

10月のこんだて

令和8年　可愛保育園

日	こんだて	おやつ	（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
1日（木）	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　バナナ	牛乳 ちんびん	豚ミンチ　大豆ミンチ　豚肉 豚レバー　牛乳　しらす　卵　牛乳	米　小麦粉 じゃが芋　油	玉ねぎ　パプリカ　にんにく　パセリ 小松菜　コーン　キャベツ　人参 にら　バナナ
2日（金）	あわご飯　かれいの揚げ煮　オレンジ 麩チャンプルー　白菜のみそ汁	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　オレンジ
3日（土）	厚揚げ丼　春雨中華サラダ 青菜のすまし汁　パイン	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　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 パプリカ　ほうれん草　えのき 玉ねぎ　パイン
5日（月）	スパゲティーミートソース　黄桃缶 野菜サラダ　青菜のスープ	お水 枝豆とゆかりおにぎり	豚ミンチ　大豆ミンチ　ツナ ヨーグルト　枝豆　しらす	スパゲティー　油　小麦粉　砂糖 マヨドレ　ごま　米	にんにく　玉ねぎ　人参　マッシュルーム　ピーマン　トマト　ブロッコリー　キャベツ　赤ピーマン チンゲン菜　えのき　コーン　ゆかり　黄桃缶
6日（火）	ご飯　鶏肉の照焼き　クーブイリチー　里芋のみそ汁　オレンジ	牛乳 揚げパン	鶏肉　昆布　豚肉　油揚げ　みそ きな粉　牛乳	米　砂糖　油 糸こんにゃく　里芋　バターロール	にんにく　生姜　切干大根 人参　大根の葉　オレンジ
7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　油　じゃが芋　砂糖　ごま カレールー　カレー粉　小麦粉 マヨドレ　焼きドーナツ	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 パプリカ　きゅうり　長ねぎ　コーン　白桃缶
8日（木）	ご飯　鶏のから揚げ ひじきの煮物　かぶのみそ汁　バナナ	牛乳 アイスボックククッキー	鶏肉　卵　ひじき　豚肉　大豆 みそ　牛乳	米　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　バナナ
9日（金）	♪お弁当♪	牛乳 きなこクリームサンド	牛乳　きな粉	バター　食パン　砂糖	
10日（土）	チャーハン　春雨中華和え 野菜スープ　黄桃缶	牛乳 もみじまんじゅう	ウインナー　ささみ　豚肉 牛乳	米　油　春雨　ごま油 砂糖　ごま　もみじまんじゅう	人参　玉ねぎ　ピーマン　きゅうり パプリカ　大根　小松菜　椎茸 ねぎ　にんにく　生姜　黄桃缶
12日（月）	スポーツの日（公休日）				
13日（火）	ご飯　さばの梅煮　みかん缶 ごぼうサラダ　きのこのみそ汁	牛乳 ココア蒸しパン	さば　ひじき　ツナ　みそ　卵 牛乳	米　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 みかん缶
14日（水）	三色丼　肉しゅうまい イナムルチ汁　オレンジ	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　砂糖　ごま油　油 糸こんにゃく　バウムクーヘン	玉ねぎ　生姜　小松菜　人参　パプリカ 椎茸　大根　ねぎ　オレンジ
15日（木）	ご飯　魚のごまみそ漬焼き 麩チャンプルー　そうめん汁　りんご	牛乳 ちんびん	白身魚　みそ　豚肉　卵 牛乳	米　砂糖　ごま　油　車麩 そうめん　ちんびんミクス	生姜　小松菜　コーン　人参　ねぎ りんご
