

日曜	献立	材料名
1水	全粥～軟飯 じゃがいもと鶏肉煮 春雨サラダ オレンジ	米 じゃがいも、にんじん、鶏ひき肉、ねぎ、だし汁、しょうゆ、片栗粉 キャベツ、きゅうり、にんじん、はるさめ、酢、しょうゆ、砂糖 オレンジ
2木	全粥～軟飯 焼きビーフン煮 豆腐のすまし汁 バナナ	米 ビーフン、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、油、だし汁、しょうゆ、米粉 豆腐、たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ、だし汁、しょうゆ バナナ
3金	全粥～軟飯 豚肉と大豆の野菜煮 青菜のツナ煮 オレンジ	米 豚肉、大豆、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、だし汁、砂糖、しょうゆ、米粉 キャベツ、こまつな、にんじん、ツナ缶、だし汁、米粉 オレンジ
6月	全粥～軟飯 じゃがいもと野菜煮 豆腐スープ バナナ	米 じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ピーマン、だし汁、しょうゆ、米粉 豆腐、たまねぎ、にんじん、だし汁、しょうゆ バナナ
7火	全粥～軟飯 肉じゃが サラダ煮 オレンジ	米 牛肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、油、だし汁、砂糖、しょうゆ キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、しょうゆ、砂糖 オレンジ
8水	全粥～軟飯 鶏肉と野菜煮 サラダ煮 いちご	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、だし汁、砂糖、レモン、米粉 いちご
9木	全粥～軟飯 鶏肉と野菜煮 わかめのすまし汁	米 鶏肉、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、だし汁、しょうゆ、酢、米粉 豆腐、たまねぎ、にんじん、わかめ、ねぎ、だし汁、しょうゆ
10金	全粥～軟飯 さわらと野菜煮 じゃが芋のみそ汁	米 さわら、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、だし汁、しょうゆ、米粉 じゃがいも、たまねぎ、にんじん、わかめ、ねぎ、だし汁、みそ
13月	全粥～軟飯 五目うどん 納豆みそ バナナ	米 うどん、鶏肉、たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ、だし汁、しょうゆ 納豆、豚ひき肉、たまねぎ、ねぎ、ごま、みそ、砂糖、だし汁 バナナ
14火	全粥～軟飯 ピピンバ風あんかけ 春雨スープ オレンジ	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、チンゲンサイ、にんじん、しいたけ、ねぎ、だし汁、しょうゆ オレンジ
15水	全粥～軟飯 あかうおと野菜煮 じゃがいものみそ汁	米 あかうお、スナップえんどう、キャベツ、きゅうり、にんじん、だし汁、しょうゆ、米粉 じゃがいも、にんじん、ねぎ、だし汁、みそ
16木	全粥～軟飯 じゃがいものそぼろ煮 野菜スープ バナナ	米 じゃがいも、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、キャベツ、にんじん、だし汁、しょうゆ バナナ
17金	全粥～軟飯 豆腐とじゃが芋のそぼろ煮 はるさめと野菜煮 オレンジ	米 生揚げ、鶏ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、いんげん、しょうゆ、砂糖、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 オレンジ
20月	全粥～軟飯 鶏肉と野菜煮 きゃべつのサラダ バナナ	米 鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、しめじ、だし汁、しょうゆ、米粉 キャベツ、にんじん、だし汁、レモン、しょうゆ バナナ
21火	全粥～軟飯 魚とじゃがいも煮 新玉ねぎのみそ汁	米 あかうお、たまねぎ、じゃがいも、だし汁、しょうゆ、米粉 たまねぎ、キャベツ、にんじん、わかめ、ねぎ、だし汁、みそ
22水	全粥～軟飯 大豆入りハンバーグ すまし汁	米 大豆、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、片栗粉、米粉、塩、油 たまねぎ、キャベツ、にんじん、わかめ、しいたけ、だし汁、しょうゆ
23木	全粥～軟飯 魚と野菜煮 ふのすまし汁	米 あかうお、キャベツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、だし汁、しょうゆ、米粉 麩、豆腐、たまねぎ、にんじん、ねぎ、だし汁、しょうゆ
24金	全粥～軟飯 炒り豆腐 サラダ煮 オレンジ	米 豆腐、鶏肉、たまねぎ、にんじん、いんげん、しいたけ、油、砂糖、しょうゆ、米粉 キャベツ、きゅうり、にんじん、だし汁、しょうゆ、酢、米粉 オレンジ
27月	全粥～軟飯 鶏肉と野菜煮 コールスローサラダ煮 オレンジ	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 オレンジ
28火	全粥～軟飯 鶏肉のスープ リヨネーズポテト バナナ	米 鶏ひき肉、水、片栗粉、たまねぎ、にんじん、ねぎ、だし汁、しょうゆ じゃがいも、たまねぎ、油、塩 バナナ
30木	全粥～軟飯 おから入りお焼き スナップえんどうとツナ煮 バナナ	米 鶏ひき肉、おから、豆腐、たまねぎ、塩、米粉、油 スナップえんどう、きゅうり、キャベツ、にんじん、ツナ缶、だし汁、米粉 バナナ

※ 午前午後の間食時間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いたします。

※ 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。

～手づかみ食べ～ 生後10ヶ月頃になると食べ物を認識して、自分から手を出すようになります。離乳食はつかんで食べやすいよう工夫しましょう。

- ★ 野菜はやわらかく煮て、持ちやすい大きさに
- ★ 麺類は7～8cmにカット ★ 汁の具や麺は、お皿にのせる