



| 月   | 火   | 水   | 木  | 金   | 土   |
|---|---|---|--|---|---|
| <p>離乳食</p> <p>※都合により献立を変更する場合があります。</p> <p>※ミルクは別に用意しています。</p>  | <p>1</p> <p>*初期前・10倍粥<br/>キャベツのペースト、野菜スープ<br/>胚芽米、キャベツ<br/>*初期後・10倍粥<br/>キャベツと人参のペースト<br/>麩ののり煮、野菜スープ<br/>胚芽米、キャベツ、人参、麩<br/>*中期・粥/後期・軟飯<br/>八宝菜風、スープ<br/>胚芽米、豚肉、白菜、人参、ブロッコリー<br/>片栗粉、三温糖、醤油、春雨<br/>キャベツ、人参、小松菜、だし<br/>*中期/米粉ケーキ、りんご<br/>米粉、豆乳、りんご<br/>*後期/米粉ケーキ、りんご<br/>米粉、豆乳、りんご</p> | <p>2</p> <p>*初期前・10倍粥<br/>大根のペースト、野菜スープ<br/>胚芽米、大根<br/>*初期後・10倍粥<br/>大根と小松菜のペースト<br/>白身魚ののり煮、野菜スープ<br/>胚芽米、大根、小松菜、白身魚<br/>*中期・粥/後期・軟飯<br/>魚のおろし煮、みそ汁<br/>胚芽米、白身魚、大根、ほうれん草<br/>三温糖、醤油、小松菜、玉葱<br/>人参、キャベツ、わかめ、味噌、だし<br/>*中期/芋粥、グレープフルーツ<br/>胚芽米、さつまいも、グレープフルーツ<br/>*後期/芋粥、グレープフルーツ<br/>胚芽米、さつまいも、グレープフルーツ</p> | <p>3</p> <p>文化の日</p>   | <p>4</p> <p>*初期前・10倍粥<br/>白菜のペースト、野菜スープ<br/>胚芽米、白菜<br/>*初期後・10倍粥<br/>白菜と人参のペースト<br/>麩ののり煮、野菜スープ<br/>胚芽米、白菜、人参、麩<br/>*中期・粥/後期・軟飯<br/>あんかけ豆腐、わかめのみそ汁<br/>胚芽米、豆腐、白菜、ほうれん草、かぶ<br/>人参、三温糖、醤油、片栗粉、わかめ<br/>白菜、人参、大根、麩、味噌、だし<br/>*中期/煮奴、バナナ<br/>豆腐、野菜、だし、バナナ<br/>*後期/煮奴、バナナ<br/>豆腐、野菜、醤油、だし、バナナ</p> | <p>5</p> <p>*初期前・10倍粥<br/>玉葱のペースト、野菜スープ<br/>胚芽米、玉葱<br/>*初期後・10倍粥<br/>玉葱とブロッコリーのペースト<br/>ささみののり煮、野菜スープ<br/>胚芽米、玉葱、ブロッコリー、ささみ<br/>*中期・粥/後期・軟飯<br/>豚ひき肉と野菜の煮物、すまし汁<br/>胚芽米、豚肉、人参、ほうれん草、南瓜<br/>キャベツ、三温糖、醤油、片栗粉、豆腐<br/>わかめ、人参、キャベツ、小松菜、だし<br/>*中期/パスタのたくたく煮、バナナ<br/>パスタ、野菜、だし、バナナ<br/>*後期/パスタのたくたく煮、バナナ<br/>パスタ、野菜、だし、醤油、バナナ</p> |
| 7   | 8   | 9   | 10   | 11  | 12  |
