



# 食育だより



令和3年 6月 日清医療食品株式会社

はじめとした日が続き、食中毒が増える季節です。細菌を繁殖させないためにも「つけない（手洗い）」「増やさない（冷蔵・冷凍保存）」「やっつける（加熱殺菌）」の三原則を守って、食中毒を予防しましょう。



## よく噛む習慣をつけましょう

よく噛むことは、唾液の分泌を促します。唾液には、むし歯予防・消化を助ける・脳の働きを活性化させて集中力や記憶力をアップするなどの効果があります。噛みごたえのあるものをよく噛んで食べることを心がけましょう。



## 歯を強くする食べ物

丈夫な歯をつくるためには、主成分となるカルシウムだけでなく、歯の石灰化にかかわるビタミンD やリン、さらにビタミンA やビタミンC、良質のたんぱく質なども必要です。これらを過不足なく摂るためにも、偏食せず、バランスのよい食事を心がけましょう。



6/4 は  
虫歯予防デー

牛乳、小魚、大豆  
わかめなど



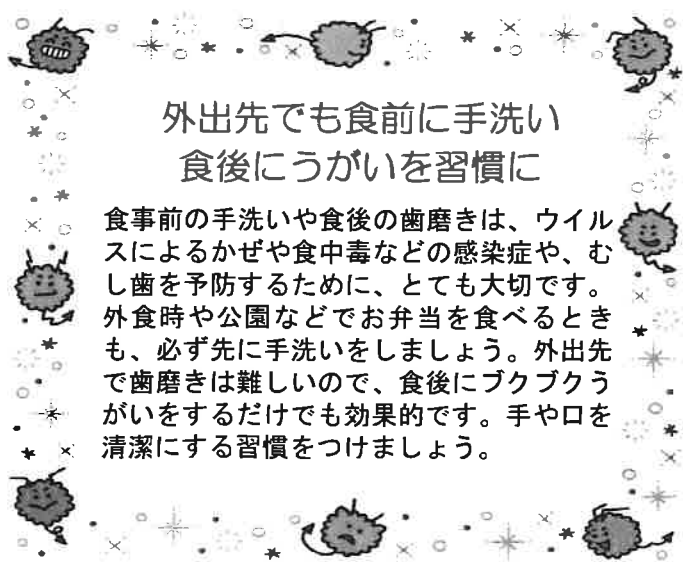
## 食べてみよう！

春から初夏にかけて、豆類が旬を迎えます。グリーンピースは「青えんどう」ともいわれ、甘く煮たものは、うぐいす豆と呼ばれます。枝豆は完熟すると大豆になり、豆腐や醤油の材料となります。

たんぱく質、食物繊維、ビタミン類が豊富に含まれていますので、塩ゆで、炊き込みご飯、サラダやポタージュなど色々な調理法で旬の味を楽しみましょう。

## 外出先でも食前に手洗い 食後にうがいを習慣に

食事前の手洗いや食後の歯磨きは、ウイルスによるかぜや食中毒などの感染症や、むし歯を予防するために、とても大切です。外出時や公園などでお弁当を食べるときも、必ず先に手洗いをしましょう。外出先で歯磨きは難しいので、食後にブクブクうがいをするだけでも効果的です。手や口を清潔にする習慣をつけましょう。





令和3年  
6月



# 予定献立表



みやびの杜保育園  
日清医療食品(株)