16日（金）	沖縄そば（手作りだし汁）　さつま芋のごま煮 キャベツのみそマヨ和え　黄桃缶	お水 コーンおにぎり	豚肉　かまぼこ　ちくわ　みそ 青さのり	沖縄そば　砂糖　マヨドレ ごま　さつま芋　米　ごま油	ねぎ　キャベツ　小松菜　人参 黄桃缶　コーン
17日（土）	かわい☆フェスティバル☆				
19日（月）	ご飯　麻婆豆腐　中華サラダ 春雨スープ　杏仁フルーツ	牛乳 黒糖サーターアンダギー	豆腐　豚ミンチ　大豆ミンチ　みそ ちくわ　卵　牛乳	米　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 パプリカ　チンゲン菜　みかん缶
20日（火）	ご飯　チキンのレモン和え　なすのみそ汁 ゴーヤ入り豆腐チャンプルー　オレンジ	ヤクルト 小倉ケーキ	鶏肉　豆腐　ツナ　わかめ みそ　牛乳　卵	米　片栗粉　油　砂糖 ケーキミックス　バター	レモン果汁　パセリ　キャベツ　人参 ゴーヤ　なす　えのき　オレンジ　小豆
21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　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
22日（木）	クリームスパゲティ　いんげんサラダ 野菜スープ　バナナ	お水 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　パセリ　バナナ　ねぎ
23日（金）	あわご飯　魚のもみじ焼き ブロッコリーの塩炒め　豚汁　りんご	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　パセリ　ブロッコリー　しめじ パプリカ　玉ねぎ　ごぼう　大根 ねぎ　りんご
24日（土）	豚焼肉丼　甘酢和え 厚揚げのみそ汁　黄桃缶	牛乳 どらやき	豚肉　のり　厚揚げ　みそ　牛乳	米　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　黄桃缶
26日（月）	ご飯　魚の煮つけ　オレンジ 野菜チャンプルー　冬瓜のみそ汁	牛乳 黒糖アガラサー	さば　豆腐　豚肉　みそ　牛乳	米　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　オレンジ　レーズン
27日（火）	肉うどん　野菜かき揚げ 白菜のツナ和え　バナナ	お水 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　パプリカ バナナ　ほうれん草
28日（水）	☆お誕生会☆ タコライス　コロッケ　豆腐スープ　りんご	ジュース お誕生日ケーキ	豚ミンチ　大豆ミンチ　チーズ 豆腐	米　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　りんご
29日（木）	ご飯　チキンカツ ひじき炒め煮　冬瓜のみそ汁　オレンジ	牛乳 ｺﾞﾏ入りﾓﾁﾓﾁﾄﾞｰﾅﾂ	鶏肉　ひじき　油揚げ　大豆 みそ　豆腐　きな粉　牛乳	米　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　オレンジ
30日（金）	あわご飯　豆腐ハンバーグ ポテトサラダ　パンプキンスープ　バナナ	牛乳 かぼちゃクッキー	豆腐　豚ミンチ　ひじき 豆乳　牛乳	米　もちきび　じゃが芋 マヨドレ　砂糖　小麦粉　バター	玉ねぎ　パプリカ　きゅうり　人参 コーン　南瓜　マッシュルーム　パセリ バナナ
31日（土）	ガパオライス　青菜のごま和え ビーフンスープ　黄桃缶	牛乳 もみじまんじゅう	豚ミンチ　大豆ミンチ　豚肉 牛乳	米　油　砂糖　ごま ビーフン　ごま油　蒸しパン	玉ねぎ　パプリカ　ピーマン　えのき にんにく　ほうれん草　コーン 人参　椎茸 長ねぎ　黄桃缶