| <p>離乳食</p> <p>*初期前・10倍粥<br/>小松菜のペースト、野菜スープ<br/>胚芽米、小松菜<br/>*初期後・10倍粥<br/>小松菜と大根のペースト<br/>麩ののり煮、野菜スープ<br/>胚芽米、小松菜、大根、麩<br/>*中期・粥/後期・軟飯<br/>牛肉と野菜の煮物、五目汁<br/>胚芽米、牛肉、キャベツ、人参、小松菜<br/>南瓜、醤油、三温糖、鶏肉、大根<br/>里芋、人参、小松菜、だし<br/>*中期/おじや、りんご<br/>胚芽米、野菜、だし、りんご<br/>*後期/おじや、りんご<br/>胚芽米、野菜、だし、醤油、りんご</p>   | <p>*初期前・10倍粥<br/>さつまいものペースト、野菜スープ<br/>胚芽米、さつまいも<br/>*初期後・10倍粥<br/>さつまいもとほうれん草のペースト<br/>豆腐ののり煮、野菜スープ<br/>胚芽米、さつまいも、ほうれん草、豆腐<br/>*中期・粥/後期・軟飯<br/>豆腐の五目あんかけ、みそ汁<br/>胚芽米、豆腐、鶏肉、さつまいも、人参、醤油<br/>ほうれん草、三温糖、片栗粉、キャベツ、人参<br/>ほうれん草、玉葱、わかめ、味噌、だし</p>   | <p>*初期前・10倍粥<br/>南瓜のペースト、野菜スープ<br/>胚芽米、南瓜<br/>*初期後・10倍粥<br/>南瓜と玉葱のペースト<br/>白身魚ののり煮、野菜スープ<br/>胚芽米、南瓜、玉葱、白身魚<br/>*中期・粥/後期・軟飯<br/>魚の野菜あんかけ、五目みそ汁<br/>胚芽米、白身魚、大根、小松菜、人参<br/>三温糖、醤油、じゃがいも、人参、玉葱<br/>ほうれん草、コーン、豆乳、塩、だし<br/>人参、わかめ、小松菜、味噌、だし</p>   | <p>*初期前・10倍粥<br/>じゃがいものペースト、野菜スープ<br/>胚芽米、じゃがいも<br/>*初期後・10倍粥<br/>じゃがいもとブロッコリーのペースト<br/>麩ののり煮、野菜スープ<br/>胚芽米、じゃがいも、ブロッコリー、麩<br/>*中期・粥/後期・軟飯<br/>鶏肉と根菜の煮物、豆乳スープ<br/>胚芽米、鶏肉、ブロッコリー、人参、玉葱<br/>三温糖、醤油、じゃがいも、人参、玉葱<br/>ほうれん草、コーン、豆乳、塩、だし</p>   | <p>*初期前・10倍粥<br/>かぶのペースト、野菜スープ<br/>胚芽米、かぶ<br/>*初期後・10倍粥<br/>かぶと人参のペースト<br/>白身魚ののり煮、野菜スープ<br/>胚芽米、かぶ、人参、白身魚<br/>*中期・粥/後期・軟飯<br/>魚のみそ煮、鶏とかぶの蒸し煮汁<br/>胚芽米、白身魚、小松菜、キャベツ<br/>人参、三度豆、三温糖、味噌、鶏肉<br/>かぶ、玉葱、人参、小松菜、醤油、だし</p>   | <p>*初期前・10倍粥<br/>キャベツのペースト、野菜スープ<br/>胚芽米、キャベツ<br/>*初期後・10倍粥<br/>キャベツと玉葱のペースト<br/>豆腐ののり煮、野菜スープ<br/>胚芽米、キャベツ、玉葱、豆腐<br/>*中期・粥/後期・軟飯<br/>牛肉のクリーム煮、野菜スープ<br/>胚芽米、牛肉、玉葱、人参、ブロッコリー<br/>南瓜、豆乳、塩、油、キャベツ、玉葱<br/>人参、ほうれん草、醤油、だし</p>  |
| <p>午後食</p> <p>*中期/おじや、りんご<br/>胚芽米、野菜、だし、りんご<br/>*後期/おじや、りんご<br/>胚芽米、野菜、だし、醤油、りんご</p>  | <p>*中期/ひじき粥、りんご<br/>胚芽米、ひじき、青菜、りんご<br/>*後期/ひじき粥、りんご<br/>胚芽米、ひじき、青菜、りんご</p>  | <p>*中期/人参蒸しパン、みかん<br/>米粉、人参、豆乳、みかん<br/>*後期/人参蒸しパン、みかん<br/>米粉、人参、豆乳、みかん</p>  | <p>*中期/きなこ粥、グレープフルーツ<br/>胚芽米、きなこ、グレープフルーツ<br/>*後期/きなこ粥、グレープフルーツ<br/>胚芽米、きなこ、グレープフルーツ</p>   | <p>*中期/甘煮、バナナ<br/>根菜、だし、バナナ<br/>*後期/甘煮、バナナ<br/>根菜、だし、みりん、バナナ</p>  | <p>*中期/南瓜粥、バナナ<br/>胚芽米、南瓜、バナナ<br/>*後期/南瓜粥、バナナ<br/>胚芽米、南瓜、バナナ</p>  |