日	曜日	こんだて	献立			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	火	あわご飯 魚の甘酢あんかけ 果物 千切イリチー ジャが芋のみそ汁	メルルーサ 塩布 こんにやく 豚肩 わかめ 卵 牛乳 フ ラームチーズ	米 もちきび 小麦粉 片 栗粉 油 砂糖 バター ホットケーキミックス	玉ねぎ 人参 きぬさや 切干大根 ししいたけ じゃが芋 大根菜 かわらちや 果物	牛乳 南瓜のチーズケーキ
2日	水	麦ご飯 豚肉のしょうが炒め 粉ふき芋 マカロニサラダ 南瓜のみそ汁 果物	豚肩 卵 きざみ揚げ 卵 牛乳	米 押麦 油 バター マヨ ネーズ 砂糖 マカロニ コーンフレーク	玉ねぎ 人参 ビーマン ジャが芋 きゅうり かわ らちや 白ねぎ 果物	牛乳 コーンフレーククッキー
3日	木	焼きビーフン ブロッコリーのごま和え 卵とコーンスープ 杏仁フルーツ	豚もも チーズ ちくわ 卵 鶏小間 牛乳	ビーフン 卵 ごま油 片栗 粉 小麦 米	キャベツ 人参 玉ねぎ しめじ チンゲン菜 ブロッ コリー パプリカ コーン 大根菜 たけのこ ししい たけ 果物	お茶 中華まき風おにぎり
4日	金	あわご飯 魚の西京焼き かぼちゃのごままがし 麩チャンプルー そらめん汁 果物	メルルーサ 赤巻 豚 豚 もも 牛乳	米 もちきび 卵 砂糖 ご ま そらめん 小麦粉	白ねぎ かわらちや キャベツ ゴーヤ 人参 しろ ねぎ 果物	牛乳 コア蒸しパン
5日	土	五目チャーハン チーズ ナムル 中華スープ 果物	鶏小間 チーズ ちくわ 豆腐 牛乳	米 卵 ごま油 ごま	人参 玉ねぎ ビーマン ししいたけ もやし きゅう り パプリカ 小松菜 コーン 果物	お茶 おにぎり
7日	月	黒米ご飯 さばの塩焼き 白菜の梅あえ 人参しりしり 冬瓜のみそ汁 果物	さば 糸割り 卵 わかめ フィッシュソーセージ 牛乳	米 黒米 砂糖 卵 ホット ケーキミックス	白菜 人参 玉ねぎ しろ 冬瓜 ねぎ 果物	牛乳 アメリカンドック
8日	火	麦ご飯 鶏肉のごまみそ漬焼 青菜のおかあえ かみかみごぼう もずくスープ 果物	鶏もも 糸割り もずく 厚 揚げ 卵 ツナ 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま 油 小麦粉	小松菜 人参 ごぼう 貝割れ キャベツ しろ 果 物	牛乳 野菜フライヤーチ
9日	水	あわご飯 ミートローフ ツナとポテトのソテー 豆乳スープ 果物	牛豚ミンチ 豚レバー チーズ 卵 ツナ 豆乳 牛乳	米 もちきび 小麦粉 パン 粉 油 食パン ジャム	玉ねぎ 人参 コーン グリンピース ジャが芋 ビーマン パプリカ かわらちや 果物	牛乳 お絵かきパン
10日	木	玄米ご飯 白身魚マヨネーズ焼き 筑前煮 なすのみそ汁 果物	メルルーサ 鶏小間 卵 牛乳	米 玄米 マヨネーズ 砂 糖 小麦粉 ごま バター	玉ねぎ ビーマン パプリカ 大根 たけのこ 人 参 ししいたけ きぬさや なす 小松菜 白ねぎ 果物	牛乳 セサミクッキー
11日	金	麦ご飯 レバーのゴマソース ブロッコリー 野菜炒め 白菜のみそ汁 果物	豚レバー ちくわ きざみ 揚げ きな粉 牛乳	米 押麦 卵 ごま油 ちく わ	ブロッコリー ほうれん草 人参 しめじ 玉ねぎ 白菜 ねぎ 果物	牛乳 紅芋くずもち
12日	土	ビビンバ丼 春雨サラダ ゆし豆腐 果物	豚肩 ツナ ゆし豆腐	米 ごま油 ごま 砂糖 春 油	もやし 小松菜 人参 きゅうり パプリカ ねぎ 果物	お茶 おにぎり
14日	月	玄米ご飯 さばの蒲焼き風 青菜のごまあえ きんぴらごぼう わかめのみそ汁 果物	さば こんにやく 豚肩 き ざみ揚げ 牛乳	米 玄米 油 ごま ごま油 さつま芋 砂糖	小松菜 ごぼう 人参 しろ 里芋 白ねぎ 果物 わかめ	牛乳 大学芋