※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。



離乳食献立表〈その1〉



令和 8年　可愛保育園

回食		昼食			おやつ	
月齢		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	木	10倍粥 玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 バナナ	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 バナナ	7倍粥 ささみとオクラのつぶし煮 白菜のすまし汁	全粥 ささみとオクラの柔らか煮 白菜のすまし汁
		(主な材料)米　白身魚　玉ねぎ　人参　バナナ			米　ささみ　オクラ　白菜	
2	金	10倍粥 人参ペースト 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	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	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
		(主な材料)米　豆腐　小松菜　白菜　きゅうり　人参			米　ささみ　ブロッコリー　冬瓜	
3	土	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 青菜のすまし汁	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 青菜のすまし汁	7倍粥 しらすと南瓜のつぶし煮 さつま芋のすまし汁	全粥 しらすと南瓜の柔らか煮 さつま芋のすまし汁
		(主な材料)米　ささみ　人参　きゅうり　キャベツ　小松菜			米　しらす　南瓜　さつま芋	
5	月	10倍粥 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	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	7倍粥 ツナとキャベツのつぶし煮 白菜のすまし汁	全粥 ツナとキャベツの柔らか煮 白菜のすまし汁
		(主な材料)　米　納豆　人参　玉ねぎ　いんげん　じゃが芋			米　ツナ　キャベツ　白菜	
6	火	10倍粥 冬瓜と玉ねぎのペースト すまし汁	7倍粥 じゃが芋のそぼろ煮 冬瓜と玉ねぎのすまし汁 りんご煮	全粥 じゃが芋のそぼろ煮 冬瓜と玉ねぎのすまし汁 りんご煮	7倍粥 しらすとキャベツのつぶし煮 大根のすまし汁	全粥 しらすとキャベツの柔らか煮 大根のすまし汁
		(主な材料)米　じゃが芋　鶏ミンチ　玉ねぎ　冬瓜　りんご			米　しらす　キャベツ　大根	
7	水	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 しらす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	全粥 しらすとブロッコリーの柔らか煮 人参の柔らか煮 豆腐のすまし汁	7倍粥 鶏ミンチといんげんのつぶし煮 なすのすまし汁	全粥 鶏ミンチといんげんの柔らか煮 なすのすまし汁
		(主な材料)米　しらす　ブロッコリー　人参　豆腐			米　鶏ミンチ　いんげん　なす	
8	木	10倍粥 じゃが芋と南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と野菜のつぶし煮 きゅうりのすまし汁 バナナ	全粥 白身魚と野菜の柔らか煮 きゅうりのすまし汁 バナナ	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 白菜のすまし汁	全粥 ささみと人参の柔らか煮 白菜のすまし汁
		(主な材料)米　白身魚　じゃが芋　南瓜　きゅうり　バナナ			米　ささみ　人参　白菜	
9	金	 お弁当会 			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
					米　鶏ミンチ　ブロッコリー　玉ねぎ	
10	土	10倍粥 じゃが芋ペースト 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 じゃが芋のすまし汁	全粥 野菜と納豆の柔らか煮 大根ときゅうりの柔らか煮 じゃが芋のすまし汁	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
		(主な材料)　米　納豆　キャベツ　ほうれん草　大根　きゅうり　じゃが芋			米　鶏ミンチ　冬瓜　オクラ	
12	月	 スポーツの日 				
13	火	10倍粥 玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 ささみと青菜のつぶし煮 玉ねぎとブロッコリーすまし汁 りんご煮	全粥 ささみと青菜の柔らか煮 玉ねぎとブロッコリーすまし汁 りんご煮	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
		(主な材料)　米　ささみ　玉ねぎ　小松菜　ブロッコリー　りんご			米　しらす　人参　キャベツ	
14	水	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	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	7倍粥 しらすと玉ねぎのつぶし煮 青菜のすまし汁	全粥 しらすと玉ねぎのつぶし煮 青菜のすまし汁
		(主な材料)米　鶏ミンチ　南瓜　キャベツ　人参　きゅうり			米　しらす　玉ねぎ　チンゲン菜	
15	木	10倍粥 じゃが芋ペースト すまし汁	7倍粥 しらすとキャベツのつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 バナナ	全粥 しらすとキャベツの柔らか煮 じゃが芋のすまし汁 バナナ	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
		(主な材料)米　しらす　キャベツ　じゃが芋　バナナ			米　鶏ミンチ　人参　白菜	

