

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	11 25	ほうれん草ペースト つぶしがゆ	きゅうりスティック 鶏肉と野菜の煮物 ほうれん草しらす和え みそ汁・おかゆ	きゅうりスティック 鶏肉と野菜の煮物 ほうれん草しらす和え みそ汁・おかゆ	米 鶏肉と野菜の煮物 ほうれん草しらす和え 幼児りんご	麦茶 せんべい スキムミルク チーズポン
火	12 26	じゃが芋マッシュ つぶしがゆ	じゃが芋ココロ にゅうめん ひじきの煮物	じゃが芋ココロ にゅうめん ひじきの煮物	タンメン ひじきの中華和え	牛乳 ぶどうばん 果汁 菓子
水	13 27	人参ペースト つぶしがゆ	いよかん 白身魚ほぐし煮 ブロッコリーポテト和え マカロニスープ・おかゆ	いよかん 白身魚ソテー ブロッコリーポテト和え マカロニスープ・おかゆ	白身魚ソテー 蒸し野菜 ミネストローネ	ヨーグルト いよかん ビスケット
木	14	さつま芋マッシュ つぶしがゆ	さつまいもスティック 野菜煮 南瓜の煮物 味噌汁・おかゆ	さつまいもスティック 野菜煮 南瓜の煮物 味噌汁・おかゆ	米 野菜炒め さつま芋と南瓜の胡麻和え 味付のり	牛乳 ウエハース ヨーグルト 菓子
金	1 15	ほうれん草ペースト つぶしがゆ	きゅうりスティック 高野豆腐ごはん ほうれん草のおひたし 味噌汁・おかゆ	きゅうりスティック 高野豆腐ごはん ほうれん草のおひたし 味噌汁・おかゆ	ちらしずし スティック胡瓜 すまし汁	幼児麦茶 せんべい スキムミルク じゃがバター
土	2 16	キャベツペースト つぶしがゆ	さつま芋スティック キャベツとツナの混ぜご飯 小松菜スープ こふき芋	さつま芋スティック キャベツとツナの混ぜご飯 小松菜スープ こふき芋	ポテトサラダパン キャベツのソテー 小松菜のスープ	果汁 せんべい 牛乳 菓子
月	4 18	じゃが芋マッシュ つぶしがゆ	きゅうりスティック 鶏とじゃが芋の煮物 レタスのおかか和え スープ・おかゆ・いちご	きゅうりスティック 鶏とじゃが芋の煮物 レタスのおかか和え スープ・おかゆ・いちご	食パン 鶏肉のソテー チーズサラダ クリームチャウダー(豆乳)	牛乳 ビスケット にこみうどん
火	5 19	ほうれん草ペースト つぶしがゆ	いちご 豚肉と豆腐の煮込み ほうれん草おかか和え 味噌汁・おかゆ	いちご 豚肉と豆腐の煮込み ほうれん草おかか和え 味噌汁・おかゆ	米 豚肉と大豆の煮物 キャベツのみそマヨ和え 麦茶・ごま塩・いちご	果汁 菓子 ヨーグルト ビスケット
水	6 20	大根ペースト つぶしがゆ	にんじんスティック まぐろと大根の煮物 小松菜和え みそ汁・おかゆ	にんじんスティック まぐろと大根の煮物 小松菜和え みそ汁・おかゆ	しめじご飯 鯖の南部焼き 小松菜の生姜和え 大根の煮物	ヨーグルト コーンフレーク
木	7	かぶのペースト つぶしがゆ	じゃが芋スティック マーボー豆腐 ブロッコリーの和え物 かぶのスープ	じゃが芋スティック マーボー豆腐 ブロッコリーの和え物 かぶのスープ	麻婆豆腐 中華胡瓜 ブロッコリーのスープ	麦茶 せんべい 牛乳 菓子
金	8 22	人参ペースト つぶしがゆ	バナナ 納豆そうめん とまとと胡瓜のサラダ ヨーグルト	バナナ 納豆そうめん とまとと胡瓜のサラダ ヨーグルト	ドッグパン スパゲティサラダ ささみソテー ミニトマト	ほうじ茶 赤ちゃんせんべい スキムミルク がんづき
土	9 23	じゃが芋マッシュ つぶしがゆ	きゅうりスティック あんかけうどん ポテトサラダ	きゅうりスティック あんかけうどん ポテトサラダ	あんかけうどん わかめの酢の物	牛乳 クラッカー ゼリー 菓子

【一年をふりかえって】

今年度はどんな一年でしたか？  
お仕事に、こそだてに、とあつという間に過ぎてしまった！という方もいると思います。



そこで、一息ついて、ご家族でいっしょに食習慣をふりかえってみませんか？  
お子さんの健康のため、お子さんの生活だけでなく家族の生活もふりかえり、食習慣や生活リズムを見直し、家族みんなで健康でありたいですね。

来年度も保育園と家庭で連携をとりながらお子さんの成長を見守っていきましょう。