



日	曜日	こんだて	こんだて			朝おやつ	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		
2日	月	チキンカレー きのこ玉子のスープ チーズサラダ ブルーベリーヨーグルト	鶏肉 卵 チーズ ヨーグルト もずく 牛乳	米 麦 サラダ油 ゴマ 小麦粉	人参 ナス 玉ねぎ セロリ えのき 山東菜 ブロッコリー パプリカ ブルーベリー	せんべい	ミルク もずく天ぷら
3日	火	枝豆ご飯 ぎせい豆腐 豚汁 ゴーヤーチャンプルー オレンジ	木綿豆腐 鶏挽肉 ツナ 豚レバー 牛乳 鰹節 卵	米 小麦粉 ココア サラダ油 じゃが芋 パター	枝豆 玉ねぎ 人参 椎茸 ゴーヤー ビーマン 大根 ごぼう 万能ネギ オレンジ	バナナ	ミルク ココアケーキ
4日	水	麦ご飯 白身魚のケッチャップあん 南瓜のゴマまぶし 豆腐の味噌汁 杏仁フルーツ	白身魚 鰹節 卵 木綿豆腐 牛乳 小豆 味噌	米 麦 ゴマ 三温糖 パター コーンフレーク	南瓜 玉ねぎ ビーマン 万能ネギ 杏仁 黄桃 パイン レーズン からし菜	せんべい	ミルク 沖縄ぜんざい
5日	木	麦ご飯 ハンバーグ マッシュポテト 青菜のソテー コーンクリームスープ りんご	牛挽肉 豚挽肉 豚レバー 卵 牛乳 さつま揚げ	米 麦 小麦粉 こんにゃく ゴマ じゃが芋 パター	にんにく 玉ねぎ 人参 ビーマン 小松菜 コーン コーンクリーム りんご	バナナ	ミルク セサミクッキー
6日	金	玄米ご飯 鶏肉のさっぱり煮 トマトサラダ セタ風そめん汁 ブロッコリーとコーンのソテー すいか	鶏肉 卵 鰹節 牛乳	米 玄米 三温糖 サラダ油 小麦粉 マヨネーズ	にんにく 生姜 ブロッコリー コーン カリフラワー トマト オクラ 大葉 人参 すいか	せんべい	ミルク キラキラゼリー
7日	土	焼きそば 青菜の味噌マヨ和え 豆腐のすまし汁 フルーツヨーグルト	鰹節 ツナ 豆腐 豚肉 卵 白味噌 ヨーグルト	焼きそば類 麦 マヨネーズ 米 三温糖 サラダ油	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし マヨネーズ ほうれん草 えのき 山東菜 バナナ 黄桃	バナナ	麦茶 油味噌おにぎり
9日	月	もずく丼 小松菜のツナ和え イナムドッチ オレンジ	白味噌 もずく 卵 ツナ 豚肉 カステラかまぼこ	米 麦 黒糖 糸こんにゃく 小麦粉 ラード	生姜 人参 ビーマン 青梗菜 小松菜 パプリカ 椎茸 大根 万能ネギ オレンジ	せんべい	ミルク 黒糖ちんすこう
10日	火	玄米ご飯 魚の西京焼き キャベツの甘酢和え クープイリチー あおさのすまし汁 すいか	白身魚 昆布 鰹節 豚肉 牛乳 豆腐 あおさ	米 玄米 パター 三温糖 食パン 糸こんにゃく	生姜 キャベツ パプリカ 人参 椎茸 万能ネギ すいか 切り干し大根 ほうれん草	バナナ	ミルク きなこクリームサンド
11日	水	ハヤシライス ブロッコリーサラダ 冬瓜と玉子のスープ りんご	豚肉 豚レバー ちくわ 卵 バター チーズ	米 麦 小麦粉 サラダ油 ゴマ マヨネーズ	玉ねぎ 人参 しめじ セロリ グリーンピース ブロッコリー トマト 冬瓜 りんご	せんべい	ミルク ペイクドチーズケーキ
12日	木	野菜そば きゅうりとしらすの和え物 焼き芋 ストロベリーヨーグルト	豚肉 鰹節 わかめ しらす ヨーグルト	沖縄そば類 サラダ油 米 さつま芋	キャベツ 小松菜 人参 もやし きゅうり イチゴ からし菜	バナナ	麦茶 わかめと青菜のおにぎり
13日	金	タコライス もやしのナムル 青菜と玉子のスープ すいか	牛挽肉 豚挽肉 チーズ 卵 ちくわ 牛乳	米 麦 ゴマ ごま油	玉ねぎ にんにく トマト レタス もやし きゅうり ほうれん草 すいか	せんべい	ミルク サーターアングギー
14日	土	ジュシーご飯 磯辺揚げ 人参サラダ ゆし豆腐 オレンジ	豚肉 ひじき 鰹節 ちくわ 卵 ツナ ゆし豆腐	米 小麦粉 油 ゴマ さつま芋 バター 三温糖	人参 椎茸 人参 きゅうり 万能ネギ オレンジ ニラ	バナナ	ミルク スイートポテト
