

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	土	牛乳	イタリアンスパゲッティ 野菜スープ	牛乳 クッキー	ミルク	洋風煮込みスープ(麺・野菜) 野菜のトロトロ煮	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) キャベツサラダ(人参)	チーズがゆ(米20・野菜) 野菜スープ
4	火	牛乳	ごはん 鶏のから揚げ塩こうじ ブロッコリー(酢しょうゆ) 青梗菜と玉ねぎのみそ汁	牛乳 柿 クラッカー	ミルク	5分がゆ(米10) ブロッコリー すまし汁(野菜)	全がゆ(米20) ブロッコリーのそぼろ煮 すまし汁(野菜)	野菜がゆ(米20) 野菜スープ
5	水	牛乳	パン サーモンシチュー ほうれん草とキャベツのサラダ	牛乳 おかき	ミルク	5分がゆ(米10) 白身魚のすり流し(だし) ほうれん草のトロトロ煮	全がゆ(米20) ムニエル(鮭・小麦粉・バター) ほうれん草・キャベツスープ	パンがゆ(ミルク・野菜) 野菜スープ
6	木	牛乳	ごはん 豚汁 ひじきと油揚げの炒め煮	牛乳 鉄強化ウエハース ビスケット	ミルク	5分がゆ(米10) 野菜のおろし煮 豆腐のすまし汁(野菜)	全がゆ(米20) 具沢山みそ汁(ミンチ・豆腐・野菜) 白菜サラダ	おにぎり(米20・野菜) すまし汁(野菜)
7	金	牛乳	ごはん レバーとピーナッツの野菜炒め えのきとキャベツのスープ	牛乳 ＊黒ゴマ蒸しパン	ミルク	5分がゆ(米10) キャベツのトロトロ煮 ポテトスープ	全がゆ(米20) レバーのみそ煮(ポテト・野菜) キャベツスープ	蒸しパン(HM・ミルク・野菜) 野菜スープ
8	土	親子遠足 						
10	月	牛乳	パン れんこんハンバーグ 人参つや煮 コーンとキャベツの豆乳スープ	牛乳 あられ おやつりりこ	ミルク	5分がゆ(米10) キャベツのトロトロ煮 ポテトマッシュ(人参)	全がゆ(米20) ハンバーグ(ミンチ・豆腐・野菜) 人参スティック・キャベツスープ	しらすがゆ(米20・野菜) 野菜スープ
11	火	牛乳	ごはん 八宝菜 もやしと人参の中華スープ	牛乳 ＊焼き芋	ミルク	5分がゆ(米10) 吉野煮(野菜・片栗) 人参マッシュ	全がゆ(米20) 吉野煮(ミンチ・野菜・片栗) 野菜スープ	焼いも 野菜スープ
12	水	牛乳	ごはん 魚のみそ煮 大根べっこう煮 白菜のすまし汁	牛乳 かりんとう	ミルク	5分がゆ(米10) 白身魚すり流し(だし) みぞれ汁(だし・大根)	全がゆ(米20) 煮魚・大根べっこう煮 すまし汁(白菜)	豆腐入りお好み焼き (キャベツ・ケチャップ) 野菜スープ
13	木	牛乳	ごはん 開花煮 麩とわかめのみそ汁	＊ラーメン	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐すり流し(野菜) すまし汁(野菜)	全がゆ(米20) 豆腐のそぼろあんかけ(野菜・片栗) みそ汁(わかめ)	ツナがゆ(米20) すまし汁(野菜)
14	金	牛乳	ごはん 鶏のから揚げ塩こうじ ブロッコリー(酢しょうゆ) 青梗菜と玉ねぎのみそ汁	牛乳 丸ボーロ	ミルク	5分がゆ(米10) ブロッコリー すまし汁(野菜)	全がゆ(米20) ブロッコリーのそぼろ煮 すまし汁(野菜)	野菜がゆ(米20) 野菜スープ
15	土	牛乳	ごはん カレー ヨーグルトサラダ	牛乳 クラッカー	ミルク	5分がゆ(米10) ポテトヨーグルトかけ 野菜スープ	全がゆ(米20) 肉団子スープ(ミンチ・豆腐・野菜) 野菜サラダ	バナナヨーグルト 野菜スープ
17	月	牛乳	ごはん 豚汁 ひじきと油揚げの炒め煮	牛乳 鉄強化ウエハース ビスケット	ミルク	5分がゆ(米10) 野菜のおろし煮 豆腐のすまし汁(野菜)	全がゆ(米20) 具沢山みそ汁(ミンチ・豆腐・野菜) 白菜サラダ	おにぎり(米20・野菜) すまし汁(野菜)
