

# 5月の園だより

社会福祉法人幸福社会

あゆみ保育園

TEL: 850-3043

FAX: 850-3255

<https://www.aiyumihoikuen.okinawa/>

2024年5月発行 編集者: 金城 清美

早いもので、入園・進級から1か月、子どもたちも新しい環境にだいぶ慣れてきました。子どもたちの健やかな成長を願い楽しく元気に過ごしていただけますようにと久しぶりに全園児参加のこいのぼり掲揚式を行いました。これから来るゴールデンウィーク、お父さんお母さんとスキンシップをとり、健康に気をつけ、休日をお過ごし下さい。

## 今月の予定

| 月    | 火                   | 水              | 木                  | 金                           | 土     |
|------|---------------------|----------------|--------------------|-----------------------------|-------|
|      |                     | 1              | 2                  | 3                           | 4     |
|      |                     |                |                    | 憲法記念日                       | みどりの日 |
| 6    | 7                   | 8              | 9                  | 10                          | 11    |
| 振替休日 |                     | 体育             | 内科検診<br>(0 2 4歳児)  | 保護者懇談会<br>(すいか組)<br>運動会実技研修 |       |
| 13   | 14                  | 15             | 16                 | 17                          | 18    |
| 空手   | 保護者懇談会<br>(りんご組)    | 体育             | 内科検診<br>(1 3 5歳児)  | 和太鼓<br>保護者懇談会<br>(もも組)      |       |
| 20   | 21                  | 22             | 23                 | 24                          | 25    |
| 空手   | 弁当会                 | 体育             | 保護者懇談会<br>(ゆずみかん組) | 避難訓練                        |       |
| 27   | 28                  | 29             | 30                 | 31                          |       |
| 空手   | 保護者懇談会<br>(あかきいちご組) | 体育<br>尿蛭虫検査提出日 | 誕生会<br>尿蛭虫検査提出日    |                             |       |

## 今月のうた



## 今月のねらい

- ひとり一人の生活リズムに合わせて授乳や食事をするこで心地よく過ごす
- 周囲の人や物に興味や関心を示し、自分の意思や欲求を身振りなどで伝えようとする
- 戸外遊びを通して春の自然に触れたり、のびのびと体を動かして遊ぶ。
- 園庭や室内で好きな遊びを保育者や友達と楽しむ
- 保育者や友だちとたくさん関わり、楽しい時間を過ごしながら信頼関係を深めていく
- お当番活動を通して生活の中で役割を持ち楽しく過ごす

<1歳になります>

<2歳になります>

<3歳になります>

<4歳になります>

<5歳になります>

<6歳になります>

## お知らせとお願い

- 持ち物すべて名前の記入確認をお願いします。
- 1・2階の玄関の靴箱棚上カゴに子どもの忘れ物を置いています。確認をお願いします。毎月末に片付けます。
- 5月に各クラス懇談会を予定しています。できるだけ、全保護者の参加をお願いします。
- 6月8日(土) 午前さくらんぼ組保護者懇談会・午後は、豊見城市保育研究大会子どもたちへの関りへとつながる学びの研修に多くの職員が参加しますので13時までの保育のご協力をお願いします。
- 9時から16時まで不審者対策の為、園の門は施錠します。御用の方は、正面玄関インターホンをならして下さい



# 5月のほけんだより

あゆみ保育園

2024年5月発行

編集者 金城清美

5月は、尿・蟯虫検査、内科検診があります。日頃気づかない病気などを早く見つけ、調べたり、治療したりすることは、健康を守るのにとっても大切なことです。検診の結果、病気が見つかった場合は早めに専門医へ行き、診てもらいましょう。