※ 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 8年　可愛保育園



回食		昼食			おやつ	
月齢		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）
16	金	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 納豆と人参、青菜のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 ゆし豆腐	全粥 納豆と人参、青菜の柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 ゆし豆腐	7倍粥 ささみと南瓜のつぶし煮 青菜のすまし汁	全粥 ささみと南瓜の柔らか煮 青菜のすまし汁
		（主な材料） 米　納豆　小松菜　人参　さつま芋　ゆし豆腐			米　ささみ　南瓜　ほうれん草	
17	土	 かわい☆フェスティバル☆ 				
19	月	10倍粥 玉ねぎペースト 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	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	7倍粥 しらすと南瓜のつぶし煮 青菜のすまし汁	全粥 しらすと南瓜の柔らか煮 青菜すまし汁
		（主な材料）米　鶏ミンチ　ブロッコリー　じゃが芋　ブロッコリー　玉ねぎ			米　しらす　南瓜　小松菜	
20	火	10倍粥 人参ペースト すまし汁	7倍粥 魚とさつま芋のつぶし煮 青菜と玉ねぎのつぶし煮 人参のすまし汁	全粥 魚とさつま芋の柔らか煮 青菜と玉ねぎの柔らか煮 人参のすまし汁	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
		（主な材料）　米　白身魚　さつま芋　小松菜　人参　玉ねぎ			米　鶏ミンチ　南瓜　ブロッコリー	
21	水	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	野菜丼 さつま芋のつぶし煮 白菜のすまし汁	野菜丼 さつま芋の柔らか煮 白菜のすまし汁	7倍粥 ささみとオクラのつぶし煮 大根のすまし汁	全粥 ささみとオクラの柔らか煮 大根すまし汁
		（主な材料）米　鶏ミンチ　人参　玉ねぎ　いんげん　さつま芋　白菜			米　ささみ　オクラ　大根	
22	木	10倍粥 白身魚と野菜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と野菜のつぶし煮 ゆし豆腐 バナナ	全粥 白身魚と野菜の柔らか煮 ゆし豆腐 バナナ	7倍粥 鶏ミンチと青菜のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁	全粥 鶏ミンチと青菜の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁
		（主な材料）米　白身魚　人参　白菜　ゆし豆腐　バナナ			米　鶏ミンチ　小松菜　玉ねぎ	
23	金	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 大根といんげんのつぶし煮 なすのすまし汁	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 大根といんげんの柔らか煮 なすのすまし汁	7倍粥 しらすと玉ねぎのつぶし煮 さつま芋のすまし汁	全粥 しらすと玉ねぎの柔らか煮 さつま芋のすまし汁
		（主な材料）米　豆腐　いんげん　大根　人参　なす			米　しらす　玉ねぎ　さつま芋	
24	土	10倍粥 じゃが芋ペースト 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 じゃが芋のすまし汁	全粥 ささみと人参の柔らか煮 大根と青菜の柔らか煮 じゃが芋のすまし汁	7倍粥 しらすとさつま芋のつぶし煮 南瓜のすまし汁	全粥 しらすとさつま芋の柔らか煮 南瓜のすまし汁
		（主な材料）　米　ささみ　人参　大根　小松菜　じゃが芋			米　しらす　さつま芋　南瓜	
26	月	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	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	7倍粥 鮭とじゃが芋のつぶし煮 青菜のすまし汁	全粥 鮭とじゃが芋の柔らか煮 青菜のすまし汁
		（主な材料）米　豆腐　人参　鶏ミンチ　キャベツ　ちんげん菜　玉葱			米　鮭　じゃが芋　ほうれん草	
27	火	10倍粥 玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と野菜のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 りんご煮	全粥 白身魚と野菜の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 りんご煮	7倍粥 ささみとさつま芋のつぶし煮 大根のすまし汁	全粥 ささみとさつま芋柔らか煮 大根のすまし汁
		（主な材料）米　白身魚　オクラ　人参　玉ねぎ　りんご			米　ささみ　さつま芋　大根	
28	水	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐とキャベツのつぶし煮 南瓜のつぶし煮 白菜のすまし汁	全粥 豆腐とキャベツの柔らか煮 南瓜の柔らか煮 白菜のすまし汁	7倍粥 しらすと人参のつぶし煮 きゅうりのすまし汁	全粥 しらすと人参の柔らか煮 きゅうりのすまし汁
		（主な材料）米　豆腐　キャベツ　南瓜　白菜			米　しらす　人参　きゅうり	
29	木	10倍粥 冬瓜のとろとろ煮 すまし汁	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 冬瓜と青菜のすまし汁 バナナ	全粥 ささみと人参の柔らか煮 冬瓜と青菜のすまし汁 バナナ	7倍粥 ツナと玉ねぎのつぶし煮 南瓜のすまし汁	全粥 ツナと玉ねぎの柔らか煮 南瓜のすまし汁
		（主な材料）米　ささみ　人参　冬瓜　ほうれん草　バナナ			米　ツナ　玉ねぎ　南瓜	
30	金	10倍粥 白身魚と冬瓜のペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と冬瓜のつぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 豆腐のすまし汁	全粥 白身魚と冬瓜の柔らか煮 じゃが芋と人参の柔らか煮 豆腐のすまし汁	7倍粥 鶏ミンチとキャベツのつぶし煮 玉ねぎのすまし汁	全粥 鶏ミンチとキャベツの柔らか煮 玉ねぎのすまし汁
		（主な材料）　米　白身魚　冬瓜　じゃが芋　人参　豆腐			米　鶏ミンチ　キャベツ　玉ねぎ	
31	土	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 南瓜と玉ねぎのつぶし煮 人参のすまし汁	全粥 豆腐と青菜の柔らか煮 南瓜と玉ねぎの柔らか煮 人参のすまし汁	7倍粥 しらすと南瓜のつぶし煮 さつま芋のすまし汁	全粥 しらすと南瓜の柔らか煮 さつま芋のすまし汁
		（主な材料）米　豆腐　ほうれん草　南瓜　玉ねぎ　人参			米　しらす　南瓜　さつま芋	

※ 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。

