

日	幼児食			離乳食		
	午前	昼食	午後おやつ	午前	昼食	
1月	牛乳	ごはん・豚肉の南蛮漬・ポイルキャベツ・豆腐とあおさのみそ汁	牛乳 丸ボーロ	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐の吉野煮(トウフ25・野菜10) キャベツのとろとろ煮(野菜20)	全がゆ(米20)・野菜とミンチの吉野煮(野菜40・シシト10・片栗)・すまし汁(野菜15)
2火	牛乳	ごはん カレー ヨーグルトサラダ	牛乳 あられ おやついりこ	ミルク	5分がゆ(米10) ポテト煮付(ホト15、玉葱5、人参3) すまし汁(麩1、野菜5)	全がゆ(米20)・クリームシチュー(シシト10・ホト20・人参10・玉葱10)・果汁(BF)
4木	牛乳	ごはん 豚汁 ひじきと油揚げの炒め煮	牛乳 *ミルクもち	ミルク	5分がゆ(米10) 野菜のおろし煮(野菜20) 豆腐のすまし汁(豆腐15)	全がゆ(米20) 野菜のあえもの(ヤイ20・ショウ) 具だくさんみそ汁(サツ15・シシト)
5金	牛乳	パン・れんこん入りのハンバーグ・トマト・コーンとキャベツのスープ	牛乳 *豆腐ドーナツ	ミルク	5分がゆ(米10) キャベツのとろとろ煮(野菜20) オニオンスープ(玉葱15)	全がゆ(米20)・野菜と卸レンコンのそぼろ煮(シシト10・野菜30)・オニオンスープ(玉葱15)
6土	牛乳	かやくうどん バナナ	牛乳 せんべい	ミルク	煮こみうどん(麺10、野菜15、ふ1) すりつぶしバナナ(10)	煮こみうどん(麺20・シシト10・野菜25) つぶしバナナ(20)
8月	牛乳	ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 *ふかしいも	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐の吉野煮(トウフ25・野菜10) すまし汁(野菜15)	全がゆ(米20)・豆腐のそぼろあん(トウフ30・シシト10・野菜25)・おろし胡瓜甘酢和(胡瓜20・酢・砂糖)
9火	牛乳	ごはん・鶏のから揚げ塩こうじ・ブロッコリー(酢しょうゆ)・青梗菜と玉ねぎのすまし汁	牛乳 ビスケット	ミルク	5分がゆ(米10)・ブロッコリーととろとろ煮(ブロッコリー20・ダシ)・麩のスープ(野菜15・麩1)	全がゆ(米20) 野菜のそぼろ煮(野菜40、シシト10) すまし汁(野菜15)
10水	牛乳	パン サーモンシチュー 和風サラダ	牛乳 クッキー	ミルク	5分がゆ(米10) 煮魚ほぐし(白身魚15) すまし汁(野菜15)	全がゆ(米20)・サーモンシチュー(鮭10、ホト20、玉葱10、人参5、ル)・人参入りポテト煮(ホト30・人参5)
11木	牛乳	ごはん 筑前煮 もずく汁	牛乳 鉄強化ウエハース かりんとう	ミルク	5分がゆ(米10) 野菜の吉野煮(野菜20、片栗) すまし汁(麩1、人参5)	全がゆ(米20) 里芋軟らか煮(里芋40) すまし汁(麩1、野菜5)
12金	牛乳	ごはん・魚のみそ煮・大根べっこう煮・白菜のすまし汁	牛乳 おかき	ミルク	5分がゆ(米10) 魚すり流し(白身魚10・ダシ) 白菜スープ(白菜15)	全がゆ(米20)・煮魚ほぐし(白身魚20)・白菜煮付(白菜先15・人参3)・みそ汁(野菜15・シシト)
13土	牛乳	イタリアンスパゲッティ 野菜スープ	牛乳 サブレ	ミルク	ミネストローネスープ(麺10・玉葱15・人参5・片栗) 野菜スープ(野菜15)	ミネストローネスープ(スパゲティ15・玉葱15・人参5・鶏シシト10・片栗)・キャベツのあえもの(キャベツ15・人参5・ショウ)
15月	牛乳	ごはん 豚汁 ひじきと油揚げの炒め煮	牛乳 *ミルクもち	ミルク	5分がゆ(米10) 野菜のおろし煮(野菜20) 豆腐のすまし汁(豆腐15)	全がゆ(米20) 野菜のあえもの(ヤイ20・ショウ) 具だくさんみそ汁(サツ15・シシト)
誕生	牛乳	森のごはん・白身魚のいそべ揚げ・ブロッコリーのごまあえ・玉ねぎのすまし汁・みかん	固形ヨーグルト	ミルク	おじや(こめ10、野菜10、だし)・ブロッコリーととろとろ煮(ブロッコリー20・ダシ)・野菜スープ(野菜15)	全がゆ(米20)・ブロッコリーととろとろ煮(ブロッコリー20・ダシ)・野菜スープ(野菜15)