18	火	牛乳	パン サーモンシチュー ほうれん草とキャベツのサラダ	牛乳 おかき	ミルク	5分がゆ(米10) 白身魚のすり流し(だし) ほうれん草のトロトロ煮	全がゆ(米20) ムニエル(鮭・小麦粉・バター) ほうれん草・キャベツスープ	パンがゆ(ミルク・野菜) 野菜スープ
19	水	牛乳	ごはん 豚肉の南蛮漬け ボイルキャベツ 玉ねぎと油揚げのみそ汁	牛乳 サブレ	ミルク	5分がゆ(米10) 野菜のトロトロ煮 すまし汁(野菜)	全がゆ(米20) キャベツのそぼろ煮 みそ汁(玉ねぎ)	おにぎり(米20・野菜) 野菜スープ
20	木	牛乳	かやくうどん バナナ	牛乳 ＊さつまいも おにぎり	ミルク	煮込みうどん(麺・麩・野菜) バナナ	煮込みうどん(麺・ミンチ・野菜) バナナ	さつまいもおにぎり すまし汁(野菜)
21	金	牛乳	パン 魚のから揚げ ブロッコリー・ポテト ミネストローネスープ みかん	固形ヨーグルト 	ミルク	おじや(米10・白身魚・野菜) 野菜スープ・みかん	おじや(米20・白身魚・野菜) ブロッコリーポテト 野菜スープ・みかん	パンがゆ(ミルク・野菜) ヨーグルト
22	土	牛乳	イタリアンスパゲッティ 野菜スープ	牛乳 クッキー	ミルク	洋風煮込みスープ(麺・野菜) 野菜のトロトロ煮	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) キャベツサラダ(人参)	チーズがゆ(米20・野菜) 野菜スープ
25	火	牛乳	パン れんこんハンバーグ 人参つや煮 コーンとキャベツのスープ	牛乳 ＊ホットケーキ	ミルク	5分がゆ(米10) キャベツのトロトロ煮 ポテトマッシュ(人参)	全がゆ(米20) ハンバーグ(ミンチ・豆腐・野菜) 人参スティック・キャベツスープ	ホットケーキ(HM・ミルク・野菜) 野菜スープ
26	水	牛乳	ごはん 開花煮 麩とわかめのみそ汁	牛乳 ＊みるくりこ	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐すり流し(野菜) すまし汁(わかめ)	全がゆ(米20) 豆腐のそぼろあんかけ(野菜・片栗) みそ汁(わかめ)	きな粉がゆ(米20・野菜) 野菜スープ
27	木	牛乳	ごはん カレー ヨーグルトサラダ	牛乳 かりんとう	ミルク	5分がゆ(米10) ポテトヨーグルトかけ 野菜スープ	全がゆ(米20) 肉団子スープ(ミンチ・豆腐・野菜) 野菜サラダ	バナナヨーグルト 野菜スープ
28	金	牛乳	ごはん 八宝菜 もやしと人参の中華スープ	牛乳 丸ボーロ	ミルク	5分がゆ(米10) 吉野煮(野菜・片栗) 人参マッシュ	全がゆ(米20) 吉野煮(ミンチ・野菜・片栗) 野菜スープ	しらすがゆ(米20・野菜) 野菜サラダ
29	土	牛乳	かやくうどん バナナ	牛乳 せんべい	ミルク	煮込みうどん(麺・麩・野菜) バナナ	煮込みうどん(麺・ミンチ・野菜) バナナ	さつまいもおにぎり すまし汁(野菜)

魚 魚 女の子 離乳食とだし 男の子 魚 魚

離乳食の始めは味付けをしないのが基本。赤ちゃんが食材のみの味で意欲的に食べている間にはだしも必要ありません。少し食べムラが出てきたら……と感じてきたら、昆布だしからスタートしてみましょう。味覚が敏感な離乳期には、大人用にとっただしを更に薄めて使用します。いろいろな味に興味を持ちだしたら、鰹だしやiriだし、干しシイタケの戻し汁なども使うと



だしの種類	素材
 かつおだし	かつお節 (魚のかツオを乾燥、発酵させたもの)
 こぶだし	乾燥させたコンブ (海藻)
 ししいたけ だし	乾燥させたシイタケ (干しシイタケ)
 いりこ だし	乾燥させた小魚 (カタクチイワシやマイワシなど)

