

# 食育だより

令和4年 3月号

日清医療食品株式会社



暖かい春となり、3月は『ひなまつり』や『お別れ会』、『卒園式』と卒園児にとってはみんなと過ごす保育園生活も残すところ、1ヶ月です。

卒園、進級に向けての体調管理にも気を付け、元気に新年度を迎えましょう。



ちらし寿司は縁起物！！



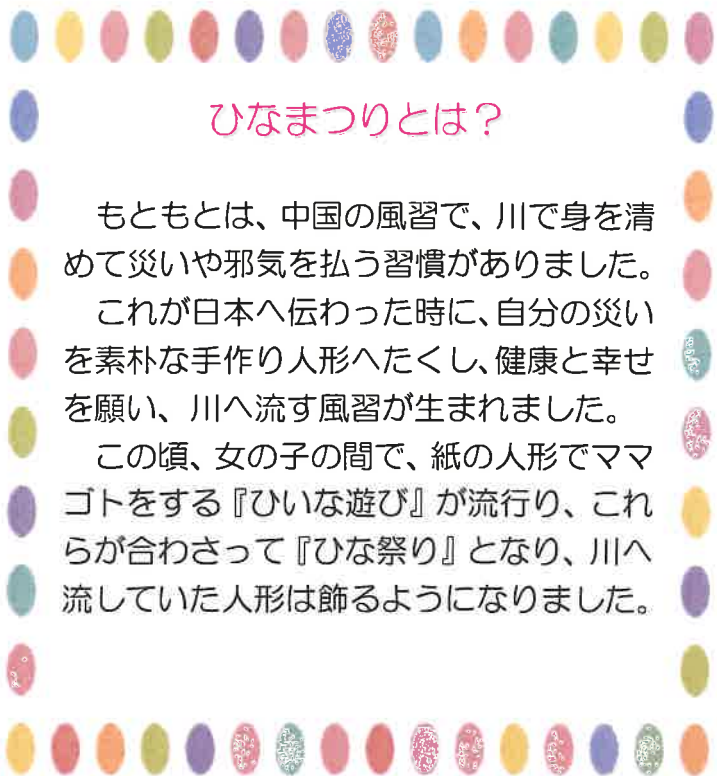
えび…背中が曲がるまで長生きする。



レンコン…物事の見通しがよくなる。



豆…まめに働く。



## ひなまつりとは？

もともとは、中国の風習で、川で身を清めて災いや邪気を払う習慣がありました。

これが日本へ伝わった時に、自分の災いを素朴な手作り人形へたくし、健康と幸せを願い、川へ流す風習が生まれました。

この頃、女の子の間で、紙の人形でママゴトをする『ひいな遊び』が流行り、これらが合わさって『ひな祭り』となり、川へ流していた人形は飾るようになりました。

## 身体が目覚める春野菜

寒い冬に耐え、あたたかな春に芽吹く春野菜は、冬眠状態の身体を目覚めさせるエネルギーを与えてくれます。冬の間にとまった老廃物を排出し、新陳代謝を促す「春の気」もたっぷり。タケノコ、フキ、ナノハナ、セリ、ウドなどは、えぐみやほろ苦さがありますが、これは解毒を促す成分です。身体がだるい、たくさん寝ても眠いといった症状は冬から春への環境の変化に身体が追いついていないから。旬の野菜を食べて元気に春を迎えましょう。



