねぎ 果物缶
10日 (金)	焼きうどん ウィンナー 大根のみぞ汁 果物	牛乳 きなこサブレ	豚肉 糸かつお ウィンナー 豆腐 わかめ みそ 牛乳	うどん 油 ケーキミックス バター チョコチップ	キャベツ 玉ねぎ 人参 椎茸 ビーマン 大根 果物
11日 (土)	チャーハン 春雨中華和え 野菜スープ 果物缶	牛乳 もみじまんじゅう	ワインナー ささみ 豚肉 牛乳	米 押麦 油 春雨 ごま油 砂糖 ごま もみじまんじゅう	人参 玉ねぎ ビーマン きゅうり バブリカ 大根 小松菜 椎茸 ねぎ にんにく 生姜 果物缶
13日 (月)	スポーツの日（公休日）				
14日 (火)	麦ご飯 さばの梅煮 ごぼうサラダ きのこのみぞ汁 果物缶	牛乳 ココア蒸しパン	さば ひじき ツナ みそ 卵 牛乳	米 押麦 砂糖 黒糖 小麦粉 マヨドレ ごま油 ココア	梅干 生姜 ごぼう 人参 いんげん しめじ えのき 椎茸 ちんげん菜 果物缶
15日 (水)	三色丼 肉しゅうまい イナムルチ汁 果物	牛乳 バウムクーヘン	鶏ミンチ 肉しゅうまい 豚肉 かまぼこ みそ 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま油 油 糸こんにやく バウムクーヘン	玉ねぎ 生姜 小松菜 人参 バブリカ 椎茸 大根 ねぎ 果物
16日 (木)	あわご飯 鶏肉のみぞ焼き 豆腐チャンプルー そうめん汁 果物	牛乳 豆腐スコーン	鶏肉 みそ 豆腐 豚肉 卵 きな粉 牛乳	米 もちきび 砂糖 油 そうめん ケーキミックス バター	長ねぎ オクラ キャベツ 人参 果物
17日 (金)	♪お弁当♪	牛乳 きなこクリームサンド		秋の遠足	
18日 (土)	ビビンバ丼 プロッコリーのごま和え かぼちゃのみぞ汁 果物缶	牛乳 カステラ	豚肉 みそ ちくわ 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま油 ごま カステラ	にんにく 生姜 もやし 小松菜 人参 プロッコリー バブリカ コーン 南瓜 玉ねぎ 大根の葉 果物缶
20日 (月)	麦ご飯 麻婆豆腐 中華サラダ 春雨スープ 杏仁フルーツ	牛乳 黒糖サーティーアンダギー	豆腐 豚ミンチ 大豆ミンチ みそ ちくわ 卵 牛乳	米 押麦 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま 春雨 杏仁豆腐 小麦粉 黒糖 油	人参 玉ねぎ 椎茸 たけのこ にら にんにく 生姜 キャベツ ほうれん草 バブリカ チンゲン菜 果物缶
21日 (火)	麦ご飯 チキンのレモン和え ゴーヤ入り豆腐チャンプルー なすのみぞ汁 果物	ヤクルト 小倉ケーキ	鶏肉 豆腐 ツナ わかめ みそ 牛乳 卵	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 ケーキミックス バター	レモン果汁 バセリ キャベツ 人参 ゴーヤ なす えのき 果物 小豆