## 4月の感染症のお知らせ

コロナ感染症⇒2名  
インフルエンザ⇒1名  
ヒトメタニューモ感染症⇒4名

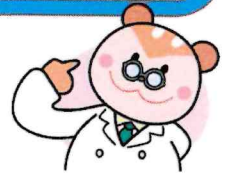


## 尿・蟯虫検査のお知らせ

5月29日（水）

30日（木）

回収日となっています。



## 内科検診のお知らせ

① 5月9日（火）0・2・4歳児クラス

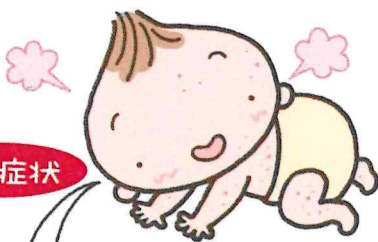
② 5月16日（木）1・3・5歳児クラス



赤ちゃんが高熱、でも慌てないで！

## 突発性発しん

6か月から1歳くらいの子どものがかかることが多い病気です。この病気で初めて熱が出た！ということも少なくありません。でも、子どもは比較的元気なことが多いもの。水分補給を心がけ、家庭で安静にして過ごせば心配ありません。



主な症状

- 突然の高熱（38～39℃）
- 熱が下がるころに、全身に大小さまざまな発しん
- 熱があると不機嫌になり、下痢を伴うことも

## アトピー性皮膚炎

顔やひざの裏、首や耳の付け根などにかさかさした湿しんができ、激しいかゆみが続くようなら、アトピー性皮膚炎かもしれません。乳幼児期に発症することが多く、特定の食べ物やダニなどに対するアレルギー反応で起こります。医師の診断を受け、気長にケアを続けていきます。

### 日常生活で心がけたいこと

- 生活リズムを整える
- 睡眠をたっぷりとる
- 保湿で皮膚の乾燥を防ぐ
- 体を清潔に保つ
- 栄養バランスのよい食事
- つめは短く切る
- ペットの毛、ほこりやダニなど原因になるものをできるだけ取り除く



# 給食だより

2024年 5月

— さわやかな季節です！ —

入園・進級から1か月がたちました。新しいクラス、先生、お友だちに慣れてきたでしょう。みんなで一緒に食事をする楽しさを味わいながら、園生活を楽しみましょう。

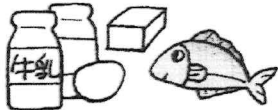
## 子供の発育に合わせた食生活

子どもはおとなと違って日1日と発育するものです。従って、2歳児には2歳児の、5歳児には5歳児の、それぞれの発育に合わせた食生活があります。

次の“1～5歳児の1日にとりたい食品の組み合わせ”を参考にして、栄養のバランスのとれた毎日の献立を考えて下さい。

< 1～2歳 >

- ◎からだをつくるもの：牛乳2本(400cc)、卵1個、肉・魚50g、豆腐など大豆製品30g。



- ◎力や熱になるもの：穀類80g、いも30g、油脂10g。

ごはん1食  
80g<5い →

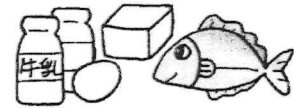


- ◎からだのリズムを整えるもの：緑や黄の濃い野菜50g、その他の野菜70g、果物70g。



< 3～5歳 >

- ◎からだをつくるもの：牛乳2本(400cc)、卵1個、肉・魚60g、豆腐など大豆製品50g。

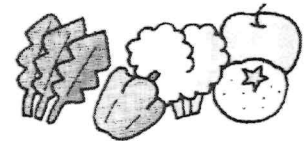


- ◎力や熱になるもの：穀類140g、いも50g、油脂15g。

ごはん1食  
100g<5い →



- ◎からだのリズムを整えるもの：緑や黄の濃い野菜60g、その他の野菜80g、果物80g。



※園では、幼児期の年齢に応じた1日の栄養摂取基準量の約半分を給食（昼食・おやつ）で提供します。

おうちで  
食育

### これだけは伝えたい食事のマナー

互いに気持ちよく食卓を囲むために大切な食事のマナー。子どものうちから身に付けておきたいですね。まずは、次のようなことから伝えていきましょう。ただし、注意ばかりにならないよう、楽しい食事を心がけてください。

- ◎「いただきます」、「ごちそうさま」の挨拶をする
- ◎背を伸ばして姿勢よく食べる
- ◎ご飯とおかずを交互に食べる
- ◎テーブルにひじをつかない
- ◎口に食べ物が入っている時はしゃべらない
- ◎口を閉じて噛む（音を立てて食べない）



