

作成日 2022/7/27 (水)

< 離乳食献立表① >

9月

日	曜日	未満児食 (離乳食 終了)	*完了期(ほくばく期) : 歯ぐきで噛みつぶせるかたさ (目安 生後 12 ~ 18ヶ月)	*後期(かみかみ期) : 指でつまんでつぶせるかたさ (目安 生後 9 ~ 11ヶ月)	*中期(もぐもぐ期) : 舌でつぶせるかたさ (目安 生後 7 ~ 8ヶ月)	*初期(ごっくん期) : なめらかなすりつぶし (目安 生後 5 ~ 6ヶ月)
1	木	ごはん 豚肉と秋野菜のオイスターソース炒め 蒸さつま芋 中華スープ(豆腐・白菜・コーン) フルーツ(オレンジ)	軟飯(80~100g) 豚肉と野菜の炒め物(ごぼう・オイスターソース・ごま油 なし) さつま芋の煮物 中華スープ(豆腐・白菜・コーン)	5倍かゆ(70~90g) 鶏ささみと玉ねぎの煮物 さつま芋の煮物 すまし汁(豆腐・チンゲン菜)	7倍かゆ(50~80g) 鶏ささみと玉ねぎの煮物 さつま芋の煮物 汁物(豆腐・チンゲン菜)	10倍かゆ 豆腐のペースト さつま芋のペースト
2	金	ごはん 白身魚のごま天ぷら ほうれん草のおかか和え 高野豆腐の卵とじ 味噌汁(もやし・わかめ・青ねぎ)	軟飯(80~100g) 白身魚の照焼(ごま なし) ほうれん草のおかか和え(白菜・人参) 高野豆腐と野菜の煮物(卵 なし) 味噌汁(もやし・わかめ・青ねぎ)	5倍かゆ(70~90g) 白身魚の煮付 ほうれん草の煮浸し 味噌汁(白菜・人参)	7倍かゆ(50~80g) 白身魚の煮付 ほうれん草の煮浸し 汁物(白菜・人参)	10倍かゆ 白身魚のペースト ほうれん草のペースト
3	土	ツナチャーハン 胡麻かぼちゃ 味噌汁(麩・大根・青ねぎ)	ツナチャーハン(ごま油 なし) かぼちゃの煮物 味噌汁(麩・大根・青ねぎ)	5倍かゆ(70~90g) 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁(麩・大根)	7倍かゆ(50~80g) 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 汁物(大根・人参)	10倍かゆ 白身魚のペースト かぼちゃのペースト
< 離乳食の進めるポイント >		歯ぐきでかみつぶせるかたさ 味付けは薄味を心がける。 未満児の食事の切り方を小さくする 調理方法(揚げ物を煮物や焼き物へ)の変更		指でつまんで少し力を入れるとつぶれるくらい。 やわらかければさいの目の大きさ。 味付けは薄味を心がける。	フォークなどで細くつぶしたり、粗みじん切り。 みじん切りにした野菜はむせやすいので すりつぶすか、とろみをつける。 味付けは昆布だしや鰹だしを使用する。	ペースト状~ジャム状・すりおろし状態 味付けはほとんどなし。素材そのものを味わう。 おやつはなし(ミルク) *分量については聞き取りながら進める
①離乳食初期は米・パン・じゃが芋などのでんぷん質を中心に利用。						
②卵は離乳食終了まで保育園の給食は除去する。 (消化器官の機能がまだ不十分なことや卵アレルギーのリスクを減らす為)						
③魚は白身魚(鱈やホキなど)→赤身魚(鮭・鯖など)→青魚(鰯・鰱など)へ移行する。						
④そば・鯖・イカ・タコ・エビ・貝類なども控える。						
⑤牛乳は1歳以降から。(鉄分の吸収が抑えられて精神の発達に影響する可能性がある)						
⑥ハチミツは満1歳まで使わない。(ボツリ又ス菌中毒症状を引き起こす可能性あり)						

< 離乳食献立表① >

作成日 2022/7/28 (木)

