

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	5 19	さつま芋ペースト つぶしがゆ	さつまいもコロコロ 野菜あんかけごはん ブロッコリーのおかか和え 玉葱スープ	さつまいもコロコロ 野菜あんかけご飯 ブロッコリーのおかか和え 玉葱スープ	タコライス ブロッコリーのスープ ブルーネ	果汁 せんべい 牛乳 じゃこトースト
火	6 20	じゃが芋ペースト つぶしがゆ	きゅうりスティック 鶏とほうれん草の煮物 ポテトサラダ 豆腐スープ・おかゆ	きゅうりスティック 鶏とほうれん草の煮物 ポテトサラダ 豆腐スープ・おかゆ	米 鶏肉のねぎ塩焼き ゴーヤチャンプルー 胡瓜の梅肉和え・麦茶	ヨーグルト 果汁 ビスケット
水	7 21	ほうれん草ペースト つぶしがゆ	人参スティック ささみとオクラのトロトロ煮 ほうれん草しらす和え すまし汁・おかゆ	人参スティック ささみとオクラ煮 ほうれん草しらす和え すまし汁・おかゆ	そうめん 蒸しささみ カルシウムサラダ	牛乳 ココナツサブレ キラキラゼリー せんべい
木	8 29	にんじん・たまねぎ煮 つぶしがゆ	じゃが芋スティック 鶏すき丼 小松菜の和え物 味噌汁・りんご	じゃが芋スティック 鶏すき丼 小松菜の和え物 味噌汁・りんご	鶏すき丼 小松菜の五目と和え スティックきゅうり 幼児りんご	ほうじ茶 赤ちゃんせんべい ゼリー ビスケット
金	9 30	かぼちゃペースト つぶしがゆ	じゃが芋スティック 鶏となすの煮物 かぼちゃのサラダ キャベツのスープ・おかゆ	じゃが芋スティック 鶏となすの煮物 かぼちゃのサラダ キャベツのスープ・軟飯	食パン 茄子と南瓜のグラタン キャベツといんげんのマリネ 麦茶	ゼリー 牛乳 麩ラスク
土	10 24	じゃが芋ペースト つぶしがゆ	じゃが芋スティック なっとううどん さつま芋の煮物 きゅうりスティック	じゃが芋スティック なっとううどん さつま芋の煮物 きゅうりスティック	ポテトサラダパン キャベツとコーンの和え物 チンゲン菜とえのきのスープ	牛乳 せんべい 果汁 せんべい
月	12 26	じゃが芋ペースト つぶしがゆ	人参スティック 鶏肉とマカロニのトマト煮 粉ふき芋・キャベツサラダ 豆腐スープ・おかゆ	人参スティック 鶏肉とマカロニのトマト煮 粉ふき芋・キャベツサラダ 豆腐スープ・軟飯	バンズパン チキンケバブ 粉ふき芋 ビーンズスープ	麦茶 ビスケット ずいか ポリコーン
火	13 27	かぼちゃペースト つぶしがゆ	きゅうりスティック 夏野菜のそぼろ煮 豆腐とオクラのおかか和え 味噌汁・おかゆ	きゅうりスティック 夏野菜のそぼろ煮 豆腐とオクラのおかか和え 味噌汁・軟飯	米 夏野菜の煮物 春雨とおくらのサラダ 幼児牛乳	果汁 かんぱん ゼリー バターサブレ
水	14 28	バナナペースト つぶしがゆ	きゅうりスティック 五目しらすそうめん 南瓜の煮物 バナナきなこヨーグルト	きゅうりスティック 五目しらすそうめん 南瓜のごまあえ バナナきなこヨーグルト	ジャージャー麺 南瓜の胡麻和え ほうじ茶	果汁 せんべい スキムミルク とうもろこし
木	15	ほうれん草ペースト つぶしがゆ	じゃが芋スティック マグロのトマト煮 ほうれん草ののり和え モロヘイヤのスープ・おかゆ	じゃが芋スティック マグロのトマト煮 ほうれん草ののり和え モロヘイヤのスープ・軟飯	米 アジのソテー ほうれん草ののり和え モロヘイヤとトマトのスープ	果汁 せんべい 牛乳 赤ちゃんせんべい
金	16	大根ペースト つぶしがゆ	人参スティック 高野豆腐ご飯 スティック胡瓜・いももち 味噌汁	人参スティック 高野豆腐ご飯 スティック胡瓜・いももち 味噌汁	干びょうご飯 コロコロ胡瓜 豚汁	ゼリー 牛乳 たこ焼き風ポテト
土	17 31	じゃが芋マッシュ つぶしがゆ	きゅうりスティック にこみうどん レタスの煮びたし 粉ふき芋	きゅうりスティック にこみうどん レタスの煮びたし 粉ふき芋	キャロットパン ナポリタン レタスサラダ 幼児牛乳	果汁 赤ちゃんせんべい ヨーグルト 菓子

* 献立は都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

【はちみつを与えるのは1歳を過ぎてから】

- * 1歳未満の赤ちゃんがはちみつを食べることによって乳児ボツリヌス症にかかることがあります。
- * はちみつは1歳未満の赤ちゃんにリスクが高い食品です。
- * ボツリヌス菌は熱に強いので、通常の加熱や調理では死にません。



1歳未満の赤ちゃんにはちみつやはちみつ入りの飲料・お菓子などの食品は与えないようにしましょう。