# 予定献立表

| 日  | 曜日 | こんだて                                                  | <あか><br>血や肉をつくる              | <きいろ><br>熱や力になる                                 | <みどり><br>体の調子を整える                                    | おやつ                     |                   |
|----|----|-------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------|
| 1  | 水  | 強化玄米ごはん 鮭の香味焼き<br>八宝菜 じゃが芋のみそ汁 果物                     | さけ 豚肉<br>油揚げ 牛乳              | 米 玄米 油<br>片栗粉 じゃが芋<br>パン                        | 人参 玉葱 白菜 テンゲン菜<br>たけのこ 乾しいたけ わかめ<br>ねぎ りんご           | 保育乳<br>塩ミルクサンド          |                   |
| 2  | 木  | なすのミートスパゲティ チーズ<br>ブロッコリーおかか和え アーサ汁<br>果物             | 豚ひき肉 チーズ<br>豆腐 豆乳            | スパゲティ 油<br>米                                    | 人参 玉葱 トマト缶 なす しめじ<br>ブロッコリー あおさ パナナ                  | 豆乳<br>ゆかりおにぎり           |                   |
| 3  | 金  | 憲法記念日 (休園)                                            |                              |                                                 |                                                      |                         |                   |
| 4  | 土  | みどりの日 (休園)                                            |                              |                                                 |                                                      |                         |                   |
| 6  | 月  | 振替休日 (休園)                                             |                              |                                                 |                                                      |                         |                   |
| 7  | 火  | 豚丼 切干大根サラダ<br>キャベツのみそ汁 果物                             | 豚肉 豆腐<br>牛乳                  | 米 砂糖 油<br>ごま パン バター<br>ジャム                      | 人参 玉葱 しめじ ピーマン<br>白滝 切干大根 胡瓜 キャベツ<br>ねぎ オレンジ         | 保育乳<br>ジャムサンド           |                   |
| 8  | 水  | 強化あわごはん さばのカレー焼き<br>ゴーヤーチャンプルー<br>大根のみそ汁 果物           | さば 豆腐 ツナ缶<br>油揚げ きな粉<br>牛乳   | 米 あわ 片栗粉<br>油 さつま芋<br>砂糖                        | 苦瓜 人参 玉葱 大根<br>わかめ ねぎ りんご                            | 保育乳<br>さつまきなこ           |                   |
| 9  | 木  | 野菜肉そば からしな和え<br>ごまかぼちゃ 果物                             | 豚肉 豆腐<br>ツナ缶 牛乳              | 沖繩そば 油<br>砂糖 ごま 米                               | 人参 キャベツ きくらげ からしな<br>かぼちゃ わかめ パナ<br>ナ                | 保育乳<br>わかめおにぎり          |                   |
