

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	10 24	さつまいもペースト つぶしがゆ	さつまいもスティック 五目がゆ 白菜のしらす和え みそ汁・きなこヨーグルト	さつまいもスティック 五目御飯 白菜のしらす和え みそ汁・きなこヨーグルト	中華丼 はるさめスープ 小魚	麦茶 ビスケット 牛乳 ホットケーキ
火	11 25	じゃが芋ペースト つぶしがゆ	じゃが芋スティック 鶏肉のトマト煮 キャベツの和え物 マカロニスープ・おかゆ	じゃが芋スティック 鶏肉のトマト煮 キャベツの和え物 マカロニスープ・おかゆ	バンズパン 鶏肉のソテー <small>蒸し野菜(キャベツ・じゃがいも・人参)</small> モロヘイヤとトマトのスープ	ほうじ茶 かんぱん 果汁野菜 せんべい
水	12 26	キャベツペースト つぶしがゆ	じゃが芋スティック ツナと玉葱のうどん キャベツの白和え オレンジ	じゃが芋スティック ツナと玉葱のうどん キャベツの白和え オレンジ	わかめうどん キャベツと大豆の和え物 オレンジ	ゼリー スキムミルク いちご蒸しパン
木	13 27	小松菜人参ペースト つぶしがゆ	にんじんスティック 鮭のひじき煮 小松菜の和え物 味噌汁・おかゆ	にんじんスティック 鮭のひじき煮 小松菜の和え物 味噌汁・おかゆ	米 鱈の南部焼き 小松菜の生姜和え 豆腐の煮物・ほうじ茶	牛乳 せんべい ゼリー 胡麻ビスケット
金	14 28	ブロッコリーペースト つぶしがゆ	さつまいもスティック 高野豆腐と鶏の煮物 ブロッコリーのおかか和え 人参スープ・おかゆ	さつまいもスティック 高野豆腐と鶏の煮物 ブロッコリーのおかか和え 人参スープ・おかゆ	食パン クリームシチュー 春雨とわかめのサラダ チーズ	果汁ぶどう せんべい 麦茶 塩昆布おにぎり
土	1 15 29	じゃが芋ペースト つぶしがゆ	きゅうりスティック キャベツうどん ポテトサラダ	きゅうりスティック キャベツうどん ポテトサラダ	照り焼きチキンパン キャベツといんげんのマリネ 牛乳	ヨーグルト 果汁りんご せんべい
月	17 31	じゃが芋ペースト つぶしがゆ	アスパラスティック ささみほぐし煮 とまとレタスのスープ 粉ふき芋・おかゆ	アスパラスティック ささみ煮 とまとレタスのスープ 粉ふき芋・おかゆ	バンズパン チキンバーガー 野菜の盛り合わせ アスパラスープ	果汁 胡麻せんべい スキムミルク マカロニきなこ
火	18	ほうれん草ペースト つぶしがゆ	きゅうりスティック 豆腐のそぼろ煮 ほうれん草おかかか 味噌汁・きなこがゆ	きゅうりスティック 豆腐のそぼろ煮 ほうれん草のおかか 味噌汁・きなこがゆ	米 豆腐のそぼろ煮 <small>ほうれん草とえのきのおかかか</small> 味噌汁・麦茶	果汁野菜 せんべい いちごヨーグルト ポリコーン
水	19	バナナペースト つぶしがゆ	にんじんスティック ハンバーグ キャベツの和え物 スープ・おかゆ・バナナ	にんじんスティック ハンバーグ キャベツの和え物 スープ・おかゆ・バナナ	食パン 肉みそ焼きぎょうざ キャベツのソテー もやしとねぎのスープ	ヨーグルト 牛乳 バナナ
木	6 20	人参ペースト つぶしがゆ	きゅうりスティック じゃが芋のとまと煮 ブロッコリーヨーグルト おかゆ・スープ	きゅうりスティック じゃが芋のとまと煮 ブロッコリーヨーグルト おかゆ・スープ	米 トマトソースご飯 ブロッコリーと豆のマヨサラダ 牛乳	ほうじ茶 ココナッツサブレ 果汁りんご ビスケット
金	7 21	さつまいもペースト つぶしがゆ	さつまいもスティック 鶏と豆腐の煮物 小松菜のツナ和え 味噌汁・おかゆ	さつまいもスティック 鶏と豆腐の煮物 小松菜のツナ和え 味噌汁・おかゆ	米 やきとり 小松菜のツナ和え みそ汁(たまねぎ・いんげん)	果汁りんご ルヴァン 牛乳 ジャムパタパン
土	8 22	じゃが芋マッシュ つぶしがゆ	にんじんスティック 納豆そうめん じゃが芋の煮物	にんじんスティック 納豆そうめん じゃが芋の煮物	ぶどうパン 枝豆のスパゲティ コーンサラダ 牛乳	果汁ぶどう ラムネ ゼリー ビスケット

* 献立は、都合により変更となる場合があります。ご了承ください。

【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 :たんぱく質 (肉・魚・大豆・卵など)・・・筋肉や骨などを作ります。

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。