17日	火	黒米ご飯 秋刀魚の梅煮 ヘチマの味噌汁 麩ーチャンプルー フルーツヨーグルト ほうれん草のおかか和え	味噌 秋刀魚 卵 糸鰹節 ツナ ヨーグルト 豆腐	米 食パン 黒糖 車麩 黒米 バター	生姜 ほうれん草 もやし キャベツ 人参 ゴーヤー ヘチマ バナナ 黄桃	せんべい	ミルク フレンチトースト
18日	水	ふりかけご飯 レバーフライの甘ダレ漬け マカロニサラダ 青菜の味噌汁 りんご	味噌 豚レバー 卵 ツナ 鰹節 牛乳	米 麦 小麦粉 パン粉 マカロニ マヨネーズ	にんにく 人参 キャベツ えのき しめじ 小松菜 りんご マンゴー	バナナ	麦茶 マンゴーアイス せんべい
19日	木	十五穀ご飯 鯖の蒲焼き風 冬瓜のそぼろあん 青菜の和え物 キャベツの味噌汁 オレンジ	味噌 牛乳 鯖 鶏挽肉 揚げ豆腐 小豆 卵	米 十五穀米 麦 油 三温糖 黒糖 ゴマ	冬瓜 人参 イングン 生姜 ほうれん草 キャベツ オレンジ パプリカ 万能ネギ	せんべい	ミルク ゴマ菓子
20日	金	カラフルライス トマトサラダ 魚フライの甘酢和え すいか ブロッコリーソテー クリームスープ	牛乳 白身魚 卵 ベーコン	米 ゴマ 小麦粉 パン粉 じゃが芋 マヨネーズ	人参 枝豆 コーン 玉ねぎ パン粉 ビクルス トマト すいか ほうれん草 セロリ ブロッコリー	バナナ	ミルク お誕生日ケーキ
21日	土	麻婆丼 もやしときゅうりのナムル 玉子とあおさのスープ 杏仁フルーツ	牛乳 豚挽肉 豆腐 ちくわ 卵 もずく あおさ	米 麦 小麦粉 ゴマ ごま油 三温糖 油	椎茸 人参 玉ねぎ ニラ にんにく 生姜 きゅうり もやし 万能ネギ 杏仁 黄桃 パイン	せんべい	麦茶 野菜天ぷら
23日	月	沖縄そば レタスサラダ コーンコロッケ フルーツヨーグルト	豚肉 かまぼこ 鰹節 ヨーグルト 鶏肉 ひじき	米 沖縄そば類 サラダ油 ゴマ じゃが芋	小松菜 万能ネギ レタス きゅうり トマト コーン 黄桃 人参 椎茸 バナナ	バナナ	麦茶 ジュシーおにぎり
24日	火	照り焼き丼 きゅうりのごま和え イナムドッチ すいか	牛乳 鰹節 鶏肉 ツナ 豚肉 カステラかまぼこ	米 麦 パター 糸こんにゃく コーンフレーク	生姜 玉ねぎ きゅうり 人参 キャベツ 大根 万能ネギ すいか 青梗菜 レーズン	せんべい	ミルク コーンフレーククッキー
25日	水	麦ご飯 麩ハンバーグ照り焼きソース インゲンソテー かみかみごぼう 豆腐とあおさの味噌汁 オレンジ	味噌 牛乳 卵 豚挽肉 ひじき 木綿豆腐	米 麦 車麩 ゴマ 小麦粉 三温糖 さつま芋	玉ねぎ 人参 イングン ごぼう みつば オレンジ コーン	バナナ	ミルク 大学芋
26日	木	麦ご飯 麻婆茄子 中華風サラダ 青菜と玉子のスープ りんご	木綿豆腐 豚挽肉 味噌 卵 もずく 牛乳 ツナ	米 ゴマ 食パン 三温糖 マロニー マヨネーズ 麦	茄子 パプリカ 玉ねぎ ニラ にんにく 生姜 きゅうり 人参 山東菜 りんご	せんべい	ミルク キャロットサンド
27日	金	冷やし中華 豆腐のサラダ 魚天ぷら フルーツヨーグルト	鶏肉 卵 豆腐 白身魚 油揚げ ヨーグルト	米 中華麺 マヨネーズ 小麦粉 ゴマ	きゅうり トマト 小松菜 人参 コーン バナナ 黄桃 ほうれん草	バナナ	麦茶 いなり寿司
28日	土	焼肉チャーハン キャベツの和え物 じゃが芋の味噌汁 杏仁フルーツ	味噌 豚肉 油揚げ 卵	米 麦 サラダ油 ごま油 じゃが芋 マヨネーズ	生姜 玉ねぎ 人参 ビーマン キャベツ もやし 山東菜 杏仁 黄桃 パイン	せんべい	ミルク お好み焼き
30日	月	夏野菜カレー 南瓜サラダ 海藻のスープ りんご	牛乳 鶏肉 チーズ 豆腐 わかめ ポーク	米 麦 じゃが芋 マヨネーズ ゴマ バターロール	人参 玉ねぎ 茄子 枝豆 南瓜 きゅうり 豆苗 りんご キャベツ	バナナ	ミルク ホットドッグ
31日	火	はんだまご飯 豚の味噌焼き オレンジ パパイヤイリチー もずくのすまし汁	牛乳 豚肉 鰹節 木綿豆腐 卵 ツナ もずく	米 ゴマ 三温糖 サラダ油 チョコ	ハンダマ 玉ねぎ 生姜 人参 パパイヤ 万能ネギ オレンジ	せんべい	ミルク チョコムース せんべい

