



# 離乳食献立



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～
1 水	牛乳 ごはん・鶏肉のみそ焼き風・(付)アスパラ、にんじん・わかめと玉ねぎのすまし汁	牛乳 *ジャムサンド	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(野菜15)	全がゆ(米20) 野菜味噌煮(野菜40・シシ10・味噌) すまし汁(麩1、野菜5)	
2 木	牛乳 ミートスパゲッティ 青梗菜と豆腐のスープ	牛乳 あられ おやついりこ	ミルク ミネストローネスープ(麺10・玉葱15・人参5・片栗) 野菜のどろろ煮(野菜20)	ミネストローネスープ(カレー15・玉葱15・人参5・鶏シシ10・片栗) 野菜のやわらか煮(野菜40)	
3 金	牛乳 ごはん・魚の南蛮漬・トマト・胡瓜もみ・鶏と根菜のみそ汁	牛乳 サブレ	ミルク 5分がゆ(米10) 魚すり流し(白身魚10・タケノコ) トマト煮つぶし(野菜20)	全がゆ(米20) 煮魚ほぐし(白身魚20) トマトスープ(トマト15、玉ねぎ15)	
4 土	牛乳 肉みそうどん バナナ	牛乳 丸ボーロ	ミルク 煮こみうどん(麺10、野菜15、ふり) すりつぶしバナナ(10)	煮こみうどん(麺20・シシ10・野菜25) つぶしバナナ(20)	
6 月	牛乳 ごはん・おいどん揚げ・オクラの甘酢あえ・もやしのみそ汁	牛乳 せんべい チーズ	ミルク 5分がゆ(米10) 豆腐つぶし煮(トケ20・野菜20) すまし汁(野菜15)	全がゆ(米20)・すりみ団子汁(白身魚入) 5・豆腐5・野菜15・芋10・人参の軟らか煮(人参20)	
7 火	牛乳 パン・キャベツのハンバーグ・トマト・オニオンスープ	牛乳 ビスケット	ミルク 5分がゆ(米10) トマト煮つぶし(野菜20)	全がゆ(米20) 野菜そぼろ煮(シシ10・野菜30) オニオンスープ(玉葱15)	
8 水	牛乳 ごはん 豚肉と野菜のしょうが風味焼き じゃが芋と油揚げのみそ汁	牛乳 *キャロットちゃん	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)・ポテトそぼろ煮(シシ15・芋10・玉葱10・人参5)・野菜スープ(野菜15)	
9 木	牛乳 ごはん・煮魚・きゅうりのごまあえ・豆腐のすまし汁	飲むヨーグルト(鉄強化) かりんとう	ミルク 5分がゆ(米10) 豆腐つぶし煮(トケ20・野菜20)	全がゆ(米20) 煮魚ほぐし(白身魚20) 野菜のやわらか煮(野菜40)	
10 金	牛乳 ごはん・レバーボール・ポイル キャベツ(ゆが)・もずくスープ	牛乳 ミルクパン	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)・レバーと野菜の煮付(鶏レバー15・野菜30)・オニオンスープ(玉葱15)	
11 土	牛乳 パン 炒めビーフン わかめスープ	牛乳 クッキー	ミルク 汁ビーフン(肉除く、調味なし)	汁ビーフン(カレー15・玉葱10・人参5・シシ10) 野菜のあえもの(トケ20・タケノコ)	
13 月	牛乳 ごはん 大豆入りキーマカレー トマトとオクラのサラダ	牛乳 オレンジ	ミルク 5分がゆ(米10) 野菜煮つぶし(野菜20)	全がゆ(米20)・大豆と野菜のつぶし煮(大豆10・シシ10・野菜15)・きざみトマト(トケ20)	
14 火	牛乳 パン 拌三系 きのこわかめの中華風スープ	牛乳 *黒糖もち	ミルク 5分がゆ(米10) 野菜のどろろ煮(野菜20) 麩のスープ(野菜15・麩1)	全がゆ(米20) 野菜味噌煮(野菜40・シシ10・味噌) 卵スープ(卵10、野菜15)	
15 水	牛乳 レバーミートスパゲッティ 青梗菜と豆腐のスープ	牛乳 あられ おやついりこ	ミルク ミネストローネスープ(麺10・玉葱15・人参5・片栗) 野菜のどろろ煮(野菜20)	ミネストローネスープ(カレー15・玉葱15・人参5・鶏シシ10・片栗) 野菜のやわらか煮(野菜40)	