15日	火	あわご飯 チキン南蛮 からし菜ちゃんぷる〜 大根とわかめのみそ汁 黄桃缶	鶏もも 卵 豆腐 ツナ わ かめ 牛乳	米 もちきび 卵 砂糖 マ ヨネーズ 小麦粉	玉ねぎ パプリカ からし菜 人参 大根 ねぎ 果 物	牛乳 ちんびん
16日	水	<b>お弁当会</b>				牛乳 おからマドレーヌ
17日	木	カツ丼 大根サラダ 豆腐のみそ汁 フルーツゼリー	豚ロース 卵 ツナ わか め 豆腐 牛乳	米 押麦 油 砂糖 ホット ケーキミックス バター さ つま芋 ごま	玉ねぎ みつば 大根 人参 えのき チンゲン菜 果物	牛乳 さつま芋クッキー
18日	金	野菜そば もずく酢 さつま芋のごま煮 果物	豚もも もずく しらす 牛 乳	片栗粉 卵 砂糖 さつま 芋 ごま 小麦粉	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり 果物	お茶 菜めしおにぎり
19日	土	野菜そばろ丼 大根和え物 厚揚げのみそ汁 果物	豚ミンチ 納豆 ちくわ 厚 揚げ 牛乳	米 油 ごま油 砂糖	キャベツ 小松菜 玉ねぎ 人参 コーン 大根 きゅうり しめじ 貝割れ 果物	お茶 おにぎり
21日	月	麦ご飯 鶏肉のハーベキューソース焼きブ ロッコリー クーブリチー 青菜のみそ汁 果物	鶏もも 昆布 こんにやく 豚バラ 豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 油 ホット ケーキミックス バター	玉ねぎ ブロッコリー 切干大根 人参 小松菜 じゃが芋 えのき 果物	牛乳 豆腐スコーン
22日	火	あわご飯 麻婆茄子 白菜のツナあえ 中華スープ 果物	豆腐 豚ミンチ ツナ ささ み きのり 牛乳	米 もちきび 油 ごま油 砂糖 ごま	なす 玉ねぎ 人参 ししいたけ たけのこ しろ 白 菜 きゅうり パプリカ チンゲン菜 コーン 白ね ぎ ジャが芋 果物	牛乳 ポテトフライ
23日	水	<b>慰霊の日</b>				
24日	木	はんだまご飯 さばのラビゴットソースかけ ポテトのそば煮 豚汁 果物	さば 鶏ミンチ 豚もも 豚 レバー 卵 牛乳	米 押麦 小麦粉 油 砂 糖 ホットケーキミックス バ ター	ハンダマ トマト きゅうり 玉ねぎ ジャが芋 人参 いんげん ごぼう 大根 白ねぎ 果物	牛乳 バナナケーキ
25日	金	チキンカレー ひじきと大豆のサラダ かきたま汁 ヨーグルト・いちごソース	鶏小間 ひじき 大豆 チーズ 卵 ヨーグルト 牛 乳	米 押麦 油 小麦粉	人参 玉ねぎ ジャが芋 なす セロリ グリンビー ス パプリカ いんげん えのき ほうれん草 果物	牛乳 誕生日ケーキ
26日	土	豚焼肉丼 さつま芋サラダ アーサのみそ汁 黄桃缶	豚肩 のり おおさ 豆腐 牛乳 チーズ	米 油 さつま芋 マヨネ ーズ	人参 玉ねぎ ビーマン 果物	お茶 おにぎり
28日	月	黒米ご飯 白身魚のケチャップあん 果物 ひじきの煮物 豆乳入りさつま汁	メルルーサ ひじき 豚肩 大豆 きざみ揚げ 豆乳 牛乳	米 黒米 油 さつま芋 小 麦粉 ホットケーキミックス バター 砂糖 黒糖 ごま	人参 いんげん 大根 ねぎ 果物	牛乳 くんべん
29日	火	スパゲティミートソース ポテトサラダ コンソメスープ 果物	牛豚ミンチ 豚レバー 卵 いなりあげ 牛乳	スパゲティ 油 バター マ ヨネーズ 米 ごま	玉ねぎ セロリ 人参 ビーマン トマト ジャが芋 きゅうり コーン 白菜 しめじ ほうれん草 果物	お茶 野菜いなり
30日	水	あわご飯 鶏のから揚げ ブロッコリーとチーズ コンソメスープ バナナ	鶏もも 卵 牛乳 チーズ	米 油 小麦粉 砂糖 あわ さつま芋	人参 ブロッコリー コーン ジャが芋 果物	牛乳 さつま芋蒸しパン