☆献立は、材料や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。



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ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
固さ目安	トロトロ⇒バタバタ 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 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)
2	10倍粥 じゃが芋のペースト すまし汁	全粥 ささみのつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 ほうれん草のすまし汁 煮りんご	軟飯 ささみの柔らか煮 じゃが芋の柔らか煮 ほうれん草のすまし汁 煮りんご	人参としらすのおじや 玉ねぎの味噌汁	人参としらすのおじや 玉ねぎの味噌汁
月	(主な材料) 米 じゃが芋 ささみ ほうれん草 りんご			(主な材料) 米 人参 しらす 玉ねぎ	
3	10倍粥 人参のペースト すまし汁	全粥 豆腐と人参のつぶし煮 大根のつぶし煮 すまし汁 パナナ	軟飯 豆腐と人参の柔らか煮 大根の柔らか煮 すまし汁 パナナ	全粥 さつま芋のつぶし煮 あおさの味噌汁	軟飯 さつま芋の柔らか煮 あおさの味噌汁
火	(主な材料) 米 人参 豆腐 大根 パナナ			(主な材料) 米 さつま芋 あおさ	
4	10倍粥 南瓜のペースト すまし汁	全粥 白身魚のつぶし煮 南瓜とマカロニのつぶし煮 すまし汁 オレンジ	軟飯 白身魚の柔らか煮 南瓜とマカロニの柔らか煮 すまし汁 オレンジ	全粥 じゃが芋と人参のつぶし煮 ほうれん草のすまし汁	軟飯 じゃが芋と人参の柔らか煮 ほうれん草のすまし汁
水	(主な材料) 米 南瓜 白身魚 南瓜 マカロニ オレンジ			(主な材料) 米 じゃが芋 人参 ほうれん草	
5	10倍粥 じゃが芋のペースト すまし汁	全粥 じゃが芋とささみのつぶし煮 人参のつぶし煮 青菜のすまし汁 煮りんご	軟飯 じゃが芋とレバーの柔らか煮 人参の柔らか煮 青菜のすまし汁 煮りんご	全粥 人参のつぶし煮 玉ねぎの味噌汁	軟飯 人参の柔らか煮 玉ねぎの味噌汁
木	(主な材料) 米 じゃが芋 ささみ 人参 青菜 りんご 豚レバー			(主な材料) 米 人参 玉ねぎ	
6	10倍粥 さつま芋のペースト すまし汁	全粥 ささみとあおさのつぶし煮 人参とブロッコリーのつぶし煮 とろとろそうめん汁 オレンジ	軟飯 ささみとあおさの柔らか煮 人参とブロッコリーの柔らか煮 とろとろそうめん汁 すいか	さつま芋のおじや 麩のすまし汁	さつま芋のおじや 麩のすまし汁
金	(主な材料) 米 さつま芋 ささみ あおさ 人参 ブロッコリー すいか そうめん			(主な材料) 米 さつま芋 麩	
7	10倍粥 豆腐のペースト すまし汁	全粥 南瓜と豆腐のつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 あおさのすまし汁 パナナ	軟飯 南瓜と豆腐の柔らか煮 人参と玉ねぎの柔らか煮 あおさのすまし汁 パナナ	全粥 ささみのつぶし煮 小松菜のすまし汁	軟飯 ささみの柔らか煮 小松菜のすまし汁
土	(主な材料) 米 豆腐 南瓜 人参 玉ねぎ あおさ パナナ			(主な材料) 米 ささみ 小松菜	
9	10倍粥 人参のペースト すまし汁	全粥 白身魚とトマトのつぶし煮 ブロッコリーのつぶし煮 すまし汁 煮りんご	軟飯 白身魚とトマトの柔らか煮 ブロッコリーの柔らか煮 すまし汁 煮りんご	豆腐とあおさのおじや 玉ねぎのすまし汁	豆腐とあおさのおじや 玉ねぎのすまし汁
月	(主な材料) 米 人参 白身魚 トマト ブロッコリー りんご			(主な材料) 米 豆腐 あおさ 玉ねぎ	
10	10倍粥 冬瓜のペースト すまし汁	全粥 白身魚と人参のつぶし煮 冬瓜のつぶし煮 すまし汁 オレンジ	軟飯 白身魚と人参の柔らか煮 冬瓜の柔らか煮 すまし汁 すいか	全粥 南瓜と豆腐のつぶし煮 ほうれん草の味噌汁	軟飯 南瓜と豆腐の柔らか煮 ほうれん草の味噌汁
火	(主な材料) 米 冬瓜 白身魚 人参 冬瓜 すいか			(主な材料) 米 南瓜 豆腐 ほうれん草	
11	10倍粥 南瓜のペースト すまし汁	全粥 ささみとトマトのつぶし煮 玉ねぎと人参のつぶし煮 冬瓜のすまし汁 煮りんご	軟飯 ささみとトマトの柔らか煮 玉ねぎと人参の柔らか煮 冬瓜のすまし汁 煮りんご	全粥 豆腐とブロッコリーのつぶし煮 大根の味噌汁	軟飯 豆腐とブロッコリーの柔らか煮 大根の味噌汁
水	(主な材料) 米 南瓜 ささみ トマト 玉ねぎ 人参 冬瓜 りんご			(主な材料) 米 豆腐 ブロッコリー 大根	
12	10倍粥 さつま芋のペースト すまし汁	全粥 しらすとほうれん草のつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 すまし汁 パナナ	軟飯 しらすとほうれん草の柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮 すまし汁 パナナ	全粥 焼き芋のつぶし煮 小松菜の味噌汁	軟飯 焼き芋の柔らか煮 小松菜の味噌汁
木	(主な材料) 米 さつま芋 しらす ほうれん草 キャベツ 人参 パナナ			(主な材料) 米 さつま芋 小松菜	
13	10倍粥 人参のペースト すまし汁	全粥 白身魚とトマトのつぶし煮 ブロッコリーのつぶし煮 すまし汁 煮りんご	軟飯 白身魚とトマトの柔らか煮 ブロッコリーの柔らか煮 すまし汁 煮りんご	豆腐とあおさのおじや 玉ねぎのすまし汁	豆腐とあおさのおじや 玉ねぎのすまし汁
金	(主な材料) 米 人参 白身魚 トマト ブロッコリー りんご			(主な材料) 米 豆腐 あおさ 玉ねぎ	
14	10倍粥 ゆし豆腐のペースト すまし汁	全粥 ささみと玉ねぎのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 ゆし豆腐 オレンジ	軟飯 ささみと玉ねぎの柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 ゆし豆腐 オレンジ	全粥 さつま芋のつぶし煮 麩のすまし汁	軟飯 さつま芋の柔らか煮 麩のすまし汁
土	(主な材料) 米 ゆし豆腐 ささみ 玉ねぎ 大根 人参 オレンジ			(主な材料) 米 さつま芋 麩	



離乳食こんだて(2)