### ●ひなまつりにまつわるお菓子●

#### 【ひなあられ】

お米からできたお菓子で、主に桃、黄、緑、白の4色で四季を表しているといわれています。

1年を健康に過ごせますようにという願いが込められています。

#### 【ひし餅】

赤は桃の花、白は雪、緑は新芽を表し、冬が去り春が訪れることを意味しています。



# 3月の献立



令和5年 みやびの杜保育園

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(水)	麦ご飯 麻婆豆腐 中華サラダ 春雨スープ 果物	牛乳 ごまちゃんすこう	豆腐 豚ミンチ みそ ちくわ わかめ 牛乳	米 押麦 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま 春雨 ラード 小麦粉	椎茸 人参 玉ねぎ たけのこ にら 生姜 にんにく キャベツ ほうれん草 パプリカ コーン 果物
2日(木)	あわご飯 スパニッシュオムレツ 青菜のソテー クリームスープ きなこかけヨーグルト	牛乳 ココアショートブレッド	卵 牛乳 ハム チーズ 枝豆 さつま揚げ 鶏肉 ヨーグルト 豆乳 きな粉 牛乳	米 もちきび バター 油 じゃが芋 砂糖 小麦粉 ココア	トマト 小松菜 人参 えのき 玉ねぎ 白菜 マッシュルーム 果物
3日(金)	ちらし寿司 鶏肉の照り焼き いんげん炒め お花魁のすまし汁 フルーツ盛り合わせ	牛乳 ひなあられ	卵 のり 鶏肉 豆腐 牛乳	米 砂糖 花魁 ひなあられ	人参 れんこん 椎茸 絹さや にんにく 生姜 いんげん みつば 果物 果物缶
4日(土)	五目チャーハン 牛肉スープ 果物	牛乳 焼きドーナツ	鶏肉 ちくわ 牛肉 牛乳	米 砂糖 油 ごま油 ごま 焼きドーナツ	人参 玉ねぎ にんにく ピーマン 大根 コーン えのき ねぎ 果物
6日(月)	黒米ご飯 ささみの梅煮 きんぴらごぼう 厚揚げのみそ汁	牛乳 蒸しパン	ささみ 厚揚げ みそ 牛乳	米 黒米 砂糖 黒糖 ごま ごま油 蒸しパン	梅干 生姜 小松菜 ごぼう 人参 長ネギ 果物缶
7日(火)	しそご飯 さんまの蒲焼き風 ツナと青菜のサラダ 南瓜のみそ汁 果物	牛乳 卵サンド	さんま ツナ みそ 卵 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 マヨネーズ バターロールパン	生姜 ほうれん草 南瓜 レタス トマト しめじ 大根の葉 玉ねぎ きゅうり パプリカ 果物
8日(水)	ポークカレー ひじきと大豆サラダ 卵とオクラスープ 果物	牛乳 紅芋くずもち	豚肉 ひじき 大豆 卵 チーズ きな粉 牛乳	米 押麦 じゃが芋 小麦粉 油 パーモントカレールー カレー粉 ごまドレッシング くず粉 砂糖 紅芋パウダー	人参 玉ねぎ マッシュルーム なす グリーンピース パプリカ ブロッコリー オクラ えのき 果物
9日(木)	あわご飯 きんめだいの南蛮漬け だし巻き卵 牛肉入りみそ汁 果物	牛乳 さつまいもクッキー	金目鯛 油 砂糖 卵 牛肉 豆腐 みそ 牛乳	米 もちきび 片栗粉 油 砂糖 さつまいも ケーキミックス バター ごま	玉ねぎ ピーマン コーン 生姜 パプリカ セロリ 人参 小松菜 椎茸 長ネギ 果物
10日(金)	わかめご飯 レバーフライ・甘ダレ漬け 果物 南瓜の煮物 野菜のみそ汁	牛乳 お麩ラスク	わかめ 豚レバー 卵 油揚げ みそ きな粉 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 おつゆ麩	にんにく 南瓜 白菜 人参 チンゲン菜 れんこん 果物
11日(土)	焼きそば チーズ アーサ汁 果物	お茶 ゆかりおにぎり	豚肉 青さのり チーズ アーサ 豆腐	中華麺 油 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン 果物
13日(月)	玄米ご飯 チキンのレモン和え 茹でブロッコリー 豆腐チャンプルー モロヘイヤのみそ汁 果物	牛乳 南瓜小豆蒸しパン	鶏肉 豆腐 ツナ みそ 牛乳 卵	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 ケーキミックス バター 小豆	パセリ ブロッコリー 人参 キャベツ にら モロヘイヤ 玉ねぎ 椎茸 南瓜 果物