| 14  | 15  | 16  | 17   | 18  | 19  |
| <p>離乳食</p> <p>*初期前・10倍粥<br/>じゃがいものペースト、野菜スープ<br/>胚芽米、じゃがいも<br/>*初期後・10倍粥<br/>じゃがいもとチンゲン菜のペースト<br/>白身魚ののり煮、野菜スープ<br/>胚芽米、じゃがいも、チンゲン菜、白身魚<br/>*中期・粥/後期・軟飯<br/>魚のクリームコーン煮、春雨スープ<br/>胚芽米、白身魚、コーン、人参<br/>じゃがいも、ブロッコリー、塩、春雨、人参<br/>かぶ、チンゲン菜、わかめ、だし<br/>*中期/そうめんのたくたく煮、りんご<br/>そうめん、野菜、だし、りんご<br/>*後期/そうめんのたくたく煮、りんご<br/>そうめん、野菜、だし、醤油、りんご</p> | <p>*初期前・10倍粥<br/>白菜のペースト、野菜スープ<br/>胚芽米、白菜<br/>*初期後・10倍粥<br/>白菜と南瓜のペースト<br/>豆腐ののり煮、野菜スープ<br/>胚芽米、白菜、南瓜、豆腐<br/>*中期・粥/後期・軟飯<br/>豚肉のすき焼き風煮物、みそ汁<br/>胚芽米、豚肉、豆腐、白菜、玉葱<br/>ほうれん草、三温糖、醤油、南瓜<br/>キャベツ、玉葱、わかめ、味噌、だし</p>   | <p>*初期前・10倍粥<br/>ほうれん草のペースト、野菜スープ<br/>胚芽米、ほうれん草<br/>*初期後・10倍粥<br/>ほうれん草と大根のペースト<br/>白身魚ののり煮、野菜スープ<br/>胚芽米、ほうれん草、大根、白身魚<br/>*中期・粥/後期・軟飯<br/>煮魚、けんちん汁<br/>胚芽米、白身魚、人参、ほうれん草<br/>里芋、三温糖、醤油、豆腐<br/>大根、人参、ほうれん草、だし</p>  | <p>*初期前・10倍粥<br/>小松菜のペースト、野菜スープ<br/>胚芽米、小松菜<br/>*初期後・10倍粥<br/>小松菜と人参のペースト<br/>麩ののり煮、野菜スープ<br/>胚芽米、小松菜、人参、麩<br/>*中期・粥/後期・軟飯<br/>豚肉のケチャップ煮、みそ汁<br/>胚芽米、豚肉、玉葱、人参、ブロッコリー<br/>油、ケチャップ、片栗粉、麩<br/>大根、小松菜、人参、味噌、だし</p>   | <p>*初期前・10倍粥<br/>玉葱のペースト、野菜スープ<br/>胚芽米、玉葱<br/>*初期後・10倍粥<br/>玉葱と白菜のペースト<br/>白身魚ののり煮、野菜スープ<br/>胚芽米、玉葱、白菜、白身魚<br/>*中期・粥/後期・軟飯<br/>魚の野菜あんかけ、すまし汁<br/>胚芽米、白身魚、人参、チンゲン菜<br/>白菜、三温糖、醤油、片栗粉、鶏肉<br/>人参、白菜、大根、チンゲン菜、だし</p>  | <p>*初期前・10倍粥<br/>大根のペースト、野菜スープ<br/>胚芽米、大根<br/>*初期後・10倍粥<br/>大根と人参のペースト<br/>豆腐ののり煮、野菜スープ<br/>胚芽米、大根、人参、豆腐<br/>*中期・粥/後期・軟飯<br/>豚肉と野菜の煮物、豆腐のみそ汁<br/>胚芽米、豚肉、玉葱、人参、南瓜<br/>三温糖、醤油、片栗粉、豆腐、大根<br/>人参、ほうれん草、味噌、だし</p>  |