9月

日	曜日	未満児食 (離乳食 終了)	*完了期(ほくほく期) : 歯ぐきで噛みつぶせるかたさ (目安 生後 12 ~ 18ヶ月)	*後期(かみかみ期) : 指でつまんでつぶせるかたさ (目安 生後 9 ~ 11ヶ月)	*中期(もぐもぐ期) : 舌でつぶせるかたさ (目安 生後 7 ~ 8ヶ月)	*初期(ごっくん期) : なめらかなすりつぶし (目安 生後 5 ~ 6ヶ月)
対象者						
5	月	わかめごはん オープンオムレツ フライドポテト ビーンズサラダ スープ(トマト・玉ねぎ・えのき・パセリ)	軟飯(80~100g) 鶏肉と野菜のケチャップ炒め(卵 なし) じゃが芋の煮物 お豆の和え物(マヨドレ なし) スープ(トマト・玉ねぎ・えのき)(パセリ なし)	5倍かゆ(70~90g) 鶏ささみと玉ねぎの煮物 じゃが芋の煮物 すまし汁(玉ねぎ・人参)	7倍かゆ(50~80g) 鶏ささみと玉ねぎの煮物 じゃが芋の煮物 汁物(玉ねぎ・人参)	10倍かゆ じゃが芋のペースト 人参のペースト
6	火	麦入りごはん アジの竜田揚げ 厚揚げの煮物 切干大根のおかかマヨ和え 味噌汁(玉ねぎ・しめじ・青ねぎ)	軟飯(80~100g) 白身魚の漬焼(しょうが なし) 厚揚げの煮物(ごぼう なし) 切干大根のおかか和え(マヨドレ なし) 味噌汁(玉ねぎ・しめじ・青ねぎ)	5倍かゆ(70~90g) 白身魚の煮付(しょうが なし) 人参の煮物 味噌汁(玉ねぎ・チンゲン菜)	7倍かゆ(50~80g) 白身魚の煮付(しょうが なし) 人参の煮物 汁物(玉ねぎ・チンゲン菜)	10倍かゆ 白身魚のペースト 人参のペースト
7	水	ごはん ハオユー豆腐 かぼちゃとひじきの和え物 中華スープ(玉ねぎ・人参・にら) ーロゼリー	軟飯(80~100g) 豚肉と豆腐と野菜の煮物(白菜・人参)(オイスターソース なし) かぼちゃの煮物 ひじきとほうれん草の和え物 中華スープ(玉ねぎ・人参・にら)	5倍かゆ(70~90g) 豆腐と野菜の煮物(白菜・人参)(オイスターソース なし) かぼちゃの煮物 すまし汁(玉ねぎ・人参)	7倍かゆ(50~80g) 豆腐と野菜の煮物(白菜・人参)(オイスターソース なし) かぼちゃの煮物 汁物(玉ねぎ・人参)	10倍かゆ 豆腐のペースト かぼちゃのペースト
8	木	麦入りごはん チキンチャップ ゆでブロッコリー ごぼうサラダ スープ(ウィンナー・ほうれん草・人参)	軟飯(80~100g) 鶏肉のケチャップソテー(ウスターソース なし) ブロッコリーの煮浸し 3色和え(人参・きゅうり・コーン)(ごぼう・ごま・マヨドレ なし) スープ(ほうれん草・人参)	5倍かゆ(70~90g) 鶏ささみの煮付 ブロッコリーの煮浸し すまし汁(ほうれん草・人参)	7倍かゆ(50~80g) 鶏ささみの煮付 ブロッコリーの煮浸し 汁物(ほうれん草・人参)	10倍かゆ 人参のペースト ほうれん草のペースト
