

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 27	キャベツペースト つぶしがゆ	にんじんスティック そぼろあんかけかゆ キャベツの和え物 たまねぎスープ	にんじんスティック そぼろあんかけごはん キャベツの和え物 たまねぎスープ	ハヤシライス キャベツサラダ	かじゅう 赤ちゃんせんべい ほうじ茶 とうふだんご
火	14 28	かぼちゃペースト つぶしがゆ	にんじんスティック 鶏肉ととうふの煮物 かぼちゃサラダ ほうれん草スープ・おかゆ	にんじんスティック 鶏肉ととうふの煮物 かぼちゃサラダ ほうれん草スープ・なんめし	食パン 鶏肉のソテー かぼちゃサラダ ミルクスープ	ほうじ茶 せんべい かじゅう せんべい
水	15 29	ほうれん草ペースト つぶしがゆ	きゅうりスティック とりとやさいの煮物 ほうれん草のツナ和え みそ汁・おかゆ	きゅうりスティック とりとやさいの煮物 ほうれん草のツナ和え みそ汁・軟飯	米 やきとり のりあえ 五目みそ汁	麦茶 赤ちゃんせんべい ぎゅうにゅう ジャムサンド
木	2 16 30	さつまいもペースト つぶしがゆ	にんじんスティック まぐろとサツマイモの煮物 こまつななっとう和え みそ汁・おかゆ	にんじんスティック まぐろとサツマイモの煮物 こまつななっとう和え みそ汁・軟飯	米 まぐろのごまみそやき こまつな生姜和え ひじきのにもの	ゼリー かじゅう ビスケット
金	17 31	にんじんペースト つぶしがゆ	きゅうりスティック お子さまマーボ マカロニきなこ アスパラスープ	きゅうりスティック お子さまマーボ マカロニきなこ アスパラスープ	マーボードウフ アスパラスープ きゅうり	ほうじ茶 野菜チップス ぎゅうにゅう オールレーズン
土	18	じゃが芋ペースト つぶしがゆ	きゅうりスティック にゅうめん ポテトサラダ	きゅうりスティック にゅうめん ポテトサラダ	ツナポテトサンド 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 かじゅう せんべい
月	1 水 20	さつまいもペースト つぶしがゆ	にんじんスティック こうやどうぶがゆ さつまいもの煮物 みそ汁・きゅうりヨーグルト	にんじんスティック こうやどうぶごはん さつまいもの煮物 みそ汁・きゅうりヨーグルト	とり五目ごはん ころろきゅうり すまし汁	麦茶 赤ちゃんせんべい ぎゅうにゅう チーズマフィン
火	7 21	にんじんペースト つぶしがゆ	きゅうりスティック 豆腐のそぼろ煮 こまつなおかかあえ 味噌汁・おかゆ	きゅうりスティック 豆腐のそぼろ煮 こまつなおかかあえ 味噌汁・軟飯	米 豆腐のそぼろ煮 こまつなおかかあえ ふりかけ	ほうじ茶 サブレ ゼリー せんべい
水	8 22	キャベツペースト つぶしがゆ	にんじんスティック ツナハンバーグ キャベツの和え物 スープ・おかゆ	にんじんスティック ツナハンバーグ キャベツの和え物 スープ・軟飯	食パン やきぎょうざ ダイズサラダ もやしスープ	ゼリー ミルク バナナ
木	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 しらすときゃべつのうどん ほうれん草のあえもの	きゅうりスティック しらすときゃべつのうどん ほうれん草のあえもの	スタミナうどん ほうれん草の和え物	ほうじ茶 せんべい ぎゅうにゅう ビスケット
金	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 かぶと鶏の煮物 ブロッコリーおかか和え じゃがいもスープ・おかゆ	にんじんスティック かぶと鶏の煮物 ブロッコリーおかか和え じゃがいもスープ・軟飯	食パン クリームシチュー わかめサラダ チーズ	かじゅう ビスケット ほうじ茶 さけおにぎり
土	11 25	じゃが芋マッシュ つぶしがゆ	にんじんスティック なっとうそうめん じゃが芋の煮物	にんじんスティック なっとうそうめん じゃが芋の煮物	パイパン 枝豆スパゲティ みずなサラダ ぎゅうにゅう	かじゅう 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。*中期食後半から野菜スティックを提供します。

*1水の献立が月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 :たんぱくしつ (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。