16火	牛乳	ごはん レバーとピーナツの野菜炒め えのきとキャベツのスープ	牛乳 かりんとう	ミルク	5分がゆ(米10) 野菜のやわらか煮(野菜20) 麩のスープ(野菜15・麩1)	全がゆ(米20)・レバーと野菜の煮付(鶏レバー15・野菜30)・キャベツスープ(キャベツ15)
17水	牛乳	ごはん カレー ヨーグルトサラダ	牛乳 *豆腐ドーナツ	ミルク	5分がゆ(米10) ポテト煮付(ホト15、玉葱5、人参3) すまし汁(麩1、野菜5)	全がゆ(米20)・クリームシチュー(シシト10・ホト20・人参10・玉葱10)・果汁(BF)
19金	牛乳	パン・れんこん入りのハンバーグ・トマト・コーンとキャベツのスープ	牛乳 あられ おやついりこ	ミルク	5分がゆ(米10) キャベツのとろとろ煮(野菜20) オニオンスープ(玉葱15)	全がゆ(米20)・野菜と卸レンコンのそぼろ煮(シシト10・野菜30)・オニオンスープ(玉葱15)
20土	牛乳	かやくうどん バナナ	牛乳 せんべい	ミルク	煮こみうどん(麺10、野菜15、ふ1) すりつぶしバナナ(10)	煮こみうどん(麺20・シシト10・野菜25) つぶしバナナ(20)
22月	牛乳	ごはん・豚肉の南蛮漬・ポイルキャベツ・豆腐とあおさのみそ汁	牛乳 丸ボーロ	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐の吉野煮(トウフ25・野菜10) キャベツのとろとろ煮(野菜20)	全がゆ(米20)・野菜とミンチの吉野煮(野菜40・シシト10・片栗)・すまし汁(野菜15)
24水	牛乳	ごはん・魚のみそ煮・大根べっこう煮・白菜のすまし汁	牛乳 おかき	ミルク	5分がゆ(米10) 魚すり流し(白身魚10・ダシ) 白菜スープ(白菜15)	全がゆ(米20)・煮魚ほぐし(白身魚20)・白菜煮付(白菜先15・人参3)・みそ汁(野菜15・シシト)
25木	牛乳	ごはん・鶏のから揚げ塩こうじ・ブロッコリー(酢しょうゆ)・青梗菜と玉ねぎのすまし汁	牛乳 ビスケット	ミルク	5分がゆ(米10)・ブロッコリーととろとろ煮(ブロッコリー20・ダシ)・麩のスープ(野菜15・麩1)	全がゆ(米20) 野菜のそぼろ煮(野菜40、シシト10) すまし汁(野菜15)
26金	牛乳	パン サーモンシチュー 和風サラダ	牛乳 クッキー	ミルク	5分がゆ(米10) 煮魚ほぐし(白身魚15) すまし汁(野菜15)	全がゆ(米20)・サーモンシチュー(鮭10、ホト20、玉葱10、人参5、ル)・人参入りポテト煮(ホト30・人参5)
27土	牛乳	イタリアンスパゲッティ 野菜スープ	牛乳 サブレ	ミルク	ミネストローネスープ(麺10・玉葱15・人参5・片栗) 野菜スープ(野菜15)	ミネストローネスープ(スパゲティ15・玉葱15・人参5・鶏シシト10・片栗)・キャベツのあえもの(キャベツ15・人参5・ショウ)
29月	牛乳	ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 *ふかしいも	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐の吉野煮(トウフ25・野菜10) すまし汁(野菜15)	全がゆ(米20)・豆腐のそぼろあん(トウフ30・シシト10・野菜25)・おろし胡瓜甘酢和(胡瓜20・酢・砂糖)
30火	牛乳	ごはん 筑前煮 もずく汁	牛乳 鉄強化ウエハース かりんとう	ミルク	5分がゆ(米10) 野菜の吉野煮(野菜20、片栗) すまし汁(麩1、人参5)	全がゆ(米20) 里芋軟らか煮(里芋40) すまし汁(麩1、野菜5)

量・食材・食品  
使い方は？

・めん・パスタ(1食20g)  
うどん・パスタは柔らかく煮ると舌でつぶしやすい大きさになります  
コシが強い麺は避けましょう  
パスタを茹でる時は塩は入れません

・海藻は消化しづらいので少量を  
貴重なミネラル・ビタミンですが  
お腹の様子を見ながら乾燥わかめなら  
小さじ半分、ひじきは小さじ1/4程度  
が目安です

・果物はどれくらい食べられる？  
食べ過ぎないように20g~30gを  
目安に しっかり摂っておきたい  
果物ですが糖分も多い為、1日1回  
程度、食べるくらいが理想です