

日	幼児食			離乳食 5~6カ月頃		離乳食 7カ月頃~	
	午前	昼食	午後おやつ	午前	昼食	午後	
1 木	牛乳	ごはん 豆腐のまさご揚げ 胡瓜のごま和え 麩のみそ汁	牛乳 クラッカー	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐のだし煮(人参) おろし胡瓜	全がゆ(米20) 豆腐のそぼろあん(ミンチ・野菜) 野菜スープ	牛乳がゆ(米20・野菜) 胡瓜サラダ(人参)
2 金	牛乳	焼きそば 青梗菜とえのきのスープ	牛乳 *ピースおにぎり	ミルク	煮込みうどん(麵・麩・野菜・だし) 野菜スープ	焼きうどん(麵・ミンチ・野菜・だし) 野菜スープ	おじや(米20・ミンチ・野菜) すまし汁(野菜)
7 水	牛乳	ごはん チキンカレー ヨーグルトサラダ	牛乳 カステラ	ミルク	5分がゆ(米10) ポテトマッシュ(人参) 野菜スープ	全がゆ(米20) 肉団子スープ(ミンチ・豆腐・野菜) ポテトサラダ	おにぎり(米20・野菜) ヨーグルト
8 木	牛乳	パン 春雨とちりめんの油炒め もやしと卵の中華スープ	牛乳 *みるくりこ	ミルク	5分がゆ(米10) キャベツのトロトロ煮 野菜スープ	全がゆ(米20) 春雨とちりめんの炒め煮(野菜) 卵スープ	黄粉がゆ(米20) 野菜スープ
9 金	牛乳	ごはん 魚のみそ煮 ほうれん草ともやしのおかか和え 若竹汁	牛乳 *ココアとブルーの 豆乳蒸パン	ミルク	5分がゆ(米10) 白身魚すり流し(だし) すまし汁(野菜)	全がゆ(米20) ムニエル(白身魚・小麦粉・バター) ポテト・野菜スープ	蒸しパン(HM・ミルク・野菜) すまし汁(野菜)
10 土	牛乳	ごはん 厚揚げと小松菜の和風炒め かぼちゃのみそ汁	牛乳 せんべい	ミルク	5分がゆ(米10) 南瓜マッシュ 豆腐スープ	全がゆ(米20) 豆腐の野菜あんかけ(片栗) かぼちゃのみそ汁	ポテトのお焼き(野菜) オレンジ
12 月	牛乳	パン わんぱくハンバーグ トマト コーンとキャベツのスープ	牛乳 丸ボーロ	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐のつぶし煮(野菜) オニオンスープ	全がゆ(米20) ハンバーグ(ミンチ・豆腐・野菜) トマト・キャベツスープ	パンがゆ(ミルク・野菜) 人参スティック
13 火	牛乳	ごはん 八宝菜 中華きゅうり	牛乳 *おから チーズケーキ	ミルク	5分がゆ(米10) キャベツのトロトロ煮 野菜スープ	全がゆ(米20) 吉野煮(ミンチ・野菜・片栗) 胡瓜サラダ(人参)	チーズがゆ(米20・野菜) 野菜スープ
14 水	牛乳	ごはん ハヤシ汁 かぼちゃのチーズサラダ	飲むヨーグルト ビスケット	ミルク	5分がゆ(米10) かぼちゃの煮物 野菜スープ	全がゆ(米20) かぼちゃのそぼろ煮(ミンチ・野菜) 野菜スープ	チーズがゆ(米20・野菜) 野菜スープ
15 木	牛乳	かやくうどん バナナ	牛乳 *塩昆布おにぎり	ミルク	煮込みうどん(麵・麩・野菜・だし) バナナ	煮込みうどん(麵・ミンチ・野菜・だし) バナナ	おにぎり(米20・野菜) すまし汁(野菜)
16 金	牛乳	ごはん 鶏のから揚げケチャップ和え 胡瓜もみ 玉ねぎのみそ汁	牛乳 クッキー	ミルク	5分がゆ(米10) 南瓜と玉ねぎの煮物 すまし汁(野菜)	全がゆ(米20) ケチャップ煮(ミンチ・ポテト・野菜) みそ汁(野菜)	おにぎり(米20・野菜) ポテトミルクスープ(野菜)
17 土	牛乳	焼きそば 青梗菜とえのきのスープ	牛乳 おかき	ミルク	煮込みうどん(麵・麩・野菜・だし) 野菜スープ	焼きうどん(麵・ミンチ・野菜・だし) 野菜スープ	おじや(米20・ミンチ・野菜) すまし汁(野菜)
19 月	牛乳	ごはん 豆腐のまさご揚げ 胡瓜のごま和え 麩のみそ汁	牛乳 クラッカー	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐のだし煮(人参) おろし胡瓜	全がゆ(米20) 豆腐のそぼろあん(ミンチ・野菜) 野菜スープ	牛乳がゆ(米20・野菜) 胡瓜サラダ(人参)