| 10 | 金  | 麦ごはん チキンごま風味焼き<br>中華風野菜炒め<br>豆腐とワカメのみそ汁 果物            | 鶏肉 豆腐<br>牛乳                  | 米 押麦 油<br>パン バター<br>黒糖                          | にんにく 人参 玉葱 もやし<br>キャベツ ピーマン わかめ ねぎ<br>オレンジ           | 保育乳<br>黒糖芋がバター          |                   |
| 11 | 土  | ガーリックチャーハン<br>ホウレン草ごま和え ワカメスープ<br>果物                  | 豚肉 ちくわ<br>ゆし豆腐 牛乳            | 米 油<br>砂糖 ごま<br>さつま芋                            | にんにく 人参 玉葱 ピーマン<br>ほうれん草 もやし ねぎ パナナ                  | 保育乳<br>ふかし芋             |                   |
| 13 | 月  | くふあじゆうしい 鮭のみそ焼き<br>ナムル ゆし豆腐 果物                        | 鶏肉 さけ<br>ゆし豆腐 きな粉<br>牛乳      | 米 砂糖 ごま<br>パン 油 砂糖                              | 乾しいたけ 人参 もやし<br>ごまつな 赤ピーマン<br>ねぎ りんご                 | 保育乳<br>揚げパン             |                   |
| 14 | 火  | 雑穀ごはん チキンマーレード焼き<br>パパイアイリチー<br>豆腐と小松菜のみそ汁 果物         | 鶏肉 ツナ缶<br>豆腐 牛乳              | 米 雑穀 油<br>さつま芋 バター                              | パパイア 人参 ひじき ごまつな<br>長ねぎ オレンジ                         | 保育乳<br>スイートポテト          |                   |
| 15 | 水  | あわごはん 豚肉洋風焼き<br>人参シリシリ イナムドッチ 果物                      | 豚肉 豆腐<br>かまぼこ 牛乳             | 米 黒米 片栗粉<br>油 小麦粉 砂糖                            | 大根 人参 玉葱 じゃが芋<br>乾しいたけ こんにゃく ねぎ<br>りんご               | 保育乳<br>プアマンケーキ          |                   |
| 16 | 木  | 強化玄米ごはん さばのレモンソース<br>キャベツひき肉炒め<br>冬瓜のみそ汁 果物           | さば 豚ひき肉<br>金時豆               | 米 玄米 片栗粉<br>砂糖 油 押麦<br>黒糖                       | キャベツ 人参 玉葱 ピーマン<br>冬瓜 わかめ ねぎ パナナ                     | ぜんざい<br>星せんべい           |                   |
| 17 | 金  | チキンカレー キャベツの中華サラダ<br>ワカメスープ 果物                        | 鶏肉 ハム 卵<br>牛乳                | 米 押麦 油<br>じゃが芋 小麦粉 砂糖 ふ<br>小                    | 人参 玉葱 ブロッコリー セロリ<br>マッシュルーム缶 キャベツ<br>胡瓜 わかめ りんご      | ゼリー<br>リッツ              |                   |
| 18 | 土  | わかめうどん 厚揚げのみそ炒め<br>さつま芋のバター煮 果物                       | 生揚げ 豚肉<br>さけ 牛乳              | うどん 油 砂糖<br>さつま芋 バター<br>米                       | わかめ ねぎ キャベツ 人参<br>たけのこ ピーマン<br>パナナ                   | 保育乳<br>鮭おにぎり            |                   |
| 20 | 月  | あわごはん 肉じゃが 納豆和え<br>キャベツのみそ汁 果物                        | 豚肉 納豆<br>牛乳                  | 米 あわ じゃが芋<br>油 砂糖 バター<br>ホットケーキMix              | 人参 玉葱 白滝 乾しいたけ<br>いんげん ごまつな キャベツ<br>えのき ねぎ オレンジ      | 保育乳<br>人参ホットケーキ         |                   |
| 21 | 火  | お弁当会 (お弁当のしみだね！)                                      |                              |                                                 |                                                      |                         | 保育乳<br>オートミールクッキー |