☆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。





# 6月

# 離乳食献立表



＜その1 みやびの杜保育園＞

日清医療食品（株）

回食	1回食（午前）			2回食（午後）	
月齢	5・6ヶ月頃（開始後一ヶ月間）	7・8ヶ月	9・10・11ヶ月	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
固さの目安	トトロ⇒ベタベタ ヨーグルト状	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
目安		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倍がゆ 人参とりんごペースト すまし汁	全粥 白身魚と人参のつぶし煮 じゃが芋と玉ねぎつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	軟飯 白身魚と人参のやわらか煮 じゃが芋と玉ねぎやわらか煮 わかめのみそ汁 果物	南瓜マッシュ	南瓜やわらか煮
火	(主な材料) 米 人参 りんご たら じゃが芋 玉ねぎ わかめ 果物			(主な材料) 南瓜	
2	10倍がゆ じゃが芋と南瓜ペースト すまし汁	全粥 南瓜のそぼろ煮 人参ときゅうりつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 果物	軟飯 南瓜のそぼろ煮 人参と きゅうりのやわらか煮 じゃが芋のすまし汁 果物	さつま芋とりんご煮	さつま芋とりんご煮
水	(主な材料) 米 じゃが芋 南瓜 人参 きゅうり 果物			(主な材料) さつま芋 りんご	
3	10倍がゆ 人参とキャベツペースト すまし汁	全粥 果物 ささみとブロッコリーつぶし煮 青菜とキャベツのつぶし煮 人参のすまし汁	軟飯 人参のすまし汁 ささみとブロッコリーやわらか煮 青菜とキャベツのやわらか煮 果物	豆腐とじゃが芋つぶし煮	豆腐とじゃが芋やわらか煮
木	(主な材料) 米 人参 キャベツ ささみ ブロッコリー チンゲン菜 果物			(主な材料) 豆腐 じゃが芋	
4	10倍がゆ 南瓜のペースト すまし汁	全粥 白身魚と人参つぶし煮 南瓜つぶし煮 白菜のすまし汁 果物	軟飯 白身魚と人参やわらか煮 南瓜やわらか煮 白菜のすまし汁 果物	野菜おじや	野菜おじや
金	(主な材料) 米 南瓜 たら 人参 白菜 果物			(主な材料) 米 ほうれん草 人参 鶏ささみ	
5	10倍がゆ 大根と人参のペースト すまし汁	全粥 豆腐とブロッコリーのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	軟飯 果物 豆腐とブロッコリーのやわらか煮 大根と人参のやわらか煮 青菜のみそ汁	さつま芋マッシュ	さつま芋やわらか煮
土	(主な材料) 米 大根 人参 豆腐 ブロッコリー 小松菜 果物			(主な材料) さつま芋	
7	10倍がゆ じゃが芋とトマトペースト すまし汁	全粥 白身魚と青菜つぶし煮 ポテトとトマトのつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	軟飯 白身魚と青菜やわらか煮 ポテトとトマトのやわらか煮 冬瓜のみそ汁 果物	南瓜マッシュ	南瓜やわらか煮