22日 (水)	☆お誕生会☆ タコライス コロッケ 豆腐スープ 果物	ジュース お誕生日ケーキ	合挽きミンチ 大豆ミンチ チーズ 豆腐	米 押麦 コロッケ 油 片栗粉 カレー粉 ケーキ	玉ねぎ にんにく レタス トマト 小松菜 長ねぎ 果物
23日 (木)	クリームスパゲティ いんげんサラダ 野菜スープ 果物	麦茶 肉みそおにぎり	鶏肉 牛乳 ツナ ウインナー 豚ミンチ みそ	スパゲティー 油 小麦粉 バター 砂糖 米 ごま油	玉ねぎ 人参 しめじ ほうれん草 コーン いんげん キャベツ トマト 大根 えのき バセリ 果物 ねぎ
24日 (金)	あわご飯 魚のもみじ焼き プロッコリーの塩炒め 豚汁 果物	牛乳 スイートポテト	白身魚 豚肉 豚レバー みそ 牛乳 寒天	米 もちきび マヨドレ 油 さつま芋 砂糖	人参 バセリ プロッコリー しめじ バブリカ 玉ねぎ ごぼう 大根 ねぎ 果物
25日 (土)	豚焼肉丼 甘酢和え 厚揚げのみぞ汁 果物缶	牛乳 どらやき	豚肉 のり 厚揚げ みそ 牛乳	米 押麦 油 砂糖 どらやき	人参 玉ねぎ 生姜 ピーマン キャベツ 切干大根 きゅうり もやし ほうれん草 果物缶
27日 (月)	麦ご飯 魚の煮つけ 野菜チャンプルー 冬瓜のみぞ汁 果物	牛乳 黒糖アガラサー	さば 豆腐 豚肉 みそ 牛乳	米 押麦 砂糖 油 小麦粉 黒糖	小松菜 玉ねぎ 人参 生姜 冬瓜 えのき 大根の葉 果物 レーズン
28日 (火)	肉うどん 野菜かき揚げ 白菜のツナ和え 果物	麦茶 いなりずし	豚肉 おさかなソーセージ ツナ 牛乳 油揚げ	うどん 片栗粉 砂糖 小麦粉 油 ごま 米	長ねぎ 生姜 玉ねぎ 人参 いんげん コーン 白菜 きゅうり バブリカ 果物 ほうれん草
29日 (水)	中華丼 かみかみごぼう コーンスープ 果物缶	牛乳 ドームケーキ	豚肉 牛乳	米 押麦 油 片栗粉 砂糖 ごま ドームケーキ	白菜 人参 チンゲン菜 椎茸 コーン 生姜 ごぼう 大根の葉 果物缶
30日 (木)	麦ご飯 チキンカツ ひじき炒め煮 冬瓜のみぞ汁 果物	牛乳 コマ入りモチモチーナ	鶏肉 ひじき 油揚げ 大豆 みそ 豆腐 きな粉 牛乳	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 ケーキミックス ごま 砂糖	にんにく 人参 いんげん 冬瓜 チンゲン菜 長ねぎ 果物
31日 (金)	あわご飯 豆腐ハンバーグ ポテトサラダ パンキンスープ 果物	乳 ぱちゅあクッキー	豆腐 合挽きミンチ ひじき 豆乳 牛乳	米 もちきび じやが芋 マヨドレ 砂糖 小麦粉 バター	玉ねぎ バブリカ きゅうり 人参 コーン 南瓜 マッシュルーム パセリ 果物