| 22 | 水  | 強化玄米ごはん さばの梅干し煮<br>フーイリチー 冬瓜のみそ汁<br>果物                | さば ツナ缶<br>煮干し 牛乳             | 米 玄米 砂糖<br>黒糖 車ふ ごま<br>バター                      | 梅干し 人参 もやし キャベツ<br>ピーマン 冬瓜 わかめ ねぎ<br>オレンジ            | 保育乳<br>ふのラスク<br>カリカリ煮干し |                   |
| 23 | 木  | タコライス ゴボウサラダ<br>もずくスープ 果物                             | 豚ひき肉 チーズ<br>ツナ缶 豆腐<br>煮干し 牛乳 | 米 油 マヨネーズ<br>パン 小麦粉<br>バター                      | セロリ 玉葱 人参 レタス トマト<br>ごぼう 胡瓜 もずく ねぎ パナナ               | 保育乳<br>チョコクリームサンド       |                   |
| 24 | 金  | 強化玄米ごはん きびなごのマリネ<br>千切りイリチー 中華コンスープ<br>果物             | きびなご 豚肉<br>牛乳                | 米 玄米 片栗粉<br>油 砂糖 小麦粉<br>バター                     | 胡瓜 玉葱 トマト 切干大根<br>昆布 人参 コーン缶 ごまつな<br>しめじ パナナ         | 保育乳<br>ショートブレッド         |                   |
| 25 | 土  | 肉みそ丼 白菜おかか和え<br>もずくスープ 果物                             | 豚ひき肉 豆腐<br>牛乳                | 米 油 砂糖<br>さつま芋                                  | 人参 玉葱 しめじ ピーマン<br>白菜 もずく ねぎ パナナ                      | 保育乳<br>ふかし芋             |                   |
| 27 | 月  | 強化あわごはん 肉豆腐<br>かぼちゃの煮物 大根のみそ汁<br>果物                   | 豚肉 豆腐<br>油揚げ 卵 牛乳<br>ツナ缶     | 米 あわ 砂糖<br>油 小麦粉                                | 白菜 人参 玉葱 えのき<br>ほうれん草 かぼちゃ 大根<br>わかめ ねぎ もずく オレンジ     | 保育乳<br>もずくにらチャーチ        |                   |
| 28 | 火  | 強化玄米ごはん 魚のゆかり揚げ<br>筑前煮 豆腐と小松菜のみそ汁<br>果物               | キング 鶏肉<br>豆腐 牛乳              | 米 玄米 片栗粉<br>油 じゃが芋<br>砂糖 じゃが芋                   | 人参 れんこん たけのこ ごぼう<br>乾しいたけ いんげん こんにゃく<br>ごまつな 長ねぎ パナナ | 保育乳<br>ハッシュポテト          |                   |
| 29 | 水  | 麦ごはん クリームシチュー<br>豆腐ニラ炒め じゃこサラダ 果物                     | 鶏肉 牛乳 生クリーム<br>豆腐 しらす<br>豆乳  | 米 押麦<br>じゃが芋<br>バター 油                           | セロリ 人参 玉葱 ブロッコリー<br>しめじ じゃが芋 キャベツ 胡瓜<br>ピーマン りんご     | 豆乳<br>黒糖トースト            |                   |
| 30 | 木  | (お誕生会)ふりかけごはん チキン<br>照焼き ブロッコリー ポテトサラダ<br>野菜スープ ヨーグルト | 鶏肉 ベーコン<br>卵 牛乳<br>ヨーグルト     | 米 押麦 片栗粉 油<br>じゃが芋 マヨネーズ<br>ホットケーキMix<br>砂糖 バター | にんにく ブロッコリー 人参<br>きゅうり セロリ 玉葱 キャベツ                   | 保育乳<br>誕生ケーキ            |                   |
| 31 | 金  | 強化あわごはん きのごハンバーグ<br>三色きんぴらごぼう 春雨スープ 果物                | 豚ひき肉 豆腐<br>牛乳 きな粉            | 米 あわ 片栗粉 片栗粉<br>ごま 砂糖 油 春雨<br>すく 黒糖             | 玉葱 しめじ ごぼう 人参<br>ピーマン キャベツ<br>オレンジ                   | 保育乳<br>くずもち             |                   |