9	金	さつま芋ごはん 白身魚の西京焼 もやしとわかめの和え物 すまし汁(玉ねぎ・人参・青ねぎ) お月見ゼリー	軟飯(80~100g) 白身魚の西京焼 もやしとわかめの和え物 すまし汁(玉ねぎ・人参・青ねぎ) お月見ゼリー	5倍かゆ(70~90g) 白身魚の味噌煮 人参の煮物 すまし汁(玉ねぎ・人参)	7倍かゆ(50~80g) 白身魚の煮付 人参の煮物 汁物(玉ねぎ・人参)	10倍かゆ 白身魚のペースト 人参のペースト
10	土	野菜たっぷり醤油ラーメン(豚肉・キャベツ・玉ねぎ・チンゲン菜・人参) 豆腐シューマイ フルーツ(バナナ)	軟飯(80~100g) 豚肉とキャベツの和風炒め チンゲン菜の煮浸し 蒸さつま芋 すまし汁(玉ねぎ・人参)	5倍かゆ(70~90g) 鶏ささみとキャベツの煮物 チンゲン菜の煮浸し すまし汁(玉ねぎ・人参)	7倍かゆ(50~80g) 鶏ささみとキャベツの煮物 チンゲン菜の煮浸し 汁物(玉ねぎ・人参)	10倍かゆ 玉ねぎのペースト チンゲン菜のペースト
< 離乳食の進めるポイント >			歯ぐきでかみつぶせるかたさ	指でつまんで少し力を入れるとつぶれるくらい。	フォークなどで粗くつぶしたり、粗みじん切り。	ペースト状~ジャム状・すりおろし状態
①離乳食初期は米・パン・じゃが芋などのでんぷん質を中心に利用。			味付けは薄味を心がける。	やわらかければさいの目の大きさ。	みじん切りにした野菜はむせやすいので	味付けはほとんどなし。素材そのものを味わう。
②卵は離乳食終了まで保育園の給食は除去する。 (消化器官の機能がまだ不十分なことや卵アレルギーのリスクを減らす為)			未満児の食事の切り方を小さくする	味付けは薄味を心がける。	すりつぶすか、とろみをつける。	おやつはなし(ミルク)
③魚は白身魚(鱈やホキなど)→赤身魚(鮭・鯖など)→青魚(鯖・鰯など)へ移行する。			調理方法(揚げ物を煮物や焼き物へ)の変更		味付けは昆布だしや鰹だしを使用する。	*分量については聞き取りながら進める
④そば・鯖・イカ・タコ・エビ・貝類なども控える。						
⑤牛乳は1歳以降から。(鉄分の吸収が抑えられて精神の発達に影響する可能性がある)						
⑥ハチミツは満1歳まで使わない。(ボツリ又ス菌中毒症状を引き起こす可能性あり)						

