

日曜	献立	材 料 名
1月	全粥～軟飯 シチュー 青菜のツナ和え みかん	米 鶏肉、たまねぎ、はくさい、じゃがいも、にんじん、ブロッコリー、油、だし汁、豆乳、米粉、コーンスターチ ほうれんそう、にんじん、ツナ缶、水、片栗粉 みかん
2火	全粥～軟飯 魚と野菜煮 玉ねぎのすまし汁	米 あかうお、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、だし汁、しょうゆ、片栗粉 たまねぎ、にんじん、だし汁、しょうゆ
3水	全粥～軟飯 豆腐ハンバーグ すまし汁 青菜の磯煮	米 鶏ひき肉、豆腐、たまねぎ、片栗粉、油 たまねぎ、えのきたけ、にんじん、麩、だし汁、しょうゆ、ねぎ キャベツ、こまつな、にんじん、炊き込みわかめ、だし汁
4木	全粥～軟飯 ハンバーグ さつまいものレモン煮 しょうゆフレンチ煮	米 牛ひき肉、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油 さつまいも、砂糖、レモン キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうゆ、酢、油、だし汁
5金	全粥～軟飯 高野豆腐と野菜煮 野菜煮 みかん	米 凍り豆腐、豚肉、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、ごま油、だし汁、しょうゆ、片栗粉 はるさめ、キャベツ、きゅうり、にんじん、だし汁、しょうゆ、片栗粉 みかん
8月	全粥～軟飯 鶏肉と野菜煮 コールスローサラダ煮 みかん	米 鶏肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、グリーンピース、だし汁、しょうゆ、米粉 キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、油、砂糖、水 みかん
9火	全粥～軟飯 ビビンバ風あんかけ 春雨スープ バナナ	米 豚ひき肉、ごま油、こまつな、にんじん、砂糖、みそ、しょうゆ、片栗粉 はるさめ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ、だし汁、しょうゆ バナナ
10水	全粥～軟飯 魚とじゃがいも煮 白菜のすまし汁	米 あかうお、じゃがいも、キャベツ、きゅうり、にんじん、だし汁、しょうゆ、片栗粉 はくさい、たまねぎ、にんじん、豆腐、ねぎ、だし汁、しょうゆ
11木	全粥～軟飯 ひじきのさらさ炒め 拌三条 りんご	米 ひじき、豆腐、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、油、砂糖、しょうゆ、米粉 ビーフン、キャベツ、にんじん、きゅうり、酢、しょうゆ、砂糖、だし汁 りんご
12金	全粥～軟飯 煮魚 おでん風	米 あかうお、たまねぎ、だし汁、しょうゆ、片栗粉 鶏肉、生揚げ、だいこん、じゃがいも、にんじん、こんぶ、砂糖、しょうゆ、だし汁、片栗粉
15月	全粥～軟飯 野菜そうめん 納豆みそ みかん	米 そうめん、キャベツ、にんじん、だし汁、しょうゆ 納豆、豚ひき肉、ねぎ、ごま、みそ、砂糖、だし汁 みかん
16火	全粥～軟飯 大根のそぼろ煮 ポテト煮 りんご	米 だいこん、にんじん、ねぎ、鶏ひき肉、ごま油、だし汁、砂糖、しょうゆ じゃがいも、キャベツ、きゅうり、にんじん、だし汁、しょうゆ りんご
17水	全粥～軟飯 魚と野菜煮 大根のみそ汁	米 あかうお、ほうれんそう、にんじん、かつお節、だし汁、しょうゆ、片栗粉 だいこん、たまねぎ、にんじん、だし汁、みそ
18木	全粥～軟飯 鶏丼風あんかけ レモンサラダ煮 金時煮豆	米 鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、ねぎ、だし汁、砂糖、しょうゆ、片栗粉 だいこん、きゅうり、にんじん、ツナ缶、レモン、しょうゆ、砂糖、だし汁 いんげんまめ、砂糖、しょうゆ
19金	全粥～軟飯 厚揚げの吉野煮 サラダ煮 バナナ	米 生揚げ、鶏ひき肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、ねぎ、油、砂糖、しょうゆ、片栗粉 キャベツ、きゅうり、にんじん、だし汁、砂糖、しょうゆ、酢 バナナ
22月	全粥～軟飯 かぼちゃのそぼろ煮 すまし汁 みかん	米 じゃがいも、かぼちゃ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、だし汁、しょうゆ、米粉 たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ、だし汁、しょうゆ みかん
23火	全粥～軟飯（にんじん） 鶏と野菜のゆかり煮 わかめスープ	米、にんじん 鶏肉、片栗粉、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、ふりかけ、だし汁 わかめ、たまねぎ、しいたけ、だし汁、しょうゆ
24水	全粥～軟飯 魚と野菜煮 豚汁	米 あかうお、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、だし汁、しょうゆ、片栗粉 豚肉、だいこん、さつまいも、にんじん、ねぎ、油、だし汁、みそ
25木	全粥～軟飯 けんちん煮 さつま芋煮 みかん	米 豆腐、鶏肉、だいこん、にんじん、ねぎ、しいたけ、油、砂糖、しょうゆ さつまいも、きゅうり、にんじん、だし汁、しょうゆ、片栗粉 みかん
26金	全粥～軟飯 鶏肉と野菜煮 きゃべつの土佐酢煮 バナナ	米 鶏ひき肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、ピーマン、だし汁、しょうゆ、米粉 キャベツ、きゅうり、にんじん、わかめ、かつお節、砂糖、しょうゆ、酢、だし汁 バナナ

※ 午前午後の間食時にはミルクを飲みます。
※ 使用食材は、できるだけその日までに、ご家庭で食べていただきますようお願いします。
※ 都合により献立を変更する場合がありますがご了承ください。

10か月頃になると、多くの赤ちゃんは食べ物
を認識して手を出すよう
になります。自分から食
べようとする意欲の表れで
す。つかんで食べやすい
よう調理方法や盛りつけ
を工夫しましょう。



手づかみ食べについて



スープの具や麺類は、手づかみ食べ用の皿にのせる