

曜日	日	5・6ヶ月(初期)	7・8か月(中期)	9～11か月(後期)	12～18か月(完了期)	完了期おやつ
		ゴックン期 ドロドロ状	モグモグ期 舌でつぶせる固さ	カミカミ期 歯ぐきでつぶせる固さ	パクパク期 歯ぐきで噛める固さ	10時・3時
月	14	キャベツのペースト つぶしがゆ	きゅうりスティック	きゅうりスティック	豚肉ソテー	果汁
	28		鶏肉と高野豆腐の煮物 キャベツの和え物 スープ・おかゆ	鶏肉と高野豆腐の煮物 キャベツの和え物 スープ・おかゆ	織キャベツ 粉ふき芋 水菜と椎茸のスープ	かんぱん スキムミルク クッキー
火	1	じゃが芋マッシュ つぶしがゆ	にんじんスティック	にんじんスティック	中華丼	牛乳
	15		中華丼 こぶき芋 味噌汁・おかゆ	中華丼 こぶき芋 味噌汁・おかゆ	春雨スープ ブルー	赤ちゃんせんべい
水	2	にんじんペースト つぶしがゆ	バナナ	バナナ	マカロニグラタン	ゼリー
	16		鶏肉のトマト煮 野菜の和え物 マカロニスープ・おかゆ	鶏肉のトマト煮 野菜の和え物 マカロニスープ・おかゆ	コーンサラダ チンゲン菜とトマトのスープ	牛乳 バナナ
木	17	さつまいもペースト つぶしがゆ	さつまいもスティック	さつまいもスティック	鶏五目御飯	スキムミルク
	31		五目がゆ 味噌汁 ヨーグルト	五目御飯 味噌汁 ヨーグルト	ココロコ胡瓜 味噌汁	せんべい ヨーグルト ビスケット
金	18	小松菜ペースト つぶしがゆ	じゃが芋スティック	じゃが芋スティック	肉団子の煮物	果汁
	30		肉団子の煮物 小松菜胡麻和え 味噌汁・おかゆ	肉団子の煮物 小松菜胡麻和え 味噌汁・おかゆ	小松菜の和え物 麦茶	菓子 スキムミルク ジャムサンド
土	19	キャベツペースト つぶしがゆ	きゅうりスティック	きゅうりスティック	卵サンド	果汁
			キャベツうどん ポテトサラダ	キャベツうどん わかめポテトサラダ	キャベツのスープ	ビスケット
月	7	トマトペースト つぶしがゆ	アスパラスティック	アスパラスティック	チキンバーガー	牛乳
	21		ささみほぐし煮 トマトスープ おかゆ	ささみ煮 トマトスープ おかゆ	野菜の盛り合わせ アスパラスープ	せんべい 麦茶 おにぎり
火	8	じゃが芋マッシュ つぶしがゆ	きゅうりスティック	きゅうりスティック	大豆と豚肉の煮物	ほうじ茶
	22		肉じゃが 豆腐トマト和え 味噌汁・おかゆ	肉じゃが 豆腐トマト和え 味噌汁・おかゆ	ココロサラダ 幼児牛乳	赤ちゃんせんべい 果汁 菓子
水	9	キャベツペースト つぶしがゆ	じゃが芋スティック	じゃが芋スティック	わかめうどん	ゼリー
	23		納豆うどん キャベツの和え物	納豆うどん キャベツの和え物	キャベツの和え物	スキムミルク レモンケーキ
木	10	ほうれん草ペースト つぶしがゆ	にんじんスティック	にんじんスティック	さわらの照り焼き	果汁
	24		鮭のひじき煮 ほうれん草おかか和え 味噌汁・おかゆ	鮭のひじき煮 ほうれん草おかか和え 味噌汁・おかゆ	ほうれん草のおかか和え ひじきの煮物 麦茶	クラッカー ヨーグルト ビスケット
金	11	小松菜ペースト つぶしがゆ	バナナ	バナナ	焼きギョウザ	果汁
	25		そぼろごはん 小松菜ポテト和え 豆腐スープ・おかゆ	そぼろごはん 小松菜ポテト和え 豆腐スープ・おかゆ	小松菜のソテー 豆腐とモロヘイヤのスープ	せんべい クリームチーズ和え クラッカー
土	12	さつまいもペースト つぶしがゆ	にんじんスティック	にんじんスティック	えだまめのスパゲティ	ゼリー
	26		つなそうめん さつま芋の煮物	つなそうめん さつま芋の煮物	レタスサラダ 牛乳	

都合により、30日(水)は金曜日の欄の献立になります。

【栄養バランスのと리카た】

離乳食が始まると、栄養のバランスがとれているのか気になる方もいらっしゃると思います。
 <あか・きいろ・みどり>この3つを意識することでバランスのとれた離乳食になります。
 同じ食材でも、調理法や味付けを変えると献立の幅が広がります。



あか :たんぱくしつ (肉・魚・大豆・卵など)・・・筋肉や骨を作ります。
 きいろ:炭水化物 (米・パン・うどんなど)・・・からだを動かすエネルギーになります。
 みどり:ビタミン・ミネラル (野菜・くだもの・海藻など)・・・からだの調子を整えてくれます。