☆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。

| 回食    | 1回食 (午前)                              |                                        |                                     | 軽食 (午後)        |                 |
|-------|---------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------|----------------|-----------------|
| 月齢    | 初期 (5・6ヶ月頃)                           | 中期 (7・8ヶ月頃)                            | 後期 (9・10・11ヶ月頃)                     | 中期 (7・8ヶ月頃)    | 後期 (9・10・11ヶ月頃) |
| 固さの目安 | トトロ⇒ベタベタ<br>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)                       | 豆腐位(つぶつぶ)      | バナナ位 (荒みじん切り)   |
| 1     | 10倍がゆ<br>人参ペースト<br>すまし汁               | 全がゆ<br>白身魚煮<br>野菜つぶし煮<br>じゃが芋スープ       | 軟飯<br>白身魚煮<br>野菜煮<br>じゃが芋みそ汁        | パンがゆ           | パン              |
| 水     | (主な材料) 米 じゃが芋 白身魚 人参 玉葱 白菜 テンゲン菜      |                                        |                                     | (主な材料) パン      |                 |
| 2     | 10倍がゆ<br>豆腐ペースト<br>すまし汁               | 煮込みスパゲティ<br>ブロッコリーつぶし煮<br>豆腐スープ        | 煮込みスパゲティ<br>ブロッコリー煮<br>豆腐スープ        | 人参おじや          | 人参おじや           |
| 木     | (主な材料) スパゲティ 鶏ひき肉 豆腐 人参 玉葱 トマト ブロッコリー |                                        |                                     | (主な材料) 米 人参    |                 |
| 3     | 憲法記念日 (休園)                            |                                        |                                     |                |                 |
| 金     | みどりの日 (休園)                            |                                        |                                     |                |                 |
| 4     | 振替休日 (休園)                             |                                        |                                     |                |                 |
| 6     | 振替休日 (休園)                             |                                        |                                     |                |                 |
| 7     | 10倍がゆ<br>豆腐ペースト<br>すまし汁               | 全がゆ<br>チキン野菜つぶし煮<br>胡瓜おろし煮<br>キャベツスープ  | 軟飯<br>チキン野菜煮<br>胡瓜きざみ煮<br>キャベツみそ汁   | パンがゆ           | パン              |
| 火     | (主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 胡瓜 キャベツ          |                                        |                                     | (主な材料) パン      |                 |
| 8     | 10倍がゆ<br>大根すり流し<br>すまし汁               | 全がゆ<br>白身魚煮<br>豆腐野菜つぶし煮<br>大根スープ       | 軟飯<br>白身魚煮<br>豆腐野菜煮<br>大根みそ汁        | スイートポテト        | スイートポテト         |
| 水     | (主な材料) 米 白身魚 豆腐 人参 玉葱 大根              |                                        |                                     | (主な材料) さつま芋    |                 |
| 9     | 10倍がゆ<br>かぼちゃペースト<br>すまし汁             | 全がゆ<br>チキンかぼちゃつぶし煮<br>豆腐野菜つぶし煮<br>すまし汁 | 軟飯<br>チキンかぼちゃ煮<br>豆腐野菜煮<br>すまし汁     | キャベツおじや        | キャベツおじや         |
| 木     | (主な材料) 米 鶏肉 豆腐 かぼちゃ 人参 キャベツ           |                                        |                                     | (主な材料) 米 キャベツ  |                 |
| 10    | 10倍がゆ<br>豆腐ペースト<br>すまし汁               | 全がゆ<br>チキンつぶし煮<br>野菜つぶし煮<br>豆腐スープ      | 軟飯<br>チキンきざみ煮<br>野菜煮<br>豆腐みそ汁       | パンがゆ           | パン              |
| 金     | (主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 キャベツ             |                                        |                                     | (主な材料) パン      |                 |
| 11    | 10倍がゆ<br>ほうれん草ペースト<br>すまし汁            | 野菜おじや<br>ほうれん草つぶし煮<br>ゆし豆腐             | 野菜おじや<br>ほうれん草きざみ煮<br>ゆし豆腐          | ほうれん草おじや       | ほうれん草おじや        |
| 土     | (主な材料) 米 ゆし豆腐 人参 玉葱 ほうれん草             |                                        |                                     | (主な材料) 米 ほうれん草 |                 |
| 13    | 10倍がゆ<br>豆腐ペースト<br>すまし汁               | 人参おじや<br>白身魚煮<br>小松菜大根つぶし煮<br>ゆし豆腐     | 人参おじや<br>白身魚煮<br>小松菜大根煮<br>ゆし豆腐     | パンがゆ           | パン              |
| 月     | (主な材料) 米 白身魚 ゆし豆腐 人参 小松菜 大根           |                                        |                                     | (主な材料) パン      |                 |
| 14    | 10倍がゆ<br>人参ペースト<br>すまし汁               | 全がゆ<br>チキンつぶし煮<br>人参小松菜つぶし煮<br>豆腐スープ   | 軟飯<br>チキンきざみ煮<br>人参小松菜きざみ煮<br>豆腐みそ汁 | スイートポテト        | スイートポテト         |
| 火     | (主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 小松菜                 |                                        |                                     | (主な材料) さつま芋    |                 |
| 15    | 10倍がゆ<br>大根すり流し<br>すまし汁               | 全がゆ<br>チキンつぶし煮<br>人参大根つぶし煮<br>豆腐スープ    | 軟飯<br>チキンきざみ煮<br>人参大根煮<br>豆腐みそ汁     | 人参おじや          | 人参おじや           |
| 水     | (主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 大根                  |                                        |                                     | (主な材料) 米 人参    |                 |

