

離乳食の形態

初期食の献立	—	5～6ヶ月	ごっくん期	—	10倍かゆ	+	野菜のペースト・マッシュ
中期食の献立	—	7～8ヶ月	もぐもぐ期	—	7倍かゆ	+	白身魚・豆腐と野菜の煮物
後期食の献立	—	9～11ヶ月	かみかみ期	—	5倍かゆ・軟飯	+	中期食にうす味をつけたもの
完了期食の献立	—	幼児食へのステップ		—	ご飯・軟飯	+	幼児食の荒さざみ

日	曜日	献立名	ざ い り ょ う				10時のおやつ
			赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ カや体温となるもの	その他	
			魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類		
						3時のおやつ	
5	金	お粥 豆腐と野菜の味噌煮 チンゲン菜と玉ねぎのすまし汁	豆腐,味噌	大根,人参 チンゲン菜,玉ねぎ	精白米 三温糖	だし汁 濃口醤油,だし汁	せんべい 野菜粥
6	土	お粥 タラとほうれん草の煮物 ふとわかめの味噌汁	タラ 味噌	ほうれん草,人参 干わかめ	精白米 三温糖 切り麩	濃口醤油,だし汁 だし汁	紫芋チップ ビスケット
9	火	お粥 大根とささみの煮物 ふかし芋	ささみ	大根,ブロッコリー	精白米 メークイン	濃口醤油,だし汁	ハイハイ わらびもち風
10	水	お粥 かぼちゃと豆腐のくす煮 キャベツと玉ねぎのすまし汁	豆腐	南瓜,人参 キャベツ,玉ねぎ	精白米	だし汁 濃口醤油,だし汁	せんべい にんじんとりんごの甘煮
11	木	煮込みうどん 野菜の煮物 果物(オレンジ)	とりミンチ	大根,人参,玉ねぎ オレンジ	讃岐うどん 三温糖	濃口醤油,だし汁 濃口醤油,だし汁	せんべい ポテトスティック
12	金	お粥 ツナと野菜の煮物 ほうれん草と人参の味噌汁	ツナ缶 味噌	かぶ,ブロッコリー,玉ねぎ ほうれん草,人参	精白米 三温糖	濃口醤油,だし汁 だし汁	ハイハイ バナナ
13	土	お粥 カレーと野菜の煮物 白菜と大根のすまし汁	カレー	ほうれん草,人参 白菜,大根	精白米 三温糖	濃口醤油,だし汁 濃口醤油,だし汁	ビスケット ハイハイ
15	月	お粥 豆腐と野菜の煮物 玉ねぎとわかめのスープ	豆腐	キャベツ,人参 玉ねぎ,干わかめ	精白米	濃口醤油,だし汁 濃口醤油,だし汁	せんべい かぼちゃのマッシュ
16	火	お粥 ツナと野菜のケチャップ煮 果物(みかん)	ツナ缶	ブロッコリー,玉ねぎ,人参 みかん	精白米	ケチャップ	ハイハイ 野菜粥
17	水	お粥 野菜のそぼろ煮 さつまいもと人参の味噌汁	とりミンチ 味噌	大根,玉ねぎ 人参	精白米 さつまいも	濃口醤油,だし汁 だし汁	せんべい りんごゼリー
18	木	お粥 豆腐と白菜の煮物 かぼちゃと玉ねぎのスープ	豆腐	白菜,人参 南瓜,玉ねぎ	精白米 三温糖	濃口醤油,だし汁 濃口醤油,だし汁	ハイハイ ふかし芋
19	金	お粥 ささみとじゃが芋の煮物 チンゲン菜とふの味噌汁	ささみ 味噌	玉ねぎ,人参 チンゲン菜	精白米 メークイン,三温糖 切り麩	濃口醤油,だし汁 だし汁	せんべい パン粥
20	土	お粥 タラとほうれん草の煮物 キャベツと玉ねぎのすまし汁	タラ	ほうれん草,人参 キャベツ,玉ねぎ	精白米 三温糖	濃口醤油,だし汁 濃口醤油,だし汁	ビスケット ハイハイ
22	月	お粥 豆腐と野菜の煮物 わかめと玉ねぎのすまし汁	豆腐	大根,人参 干わかめ,玉ねぎ	精白米 三温糖,片栗粉	濃口醤油,だし汁 濃口醤油,だし汁	せんべい さつまいもスティック
23	火	お粥 カレーとじゃがいもの煮物 大根と小松菜の味噌汁	カレー 味噌	人参,玉ねぎ 大根,小松菜	精白米 メークイン	濃口醤油,だし汁 だし汁	ハイハイ マカロニきな粉煮
24	水	お粥 南瓜とそぼろのケチャップ煮 チンゲン菜と玉ねぎのスープ	とりミンチ	南瓜,人参 玉ねぎ,チンゲン菜	精白米	ケチャップ 濃口醤油,だし汁	せんべい パン粥
25	木	煮込みうどん ホキと大根の煮物 果物(りんご)	ホキ	玉ねぎ,人参 大根 りんご	讃岐うどん	濃口醤油,だし汁 濃口醤油,だし汁	ビスケット さつまいものマッシュ
26	金	お粥 豆腐と野菜の煮物 わかめとふのすまし汁	豆腐	人参,小松菜 干わかめ	精白米 切り麩	濃口醤油,だし汁 濃口醤油,だし汁	ビスケット 野菜粥
27	土	お粥 ささみと野菜の煮物 白菜と玉ねぎの味噌汁	ささみ 味噌	ほうれん草,人参 白菜,玉ねぎ	精白米	濃口醤油,だし汁 だし汁	せんべい 紫芋チップ
29	月	お粥 ブロッコリーと豆腐の煮物 小松菜とキャベツのすまし汁	豆腐	ブロッコリー,人参 小松菜,キャベツ	精白米	濃口醤油,だし汁 濃口醤油,だし汁	ビスケット キャロットゼリー
30	火	お粥 ささみと野菜の煮物 玉ねぎとわかめの味噌汁	ささみ 味噌	大根,人参 玉ねぎ,干わかめ	精白米	濃口醤油,だし汁 だし汁	ハイハイ ふかし芋
31	水	お粥 マカロニとツナのケチャップ煮 チンゲン菜と人参のスープ	ツナ缶	玉ねぎ チンゲン菜,人参	精白米 マカロニ	ケチャップ 濃口醤油,だし汁	紫芋チップ かぼちゃのきな粉かけ

●都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