< 離乳食献立表① >

9月

日	曜日	未満児食 (離乳食 終了)	*完了期(はくばく期) : 歯ぐきで噛みつぶせるかたさ (目安 生後 12 ~ 18ヶ月)	*後期(かみかみ期) : 指でつまんでつぶせるかたさ (目安 生後 9 ~ 11ヶ月)	*中期(もぐもぐ期) : 舌でつぶせるかたさ (目安 生後 7 ~ 8ヶ月)	*初期(ごっくん期) : なめらかなすりつぶし (目安 生後 5 ~ 6ヶ月)
対象者						
12	月	ごはん 煮込みハンバーグ スパゲティソテー ブロッコリーのサラダ ヨーグルト	軟飯(80~100g) 鶏肉のケチャップ煮 スパゲティソテー ブロッコリーの和え物(マヨドレ なし) すまし汁(キャベツ・人参)	5倍かゆ(70~90g) 鶏ささみと玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮浸し すまし汁(キャベツ・人参)	7倍かゆ(50~80g) 鶏ささみと玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮浸し 汁物(キャベツ・人参)	10倍かゆ ブロッコリーのペースト 人参のペースト
13	火	麦入りごはん 白身魚の照焼 かぼちゃの煮物 オクラと納豆のネバネバ和え かき玉味噌汁(卵・玉ねぎ・人参)	軟飯(80~100g) 白身魚の照焼 かぼちゃの煮物 オクラと納豆のネバネバ和え 味噌汁(玉ねぎ・人参)(卵 なし)	5倍かゆ(70~90g) 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁(玉ねぎ・人参)(卵 なし)	7倍かゆ(50~80g) 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 汁物(玉ねぎ・人参)(卵 なし)	10倍かゆ 白身魚のペースト かぼちゃのペースト
14	水	ごはん 麻婆豆腐 切干大根とひじきのナムル 蒸じゃが芋 フルーツ(パイン缶)	軟飯(80~100g) 豆腐と玉ねぎの味噌煮(にら・しょうが・にんにく なし) 切干大根とひじきの和え物(ごま油 なし) 蒸じゃが芋 すまし汁(玉ねぎ・人参)	5倍かゆ(70~90g) 豆腐と玉ねぎの味噌煮(にら・しょうが・にんにく なし) 小松菜の煮浸し すまし汁(じゃが芋・人参)	7倍かゆ(50~80g) 豆腐と玉ねぎの煮物(にら・しょうが・にんにく なし) 小松菜の煮浸し 汁物(じゃが芋・人参)	10倍かゆ 豆腐のペースト 小松菜のペースト
15	木	ごはん 鶏肉の磯辺揚げ ほうれん草のごま和え 蒸さつま芋 味噌汁(うず揚げ・玉ねぎ・青ねぎ)	軟飯(80~100g) 鶏肉の照焼 ほうれん草の和え物(白菜・人参)(ごま油 なし) さつま芋の煮物 味噌汁(うず揚げ・玉ねぎ・青ねぎ)	5倍かゆ(70~90g) 鶏ささみの煮付 ほうれん草の煮浸し(白菜・人参) 味噌汁(さつま芋・玉ねぎ)	7倍かゆ(50~80g) 鶏ささみの煮付 ほうれん草の煮浸し(白菜・人参) 汁物(さつま芋・玉ねぎ)	10倍かゆ さつま芋のペースト ほうれん草のペースト
16	金	麦入りごはん サバの煮付 白菜のゆかり和え 味噌汁(高野豆腐・玉ねぎ・しめじ) フルーツ(黄桃)	軟飯(80~100g) 白身魚の煮付(しょうが なし) 白菜の和え物(きゅうり・人参)(ゆかり なし) 味噌汁(高野豆腐・玉ねぎ・しめじ)	5倍かゆ(70~90g) 白身魚の煮付(しょうが なし) 白菜の煮浸し 味噌汁(高野豆腐・玉ねぎ)	7倍かゆ(50~80g) 白身魚の煮付(しょうが なし) 白菜の煮浸し 汁物(玉ねぎ・人参)	10倍かゆ 白身魚のペースト 人参のペースト
17	土	焼そば(豚肉・キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・人参) じゃが芋の煮物 すまし汁(豆腐・大根・わかめ) フルーツ(オレンジ)	軟飯(80~100g) 豚肉と玉ねぎの炒め物(お好み焼きソース なし) キャベツの煮浸し じゃが芋の煮物 すまし汁(豆腐・大根・わかめ)	5倍かゆ(70~90g) 豆腐と玉ねぎの煮物 じゃが芋の煮物 すまし汁(キャベツ・人参)	7倍かゆ(50~80g) 豆腐と玉ねぎの煮物 じゃが芋の煮物 汁物(キャベツ・人参)	10倍かゆ 豆腐のペースト じゃが芋のペースト
< 離乳食の進めるポイント >			歯ぐきでかみつぶせるかたさ 味付けは薄味を心がける。 未満児の食事の切り方を小さくする 調理方法(揚げ物を煮物や焼き物へ)の変更	指でつまんで少し力を入れるとつぶれるくらい。 やわらかければさいの目の大きさ。 味付けは薄味を心がける。	フォークなどで粗くつぶしたり、粗みじん切り。 みじん切りにした野菜はむせやすいので すりつぶすか、とろみをつける。 味付けは昆布だしや鰹だしを使用する。	ペースト状〜ジャム状・すりおろし状態 味付けはほとんどなし。素材そのものを味わう。 おやつはなし(ミルク) *分量については聞き取りながら進める
①離乳食初期は米・パン・じゃが芋などのでんぷん質を中心に利用。 ②卵は離乳食終了まで保育園の給食は除去する。 (消化器官の機能がまだ不十分なことや卵アレルギーのリスクを減らす為) ③魚は白身魚(鱈やホキなど)→赤身魚(鮭・鯖など)→青魚(鯖・鰹など)へ移行する。 ④そば・鯖・イカ・タコ・エビ・貝類なども控える。 ⑤牛乳は1歳以降から。(鉄分の吸収が抑えられて精神の発達に影響する可能性がある) ⑥ハチミツは満1歳まで使わない。(ボツリ又ス菌中毒症状を引き起こす可能性あり)						