月	(主な材料) 米 じゃが芋 トマト たら ほうれん草 冬瓜 わかめ 果物			(主な材料) 南瓜	
8	10倍がゆ 豆腐と人参ペースト すまし汁	全粥 ささみと玉ねぎつぶし煮 果物 青菜と人参のつぶし煮 豆腐ともずくのすまし汁	軟飯 ささみのやわらか煮 青菜 と人参のやわらか煮 豆腐 ともずくのすまし汁 果物	野菜おじや	野菜おじや
火	(主な材料) 米 豆腐 人参 鮭 玉ねぎ 小松菜 むすく 果物			(主な材料) 米 ほうれん草 人参 鶏ささみ	
9	10倍がゆ 南瓜と玉ねぎペースト すまし汁	全粥 じゃが芋とツナつぶし煮 人参とブロッコリーつぶし煮 南瓜スープ 果物	軟飯 じゃが芋とツナやわらか煮 人参とブロッコリーやわらか煮 南瓜スープ 果物	さつま芋と人参つぶし煮	さつま芋と人参やわらか煮
水	(主な材料) 米 南瓜 玉ねぎ じゃが芋 ツナ 人参 ブロッコリー 果物			(主な材料) さつま芋 人参	
10	10倍がゆ 大根と青菜のペースト すまし汁	全粥 白身魚と人参のつぶし煮 大根と青菜のつぶし煮 なすのすまし汁 果物	軟飯 白身魚と人参のやわらか煮 大根と青菜のやわらか煮 なすのすまし汁 果物	南瓜マッシュ	南瓜やわらか煮
木	(主な材料) 米 大根 小松菜 メルルーサ 人参 なす 果物			(主な材料) 南瓜	
11	10倍がゆ 白菜と人参ペースト すまし汁	全粥 鶏レバーと南瓜つぶし煮 白菜と人参つぶし煮 青菜すまし汁 果物	軟飯 鶏レバーと南瓜のやわらか煮 白菜と人参やわらか煮 青菜のみそ汁 果物	じゃが芋としらすつぶし煮	じゃが芋としらすやわらか煮
金	(主な材料) 米 白菜 人参 鶏レバー 南瓜 ほうれん草 果物			(主な材料) じゃが芋 しらす	
12	10倍がゆ ゆし豆腐ペースト すまし汁	全粥 野菜のそぼろ煮 きゅうりとトマトのつぶし煮 ゆし豆腐 果物	軟飯 野菜のそぼろ煮 きゅうり とトマトのやわらか煮 ゆし豆腐 果物	さつま芋とりんご煮	さつま芋とりんご煮
土	(主な材料) 米 ゆし豆腐 鶏ミンチ 人参 小松菜 大根 きゅうり トマト 果物			(主な材料) さつま芋 りんご	
14	10倍がゆ 青菜と人参ペースト すまし汁	全粥 白身魚のつぶし煮 青菜と人参つぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	軟飯 白身魚のやわらか煮 青菜と人参やわらか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	豆腐と南瓜つぶし煮	豆腐と南瓜やわらか煮
月	(主な材料) 米 小松菜 人参 たら ひじき 玉ねぎ 果物			(主な材料) 豆腐 南瓜	
15	10倍がゆ 大根と人参ペースト すまし汁	全粥 ささみとブロッコリーつぶし煮 大根人参のつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	軟飯 果物 ささみとブロッコリーやわらか煮 大根人参のやわらか煮 わかめのみそ汁	さつま芋マッシュ	さつま芋やわらか煮
火	(主な材料) 米 大根 人参 ささみ ブロッコリー わかめ 果物			(主な材料) 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。