| <p>午後食</p> <p>*中期/そうめんのたくたく煮、りんご<br/>そうめん、野菜、だし、りんご<br/>*後期/そうめんのたくたく煮、りんご<br/>そうめん、野菜、だし、醤油、りんご</p>  | <p>*中期/パン粥、りんご<br/>パン、粉ミルク、きなこ、りんご<br/>*後期/パン粥、りんご<br/>パン、スキムミルク、きなこ、りんご、</p>   | <p>*中期/みどり粥、バナナ<br/>胚芽米、青菜、バナナ<br/>*後期/みどり粥、バナナ<br/>胚芽米、青菜、バナナ</p>  | <p>*中期/アップルポテト・みかん<br/>さつまいも、りんご、みかん<br/>*後期/アップルポテト・みかん<br/>さつまいも、りんご、みかん</p>   | <p>*中期/おじや、オレンジ<br/>胚芽米、野菜、だし、オレンジ<br/>*後期/おじや、オレンジ<br/>胚芽米、野菜、だし、醤油、オレンジ</p>   | <p>*中期/ピーンのたくたく煮、りんご<br/>ピーン、野菜、だし、りんご<br/>*後期/ピーンのたくたく煮、りんご<br/>ピーン、野菜、だし、醤油、りんご</p>   |
| 21  | 22  | 23  | 24   | 25  | 26  |
| <p>離乳食</p> <p>*初期前・10倍粥<br/>チンゲン菜のペースト、野菜スープ<br/>胚芽米、チンゲン菜<br/>*初期後・10倍粥<br/>チンゲン菜と大根のペースト<br/>白身魚ののり煮、野菜スープ<br/>胚芽米、チンゲン菜、大根、白身魚<br/>*中期・粥/後期・軟飯<br/>魚と野菜の煮物、大根汁<br/>胚芽米、白身魚、チンゲン菜、人参<br/>里芋、醤油、三温糖、大根、人参<br/>小松菜、ほうれん草、だし<br/>*中期/野菜ケーキ、りんご<br/>米粉、野菜、豆乳、りんご<br/>*後期/野菜ケーキ、りんご<br/>米粉、野菜、豆乳、りんご</p>                                   | <p>*初期前・10倍粥<br/>白菜のペースト、野菜スープ<br/>胚芽米、白菜<br/>*初期後・10倍粥<br/>白菜と玉葱のペースト<br/>麩ののり煮、野菜スープ<br/>胚芽米、白菜、玉葱、麩<br/>*中期・粥/後期・軟飯<br/>牛ひき肉と野菜の煮物、コーンスープ<br/>胚芽米、牛肉、じゃがいも、玉葱、人参<br/>三度豆、三温糖、醤油、片栗粉、コーン<br/>小松菜、白菜、玉葱、豆乳、塩、だし</p>  | <p>勤労感謝の日</p>   | <p>*初期前・10倍粥<br/>さつまいものペースト、野菜スープ<br/>胚芽米、さつまいも<br/>*初期後・10倍粥<br/>さつまいもと小松菜のペースト<br/>ささみののり煮、野菜スープ<br/>胚芽米、さつまいも、小松菜、ささみ<br/>*中期・粥/後期・軟飯<br/>筑前煮、五目みそ汁<br/>胚芽米、鶏肉、南瓜、三度豆、人参<br/>三温糖、醤油、さつまいも、人参<br/>小松菜、白菜、わかめ、味噌、だし</p>   | <p>*初期前・10倍粥<br/>じゃがいものペースト、野菜スープ<br/>胚芽米、じゃがいも<br/>*初期後・10倍粥<br/>じゃがいもと白菜のペースト<br/>白身魚ののり煮、野菜スープ<br/>胚芽米、じゃがいも、白菜、白身魚<br/>*中期・粥/後期・軟飯<br/>煮魚、みそ汁<br/>胚芽米、白身魚、大根、人参、三度豆<br/>三温糖、醤油、豆腐、じゃがいも<br/>白菜、人参、小松菜、味噌、だし</p>   | <p>*初期前・10倍粥<br/>キャベツのペースト、野菜スープ<br/>胚芽米、キャベツ<br/>*初期後・10倍粥<br/>キャベツと人参のペースト<br/>麩ののり煮、野菜スープ<br/>胚芽米、キャベツ、人参、麩<br/>*中期・粥/後期・軟飯<br/>鶏肉と根菜の煮物、麩のみそ汁<br/>胚芽米、鶏肉、ブロッコリー、人参、玉葱<br/>キャベツ、三温糖、醤油、麩<br/>大根、人参、玉葱、わかめ、味噌、だし</p>  |