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。



10月

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	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11・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	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)	絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位(荒みじん切り)
1	10倍粥 きゅうりと玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 鶏レバーと南瓜のつぶし煮 きゅうりと玉ねぎのつぶし煮 キャベツのすまし汁 果物	全粥 鶏レバーと南瓜の柔らか煮 きゅうりと玉ねぎの柔らか煮 キャベツのすまし汁 果物	7倍粥 人参のそぼろ煮 アーサ汁	全粥 人参のそぼろ煮 アーサ汁
水	(主な材料) 米 鶏レバー 南瓜 きゅうり 玉ねぎ キャベツ 果物			米 鶏ミンチ 人参 あおさ	
2	10倍粥 玉ねぎと人参ペースト すまし汁	7倍粥 じゃが芋のそぼろ煮 玉ねぎと人参のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 じゃが芋のそぼろ煮 玉ねぎと人参の柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	7倍粥 しらすとキャベツのつぶし煮 人参のすまし汁	全粥 しらすとキャベツの柔らか煮 人参のすまし汁
木	(主な材料) 米 じゃが芋 鶏ミンチ 玉ねぎ 人参 小松菜 果物			米 しらす キャベツ 人参	
3	10倍粥 白身魚と白菜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と白菜つぶし煮 人参といんげんのつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 白身魚と白菜の柔らか煮 人参といんげんの柔らか煮 玉ねぎのみぞ汁 果物	7倍粥 豆腐と青菜のつぶし煮 さつま芋のすまし汁	全粥 豆腐と青菜の柔らか煮 さつま芋のすまし汁
金	(主な材料) 米 白身魚 白菜 人参 いんげん 玉ねぎ 果物			米 豆腐 ほうれん草 さつま芋	
4	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとキャベツのつぶし煮 南瓜のつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	全粥 ささみとキャベツの柔らか煮 南瓜の柔らか煮 冬瓜のすまし汁 果物	7倍粥 人参ときゅうりのつぶし煮 わかめのすまし汁	全粥 人参ときゅうりの柔らか煮 わかめのすまし汁
土	(主な材料) 米 ささみ キャベツ 南瓜 冬瓜 果物			米 人参 きゅうり わかめ	
6	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と玉ねぎのつぶし煮 南瓜ときゅうりのつぶし煮 キャベツのすまし汁 果物	全粥 豆腐と玉ねぎの柔らか煮 南瓜ときゅうりの柔らか煮 キャベツのすまし汁 果物	7倍粥 さつま芋と人参のつぶし煮 青菜のすまし汁	全粥 さつま芋と人参の柔らか煮 青菜のすまし汁
月	(主な材料) 米 豆腐 玉ねぎ 南瓜 きゅうり キャベツ 果物			米 さつま芋 人参 ほうれん草	
7	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 ささみとブロッコリーのつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 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 じゃが芋の柔らか煮 人参のすまし汁 果物	7倍粥 豆腐といんげんのつぶし煮 玉ねぎのすまし汁	全粥 豆腐といんげんの柔らか煮 玉ねぎのすまし汁
火	(主な材料) 米 ささみ ブロッコリー じゃが芋 人参 果物			米 豆腐 いんげん 玉ねぎ	
8	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	野菜丼 じゃが芋のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	野菜丼 じゃが芋の柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	7倍粥 白身魚とオクラのつぶし煮 さつま芋のすまし汁	全粥 白身魚とオクラの柔らか煮 さつま芋のすまし汁
水	(主な材料) 米 ツナ 玉ねぎ 白菜 人参 なす じゃが芋 ほうれん草 青さのり 果物			米 白身魚 オクラ さつま芋	
9	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐のそぼろ煮 南瓜のつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	全粥 豆腐のそぼろ煮 南瓜の柔らか煮 冬瓜のみぞ汁 果物	7倍粥 しらすときゅうりのつぶし煮 キャベツのすまし汁	全粥 しらすときゅうりの柔らか煮 キャベツのすまし汁
木	(主な材料) 米 鶏ミンチ 豆腐 人参 南瓜 冬瓜 果物			米 しらす きゅうり キャベツ	
10	10倍粥 玉ねぎと人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚のみぞれ煮 玉ねぎと人参のつぶし煮 オクラのすまし汁 果物	全粥 白身魚のみぞれ煮 玉ねぎと人参の柔らか煮 オクラのすまし汁 果物	7倍粥 鶏ミンチと大根のつぶし煮 じゃが芋のすまし汁	全粥 鶏ミンチと大根の柔らか煮 じゃが芋のすまし汁
金	(主な材料) 米 白身魚 大根 玉ねぎ 人参 オクラ 果物			米 鶏ミンチ 大根 じゃが芋	
11	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	7倍粥 豆腐と南瓜のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁	全粥 豆腐と南瓜の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁
土	(主な材料) 米 ささみ 人参 きゅうり キャベツ わかめ 果物			米 豆腐 南瓜 玉ねぎ	
13	スポーツの日(公休日)				
月					
14	10倍粥 白身魚ペースト すまし汁	いも粥 白身魚とひじきのつぶし煮 人参と冬瓜のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	いも粥 白身魚とひじきの柔らか煮 人参と冬瓜の柔らか煮 青菜のみぞ汁 果物	7倍粥 ささみとブロッコリーのつぶし煮 南瓜のすまし汁	全粥 ささみとブロッコリーの柔らか煮 南瓜のすまし汁
火	(主な材料) 米 さつま芋 白身魚 ひじき 人参 冬瓜 ちんげん菜 果物			米 ささみ ブロッコリー 南瓜	
15	10倍粥 大根と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 南瓜のそぼろ煮 大根と青菜のつぶし煮 トマトのすまし汁 果物	全粥 南瓜のそぼろ煮 大根と青菜の柔らか煮 トマトのすまし汁 果物	7倍粥 しらすと人参のつぶし煮 じゃが芋のすまし汁	全粥 しらすと人参の柔らか煮 じゃが芋のすまし汁
水	(主な材料) 米 南瓜 鶏ミンチ 大根 小松菜 トマト 果物			米 しらす 人参 じゃが芋	
16	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 オクラのすまし汁 果物	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 オクラのすまし汁 果物	ぼろぼろじゅーしー粥 冬瓜のすまし汁	ぼろぼろじゅーしー粥 冬瓜のすまし汁
木	(主な材料) 米 豆腐 人参 さつま芋 オクラ 果物			米 鶏ミンチ ひじき 小松菜 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。