14日(火)	クリームスパゲティ 果物 いんげんサラダ 大根と卵スープ	お茶 しゃけと青菜の おにぎり	ウインナー 鶏肉 牛乳 スキムミルク ツナ 卵 鮭	スパゲティ 油 小麦粉 バター 砂糖 米 ごま	玉ねぎ 人参 しめじ ほうれん草 コーン いんげん キャベツ 大根 トマト ねぎ 大根の葉 果物
15日(水)	お弁当会	牛乳 じゃがいものガレット	チーズ 牛乳	じゃが芋 油 片栗粉	
16日(木)	麦ご飯 魚のマヨネーズ焼き 肉じゃが もずくスープ 果物	牛乳 さつまポテトフライ チーズ味	白身魚 牛肉 もずく チーズ 牛乳	米 押麦 マヨネーズ 砂糖 じゃが芋 こんにやく 油 さつま芋	玉ねぎ パプリカ ピーマン 椎茸 生姜 人参 いんげん えのき 貝割大根 果物
17日(金)	タコライス フライドポテト かぶのスープ 果物	牛乳 コーンフレークおこし	合挽ミンチ チーズ 卵 牛乳	米 押麦 砂糖 カレー粉 じゃが芋 油 片栗粉 バター コーンフレーク マッシュマ ロ	玉ねぎ 人参 レタス トマト にんにく チンゲン菜 かぶ 果物
18日(土)	中華丼 コーンスープ 果物	牛乳 マドレーヌ	豚肉 牛乳	米 押麦 油 砂糖 片栗粉 マドレーヌ	白菜 人参 チンゲン菜 椎茸 きくらげ 生姜 コーン ほうれん草 果物
20日(月)	麦ご飯 魚の揚げおろし煮 クープイリチー 青菜と鶏肉のみそ汁 果物	牛乳 くんべん	白身魚 昆布 豚肉 鶏肉 みそ 卵 豆乳 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 こんにやく 小麦粉 バター ケーキミックス 黒糖 ごま	大根 貝割大根 生姜 人参 切干大根 小松菜 しめじ 果物
21日(火)	春分の日(公休日)				
22日(水)	☆おにぎりの日☆ わかめご飯 鶏のから揚げ チーズ 果物 ブロッコリーのゆかり和え 青菜のみそ汁	牛乳 キャラメル麩	鶏肉 油揚げ みそ 牛乳	米 小麦粉 油 車麩 砂糖 バター	ごぼう ブロッコリー 大根 ほうれん草 にんにく 果物
23日(木)	野菜そば 青菜の白和え さつま芋ごま煮 果物	お茶 中華まき風おにぎり	豚肉 豆腐 ツナ 鶏肉 牛乳	沖縄そば 油 ごま さつま芋 砂糖 米 ごま油	キャベツ 玉ねぎ 人参 ねぎ もやし ほうれん草 たけのこ 椎茸 果物
24日(金)	☆お誕生日会☆ チキンライス コーンクリームスープ 魚フライ・タルタルソースかけ キャベツのゆかり和え 果物	牛乳 誕生日ケーキ	鶏肉 白身魚 卵 豆乳 牛乳	米 バター 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ ケーキ	玉ねぎ パプリカ ピーマン 人参 もやし キャベツ コーン 果物
25日(土)	牛丼 かぶのみそ汁 果物	牛乳 ちよぼちよぼクッキー	牛肉 豆腐 みそ 牛乳	米 こんにやく 砂糖 ちよぼちよぼクッキー	玉ねぎ 人参 椎茸 グリーンピース かぶ ほうれん草 果物
27日(月)	かつ丼 マカロニサラダ ゆし豆腐 フルーツたっぷりゼリー	牛乳 バナナケーキ	豚肉 卵 ツナ ゆし豆腐 ヨーグルト 牛乳	米 押麦 油 砂糖 マカロニ マヨネーズ ゼリー	玉ねぎ みつば コーン 人参 きゅうり ねぎ 果物缶
28日(火)	あわご飯 さばのタンドリー風 野菜サラダ 豚汁 果物	牛乳 ジャムサンド	さば ヨーグルト 青さのり チーズ 豚肉 豚レバー みそ 牛乳	米 もちきび カレー粉 じゃが芋 ごまドレッシング 食パン ジャム	パセリ にんにく 生姜 パプリカ ブロッコリー カリフラワー ごぼう 大根 人参 ねぎ 果物
29日(水)	あわご飯 鶏肉のピザ焼き れんこんサラダ コンソメスープ 果物	牛乳 ココア蒸しパン	鶏肉 チーズ ひじき 卵 豆乳 牛乳	米 もちきび ごまドレッシング 小麦粉 ココア 油	玉ねぎ マッシュルーム にんにく れんこん 人参 いんげん 果物 パプリカ 白菜 えのき コーン
30日(木)	黒米ご飯 れんこん入り鶏つくね 牛肉とごぼうの炒め煮 オクラのみそ汁 果物	牛乳 揚げパン	鶏ミンチ 豆腐 牛乳 牛肉 油揚げ みそ きな粉	米 黒米 パン粉 砂糖 片栗粉 ごま こんにやく ごま油 胚芽パン 油	玉ねぎ 生姜 れんこん 人参 いんげん ごぼう オクラ しめじ 果物
31日(金)	玄米ご飯 魚の西京焼き 南瓜のごままぶし キャベツ炒め けんちん汁 果物缶	牛乳 バタークッキー	白身魚 みそ ウインナー 豚肉 卵 牛乳	米 玄米 油 砂糖 ごま 里芋 小麦粉 バタークッキー	長ねぎ 生姜 南瓜 キャベツ 玉ねぎ 人参 大根 椎茸 大根の葉 果物缶