※ 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。

| 回食<br>月齢<br>固さの<br>目安 | 1回食 (午前)                        |                                           |                                       | 軽食 (午後)         |                 |
|-----------------------|---------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------|-----------------|
|                       | 初期 (5・6ヶ月頃)                     | 中期 (7・8ヶ月頃)                               | 後期 (9・10・11ヶ月頃)                       | 中期 (7・8ヶ月頃)     | 後期 (9・10・11ヶ月頃) |
|                       | トトロ⇒ベタベタ                        | 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      |
|                       | ヨーグルト状                          | 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)                              | バナナ位 (荒みじん切り)                         | 豆腐位(つぶつぶ)       | バナナ位 (荒みじん切り)   |
| 16                    | 10倍がゆ<br>人参ペースト<br>すまし汁         | 全がゆ<br>白身魚煮<br>野菜つぶし煮<br>冬瓜スープ            | 軟飯<br>白身魚煮<br>野菜煮<br>冬瓜みそ汁            | キャベツおじや         | キャベツおじや         |
| 木                     | (主な材料) 米 白身魚 キャベツ 人参 玉葱 冬瓜      |                                           |                                       | (主な材料) 米 キャベツ   |                 |
| 17                    | 10倍がゆ<br>ポテトペースト<br>すまし汁        | 全がゆ<br>チキン野菜ポテトつぶし煮<br>キャベツつぶし煮<br>すまし汁   | 軟飯<br>チキン野菜ポテト煮<br>キャベツきざみ煮<br>すまし汁   | ブロッコリーおじや       | ブロッコリーおじや       |
| 金                     | (主な材料) 米 じゃが芋 鶏肉 人参 玉葱 キャベツ     |                                           |                                       | (主な材料) 米 ブロッコリー |                 |
| 18                    | 10倍がゆ<br>さつま芋ペースト<br>すまし汁       | 煮込み野菜うどん<br>チキンさつま芋つぶし煮<br>すまし汁           | 煮込み野菜うどん<br>チキンさつま芋煮<br>すまし汁          | キャベツおじや         | キャベツおじや         |
| 土                     | (主な材料) うどん さつま芋 鶏肉 人参 キャベツ      |                                           |                                       | (主な材料) 米 キャベツ   |                 |
| 20                    | 10倍がゆ<br>ポテトペースト<br>すまし汁        | 全がゆ<br>チキン野菜ポテトつぶし煮<br>小松菜つぶし煮<br>キャベツスープ | 軟飯<br>チキン野菜ポテト煮<br>小松菜きざみ煮<br>キャベツみそ汁 | 青菜おじや           | 青菜おじや           |
| 月                     | (主な材料) 米 じゃが芋 鶏肉 人参 玉葱 小松菜 キャベツ |                                           |                                       | (主な材料) 米 小松菜    |                 |
| 21                    | <b>お弁当会</b>                     |                                           |                                       | 人参おじや           | 人参おじや           |
| 火                     |                                 |                                           |                                       | (主な材料) 米 人参     |                 |
| 22                    | 10倍がゆ<br>人参ペースト<br>すまし汁         | 全がゆ<br>白身魚煮<br>野菜つぶし煮<br>冬瓜スープ            | 軟飯<br>白身魚煮<br>野菜煮<br>冬瓜みそ汁            | キャベツおじや         | キャベツおじや         |
| 水                     | (主な材料) 米 白身魚 人参 キャベツ 冬瓜         |                                           |                                       | (主な材料) 米 キャベツ   |                 |
