

日		幼児食			午前	離乳食 5〜6カ月頃	離乳食 7カ月頃〜	
		午前	昼食	午後おやつ		昼食	午後	
1	金	牛乳	ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 せんべい	ミルク	5分がゆ(米10) 野菜と豆腐の煮物 すまし汁(野菜)	全がゆ(米20) 麻婆豆腐(ミンチ・豆腐・野菜・片栗) 胡瓜サラダ	ツナがゆ(米20・野菜) 野菜スープ
2	土	牛乳	冷めん バナナ	牛乳 クッキー	ミルク	バナナうどん(麺・野菜・だし) ポテトマッシュ	煮込みうどん(麺・ミンチ・野菜) バナナ	ミルクがゆ(米20・野菜) 野菜スープ
4	月	牛乳	パリパリおそば わかめスープ	牛乳 ＊青のりとじゃこの おにぎり	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) キャベツのそぼろ煮 わかめスープ	青のりおにぎり(米20・野菜) すまし汁(野菜)
5	火	牛乳	パン 拌三系 オニオンスープ	アイスクリーム 鉄強化ウエハース	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) 春雨の炒め物(ミンチ・野菜) オニオンスープ	おにぎり(米20・野菜) すまし汁(野菜)
6	水	牛乳	ごはん 手羽中の照煮 きゅうりと人参のごま酢あえ 麩とわかめのみそ汁	牛乳 あられ おやついりこ	ミルク	5分がゆ(米10) 野菜の煮物 すまし汁(野菜)	全がゆ(米20) 吉野煮(ミンチ・野菜・片栗) 麩のみそ汁(野菜)	あんかけごはん (米20・ミンチ・野菜・片栗) 野菜サラダ
7	木	牛乳	パン 鶏肉のハワイアン煮 ボイルキャベツ 野菜スープ	牛乳 ＊はるまきチーズ	ミルク	5分がゆ(米10) キャベツのトロトロ煮 オニオンスープ	全がゆ(米20) キャベツのそぼろ煮(ミンチ・片栗) 野菜スープ	芋がゆ(米20) 野菜サラダ
8	金	牛乳	ごはん 煮魚 切り干し大根の煮物 なめこ豆腐のみそ汁	牛乳 バナナ	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐のつぶし煮(野菜) すまし汁(野菜)	全がゆ(米20) 煮魚(白身魚) かぼちゃの煮物 みそ汁(豆腐)	バナナがゆ(米20) 野菜スープ
9	土	牛乳	ごはん ベーコン入りかみかみきんぴら じゃが芋と油揚げのみそ汁	牛乳 クラッカー	ミルク	5分がゆ(米10) 野菜の煮物 すまし汁(野菜)	全がゆ(米20) 吉野煮(ミンチ・野菜・片栗) みそ汁(じゃが芋)	チーズがゆ(米20・野菜) 野菜スープ
12	火	牛乳	ごはん 牛肉ともやしのナムル そうめん汁	牛乳 ＊ぶどう蒸しパン	ミルク	そうめんトロトロ(野菜・だし) 野菜サラダ	全がゆ(米20) そうめんチャンプルー(ミンチ・野菜) 野菜スープ	蒸しパン(HM・ミルク・野菜) 野菜スープ
13	水	牛乳	ごはん 豚肉となすの炒め煮 青梗菜と春雨のスープ	牛乳 丸ボーロ	ミルク	5分がゆ(米10) ポテトマッシュ(青梗菜) すまし汁(野菜)	全がゆ(米20) なすのそぼろ煮(ミンチ・野菜・片栗) 春雨スープ(野菜)	ミルクがゆ(米20・野菜) 野菜スープ
14	木	牛乳	ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 ビスケット	ミルク	5分がゆ(米10) 野菜と豆腐の煮物 すまし汁(野菜)	全がゆ(米20) 麻婆豆腐(ミンチ・豆腐・野菜・片栗) 胡瓜サラダ	ツナがゆ(米20・野菜) 野菜スープ
15	金	牛乳	ミートスパゲッティ レタスのスープ	牛乳 サブレ	ミルク	5分がゆ(米10) 野菜の煮物 野菜スープ	ミネストローネスープ (スパゲッティ・ミンチ・野菜・ケチャップ) ポテトサラダ	野菜がゆ(米20・野菜) 野菜スープ
16	土	牛乳	ごはん スタミナカレー フルーツ和え	牛乳 せんべい	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・野菜・豆腐) 野菜サラダ	ミルクがゆ(米20・野菜) 野菜スープ