※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。





# 3月の離乳食献立表<その1>

令和5年 みやびの杜保育園

回食 月齢	昼食			おやつ 中期・後期 7~11ヶ月頃
	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	
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)	
1	10倍粥 キャベツと人参ペースト すまし汁	7倍粥 麻婆豆腐 キャベツと青菜のつぶし煮 大根のすまし汁 果物	全粥 麻婆豆腐 キャベツと青菜の柔らか煮 大根のすまし汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料)米 豆腐 鶏ミンチ 人参 キャベツ チンゲン菜 大根 果物			しらす 玉ねぎ わかめ
2	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	7倍粥 野菜のそぼろ煮 青菜と玉ねぎのつぶし煮 トマトのすまし汁 果物	全粥 野菜のそぼろ煮 青菜と玉ねぎの柔らか煮 トマトのすまし汁 果物	野菜おじや
木	(主な材料)米 鶏ミンチ ジャが芋 人参 白菜 小松菜 玉ねぎ トマト 果物			わかめ 南瓜 冬瓜
3	10倍粥 豆腐と人参ペースト すまし汁	しらす粥 ささみとインゲンのつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物	しらす粥 ささみとインゲンのやわらか煮 じゃが芋の柔らか煮 豆腐のすまし汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 豆腐 しらす ささみ いんげん ジャが芋 果物			ひじき 人参 オクラ
4	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 青菜と玉ねぎのつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 青菜と玉ねぎの柔らか煮 わかめのすまし汁 果物	みかんとりんご
土	(主な材料)米 豆腐 人参 小松菜 玉ねぎ わかめ 果物			オレンジ りんご
6	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと青菜のつぶし煮 さつま芋と人参のつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物	全粥 ささみと青菜の柔らか煮 さつま芋と人参の柔らか煮 豆腐のみそ汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料)米 豆腐 ささみ 小松菜 さつま芋 人参 果物			わかめ 南瓜 玉ねぎ
7	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と南瓜のつぶし煮 トマトと青菜のつぶし煮 レタスのすまし汁 果物	全粥 白身魚と南瓜の柔らか煮 トマトと青菜の柔らか煮 レタスのすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 白身魚 南瓜 トマト ほうれん草 レタス 果物			鶏ミンチ 人参 玉ねぎ 青さのり
8	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	野菜丼 冬瓜ののり煮 じゃが芋のすまし汁 果物	野菜丼 冬瓜ののり煮 じゃが芋のすまし汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料)米 鶏ミンチ 人参 なす 玉ねぎ オクラ 冬瓜 ジャが芋 果物			しらす ほうれん草 トマト
9	10倍粥 大根ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 大根といんげんのつぶし煮 なすのすまし汁 果物	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 大根といんげんの柔らか煮 なすのすまし汁 果物	さつま芋とりんご煮
木	(主な材料)米 白身魚 人参 大根 いんげん なす 果物			さつま芋 りんご
10	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 青菜のすまし汁 果物	全粥 鶏レバーと南瓜の柔らか煮 白菜ときゅうりの柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 鶏レバー 南瓜 白菜 きゅうり チンゲン菜 果物			しらす 人参 ブロッコリー
11	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 南瓜とキャベツのつぶし煮 アサ汁 果物	全粥 白身魚と青菜の柔らか煮 南瓜とキャベツの柔らか煮 アサ汁 果物	さつま芋の豆乳煮
土	(主な材料)米 白身魚 ほうれん草 南瓜 キャベツ あおさ 果物			さつま芋 豆乳
13	10倍粥 豆腐ペースト 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 豆腐のみそ汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料)米 ささみ ブロッコリー キャベツ 人参 豆腐 果物			しらす さつま芋 玉ねぎ 青さのり
14	10倍粥 白身魚と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と青菜のクリーム煮 トマトといんげんのつぶし煮 大根のすまし汁 果物	全粥 白身魚と青菜のクリーム煮 トマトといんげんの柔らか煮 大根のすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 白身魚 ほうれん草 トマト いんげん 大根 果物			あおさ 人参 ジャが芋
15	 <b>お弁当会</b> 			野菜おじや
水				鶏ミンチ 南瓜 キャベツ
16	10倍粥 人参と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とオクラのつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 果物	全粥 白身魚とオクラの柔らか煮 人参と玉ねぎの柔らか煮 じゃが芋のすまし汁 果物	さつま芋とりんご煮
木	(主な材料)米 白身魚 オクラ 人参 玉ねぎ ジャが芋 果物			さつま芋 りんご