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ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
固さ目安	トロトロ⇒バタバタ 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(帯みじん切り)	舌でつぶせる固さ 豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(帯みじん切り)
17	10倍粥 さつまい芋のペースト すまし汁	軟飯 白身魚と玉ねぎのつぶし煮 さつまい芋のつぶし煮 すまし汁 煮りんご	軟飯 白身魚と玉ねぎの柔らか煮 さつまい芋の柔らか煮 すまし汁 煮りんご	人参と玉ねぎのおじや キャベツのすまし汁	人参と玉ねぎのおじや キャベツのすまし汁
火	(主な材料) 米 さつまい芋 白身魚 玉ねぎ りんご			(主な材料) 米 人参 玉ねぎ キャベツ	
18	10倍粥 南瓜のペースト すまし汁	全粥 南瓜とささみのつぶし煮 マカロニと人参のつぶし煮 すまし汁 オレンジ	軟飯 南瓜とレバーの柔らか煮 マカロニと人参の柔らか煮 すまし汁 オレンジ	全粥 じゃが芋のつぶし煮 小松菜の味噌汁	軟飯 じゃが芋の柔らか煮 小松菜の味噌汁
水	(主な材料) 米 南瓜 ささみ マカロニ 人参 オレンジ 豚レバー			(主な材料) 米 じゃが芋 小松菜	
19	10倍粥 じゃが芋のペースト すまし汁	全粥 ささみとブロッコリーのつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 ほうれん草のすまし汁 煮りんご	軟飯 ささみとブロッコリーの柔らか煮 じゃが芋の柔らか煮 ほうれん草のすまし汁 煮りんご	全粥 人参としらすのつぶし煮 冬瓜の味噌汁	軟飯 人参としらすの柔らか煮 冬瓜の味噌汁
木	(主な材料) 米 じゃが芋 ささみ ブロッコリー ほうれん草 りんご			(主な材料) 米 人参 しらす 冬瓜	
20	10倍粥 さつまい芋のペースト すまし汁	全粥 白身魚のつぶし煮 ブロッコリーのつぶし煮 キャベツのすまし汁 パナナ	軟飯 白身魚の柔らか煮 ブロッコリーの柔らか煮 キャベツのすまし汁 パナナ	じゃが芋と人参のおじや あおさの味噌汁	じゃが芋と人参のおじや あおさの味噌汁
金	(主な材料) 米 さつまい芋 白身魚 ブロッコリー キャベツ パナナ			(主な材料) 米 じゃが芋 人参 あおさ	
21	10倍粥 人参のペースト すまし汁	全粥 白身魚とブロッコリーのつぶし煮 トマトのつぶし煮 すまし汁 煮りんご	軟飯 白身魚とブロッコリーの柔らか煮 トマトの柔らか煮 すまし汁 煮りんご	全粥 南瓜のつぶし煮 豆腐のすまし汁	軟飯 南瓜の柔らか煮 豆腐のすまし汁
土	(主な材料) 米 人参 白身魚 ブロッコリー トマト りんご			(主な材料) 米 南瓜 豆腐	
23	10倍粥 南瓜のペースト すまし汁	全粥 白身魚とトマトのつぶし煮 さつまい芋のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 オレンジ	軟飯 白身魚とトマトの柔らか煮 さつまい芋の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 オレンジ	豆腐と人参のおじや 青菜の味噌汁	豆腐と人参のおじや 青菜の味噌汁
月	(主な材料) 米 南瓜 白身魚 トマト さつまい芋 玉ねぎ オレンジ			(主な材料) 米 豆腐 人参 青菜	