| <p>午後食</p> <p>*中期/野菜ケーキ、りんご<br/>米粉、野菜、豆乳、りんご<br/>*後期/野菜ケーキ、りんご<br/>米粉、野菜、豆乳、りんご</p>   | <p>*中期/うどんのたくたく煮、りんご<br/>うどん、野菜、だし、りんご<br/>*後期/うどんのたくたく煮、りんご<br/>うどん、野菜、だし、醤油、りんご</p>   | <p>*中期/おじや、みかん<br/>胚芽米、野菜、だし、みかん<br/>*後期/おじや、みかん<br/>胚芽米、野菜、だし、醤油、みかん</p>   | <p>*中期/煮奴、バナナ<br/>豆腐、野菜、だし、バナナ<br/>*後期/煮奴、バナナ<br/>豆腐、野菜、だし、醤油、バナナ</p>  | <p>*中期/きなこ粥、バナナ<br/>胚芽米、きなこ、バナナ<br/>*後期/きなこ粥、バナナ<br/>胚芽米、きなこ、バナナ</p>  | <p>*中期/きなこ粥、バナナ<br/>胚芽米、きなこ、バナナ<br/>*後期/きなこ粥、バナナ<br/>胚芽米、きなこ、バナナ</p>  |
| 28  | 29  | 30  | <p>☆初期食（5、6ヶ月ごろ）のポイント☆</p> <p>●園での初期食の提供量●</p> <p>●前半（ポタージュ状）●</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>10倍粥（すりつぶし） 10g</li> <li>野菜のペースト 10g</li> <li>野菜スープ 10g</li> </ul> <p>●後半（ジャム状）●</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>10倍粥（そのまま） 10g</li> <li>野菜のペースト（2品） 10gずつ</li> <li>たんぱく質 10g</li> <li>野菜スープ 30g</li> </ul> <p>◎食事のポイント◎</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>離乳開始から1ヶ月間は離乳食の舌ざわり、食感に慣れて上手に飲み込めるようにしましょう。</li> <li>最初は1さじずつから始めて、慣れてきたら量を増やしていきましょう。</li> <li>この時期はたくさん食べられたということよりも、口に入った離乳食をくちびるを閉じて飲み込むことができるようになることがポイントです。</li> <li>ポタージュ状が上手に飲み込めるようになったらすり鉢などを使ってジャム状にして粒のあるものにして食べましょう。</li> <li>おかゆ、野菜などをすすめられたら豆腐、白身魚、しらす（塩抜きしたもの）麩などのたんぱく質のものを取り入れていきましょう。</li> <li>ひざに抱いた赤ちゃんの姿勢を少し後ろに傾けてみると食べさせやすくなります。</li> </ul> |   |   |