< 離乳食献立表① >

9月

日	曜日	未満児食 (離乳食 終了)	*完了期(ほくほく期) : 歯ぐきで噛みつぶせるかたさ (目安 生後 12 ~ 18ヶ月)	*後期(かみかみ期) : 指でつまんでつぶせるかたさ (目安 生後 9 ~ 11ヶ月)	*中期(もぐもぐ期) : 舌でつぶせるかたさ (目安 生後 7 ~ 8ヶ月)	*初期(ごっくん期) : なめらかなすりつぶし (目安 生後 5 ~ 6ヶ月)
対象者						
19	月					
20	火	ごはん 肉豆腐 春雨の酢の物 すまし汁(玉ねぎ・人参・みつば) フルーツ(バナナ)	軟飯(80~100g) 肉豆腐 春雨の和え物(酢 なし) すまし汁(玉ねぎ・人参)	5倍かゆ(70~90g) 豆腐と野菜の煮物(玉ねぎ・人参) 白菜の煮浸し すまし汁(玉ねぎ・人参)	7倍かゆ(50~80g) 豆腐と野菜の煮物(玉ねぎ・人参) 白菜の煮浸し 汁物(玉ねぎ・人参)	10倍かゆ 豆腐のペースト 人参のペースト
21	水	ごはん 豚肉の甘辛生姜炒め ミニポテト 花野菜サラダ すまし汁(麩・しめじ・みつば)	軟飯(80~100g) 豚肉と野菜の煮物(玉ねぎ・人参) じゃが芋の煮物 花野菜の和え物(マヨドレ なし) すまし汁(麩・しめじ)	5倍かゆ(70~90g) 鶏ささみと野菜の煮物(玉ねぎ・人参) ブロッコリーの煮浸し すまし汁(白菜・人参)	7倍かゆ(50~80g) 鶏ささみと野菜の煮物(玉ねぎ・人参) ブロッコリーの煮浸し 汁物(白菜・人参)	10倍かゆ ブロッコリーのペースト 人参のペースト
22	木	麦入りごはん 鶏肉のカレー風味焼 元気っ子サラダ スープ(じゃが芋・玉ねぎ・ブロッコリー) ーロゼリー	軟飯(80~100g) 鶏肉のソテーケチャップ添え キャベツのチーズおかか和え(しらす・ごま・酢 なし) 小松菜の煮浸し(人参) スープ(じゃが芋・玉ねぎ・ブロッコリー)	5倍かゆ(70~90g) 鶏ささみの煮付 小松菜の煮浸し(人参) すまし汁(じゃが芋・玉ねぎ・ブロッコリー)	7倍かゆ(50~80g) 鶏ささみの煮付 小松菜の煮浸し(人参) 汁物(じゃが芋・玉ねぎ・ブロッコリー)	10倍かゆ じゃが芋のペースト ブロッコリーのペースト
23	金					
24	土	豚 丼 春雨サラダ 味噌汁(豆腐・大根・わかめ) フルーツ(オレンジ)	豚 丼 春雨の和え物(マヨドレ なし) 味噌汁(豆腐・大根・わかめ)	5倍かゆ(70~90g) 豆腐と玉ねぎの煮物 ほうれん草の煮浸し 味噌汁(大根・人参)	7倍かゆ(50~80g) 豆腐と玉ねぎの煮物 ほうれん草の煮浸し 汁物(大根・人参)	10倍かゆ 豆腐のペースト ほうれん草のペースト
< 離乳食の進めるポイント >		歯ぐきでかみつぶせるかたさ 味付けは薄味を心がける。 未満児の食事の切り方を小さくする 調理方法(揚げ物を煮物や焼き物へ)の変更		指でつまんで少し力を入れるとつぶれるくらい。 やわらかければさいの目の大きさ。 味付けは薄味を心がける。	フォークなどで粗くつぶしたり、粗みじん切り。 みじん切りにした野菜はむせやすいので すりつぶすか、とろみをつける。 味付けは昆布だしや鰹だしを使用する。	ペースト状~ジャム状・すりおろし状態 味付けはほとんどなし。素材そのものを味わう。 おやつはなし(ミルク) *分量については聞き取りながら進める
①離乳食初期は米・パン・じゃが芋などのでんぷん質を中心に利用。 ②卵は離乳食終了まで保育園の給食は除去する。 (消化器官の機能がまだ不十分なことや卵アレルギーのリスクを減らす為) ③魚は白身魚(鱈やホキなど)→赤身魚(鮭・鯖など)→青魚(鯖・鰹など)へ移行する。 ④そば・鯖・イカ・タコ・エビ・貝類なども控える。 ⑤牛乳は1歳以降から。(鉄分の吸収が抑えられて精神の発達に影響する可能性がある) ⑥ハチミツは満1歳まで使わない。(ボツリヌス菌中毒症状を引き起こす可能性あり)						

< 離乳食献立表① >

作成日 2022/8/8 (月)