24	10倍粥 白身魚のペースト すまし汁	全粥 ささみとあおさのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 すまし汁 煮りんご	軟飯 ささみとあおさの柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 すまし汁 すいか	全粥 じゃが芋としらすのつぶし煮 麩のすまし汁	軟飯 じゃが芋としらすの柔らか煮 麩のすまし汁
火	(主な材料) 米 白身魚 ささみ あおさ 大根 人参 すいか りんご			(主な材料) 米 じゃが芋 しらす 麩	
25	10倍粥 豆腐のペースト すまし汁	全粥 ささみと青菜のつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 あおさのすまし汁 オレンジ	軟飯 ささみと青菜の柔らか煮 人参と玉ねぎの柔らか煮 あおさのすまし汁 オレンジ	全粥 さつまい芋のつぶし煮 豆腐の味噌汁	軟飯 さつまい芋の柔らか煮 豆腐の味噌汁
水	(主な材料) 米 豆腐 ささみ 青菜 人参 玉ねぎ あおさ オレンジ			(主な材料) 米 さつまい芋 豆腐	
26	10倍粥 人参のペースト すまし汁	全粥 豆腐と青菜のつぶし煮 玉ねぎと人参のつぶし煮 すまし汁 煮りんご	軟飯 豆腐と青菜の柔らか煮 玉ねぎと人参の柔らか煮 すまし汁 煮りんご	全粥 南瓜のつぶし煮 あおさのすまし汁	軟飯 南瓜の柔らか煮 あおさのすまし汁
木	(主な材料) 米 人参 豆腐 青菜 玉ねぎ 人参 りんご			(主な材料) 米 南瓜 あおさ	
27	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	全粥 ささみと青菜のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 すまし汁 パナナ	軟飯 ささみと青菜の柔らか煮 じゃが芋の柔らか煮 すまし汁 パナナ	さつまい芋のおじや 豆腐の味噌汁	さつまい芋のおじや 豆腐の味噌汁
金	(主な材料) 米 豆腐 ささみ 青菜 じゃが芋 パナナ			(主な材料) 米 さつまい芋 豆腐	
28	10倍粥 じゃが芋のペースト すまし汁	全粥 豆腐とあおさのつぶし煮 南瓜のつぶし煮 すまし汁 煮りんご	軟飯 豆腐とあおさの柔らか煮 南瓜の柔らか煮 すまし汁 煮りんご	全粥 人参と玉ねぎのつぶし煮 ほうれん草の味噌汁	軟飯 人参と玉ねぎの柔らか煮 ほうれん草の味噌汁
土	(主な材料) 米 じゃが芋 豆腐 あおさ 南瓜 冬瓜 りんご			(主な材料) 米 人参 玉ねぎ ほうれん草	
30	10倍粥 冬瓜のペースト すまし汁	全粥 白身魚と人参のつぶし煮 冬瓜のつぶし煮 すまし汁 オレンジ	軟飯 白身魚と人参の柔らか煮 冬瓜の柔らか煮 すまし汁 オレンジ	南瓜のおじや 玉ねぎのすまし汁	南瓜のおじや 玉ねぎのすまし汁
月	(主な材料) 米 冬瓜 白身魚 人参 オレンジ			(主な材料) 米 南瓜 玉ねぎ	
31	10倍粥 人参のペースト すまし汁	全粥 ささみとほうれん草のつぶし煮 キャベツと玉ねぎのつぶし煮 豆腐のすまし汁 煮りんご	軟飯 ささみとほうれん草の柔らか煮 キャベツと玉ねぎの柔らか煮 豆腐のすまし汁 煮りんご	全粥 さつまい芋と人参のつぶし煮 あおさのすまし汁	軟飯 さつまい芋と人参の柔らか煮 あおさのすまし汁
火	(主な材料) 米 人参 ささみ ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ 豆腐 りんご			(主な材料) 米 さつまい芋 人参 あおさ	

