



日・曜	幼児食			離乳食	
	午前	昼食	午後おやつ	昼食	
				5,6カ月～	7カ月～
2月	牛乳 パン 春雨とちりめんの油炒め きのこわかめの中華風スープ	牛乳 丸ボーロ	牛乳 丸ボーロ	ミルク 5分がゆ(米10) キャベツのとろとろ煮(野菜20)	全がゆ(米20)・春雨とちりめんの軟らか煮(春雨5、白す干し2、シシ10、野菜15、醤油)・野菜スープ(野菜15)
6金	牛乳 ごはん チキンカレー フルーツ和え	牛乳 あられ おやついりこ	牛乳 あられ おやついりこ	ミルク 5分がゆ(米10) 野菜煮つぶし(野菜20)	全がゆ(米20)・クリームシチュー(シシ10・ホト20・人参10・玉葱10)・野菜のあえもの(竹120・ヨウ1)
7土	牛乳 かやくうどん バナナ	牛乳 サブレ	牛乳 サブレ	ミルク 煮こみうどん(麺10、野菜15、ふ1)	煮こみうどん(麺20・シシ10・野菜15)つぶしバナナ(20)
9月	牛乳 ごはん 八宝菜 もやしと卵の中華スープ	牛乳 *マカロニの黄粉あえ	牛乳 *マカロニの黄粉あえ	ミルク 5分がゆ(米10) 野菜の吉野煮(野菜20、片栗)	全がゆ(米20)・野菜とミンチの吉野煮(野菜40・シシ10・片栗)・キャベツスープ(麺1、キャ15)
10火	牛乳 ごはん ハヤシ汁 かぼちゃのチーズサラダ	飲むヨーグルト(鉄強化) ビスケット	飲むヨーグルト(鉄強化) ビスケット	ミルク 5分がゆ(米10) 野菜のやわらか煮(野菜20)	全がゆ(米20)・トマト煮込み(ミンチ15、野菜20、トマト1)・南瓜軟らか煮(南瓜40)
11水	牛乳 パン・わんぱくハンバーグ・トマト・コーンとキャベツのスープ	牛乳 丸ボーロ	牛乳 丸ボーロ	ミルク 5分がゆ(米10) 人参マッシュ(人参20)	全がゆ(米20)・レバーと野菜の煮付(鶏11・15・野菜30)・野菜スープ(野菜15)
12木	牛乳 ごはん・魚のみそ煮・ほうれん草ともやしのおかか和え・若竹汁	牛乳 *豆腐ドーナツ	牛乳 *豆腐ドーナツ	ミルク 5分がゆ(米10) 魚すり流し(白身魚10・タ1) 野菜煮つぶし(野菜20)	全がゆ(米20) 煮魚ほぐし(白身魚20) すまし汁(野菜10、わか)
13金	牛乳 パン・鶏のからあげケチャップ あえ・胡瓜もみ・野菜スープ	牛乳 クッキー	牛乳 クッキー	ミルク 5分がゆ(米10) 麩と野菜の煮物(野菜15・麩1)	全がゆ(米20) 麩と野菜の煮物(野菜20・麩1・シシ10) 野菜スープ(野菜15)
14土	牛乳 焼そば 青梗菜とえのきのすまし汁	牛乳 おかき	牛乳 おかき	ミルク 煮こみうどん(麺10、野菜15、ふ1)	煮こみうどん(麺20・シシ10・野菜15)キャベツのあえもの(キャ15・人参5・ヨウ1)
16月	牛乳 ごはん 春雨とちりめんの油炒め きのこわかめの中華風スープ	牛乳 せんべい	牛乳 せんべい	ミルク 5分がゆ(米10) 野菜の吉野煮(野菜20、片栗)	全がゆ(米20)・春雨とちりめんの軟らか煮(春雨5、白す干し2、シシ10、野菜15、醤油)・野菜スープ(野菜15)
17火	牛乳 ごはん・豆腐のまご揚げ・きゅうりのごまあえ・麩のみそ汁	牛乳 クラッカー チーズ	牛乳 クラッカー チーズ	ミルク 5分がゆ(米10) 豆腐の吉野煮(豆腐25・野菜10)	全がゆ(米20)・豆腐のそぼろあん(とり730・シシ10・野菜25)・みそ汁(麩1、野菜10、味噌2)
18水	牛乳 ごはん ごぼうとベーコンの炒り煮 もずく汁	牛乳 *JJ7とP-1の豆乳蒸パン	牛乳 *JJ7とP-1の豆乳蒸パン	ミルク 5分がゆ(米10) 麩と野菜の煮物(野菜15・麩1) すまし汁(麩1、人参5)	全がゆ(米20)・野菜と卸レンコンのそぼろ煮(シシ10・野菜30)・麩のスープ(野菜15・麩1)