| 23                    | 10倍がゆ<br>豆腐ペースト<br>すまし汁         | 全がゆ<br>チキン野菜つぶし煮<br>胡瓜おろし煮<br>豆腐スープ       | 軟飯<br>チキン野菜煮<br>胡瓜きざみ煮<br>豆腐スープ       | パンがゆ            | パン              |
| 木                     | (主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 胡瓜         |                                           |                                       | (主な材料) 米 小松菜    |                 |
| 24                    | 10倍がゆ<br>人参ペースト<br>すまし汁         | 全がゆ<br>白身魚トマト煮<br>人参大根つぶし煮<br>小松菜スープ      | 軟飯<br>白身魚トマト煮<br>人参大根煮<br>小松菜スープ      | 青菜おじや           | 青菜おじや           |
| 金                     | (主な材料) 米 白身魚 トマト 人参 大根 小松菜      |                                           |                                       | (主な材料) 米 小松菜    |                 |
| 25                    | 10倍がゆ<br>豆腐ペースト<br>すまし汁         | 全がゆ<br>チキン野菜つぶし煮<br>白菜つぶし煮<br>豆腐スープ       | 軟飯<br>チキン野菜煮<br>白菜きざみ煮<br>豆腐スープ       | 白菜おじや           | 白菜おじや           |
| 土                     | (主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 白菜         |                                           |                                       | (主な材料) 米 白菜     |                 |
| 27                    | 10倍がゆ<br>かぼちゃペースト<br>すまし汁       | 全がゆ<br>豆腐野菜つぶし煮<br>かぼちゃつぶし煮<br>大根スープ      | 軟飯<br>豆腐野菜煮<br>かぼちゃ煮<br>大根みそ汁         | 大根おじや           | 大根おじや           |
| 月                     | (主な材料) 米 豆腐 人参 白菜 ほうれん草 かぼちゃ 大根 |                                           |                                       | (主な材料) 米 大根     |                 |
| 28                    | 10倍がゆ<br>人参ペースト<br>すまし汁         | 全がゆ<br>白身魚煮<br>人参小松菜つぶし煮<br>豆腐スープ         | 軟飯<br>白身魚煮<br>人参小松菜きざみ煮<br>豆腐みそ汁      | マッシュポテト         | マッシュポテト         |
| 火                     | (主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 小松菜           |                                           |                                       | (主な材料) じゃが芋     |                 |
| 29                    | 10倍がゆ<br>ポテトペースト<br>すまし汁        | 全がゆ<br>チキン野菜ポテトつぶし煮<br>キャベツつぶし煮<br>豆腐スープ  | 軟飯<br>チキン野菜ポテト煮<br>キャベツきざみ煮<br>豆腐スープ  | しらすおじや          | しらすおじや          |
| 水                     | (主な材料) 米 じゃが芋 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 キャベツ  |                                           |                                       | (主な材料) 米 じゃが芋   |                 |
| 30                    | 10倍がゆ<br>ポテトペースト<br>すまし汁        | 全がゆ<br>チキンつぶし煮<br>人参ポテトつぶし煮<br>野菜スープ      | 軟飯<br>チキンきざみ煮<br>人参ポテト煮<br>野菜スープ      | キャベツおじや         | キャベツおじや         |
| 木                     | (主な材料) 米 じゃが芋 鶏肉 人参 玉葱 キャベツ     |                                           |                                       | (主な材料) 米 キャベツ   |                 |
| 31                    | 10倍がゆ<br>豆腐ペースト<br>すまし汁         | 全がゆ<br>豆腐煮込みハンバーグ<br>人参キャベツつぶし煮<br>玉葱スープ  | 軟飯<br>豆腐煮込みハンバーグ<br>人参キャベツ煮<br>玉葱スープ  | 人参おじや           | 人参おじや           |
| 金                     | (主な材料) 米 豆腐 鶏ひき肉 人参 玉葱 キャベツ     |                                           |                                       | (主な材料) 米 人参     |                 |