

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		午前	昼食	午後	
1 水	牛乳	パン チキンクリームスープ コーンとかにかまのサラダ	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) ポテトのクリーム煮(ミンチ・ルウ・野菜) きゅうりサラダ(人参)	パンがゆ(野菜・ミルク) 野菜スープ	
2 木	牛乳	ごはん 肉じゃが なめこのみそ汁	牛乳 クッキー	ミルク	5分がゆ(米10) 野菜のやわらか煮 野菜スープ	全がゆ(米20) 肉じゃが(ミンチ・野菜) みそ汁(野菜)	ミルクがゆ(米20・野菜) すまし汁(野菜)	
3 金	牛乳	ごはん チキンナゲット トマト 野菜スープ	固形ヨーグルト ウエハース	ミルク	5分がゆ(米10) キャベツのトロトロ煮 トマトスープ	全がゆ(米20) キャベツのそぼろ煮(ミンチ・野菜) トマトスープ	ホットケーキ(HM・ミルク・野菜) ヨーグルト	
4 土	牛乳	イタリアンスパゲッティ えのきたけのスープ	牛乳 丸ボーロ	ミルク	ミネストローネスープ (パスタ・野菜・ケチャップ) さつまいもマッシュ	ミネストローネスープ (パスタ・ミンチ・野菜・ケチャップ) 野菜スティック	チーズがゆ(米20・野菜) 野菜スープ	
6 月	牛乳	ごはん カレー 野菜サラダ	牛乳 *チーズラスク	ミルク	5分がゆ(米10) 南瓜の煮物 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	チーズパンがゆ 野菜スープ	
7 火	牛乳	ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 おかき おやつ昆布	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐のだし煮(野菜) すまし汁(野菜)	全がゆ(米20) 麻婆豆腐(ミンチ・野菜・片栗) 胡瓜サラダ(人参)	おにぎり(米20・野菜) 野菜スープ	
8 水	牛乳	ごはん レバーのてり煮 にんじんしりしり なめこ豆腐のみそ汁	牛乳 *ホットケーキ	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐と野菜の煮物 にんじんマッシュ	全がゆ(米20) レバーのケチャップ煮(ポテト・野菜) 野菜スープ	卵がゆ(米20・野菜) すまし汁(野菜)	
9 木	牛乳	ごはん 煮魚 切干大根の煮物 若竹汁	牛乳 かりんとう	ミルク	5分がゆ(米10) 魚すり流し(白身魚・だし) すまし汁(野菜)	全がゆ(米20) 魚の野菜あんかけ(だし・片栗) すまし汁(わかめ)	ミルクがゆ(米20・野菜) オニオンスープ	
10 金	牛乳	ごはん いり卵豆腐 チンゲンサイと油揚げのみそ汁	牛乳 *いちご蒸しパン	ミルク	5分がゆ(米10) ポテトマッシュ(人参) すまし汁(野菜)	全がゆ(米20) いり卵豆腐(ミンチ・野菜) みそ汁(野菜)	蒸しパン(HM・ミルク・野菜) 野菜スープ	
11 土	 保護者説明会							
13 月	牛乳	ごはん 鶏肉のてり煮 もやしとにんじんの キャベツのみそ汁	牛乳 *みるくりこ	ミルク	5分がゆ(米10) 麩と野菜の煮物 すまし汁(野菜)	全がゆ(米20) 麩と野菜の煮物(ミンチ) みそ汁(野菜)	きな粉がゆ(米20) すまし汁(野菜)	
14 火	牛乳	親子うどん バナナ	牛乳 *ゆかりおにぎり	ミルク	煮込みうどん(麺・野菜・だし) バナナ	煮込みうどん(麺・ミンチ・野菜) バナナ	おにぎり(米20・野菜) 野菜スープ	
15 水	牛乳	ごはん 魚のたった揚げ アスパラ 人参 玉ねぎのすまし汁	牛乳 クッキー	ミルク	5分がゆ(米10) 魚すり流し(白身魚・だし) すまし汁(野菜)	全がゆ(米20) ムニエル(白身魚・バター) アスパラ・人参・すまし汁(野菜)	ミルクがゆ(米20・野菜) すまし汁(野菜)	
16 木	牛乳	ごはん ハンバーグ ボイルキャベツ コーンスープ	牛乳 あられ おやついりこ	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) 豆腐ハンバーグ(ミンチ・野菜) キャベツサラダ・コーンスープ	しらすがゆ(米20・野菜) 野菜スープ	