19木	牛乳 ごはん チキンカレー フルーツ和え	牛乳 あられ おやついりこ	牛乳 あられ おやついりこ	ミルク 5分がゆ(米10) 野菜煮つぶし(野菜20)	全がゆ(米20)・クリームシチュー(シシ10・ホト20・人参10・玉葱10)・野菜のあえもの(竹120・ヨウ1)
誕生20金	牛乳 小松菜と卵の混ぜごはん・魚のから揚げ・きゅうりのごま酢あえ・玉ねぎのすまし汁・ルツ	ゼリー	ゼリー	ミルク 魚入りおじや(米10、魚8、人参3) 小松菜のスープ(小松菜10)	洋風おじや(米20・魚15・人参5・バター2)・小松菜のスープ(小松菜15)・ほぐしオレンジ(30)
21土	牛乳 かやくうどん バナナ	牛乳 サブレ	牛乳 サブレ	ミルク 煮こみうどん(麺10、野菜15、ふ1)	煮こみうどん(麺20・シシ10・野菜15)つぶしバナナ(20)
23月	牛乳 ごはん 八宝菜 もやしと卵の中華スープ	牛乳 *マカロニの黄粉あえ	牛乳 *マカロニの黄粉あえ	ミルク 5分がゆ(米10) 野菜の吉野煮(野菜20、片栗)	全がゆ(米20)・野菜とミンチの吉野煮(野菜40・シシ10・片栗)・キャベツスープ(麺1、キャ15)
24火	牛乳 ごはん ハヤシ汁 かぼちゃのチーズサラダ	飲むヨーグルト(鉄強化) ビスケット	飲むヨーグルト(鉄強化) ビスケット	ミルク 5分がゆ(米10) 野菜のやわらか煮(野菜20)	全がゆ(米20)・トマト煮込み(ミンチ15、野菜20、トマト1)・南瓜軟らか煮(南瓜40)
25水	牛乳 パン・わんぱくハンバーグ・トマト・コーンとキャベツのスープ	牛乳 丸ボーロ	牛乳 丸ボーロ	ミルク 5分がゆ(米10) 人参マッシュ(人参20)	全がゆ(米20)・レバーと野菜の煮付(鶏11・15・野菜30)・野菜スープ(野菜15)
26木	牛乳 ごはん・魚のみそ煮・ほうれん草ともやしのおかか和え・若竹汁	牛乳 *豆腐ドーナツ	牛乳 *豆腐ドーナツ	ミルク 5分がゆ(米10) 魚すり流し(白身魚10・タ1) 野菜煮つぶし(野菜20)	全がゆ(米20) 煮魚ほぐし(白身魚20) すまし汁(野菜10、わか)
27金	牛乳 パン・鶏のからあげケチャップ あえ・胡瓜もみ・野菜スープ	牛乳 クッキー	牛乳 クッキー	ミルク 5分がゆ(米10) 麩と野菜の煮物(野菜15・麩1)	全がゆ(米20) 麩と野菜の煮物(野菜20・麩1・シシ10) 野菜スープ(野菜15)
28土	牛乳 焼そば 青梗菜とえのきのすまし汁	牛乳 おかき	牛乳 おかき	ミルク 煮こみうどん(麺10、野菜15、ふ1)	煮こみうどん(麺20・シシ10・野菜15)キャベツのあえもの(キャ15・人参5・ヨウ1)
30月	牛乳 ごはん ごぼうとベーコンの炒り煮 もずく汁	牛乳 *JJ7とP-1の豆乳蒸パン	牛乳 *JJ7とP-1の豆乳蒸パン	ミルク 5分がゆ(米10) 麩と野菜の煮物(野菜15・麩1) すまし汁(麩1、人参5)	全がゆ(米20)・野菜と卸レンコンのそぼろ煮(シシ10・野菜30)・麩のスープ(野菜15・麩1)
31火	牛乳 ごはん・豆腐のまご揚げ・きゅうりのごまあえ・麩のみそ汁	牛乳 クラッカー チーズ	牛乳 クラッカー チーズ	ミルク 5分がゆ(米10) 豆腐の吉野煮(豆腐25・野菜10)	全がゆ(米20)・豆腐のそぼろあん(とり730・シシ10・野菜25)・みそ汁(麩1、野菜10、味噌2)

離乳食の進め方！ 離乳食を食べる間は消化器官が未熟な時期なので脂肪分や塩分の多い食品は避けるのが基本ですが8ヶ月以降になると醤油やみそもほんの少量使えるようになります すりつぶしたり、ほぐしたり、出汁でのばしたり成長に合わせて大きさも変化をつけていきましょう

