

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	13	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	中華丼	牛乳 せんべい スキムミルク ホットケーキ
	27		中華丼 さつまいもの煮物 味噌汁・おかゆ	中華丼 さつまいもの煮物 味噌汁・おかゆ	春雨スープ ブルー	
火	14	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	鶏肉のソテー	麦茶 乾パン 果汁 菓子
	28		鶏肉と高野豆腐の煮物 こふき芋 味噌汁・おかゆ	鶏肉と高野豆腐の煮物 こふき芋 味噌汁・おかゆ	織キャベツ 粉ふき芋 小松菜とトマトのスープ	
水	15	ブロッコリーペースト つぶしがゆ	バナナ	バナナ	マカロニグラタン	ゼリー 牛乳 バナナ
	29		鶏肉のトマト煮 ブロッコリーの和え物 マカロニスープ・おかゆ	鶏肉のトマト煮 ブロッコリーの和え物 マカロニスープ・おかゆ	コーンサラダ ブロッコリーのスープ	
木	16	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 クラッカー ヨーグルト ビスケット
	30		鮭のひじき煮 小松菜の和え物 味噌汁・おかゆ	鮭のひじき煮 小松菜の和え物 味噌汁・おかゆ	小松菜の生姜和え ひじきの煮物 麦茶	
金	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	麦茶 せんべい 牛乳 ちんすこう
	31		五目がゆ 味噌汁 ココロきゅうり	五目御飯 味噌汁 ココロきゅうり	ココロ胡瓜 味噌汁	
土	18	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	野菜とささみのサンド	ヨーグルト 果汁 菓子
			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	ほうれん草スープ	
月	20	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 せんべい たっぷりフルーツゼリー 小魚
			ささみほぐし煮 トマトスープ いちご・おかゆ	ささみ煮 トマトスープ いちご・おかゆ	野菜の盛り合わせ アスパラスープ	
火	7	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 赤ちゃんせんべい 果汁 菓子
	21		肉じゃが ほうれん草のしらす和え 味噌汁・おかゆ	肉じゃが ほうれん草のしらす和え 味噌汁・おかゆ	カルシウムサラダ 幼児牛乳	
水	8	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	ヨーグルト ほうじ茶 ケチャップおにぎり
	22		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	キャベツと大豆の和え物	
木	9	ほうれん草ペースト つぶしがゆ	きゅうりスティック	きゅうりスティック	豆腐のそぼろ煮	果汁 赤ちゃんせんべい ヨーグルト 菓子
	23		肉団子の煮物 ほうれん草おかか和え 味噌汁・おかゆ	肉団子の煮物 ほうれん草のおかか和 味噌汁・おかゆ	ほうれん草のおかか和え ごま塩 麦茶	
金	10	にんじんペースト つぶしがゆ	にんじんスティック	にんじんスティック	焼きギョウザ	牛乳 せんべい ヨーグルト クラッカー
	24		そぼろごはん 小松菜の和え物 チンゲン菜スープ・おかゆ	そぼろごはん 小松菜の和え物 チンゲン菜スープ・おかゆ	小松菜のソテー もち麦入りスープ	
土	11	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	えだまめのスパゲティ	ゼリー 果汁 せんべい
	25		つなそうめん じゃが芋の煮物	つなそうめん じゃが芋の煮物	水菜サラダ 牛乳	

【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。