※ 离乳の完了は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。





離乳食献立表くその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	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11・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)	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)
17	10倍粥 豆腐と人参ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 キャベツとオクラのつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物	全粥 ささみと人参の柔らか煮 キャベツとオクラの柔らか煮 豆腐のすまし汁 果物	7倍粥 しらすと白菜のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁	全粥 しらすと白菜の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁
金	(主な材料)米 ささみ 人参 キャベツ オクラ 豆腐 果物			米 しらす 白菜 玉ねぎ	
18	10倍粥 しらすと南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 しらすと南瓜のつぶし煮 プロッコリーと玉ねぎのつぶし煮 人参のすまし汁 果物	全粥 しらすと南瓜の柔らか煮 プロッコリーと玉ねぎの柔らか煮 人参のすまし汁 果物	7倍粥 さつま芋ときゅうりのつぶし煮 わかめのすまし汁	全粥 さつま芋ときゅうりの柔らか煮 わかめのすまし汁
土	(主な材料)米 しらす 南瓜 プロッコリー 玉ねぎ 人参 果物			米 さつま芋 きゅうり わかめ	
20	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐のそぼろ煮 キャベツと青菜のつぶし煮 トマトのすまし汁 果物	全粥 豆腐のそぼろ煮 キャベツと青菜の柔らか煮 トマトのすまし汁 果物	7倍粥 鮭とオクラのつぶし煮 玉ねぎのすまし汁	全粥 鮭とオクラの柔らか煮 玉ねぎのすまし汁
月	(主な材料)米 豆腐 鶏ミンチ キャベツ ほうれん草 トマト 果物			米 鮭 オクラ 玉ねぎ	
21	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とキャベツのつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 なすのすまし汁 果物	全粥 白身魚とキャベツの柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 なすのみぞ汁 果物	7倍粥 ささみと青菜のつぶし煮 南瓜のすまし汁	全粥 ささみと青菜の柔らか煮 南瓜のすまし汁
火	(主な材料)米 白身魚 キャベツ さつま芋 なす 果物			米 ささみ ほうれん草 南瓜	
22	10倍粥 大根とプロッコリーペースト すまし汁	7倍粥 ささみのクリーム煮 プロッコリーのつぶし煮 大根のすまし汁 果物	全粥 ささみのクリーム煮 プロッコリーの柔らか煮 大根のすまし汁 果物	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 いんげんのすまし汁	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 いんげんのすまし汁
水	(主な材料)米 ささみ 玉ねぎ 豆乳 プロッコリー 大根 果物			米 白身魚 人参 いんげん	
23	10倍粥 トマトと青菜ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐とわかめのつぶし煮 トマトと青菜のつぶし煮 レタススープ 果物	全粥 豆腐とわかめの柔らか煮 トマトと青菜の柔らか煮 レタススープ 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 人参すまし汁
木	(主な材料)米 豆腐 わかめ トマト 小松菜 レタス 果物			米 しらす オクラ 人参	