20 火	牛乳	ごはん チキンカレー ヨーグルトサラダ	牛乳 あられ おやついりこ	ミルク	5分がゆ(米10) ポテトマッシュ(人参) 野菜スープ	全がゆ(米20) 肉団子スープ(ミンチ・豆腐・野菜) ポテトサラダ	おにぎり(米20・野菜) ヨーグルト
21 水	牛乳	ごはん 魚のみそ煮 ほうれん草ともやしのおかか和え 若竹汁	牛乳 *キャロットゼリー	ミルク	5分がゆ(米10) 白身魚すり流し(だし) すまし汁(野菜)	全がゆ(米20) ムニエル(白身魚・小麦粉・バター) ポテト・野菜スープ	チーズがゆ(米20・野菜) すまし汁(野菜)
22 木	牛乳	パン わんぱくハンバーグ トマト コーンとキャベツのスープ	牛乳 丸ボーロ	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐のつぶし煮(野菜) オニオンスープ	全がゆ(米20) ハンバーグ(ミンチ・豆腐・野菜) トマト・キャベツスープ	パンがゆ(ミルク・野菜) 人参スティック
23 金	牛乳	ごはん 厚揚げと小松菜の和風炒め かぼちゃのみそ汁	牛乳 オレンジ	ミルク	5分がゆ(米10) 南瓜マッシュ 豆腐スープ	全がゆ(米20) 豆腐の野菜あんかけ(片栗) かぼちゃのみそ汁	ポテトのお焼き(野菜) オレンジ
24 土	牛乳	パン ポークビーンズ えのきとわかめのスープ	牛乳 せんべい	ミルク	5分がゆ(米10) 麩と野菜の煮物 野菜スープ	全がゆ(米20) 野菜のそぼろ煮(ミンチ・野菜) 野菜スープ	パンがゆ(ミルク) 大豆サラダ(野菜)
26 月	牛乳	中華風炊き込みごはん 魚のから揚げ きゅうりのなめたけ和え 玉ねぎのすまし汁 バナナ	ゼリー	ミルク	おじや(米10・白身魚・野菜・だし) すまし汁(野菜)	おじや(米20・白身魚・野菜・だし) 胡瓜サラダ すまし汁・バナナ	焼いも ヨーグルト
27 火	牛乳	ごはん 八宝菜 中華きゅうり	牛乳 *豆腐ドーナツ	ミルク	5分がゆ(米10) キャベツのトロトロ煮 野菜スープ	全がゆ(米20) 吉野煮(ミンチ・野菜・片栗) 胡瓜サラダ(人参)	豆腐がゆ(米20・野菜) 野菜スープ
28 水	牛乳	ごはん ハヤシ汁 かぼちゃのチーズサラダ	飲むヨーグルト ビスケット	ミルク	5分がゆ(米10) かぼちゃの煮物 野菜スープ	全がゆ(米20) かぼちゃのそぼろ煮(ミンチ・野菜) 野菜スープ	チーズがゆ(米20・野菜) 野菜スープ
29 木	牛乳	パン 春雨とちりめんの油炒め もやしと卵の中華スープ	牛乳 *マカロニの 黄粉あえ	ミルク	5分がゆ(米10) キャベツのトロトロ煮 野菜スープ	全がゆ(米20) 春雨とちりめんの炒め煮(野菜) 卵スープ	黄粉がゆ(米20) 野菜スープ
30 金	牛乳	ごはん 鶏のから揚げケチャップ和え 胡瓜もみ 玉ねぎのみそ汁	牛乳 クッキー	ミルク	5分がゆ(米10) 南瓜と玉ねぎの煮物 すまし汁(野菜)	全がゆ(米20) ケチャップ煮(ミンチ・ポテト・野菜) みそ汁(野菜)	おにぎり(米20・野菜) ポテトミルクスープ(野菜)
31 土	牛乳	かやくうどん バナナ	牛乳 サブレ	ミルク	煮込みうどん(麵・麩・野菜・だし) バナナ	煮込みうどん(麵・ミンチ・野菜・だし) バナナ	おにぎり(米20・野菜) すまし汁(野菜)

食事の量と時間

食べる量には個人差があるので、バランスよく食べられていれば、食べ過ぎ、少食といった量にあまりこだわる必要はありません。生活リズムを整えるためにも、離乳食は決まった時間に与え、3回食になったらできるだけ家族と一緒に食べさせるようにしましょう。食事にかかる時間は20~30分が目安ですが、自ら食べようとする自我が目覚める時期でもあるので、「自分で食べたい」という思いも大切に。食べる意欲がある時には、時間がかかってもしっかり食べさせてあげましょう。