17 金	牛乳	ごはん カレー 野菜サラダ	牛乳 おかき おやつ昆布	ミルク	5分がゆ(米10) 南瓜の煮物 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	ミルクがゆ(米20・野菜) 野菜スープ	
18 土	牛乳	ごはん いり卵豆腐 チンゲンサイと油揚げのみそ汁	牛乳 せんべい	ミルク	5分がゆ(米10) ポテトマッシュ(人参) すまし汁(野菜)	全がゆ(米20) いり卵豆腐(ミンチ・野菜) みそ汁(野菜)	ツナがゆ(米20・野菜) 野菜スープ	
20 月	牛乳	たけのこごはん 鶏のから揚げ トマトときゅうりのサラダ 豆腐のすまし汁 オレンジ	プリン	ミルク	おじや(米10・野菜) すまし汁(豆腐)	おじや(米20・ミンチ・野菜) トマトときゅうりのサラダ・オレンジ すまし汁(野菜)	豆腐がゆ(米20・野菜) 野菜スープ	
21 火	牛乳	ごはん 肉じゃが なめこのみそ汁	牛乳 クッキー	ミルク	5分がゆ(米10) 野菜のやわらか煮 野菜スープ	全がゆ(米20) 肉じゃが(ミンチ・野菜) みそ汁(野菜)	ミルクがゆ(米20・野菜) すまし汁(野菜)	
22 水	牛乳	ごはん チキンナゲット トマト 野菜スープ	固形ヨーグルト ウエハース	ミルク	5分がゆ(米10) キャベツのトロトロ煮 トマトスープ	全がゆ(米20) キャベツのそぼろ煮(ミンチ・野菜) トマトスープ	ホットケーキ(HM・ミルク・野菜) ヨーグルト	
23 木	牛乳	ごはん 煮魚 切干大根の煮物 若竹汁	牛乳 メロンパン	ミルク	5分がゆ(米10) 魚すり流し(白身魚・だし) すまし汁(野菜)	全がゆ(米20) 魚の野菜あんかけ(だし・片栗) すまし汁(わかめ)	おにぎり(米20・野菜) 野菜スープ	
24 金	牛乳	ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 あられ おやついりこ	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐のだし煮(野菜) すまし汁(野菜)	全がゆ(米20) 麻婆豆腐(ミンチ・野菜・片栗) 胡瓜サラダ(人参)	さつまいものバター焼き 野菜スープ	
25 土	牛乳	イタリアンスパゲッティ えのきたけのスープ	牛乳 丸ボーロ	ミルク	ミネストローネスープ (パスタ・野菜・ケチャップ) さつまいもマッシュ	ミネストローネスープ (パスタ・ミンチ・野菜・ケチャップ) 野菜スティック	チーズがゆ(米20・野菜) 野菜スープ	
27 月	牛乳	ごはん 魚のたった揚げ アスパラ 人参 玉ねぎのすまし汁	牛乳 クッキー	ミルク	5分がゆ(米10) 魚すり流し(白身魚・だし) すまし汁(野菜)	全がゆ(米20) ムニエル(白身魚・バター) アスパラ・人参・すまし汁(野菜)	ミルクがゆ(米20・野菜) すまし汁(野菜)	
28 火	牛乳	ごはん 鶏肉のてり煮 もやしとにんじんの キャベツのみそ汁	牛乳 *ぶどう蒸しパン	ミルク	5分がゆ(米10) 麩と野菜の煮物 すまし汁(野菜)	全がゆ(米20) 麩と野菜の煮物(ミンチ) みそ汁(野菜)	野菜がゆ(米20) すまし汁(野菜)	
30 木	牛乳	ごはん ハンバーグ ボイルキャベツ コーンスープ	牛乳 *麩のラスク	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) 豆腐ハンバーグ(ミンチ・野菜) キャベツサラダ・コーンスープ	野菜がゆ(米20・野菜) 野菜スープ	

**7~8か月頃の離乳食(中期)**

- 形状 舌でつぶせる硬さ(豆腐の硬さ)にします。
- 量 一日2回食。
- 味 しょうゆ、みそ、砂糖、ケチャップなどが使えますが、風味づけ程度にして、素材の味を生かした味つけに
- 与え方 いすに座らせて、大人が食べさせます。

**9~11か月頃の離乳食(後期)**

- 形状 歯ぐきでつぶせる硬さ(バナナくらい)にします。
- 与え方 自分で食べたい意欲をのびします。手づかみしやすい大きさやスティック状のものをメニューにとり入れましょう。コップで飲む練習も始めます。
- 味 薄味を心がけましょう。
- 量 一日3回食。母乳・ミルクは徐々に減らしていきます。