9月

日	曜日	未満児食 (離乳食 終了)	*完了期(はくばく期) : 歯ぐきで噛みつぶせるかたさ (目安 生後 12 ~ 18ヶ月)	*後期(かみかみ期) : 指でつまんでつぶせるかたさ (目安 生後 9 ~ 11ヶ月)	*中期(もぐもぐ期) : 舌でつぶせるかたさ (目安 生後 7 ~ 8ヶ月)	*初期(ごっくん期) : なめらかなすりつぶし (目安 生後 5 ~ 6ヶ月)
対象者						
26	月	ビーンズカレー ひじきサラダ ゆでブロッコリー 野菜チップス フルーツ(オレンジ)	軟飯(80~100g) 鶏肉と玉ねぎと大豆の煮物 ひじきの和え物(マヨドレ なし) ブロッコリーの煮浸し すまし汁(じゃが芋・人参)	5倍かゆ(70~90g) 鶏ささみと玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮浸し すまし汁(じゃが芋・人参)	7倍かゆ(50~80g) 鶏ささみと玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮浸し 汁物(じゃが芋・人参)	10倍かゆ じゃが芋のペースト ブロッコリーのペースト
27	火	麦入りごはん 白身魚のお好み焼 キャベツのサラダ 高野豆腐の唐揚げ 味噌汁(かぼちゃ・大根・青ねぎ)	軟飯(80~100g) 白身魚の土佐焼 キャベツの和え物(ほうれん草・人参)(マヨドレ なし) 高野豆腐の煮物 味噌汁(かぼちゃ・大根・青ねぎ)	5倍かゆ(70~90g) 白身魚の煮付 キャベツの煮浸し(ほうれん草・人参) 味噌汁(かぼちゃ・大根)	7倍かゆ(50~80g) 白身魚の煮付 キャベツの煮浸し(ほうれん草・人参) 汁物(かぼちゃ・大根)	10倍かゆ 白身魚のペースト ほうれん草のペースト
28	水	麦入りごはん 鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ 具たくさん味噌汁(揚げ・さつま揚げ・ごぼう・大根・人参・わかめ) フルーツ(梨)	軟飯(80~100g) 鶏肉の竜田焼(しょうが なし) マカロニの和え物(マヨドレ なし) 味噌汁(揚げ・大根・人参・わかめ) フルーツ(梨)	5倍かゆ(70~90g) 鶏ささみと大根の煮物 人参の煮物 すまし汁(玉ねぎ・人参)	7倍かゆ(50~80g) 鶏ささみと大根の煮物 人参の煮物 汁物(玉ねぎ・人参)	10倍かゆ 大根のペースト 人参のペースト
29	木	麦入りごはん サバの塩焼 大根の煮物 小松菜の彩り和え 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ・青ねぎ)	軟飯(80~100g) 白身魚の塩焼 大根の煮物(人参) 小松菜の和え物(錦糸卵 なし) 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ・青ねぎ)	5倍かゆ(70~90g) 白身魚の煮付 大根の煮物(人参) 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ)	7倍かゆ(50~80g) 白身魚の煮付 大根の煮物(人参) 汁物(じゃが芋・玉ねぎ)	10倍かゆ 白身魚のペースト じゃが芋のペースト
30	金	ごはん ポークカルピソナー 春雨の中華サラダ 中華風スープ(豆腐・人参・小松菜) 一口ゼリー	軟飯(80~100g) 豚肉と玉ねぎの炒め物(レバー・焼肉のたれ なし) キャベツの煮浸し 春雨の和え物(酢・ごま油 なし) 中華風スープ(豆腐・人参・小松菜)	5倍かゆ(70~90g) 豆腐と玉ねぎの煮物 キャベツの煮浸し すまし汁(小松菜・人参)	7倍かゆ(50~80g) 豆腐と玉ねぎの煮物 キャベツの煮浸し 汁物(小松菜・人参)	10倍かゆ 豆腐のペースト 小松菜のペースト
< 離乳食の進めるポイント > ①離乳食初期は米・パン・じゃが芋などのでんぷん質を中心に利用。 ②朝は離乳食終了まで保育園の給食は除去する。 (消化器官の機能がまだ不十分なことや卵アレルギーのリスクを減らす為) ③魚は白身魚(鯉やホキなど)→赤身魚(鮭・鯛など)→青魚(鯖・鰯など)へ移行する。 ④そば・餅・イカ・タコ・エビ・貝類なども控える。 ⑤牛乳は1歳以降から。(鉄分の吸収が抑えられて精神の発達に影響する可能性がある) ⑥ハチミツは満1歳まで使わない。(ボツリヌス菌中毒症状を引き起こす可能性あり)			歯ぐきでかみつぶせるかたさ 味付けは薄味を心がける。 未満児の食事の切り方を小さくする 調理方法(揚げ物を煮物や焼き物へ)の変更	指でつまんで少し力を入れるとつぶれるくらい。 やわらかければさいの目の大きさ。 味付けは薄味を心がける。	フォークなどで細くつぶしたり、粗みじん切り。 みじん切りにした野菜はむせやすいので すりつぶすか、とろみをつける。 味付けは昆布だしや鰹だしを使用する。	ペースト状~ジャム状・すりおろし状態 味付けはほとんどなし。素材そのものを味わう。 おやつはなし(ミルク) *分量については聞き取りながら進める