16 木	牛乳 ごはん・魚の南蛮漬・トマト・胡瓜もみ・鶏と根菜のみそ汁	牛乳 サブレ	ミルク 5分がゆ(米10) 魚すり流し(白身魚10・タケノコ) トマト煮つぶし(野菜20)	全がゆ(米20) 煮魚ほぐし(白身魚20) トマトスープ(トマト15、玉ねぎ15)	
17 金	牛乳 パン ボークビーンズ 野菜スープ	牛乳 おかき	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)・大豆のトマト煮(大豆10・シシ10・BFトケ10・30)・野菜のあえもの(トケ20・タケノコ)	
18 土	牛乳 肉みそうどん バナナ	牛乳 丸ボーロ	ミルク 煮こみうどん(麺10、野菜15、ふり) すりつぶしバナナ(10)	煮こみうどん(麺20・シシ10・野菜25) つぶしバナナ(20)	
20 月	牛乳 ごはん・鶏肉のみそ焼き風・(付)アスパラ、にんじん・わかめと玉ねぎのすまし汁	牛乳 *ジャムサンド	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(野菜15)	全がゆ(米20) 野菜味噌煮(野菜40・シシ10・味噌) すまし汁(麩1、野菜5)	
21 火	牛乳 パン・キャベツのハンバーグ・トマト・オニオンスープ	牛乳 ビスケット	ミルク 5分がゆ(米10) トマト煮つぶし(野菜20)	全がゆ(米20) 野菜そぼろ煮(シシ10・野菜30) オニオンスープ(玉葱15)	
22 水	牛乳 ごはん 豚肉と野菜のしょうが風味焼き じゃが芋と油揚げのみそ汁	牛乳 *キャロットちゃん	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)・ポテトそぼろ煮(シシ15・芋10・玉葱10・人参5)・野菜スープ(野菜15)	
誕生 23 木	牛乳 ひじきと枝豆の彩りごはん・鶏のから揚げ・グリーンサラダ・えのきと玉ねぎのすまし汁・お粥	固形ヨーグルト	ミルク おじや(こめ10、野菜10、だし) 野菜のどろろ煮(野菜20)	洋風おじや(米20、シシ15、人参5、バター2)・胡瓜サラダ(胡瓜10、人参3)・果汁(BF)	
24 金	牛乳 ごはん・煮魚・きゅうりのごまあえ・豆腐のすまし汁	飲むヨーグルト(鉄強化) かりんとう	ミルク 5分がゆ(米10) 豆腐つぶし煮(トケ20・野菜20)	全がゆ(米20) 煮魚ほぐし(白身魚20) 野菜のやわらか煮(野菜40)	
25 土	牛乳 パン 炒めビーフン わかめスープ	牛乳 クッキー	ミルク 汁ビーフン(肉除く、調味なし)	汁ビーフン(カレー15・玉葱10・人参5・シシ10) 野菜のあえもの(トケ20・タケノコ)	
27 月	牛乳 ごはん 大豆入りキーマカレー トマトとオクラのサラダ	牛乳 オレンジ	ミルク 5分がゆ(米10) 野菜煮つぶし(野菜20)	全がゆ(米20)・大豆と野菜のつぶし煮(大豆10・シシ10・野菜15)・きざみトマト(トケ20)	
28 火	牛乳 パン 拌三系 きのこわかめの中華風スープ	牛乳 *黒糖もち	ミルク 5分がゆ(米10) 野菜のどろろ煮(野菜20) 麩のスープ(野菜15・麩1)	全がゆ(米20) 野菜味噌煮(野菜40・シシ10・味噌) 卵スープ(卵10、野菜15)	
29 水	牛乳 ごはん・おいどん揚げ・オクラの甘酢あえ・もやしのみそ汁	牛乳 せんべい チーズ	ミルク 5分がゆ(米10) 豆腐つぶし煮(トケ20・野菜20) すまし汁(野菜15)	全がゆ(米20)・すりみ団子汁(白身魚入) 5・豆腐5・野菜15・芋10・人参の軟らか煮(人参20)	
30 木	牛乳 パン ボークビーンズ 野菜スープ	牛乳 おかき	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)・大豆のトマト煮(大豆10・シシ10・BFトケ10・30)・野菜のあえもの(トケ20・タケノコ)	



## 離乳食の役割

離乳食は大切な役割があります。食べ物を「取り込む」「かむ」「飲み込む」という食べるために必要な一連の動きを練習していきます。食べさせることに夢中になりがちですが赤ちゃんも「食べることは楽しい」と思える食事時間が作れるといいですね。