※ 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。



# 3月の離乳食献立表<その2>

令和5年 みやびの杜保育園

回食 月齢	昼食			おやつ 中期・後期 7~11ヶ月頃
	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	
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)	
17	10倍粥 トマトと青菜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と青菜のつぶし煮 人参ときゅうりのつぶし煮 トマトのすまし汁 果物	全粥 白身魚と青菜の柔らか煮 人参ときゅうりの柔らか煮 トマトのすまし汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 白身魚 チンゲン菜 人参 きゅうり トマト 果物			わかめ 白菜 玉ねぎ
18	10倍粥 白菜と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 しらすとブロッコリーのつぶし煮 白菜と青菜のつぶし煮 人参のすまし汁 果物	全粥 しらすとブロッコリーの柔らか煮 白菜と青菜の柔らか煮 人参のすまし汁 果物	さつま芋の豆乳煮
土	(主な材料)米 しらす ブロッコリー 白菜 チンゲン菜 人参 果物			さつま芋 豆乳
20	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 冬瓜ときゅうりのつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 冬瓜ときゅうりの柔らか煮 青菜のみそ汁 果物	南瓜とバナナの豆乳煮
月	(主な材料)米 白身魚 人参 冬瓜 きゅうり 小松菜 果物			南瓜 バナナ 豆乳
21	春分の日(公休日)			
火				
22	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 もずくと豆腐のつぶし煮 南瓜のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 もずくと豆腐の柔らか煮 南瓜の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料)米 もずく 豆腐 南瓜 玉ねぎ 果物			ささみ 人参 白菜
23	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 さつま芋のつぶし煮 キャベツのすまし汁 果物	全粥 豆腐と青菜の柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 キャベツのすまし汁 果物	野菜おじや
木	(主な材料)米 豆腐 ほうれん草 さつま芋 キャベツ 果物			ささみ 人参 白菜 青さのり
24	10倍粥 人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 ブロッコリーのつぶし煮 白菜のすまし汁 果物	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 ブロッコリーの柔らか煮 白菜のみそ汁 果物	みかんとバナナ
金	(主な材料)米 白身魚 人参 ブロッコリー 玉ねぎ 白菜 果物			オレンジ バナナ
25	10倍粥 豆腐ときゅうりペースト すまし汁	7倍粥 豆腐ときゅうりのつぶし煮 青菜と人参のつぶし煮 かぶのすまし汁 果物	全粥 豆腐ときゅうりの柔らか煮 青菜と人参の柔らか煮 かぶのすまし汁 果物	さつま芋と南瓜煮
土	(主な材料)米 豆腐 きゅうり ほうれん草 人参 かぶ 果物			さつま芋 南瓜
27	10倍粥 ゆし豆腐 すまし汁	7倍粥 白身魚と南瓜のつぶし煮 きゅうりと玉ねぎのつぶし煮 ゆし豆腐 果物	全粥 白身魚と南瓜の柔らか煮 きゅうりと玉ねぎの柔らか煮 ゆし豆腐 果物	りんごとバナナ
月	(主な材料)米 白身魚 南瓜 きゅうり 玉ねぎ ゆし豆腐 果物			りんご バナナ
28	10倍粥 じゃが芋と大根ペースト すまし汁	7倍粥 じゃが芋としらすのつぶし煮 ブロッコリーと人参のつぶし煮 大根のすまし汁 果物	全粥 じゃが芋としらすの柔らか煮 ブロッコリーと人参の柔らか煮 大根のみそ汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 じゃが芋 しらす ブロッコリー 人参 大根 果物			わかめ 玉ねぎ さつま芋
29	10倍粥 人参と白菜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと玉ねぎのつぶし煮 人参とブロッコリーのつぶし煮 白菜のすまし汁 果物	全粥 ささみと玉ねぎのやわらか煮 人参とブロッコリーの柔らか煮 白菜のすまし汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料)米 ささみ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 白菜 果物			しらす じゃが芋 小松菜
30	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 さつま芋のそぼろ煮 青菜と玉ねぎのつぶし煮 オクラのすまし汁 果物	全粥 さつま芋のそぼろ煮 青菜と玉ねぎの柔らか煮 オクラのすまし汁 果物	野菜おじや
木	(主な材料)米 鶏ミンチ さつま芋 小松菜 玉ねぎ オクラ 果物			白身魚 人参 ブロッコリー
31	10倍粥 南瓜と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とキャベツのつぶし煮 南瓜と玉ねぎのつぶし煮 大根のすまし汁 果物	全粥 白身魚とキャベツの柔らか煮 南瓜と玉ねぎの柔らか煮 大根のすまし汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 白身魚 キャベツ 南瓜 玉ねぎ 大根 果物			鶏ミンチ 人参 オクラ

※ 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。