| <p>離乳食</p> <p>*初期前・10倍粥<br/>ほうれん草のペースト、野菜スープ<br/>胚芽米、ほうれん草<br/>*初期後・10倍粥<br/>ほうれん草と玉葱のペースト<br/>白身魚ののり煮、野菜スープ<br/>胚芽米、ほうれん草、玉葱、白身魚<br/>*中期・粥/後期・軟飯<br/>魚のクリームコーン煮、わかめスープ<br/>胚芽米、白身魚、コーン、人参、玉葱<br/>ほうれん草、塩、豆腐、わかめ、人参<br/>玉葱、ほうれん草、醤油、だし<br/>*中期/マカロニのたくたく煮、りんご<br/>マカロニ、野菜、だし、りんご<br/>*後期/マカロニケチャップ、りんご<br/>マカロニ、野菜、だし、ケチャップ、りんご</p>     | <p>*初期前・10倍粥<br/>じゃがいものペースト、野菜スープ<br/>胚芽米、じゃがいも<br/>*初期後・10倍粥<br/>じゃがいもと人参のペースト<br/>麩ののり煮、野菜スープ<br/>胚芽米、じゃがいも、人参、麩<br/>*中期・粥/後期・軟飯<br/>豚肉と野菜のトマト煮、すまし汁<br/>胚芽米、豚肉、玉葱、人参、小松菜<br/>じゃがいも、三温糖、ケチャップ、麩<br/>わかめ、人参、玉葱、小松菜、醤油、だし</p>   | <p>*初期前・10倍粥<br/>玉葱のペースト、野菜スープ<br/>胚芽米、玉葱<br/>*初期後・10倍粥<br/>玉葱とチンゲン菜のペースト<br/>豆腐ののり煮、野菜スープ<br/>胚芽米、玉葱、チンゲン菜、豆腐<br/>*中期・粥/後期・軟飯<br/>泉州煮、チンゲン菜のみそ汁<br/>胚芽米、豚肉、玉葱、人参、春雨<br/>ブロッコリー、油、三温糖、醤油、豆腐、人参<br/>チンゲン菜、わかめ、じゃがいも、味噌、だし</p>  | <p>*初期前・10倍粥<br/>玉葱のペースト、野菜スープ<br/>胚芽米、玉葱<br/>*初期後・10倍粥<br/>玉葱とチンゲン菜のペースト<br/>豆腐ののり煮、野菜スープ<br/>胚芽米、玉葱、チンゲン菜、豆腐<br/>*中期・粥/後期・軟飯<br/>泉州煮、チンゲン菜のみそ汁<br/>胚芽米、豚肉、玉葱、人参、春雨<br/>ブロッコリー、油、三温糖、醤油、豆腐、人参<br/>チンゲン菜、わかめ、じゃがいも、味噌、だし</p>   | <p>*初期前・10倍粥<br/>玉葱のペースト、野菜スープ<br/>胚芽米、玉葱<br/>*初期後・10倍粥<br/>玉葱とチンゲン菜のペースト<br/>豆腐ののり煮、野菜スープ<br/>胚芽米、玉葱、チンゲン菜、豆腐<br/>*中期・粥/後期・軟飯<br/>泉州煮、チンゲン菜のみそ汁<br/>胚芽米、豚肉、玉葱、人参、春雨<br/>ブロッコリー、油、三温糖、醤油、豆腐、人参<br/>チンゲン菜、わかめ、じゃがいも、味噌、だし</p>  | <p>*初期前・10倍粥<br/>玉葱のペースト、野菜スープ<br/>胚芽米、玉葱<br/>*初期後・10倍粥<br/>玉葱とチンゲン菜のペースト<br/>豆腐ののり煮、野菜スープ<br/>胚芽米、玉葱、チンゲン菜、豆腐<br/>*中期・粥/後期・軟飯<br/>泉州煮、チンゲン菜のみそ汁<br/>胚芽米、豚肉、玉葱、人参、春雨<br/>ブロッコリー、油、三温糖、醤油、豆腐、人参<br/>チンゲン菜、わかめ、じゃがいも、味噌、だし</p>  |
| <p>午後食</p> <p>*中期/マカロニのたくたく煮、りんご<br/>マカロニ、野菜、だし、りんご<br/>*後期/マカロニケチャップ、りんご<br/>マカロニ、野菜、だし、ケチャップ、りんご</p>  | <p>*中期/蒸しパン、りんご<br/>米粉、粉ミルク、りんご<br/>*後期/蒸しパン、りんご<br/>米粉、スキムミルク、りんご</p>  | <p>*中期/じゃがいものおやき、みかん<br/>胚芽米、じゃがいも、しらす、みかん<br/>*後期/じゃがいものおやき、みかん<br/>胚芽米、じゃがいも、しらす、みかん</p>  |  |   |   |