18	月	牛乳	パリパリおそば わかめスープ	牛乳 かりんとう	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) キャベツのそぼろ煮 わかめスープ	おにぎり(米20・野菜) すまし汁(野菜)
19	火	牛乳	ごはん 魚の南蛮漬け トマト えのきのすまし汁	飲むヨーグルト おかき おやつ昆布	ミルク	5分がゆ(米10) ポテトマッシュ(トマト) 野菜スープ	全がゆ(米20) 魚の野菜あんかけ(片栗) すまし汁(野菜)	焼いも ヨーグルト
20	水	牛乳	パン 鶏肉のハワイアン煮 ボイルキャベツ 野菜スープ	牛乳 ＊キャロットゼリー	ミルク	5分がゆ(米10) キャベツのトロトロ煮 オニオンスープ	全がゆ(米20) キャベツのそぼろ煮(ミンチ・片栗) 野菜スープ	芋がゆ(米20) 野菜サラダ
21	木	牛乳	三色まぜごはん 胡瓜の酢の物 鶏肉のレモンから揚げ オニオンスープ オレンジ	アイスクリーム 	ミルク	おじや(米10・野菜・白身魚・だし) 胡瓜サラダ 野菜スープ オレンジ	おじや(米20・ミンチ・野菜・だし) 胡瓜サラダ オニオンスープ オレンジ	おにぎり(米20・野菜) すまし汁(野菜)
22	金	牛乳	ごはん 牛肉ともやしのナムル そうめん汁	牛乳 ＊フルーツポンチ	ミルク	そうめんトロトロ(野菜・だし) バナナ	全がゆ(米20) そうめんチャンプルー(ミンチ・野菜) 野菜スープ	あんかけごはん (米20・ミンチ・野菜・片栗) バナナ
23	土	牛乳	ミートスパゲッティ レタスのスープ	牛乳 サブレ	ミルク	5分がゆ(米10) 野菜の煮物 野菜スープ	ミネストローネスープ (スパゲッティ・ミンチ・野菜・ケチャップ) 野菜サラダ	野菜がゆ(米20・野菜) 野菜スープ
25	月	牛乳	ごはん スタミナカレー フルーツ和え	牛乳 ＊麩のラスク	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・野菜・豆腐) 野菜サラダ	バターがゆ(米20・野菜) 野菜スープ
26	火	牛乳	ごはん 手羽中の照煮 きゅうりと人参のごま酢あえ 麩とわかめのみそ汁	牛乳 あられ	ミルク	5分がゆ(米10) 野菜の煮物 すまし汁(野菜)	全がゆ(米20) 吉野煮(ミンチ・野菜・片栗) 麩のみそ汁(野菜)	あんかけごはん (米20・ミンチ・野菜・片栗) 野菜サラダ
27	水	牛乳	ごはん ベーコン入りかみかみきんぴら じゃが芋と油揚げのみそ汁	牛乳 クッキー	ミルク	5分がゆ(米10) 野菜の煮物 すまし汁(野菜)	全がゆ(米20) 吉野煮(ミンチ・野菜・片栗) みそ汁(じゃが芋)	チーズがゆ(米20・野菜) 野菜スープ
28	木	牛乳	ごはん 魚の南蛮漬け トマト えのきのすまし汁	飲むヨーグルト おかき おやつ昆布	ミルク	5分がゆ(米10) ポテトマッシュ(トマト) 野菜スープ	全がゆ(米20) 魚の野菜あんかけ(片栗) すまし汁(野菜)	焼いも ヨーグルト
29	金	牛乳	パン レバーとピーナッツの野菜炒め コーンとキャベツのスープ	牛乳 ＊かぼちゃスコーン	ミルク	5分がゆ(米10) 麩と野菜の煮物 キャベツスープ	全がゆ(米20) レバーのケチャップ煮(ポテト・野菜) キャベツスープ	かぼちゃ蒸しパン(HM・ミルク) 野菜スープ
30	土	牛乳	冷めん バナナ	牛乳 かりんとう	ミルク	バナナうどん(麺・野菜・だし) ポテトマッシュ	煮込みうどん(麺・ミンチ・野菜) バナナ	ミルクがゆ(米20・野菜) 野菜スープ

あそび食べにはどう対応する？

乳幼児期は、ある程度お腹が満足すると、食事に集中できなくなることも。食べ物や食器を使って遊んだり、いすから下りて立ち歩くなど遊びを始めたなら、「座って食べようね」と声をかけましょう。大人が食べさせることで食が進むこともあります。それでも口を開けなくなったら食事の切り上げ時です。「もうごちそうさまにしていかな」と確認し、食べる様子がなければ食器を下げてしまいます。