令和3年

6月

# 離乳食献立表



〈その2〉みやびの杜保育園

回食	1回食(午前)			2回食(午後)	
月齢	5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	7・8ヶ月	9・10・11ヶ月	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
固さの目安	トトロロ⇒ベタベタ ヨーグルト状	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
		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)
16	<b>お弁当会</b>			野菜おじや	野菜おじや
水	(主な材料) 米 ほうれん草 人参 鶏ささみ				
17	10倍がゆ 人参とりんごペースト すまし汁	全粥 豆腐とわかめのつぶし煮 大根と青菜つぶし煮 人参のすまし汁 果物	軟飯 豆腐とわかめのやわらか煮 大根と青菜やわらか煮 人参のみそ汁 果物	じゃが芋マッシュ	じゃが芋やわらか煮
木	(主な材料) 米 人参 りんご 豆腐 わかめ 大根 小松菜 果物			(主な材料) じゃが芋	
18	10倍がゆ さつま芋ペースト すまし汁	全粥 野菜のそぼろ煮 人参と芋のつぶし煮 もずくのすまし汁 果物	軟飯 野菜のそぼろ煮 人参と芋のやわらか煮 もずくのすまし汁 果物	南瓜マッシュ	南瓜やわらか煮
金	(主な材料) 米 さつま芋 ほうれん草 玉ねぎ キャベツ 人参 もずく 果物			(主な材料) 南瓜	
19	10倍がゆ 野菜ペースト すまし汁	全粥 野菜と納豆のつぶし煮 大根ときゅうりのつぶし煮 人参のすまし汁 果物	軟飯 野菜と納豆のやわらか煮 大根ときゅうりのやわらか煮 人参のみそ汁 果物	さつま芋マッシュ	さつま芋やわらか煮
土	(主な材料) 米 大根 人参 小松菜 キャベツ 納豆 きゅうり 果物			(主な材料) さつま芋	
21	10倍がゆ じゃが芋とトマトペースト すまし汁	全粥 果物 ささみとトマトのつぶし煮 じゃが芋ブロックりつぶし煮 青菜のすまし汁	軟飯 青菜のすまし汁 ささみとトマトのやわらか煮 じゃが芋ブロックりやわらか煮 果物	豆腐と南瓜つぶし煮	豆腐と南瓜やわらか煮
月	(主な材料) 米 じゃが芋 トマト ささみ ブロッコリー 小松菜 果物			(主な材料) 豆腐 南瓜	
22	10倍がゆ 豆腐と青菜ペースト すまし汁	全粥 豆腐と青菜のつぶし煮 白菜ときゅうりのつぶし煮 なすと人参すまし汁 果物	軟飯 果物 豆腐と青菜のやわらか煮 白菜ときゅうりのやわらか煮 なすと人参すまし汁	じゃが芋と玉ねぎつぶし煮	じゃが芋と玉ねぎやわらか煮
火	(主な材料) 米 豆腐 小松菜 白菜 きゅうり なす 人参 果物			(主な材料) じゃが芋 玉ねぎ	
23	<b>慰霊の日</b>				
水					
24	10倍がゆ じゃが芋と人参ペースト すまし汁	全粥 白身魚のきゅうりあんかけ じゃが芋人参つぶし煮 大根のすまし汁 果物	軟飯 白身魚のきゅうりあんかけ じゃが芋人参やわらか煮 大根のみそ汁 果物	野菜おじや	野菜おじや
木	(主な材料) 米 じゃが芋 人参 たら きゅうり 玉ねぎ 大根 果物			(主な材料) 米 ほうれん草 人参 鶏ささみ	
25	10倍がゆ 南瓜ペースト すまし汁	野菜丼 南瓜のつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 果物	野菜丼 南瓜のやわらか煮 じゃが芋のすまし汁 果物	さつま芋マッシュ	さつま芋やわらか煮
金	(主な材料) 米 南瓜 鶏ミンチ 人参 玉ねぎ なす ほうれん草 じゃが芋 果物			(主な材料) さつま芋	
26	10倍がゆ さつま芋ペースト すまし汁	全粥 果物 豆腐とブロッコリーのつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 白菜と人参のすまし汁	軟飯 豆腐とブロッコリーのやわらか煮 さつま芋のやわらか煮 白菜と人参のすまし汁	じゃが芋としらすつぶし煮	じゃが芋としらすやわらか煮
土	(主な材料) 米 さつま芋 豆腐 ブロッコリー 白菜 人参 果物			(主な材料) じゃが芋 しらす	
28	10倍がゆ 人参と大根ペースト すまし汁	全粥 白身魚のトマトあんかけ 人参とひじきのつぶし煮 豆乳さつま汁 果物	軟飯 白身魚のトマトあんかけ 人参とひじきのやわらか煮 豆乳さつま汁 果物	南瓜と玉ねぎつぶし煮	南瓜と玉ねぎやわらか煮
月	(主な材料) 米 人参 大根 たら トマト ひじき さつま芋 豆乳 果物			(主な材料) 南瓜 玉ねぎ	
29	10倍がゆ じゃが芋と人参ペースト すまし汁	全粥 果物 ささみときゅうりのつぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 白菜のすまし汁	軟飯 白菜のすまし汁 ささみときゅうりのやわらか煮 じゃが芋と人参のやわらか煮 果物	さつま芋マッシュ	さつま芋やわらか煮
火	(主な材料) 米 じゃが芋 ささみ きゅうり 白菜 人参 果物			(主な材料) さつま芋	
30	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全粥 果物 ささみと人参のつぶし煮 ブロッコリーのつぶし煮 豆腐のすまし汁	軟飯 果物 ささみと人参のやわらか煮 ブロッコリーやわらか煮 豆腐のすまし汁	じゃが芋としらすつぶし煮	じゃが芋としらすやわらか煮
水	(主な材料) 米 豆腐 ささみ 人参 ブロッコリー 果物			(主な材料) じゃが芋 しらす	



※ 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。

