

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	2 16	かぶのペースト つぶしがゆ	かぶコロコロ 鶏とじゃが芋の煮物 ブロッコリーの和え物 かぶのスープ・いちご	かぶコロコロ 鶏とじゃが芋の煮物 ブロッコリーの和え物 かぶのスープ・いちご	食パン クリームシチュー きのこサラダ いちご	麦茶 せんべい ほうじ茶 胡麻おにぎり
火	3 17	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 ほうれん草しらす和え すまし汁	きゅうりスティック 高野豆腐ごはん ほうれん草しらす和え すまし汁	ちらしずし スティック胡瓜 すまし汁	牛乳 せんべい ゼリー 菓子
水	4 18	じゃが芋マッシュ つぶしがゆ	きゅうりスティック 鶏肉のトマト煮 レタスの和え物 コーンスープ・いよかん	きゅうりスティック 鶏肉のトマト煮 レタスの和え物 コーンスープ・いよかん	食パン 鶏肉のソテー レタスサラダ 豆乳スープ	果汁 カルシウムせん いよかん ビスケット
木	5	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 小松菜おかか和え みそ汁・おかゆ	にんじんスティック まぐろと大根の煮物 小松菜おかか和え みそ汁・おかゆ	米 鮭の照り焼き 小松菜の生姜和え 大根の煮物 ほうじ茶	ヨーグルト 牛乳 クッキー
金	6	さつまいもペースト つぶしがゆ	さつま芋スティック にゅうめん ひじきの煮物 とまときな粉ヨーグルト	さつま芋スティック にゅうめん ひじきの煮物 とまときな粉ヨーグルト	ドッグパン スパゲティサラダ ささみソテー ミニトマト 牛乳	牛乳 赤ちゃんせんべい 果汁 せんべい
土	7 21	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 サブレ
月	9 23	大根ペースト つぶしがゆ	きゅうりスティック 鶏肉と豆腐の煮物 大根の煮物 野菜スープ・粉ふき芋	きゅうりスティック 豆腐ハンバーグ 大根の煮物 野菜スープ・粉ふき芋	わかめごはん 厚焼き卵 大根と胡瓜のさっぱり和え ごぼうのみそ汁	果汁 赤ちゃんせんべい スキムミルク じゃがバター
火	10 24	にんじんペースト つぶしがゆ	にんじんスティック 野菜の煮物 さつま芋の煮物 味噌汁・おかゆ	にんじんスティック 野菜炒め さつま芋の煮物 味噌汁・おかゆ	タンメン 和風サラダ 小魚	牛乳 赤ちゃんせんべい 果汁 せんべい
水	11 21	ブロッコリーペースト つぶしがゆ	人参スティック 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	人参スティック 白身魚のトマト煮 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 パン	ゼリー スキムミルク もちもちチーズポン
木	12 23	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 ほうれん草おかか和え 豆腐みそ汁・おかゆ	きゅうりスティック 鶏肉と野菜の煮物 ほうれん草おかか和え 豆腐みそ汁・おかゆ	米 大豆入り煮物 ほうれん草おかか和え 幼児牛乳	麦茶 せんべい ヨーグルト 英字ビスケット
金	13 27	キャベツペースト つぶしがゆ	じゃがいもコロコロ 鶏挽肉と豆腐の煮込み キャベツと人参の炒め煮 わかめスープ・きなこがゆ	じゃがいもコロコロ 鶏だんご キャベツと人参の炒め煮 わかめスープ・きなこがゆ	米 コーンしゅうまい 野菜炒め わかめスープ	ヨーグルト 牛乳 胡麻ラスク
土	14	さつまいもペースト つぶしがゆ	さつま芋スティック ツナおかゆ 小松菜スープ こふき芋	さつま芋スティック ツナの混ぜご飯 小松菜スープ こふき芋	照り焼きチキンパン パイナップルサラダ 小松菜のスープ	牛乳 かんぱん 果汁 赤ちゃんせんべい

【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。