

曜日	足利両野保育園				
	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	25	じゃが芋スティック 鶏肉のソテー 小松菜しらす和え 具だくさんスープ・おかゆ	じゃが芋スティック 鶏肉のソテー 小松菜しらす和え 具だくさんスープ・おかゆ	鶏肉のさっぱり焼き 小松菜ナムル 具だくさんスープ	果汁 せんべい ほうじ茶 じゃこねぎおにぎり
火	12 26	じゃが芋マッシュ つぶしがゆ	にんじんスティック 野菜のトマト煮 ポテトサラダ 豆腐の味噌汁・おかゆ	にんじんスティック 野菜のトマト煮 ポテトサラダ 豆腐の味噌汁・おかゆ	野菜のケチャップ煮 ごぼうサラダ 牛乳 麦茶 かんぱん ゼリー ビスケット
水	13 27	ブロッコリーペースト つぶしがゆ	バナナ 肉団子あんかけ ブロッコリーの胡麻和え チンゲン菜のスープ・おかゆ	バナナ 肉団子あんかけ ブロッコリーの胡麻和え チンゲン菜のスープ・おかゆ	肉シュウマイ ブロッコリーの胡麻和え 豆腐と卵のふわふわスープ スキムミルク あかちゃんせんべい ヨーグルト和え クラッカー
木	14 28	ほうれん草ペースト つぶしがゆ	きゅうりスティック 肉じゃが ほうれん草のツナ和え 味噌汁・おかゆ	きゅうりスティック 肉じゃが ほうれん草のツナ和え 味噌汁・おかゆ	肉じゃが ほうれん草ツナ和え ふりかけ 麦茶 果汁 せんべい 牛乳 菓子
金	1 15	だいこんペースト つぶしがゆ	大根スティック 白身魚ほぐし煮 スティック胡瓜・里芋の煮物 けんちん汁・おかゆ	大根スティック 白身魚煮付け スティック胡瓜・里芋の煮物 けんちん汁・おかゆ	いわしのかば焼き丼 コロコロきゅうり 味噌けんちん ゼリー スキムミルク バターロール
土	2 16	白菜のペースト つぶしがゆ	じゃが芋スティック あんかけうどん 白菜の納豆和え	じゃが芋スティック あんかけうどん 白菜の納豆和え	スタミナうどん 白菜の和え物 牛乳 クラッカー ヨーグルト かんぱん
月	4 18	りんごペースト つぶしがゆ	りんごスティック ほうれん草シチュー こふきいも りんご和え・おかゆ	りんごスティック ほうれん草シチュー こふきいも りんごサラダ・おかゆ	ほうれん草グラタン 切干大根のねりごま和え わかめともやしのスープ 果汁 ビスケット スキムミルク りんご
火	5 19	小松菜ペースト つぶしがゆ	にんじんスティック キャベツと豆腐の煮物 小松菜のおかか和え 味噌汁・おかゆ	にんじんスティック キャベツと豆腐の煮物 小松菜のおかか和え 味噌汁・おかゆ	キャベツと豆腐の煮物 小松菜おかか和え 味付のり ほうじ茶 果汁 せんべい ヨーグルト 菓子
水	6 20	さつまいもマッシュ つぶしがゆ	大根スティック そぼろごはん さつまいもの煮物 ミルクスープ・おかゆ	大根スティック そぼろごはん さつまいもの煮物 ミルクスープ・おかゆ	豚肉ソテー 蒸し野菜 白菜のミルクスープ 麦茶 サブレ 牛乳 ホットビスケット
木	7 21	にんじんペースト つぶしがゆ	さつまいもスティック 白菜あんかけご飯 人参の煮物 すまし汁・おかゆ	さつまいもスティック 白菜あんかけご飯 人参きんぴら すまし汁・おかゆ	白菜のあんかけご飯 きんぴら プルーン 果汁 牛乳 あかちゃんせんべい 麦茶 クラッカー
金	8 22	キャベツペースト つぶしがゆ	きゅうりスティック 鶏肉とじゃが芋の煮物 キャベツの和え物 豆腐のスープ・おかゆ	きゅうりスティック 鶏肉とじゃが芋の煮物 キャベツの和え物 豆腐のスープ・おかゆ	豚肉の生姜焼き キャベツのマリネ オレンジ 果汁 せんべい スキムミルク ピザトースト
土	9 23	じゃが芋マッシュ つぶしがゆ	じゃが芋スティック ツナそうめん ポテト和え	じゃが芋スティック ツナそうめん ポテト和え	ハンバーグパン コーンサラダ 白菜と椎茸のスープ 果汁 あかちゃんせんべい 牛乳 菓子

【1歳になるまで牛乳を与えないほうがよい理由】

- ①ゼロ歳児に不足しがちな鉄分が牛乳には少ない
- ②牛乳に多いリン・カルシウムが鉄の吸収率を低下させる
- ③牛乳にはビタミンCが少なく鉄の吸収を上昇させる
- ④牛乳による消化管の出血がある場合がある
- ⑤牛乳は成分濃度が高く浸透圧が高いため、赤ちゃんの腎臓への負担がある



* 離乳食に少量使用することは可能です。その際、しっかりと加熱をしましょう。