

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	16 30	バナナペースト つぶしがゆ	にんじんスティック	にんじんスティック	食パン	ヨーグルト
			ハンバーグ キャベツの和え物 スープ・おかゆ・バナナ	ハンバーグ キャベツの和え物 スープ・軟飯・バナナ	やきぎょうざ キャベツソテー もやしとねぎのスープ	スキムミルク バナナ
火	17 31	キャベツペースト つぶしがゆ	きゅうりスティック 豆腐のそぼろ煮 小松菜おかか和え 味噌汁・きなこがゆ	きゅうりスティック 豆腐のそぼろ煮 小松菜おかか和え 味噌汁・きなこごはん	米 豆腐のそぼろに 小松菜とえのきのおかか和え 味付けのり、麦茶	果汁りんご せんべい ヨーグルト 赤ちゃんせんべい
			かぶコロコロ 肉じゃが ブロッコリーのツナ和え スープ・おかゆ	かぶコロコロ 肉じゃが ブロッコリーのツナ和え スープ・軟飯	食パン クリームシチュー わかめサラダ チーズ	果汁ぶどう カルシウムせんべい ほうじ茶 チキンおにぎり
水	2 18	じゃが芋ペースト つぶしがゆ	にんじんスティック	にんじんスティック	米	ゼリー
			鮭とさつまいものひじき煮 かきな和え物 味噌汁・おかゆ	鮭とさつまいものひじき煮 かきな和え物 味噌汁・ごはん	鮭のマヨコーン焼き かきな胡麻和え 豆腐となめこの味噌汁	果汁りんご ビスケット
金	6 20	にんじんペースト つぶしがゆ	きゅうりスティック おこさま中華丼 粉ふき芋 人参スープ・おかゆ	きゅうりスティック おこさま中華丼 こふき芋 人参スープ	中華丼 春雨スープ スティックきゅうり	果汁りんご ビスケット スキムミルク マフィン
			きゅうりスティック 白菜としらすのうどん ポテトサラダ	きゅうりスティック 白菜としらすのうどん ポテトサラダ	バターロール レタスとパプリカのサラダ わかめともやしのスープ	ヨーグルト 果汁ぶどう せんべい
月	9 23	ほうれん草ペースト つぶしがゆ	きゅうりスティック ささみほぐし煮 ほうれん草のツナ和え 五目味噌汁・おかゆ	きゅうりスティック ささみ煮 ほうれん草のツナ和え 五目味噌汁・軟飯	米 やきとり ほうれん草のツナ和え 五目みそ汁	果汁 赤ちゃんせんべい 牛乳 オールレーズン
			にんじんスティック 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	にんじんスティック 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	米 ミートソースご飯 ブロッコリーと豆のマヨサラダ 幼児牛乳	麦茶 赤ちゃんせんべい 果汁野菜 せんべい
火	10 24	ブロッコリーペースト つぶしがゆ	にんじんスティック	にんじんスティック	食パン	ヨーグルト
			鶏肉の煮込み 南瓜のサラダ コーンスープ・おかゆ	鶏肉の煮込み 南瓜のサラダ コーンスープ・軟飯	鶏肉のソテー 南瓜のフレンチサラダ 豆乳入りコーンスープ	麦茶 あんだんご
水	11 25	南瓜のペースト つぶしがゆ	にんじんスティック	にんじんスティック	スタミナうどん	ゼリー
			にこみうどん ほうれん草の和え物	にこみうどん ほうれん草の和え物	ほうれん草の和え物	牛乳 ビスケット
木	12 26	ほうれん草ペースト 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	鶏五目ご飯	牛乳
			五目がゆ キャベツのしらす和え みそ汁・きなこヨーグルト	五目御飯 キャベツのしらす和え みそ汁・きなこヨーグルト	キャベツと胡瓜の塩昆布和え 澄まし汁	せんべい ヨーグルト 野菜パー
金	13 27	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	パイパン	果汁オレンジ
			納豆そうめん じゃが芋の煮物	納豆そうめん じゃが芋の煮物	枝豆スパゲティ 水菜サラダ 幼児牛乳	ハーベスト ゼリー せんべい
土	14 28	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	パイパン	果汁オレンジ
			納豆そうめん じゃが芋の煮物	納豆そうめん じゃが芋の煮物	枝豆スパゲティ 水菜サラダ 幼児牛乳	ハーベスト ゼリー せんべい

\* 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。

\* 2日(月)と18日(水)は都合上、同じ献立のため水曜日の枠に入っています。

#### 【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。