※ 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。



食育だより

平成30年 7月号

日清医療食品(株) 栄養士 仲西 優



梅雨が明けると、夏も本番となります。この時期は、急に暑くなるため、食欲が低下しがちです。早めに、こまめに、水分補給をしましょう。今月は、七夕もあります。楽しい夏を乗り切るためにも、規則正しい食生活と十分な睡眠も心掛けていきましょう。



7月7日は七夕です

七夕にはそうめんを食べるのはどうしてでしょうか？
平安時代に『七夕にそうめんを食べると大病にかからない』
として、一般に普及していったと伝えられています。
また、真夏に弱った胃腸をいたわるように、消化の良いそうめん
を食べる習慣が生まれ、お中元にそうめんを贈るようになった、
という説もあります。



織姫と彦星の星物語☆☆☆

離れ離れに暮らす織姫と彦星が、年に1度再会できる素敵な日が、七夕です。
笹の葉に短冊を飾って、願いが叶うようにお祈りをしましょう。



夏バテ防止にビタミンB1

身体に溜まった老廃物进行处理したり、糖質をエネルギーに変えたりする働きがあるため、夏場の体力アップに欠かせません。更に、レモンや梅干しに多く含まれるクエン酸やビタミンCを合わせると、疲労回復の効果が高まります。積極的に取り入れましょう。

ビタミンB1の多い食材の組み合わせ♪

- 豚肉+昆布=クーブイリチー
 - 豚肉+苦瓜=ゴーヤーチャンプルー
 - 枝豆+ご飯=枝豆ご飯
 - 玄米+ご飯=玄米ご飯
- …等。