24	10倍粥 じゃが芋と人参ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとキャベツのつぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 ささみとキャベツの柔らか煮 じゃが芋と人参の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	7倍粥 わかめと南瓜つぶし煮 さつま芋のすまし汁	全粥 わかめと南瓜の柔らか煮 さつま芋のすまし汁
金	(主な材料)米 ささみ キャベツ じゃが芋 人参 玉ねぎ 果物			米 わかめ 南瓜 さつま芋	
25	10倍粥 白身魚と人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 大根ときゅうりのつぶし煮 アーサ汁 果物	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 大根ときゅうりの柔らか煮 アーサ汁 果物	7倍粥 プロッコリーのそぼろ煮 青菜のすまし汁	全粥 プロッコリーのそぼろ煮 青菜のすまし汁
土	(主な材料)米 白身魚 人参 大根 きゅうり あおさ 果物			米 鶏ミンチ プロッコリー ほうれん草	
27	10倍粥 冬瓜のとろとろ煮 すまし汁	7倍粥 鮭とオクラのつぶし煮 冬瓜のつぶし煮 トマトのすまし汁 果物	全粥 鮭とオクラの柔らか煮 冬瓜の柔らか煮 トマトのすまし汁 果物	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁	全粥 ささみと人参の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁
月	(主な材料)米 鮭 オクラ 冬瓜 トマト 果物			米 ささみ 人参 玉ねぎ	
28	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと玉ねぎのつぶし煮 白菜と人参のつぶし煮 さつま芋のすまし汁 果物	全粥 ささみと玉ねぎの柔らか煮 白菜と人参の柔らか煮 さつま芋のみぞ汁 果物	7倍粥 白身魚とわかめのつぶし煮 大根のすまし汁	全粥 白身魚とわかめの柔らか煮 大根のすまし汁
火	(主な材料)米 ささみ 玉ねぎ 白菜 人参 さつま芋 果物			米 わかめ 大根 白身魚	
29	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 小松菜と玉ねぎのつぶし煮 アーサ汁 果物	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 小松菜と玉ねぎの柔らか煮 アーサ汁 果物	7倍粥 じゃが芋としらすのつぶし煮 青菜のすまし汁	全粥 じゃが芋としらすの柔らか煮 青菜のすまし汁
水	(主な材料)米 豆腐 人参 小松菜 玉ねぎ あおさ 果物			米 じゃが芋 ほうれん草 しらす	
30	10倍粥 キャベツと人参ペースト すまし汁	7倍粥 ひじきのそぼろ煮 キャベツと人参のつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	全粥 ひじきのそぼろ煮 キャベツと人参の柔らか煮 冬瓜のすまし汁 果物	7倍粥 白身魚と南瓜のつぶし煮 大根のすまし汁	全粥 白身魚と南瓜の柔らか煮 大根のすまし汁
木	(主な材料)米 鶏ミンチ きゅうり ひじき キャベツ 人参 冬瓜 果物			米 白身魚 南瓜 大根	
31	10倍粥 じゃが芋と人参ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐とひじきのつぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 プロッコリーのすまし汁 果物	全粥 豆腐とひじきの柔らか煮 じゃが芋と人参の柔らか煮 プロッコリーのすまし汁 果物	7倍粥 さつま芋と南瓜煮 キャベツのすまし汁	全粥 さつま芋と南瓜煮 キャベツのすまし汁
金	(主な材料)米 豆腐 鶏ミンチ ひじき じゃが芋 人参 プロッコリー 果物			米 さつま芋 南瓜 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。

いただきます

ごちそうさま

「命をいただく」という意味もこめられた「いただきます」のように、食事の挨拶をすることは大切です。ことばの意味がわからない赤ちゃんでも、けじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。

食事の前後には手洗いの習慣を

食事の前は、手を清潔にするとともに、「これからごはんを食べるよ」という合図の意味で手洗いをします。食べ終わったら「ごちそうさまをして、食べ物で汚れた手を洗いましょう。食事の前後の手洗いは、習慣にすることが大事です。

