

< 離乳食献立表① >

作成日 2022/11/30 (水)

1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)
5	木	ごはん 照焼ハンバーグ フライドポテト ごぼうサラダ ビーンズスープ (玉ねぎ・ほうれん草)	軟飯 (80~100g) 鶏肉の照焼 じゃが芋の煮物 インゲンとのえ物 (人参・コーン) (マヨドレ・ごま なし) ビーンズスープ (玉ねぎ・ほうれん草)	5倍かゆ (70~90g) 鶏ささみの煮付 じゃが芋の煮物 すまし汁 (玉ねぎ・ほうれん草)	7倍かゆ (50~80g) 鶏ささみの煮付 じゃが芋の煮物 汁物 (玉ねぎ・ほうれん草)	10倍かゆ じゃが芋のペースト ほうれん草のペースト
6	金	ごはん 鶏肉のオイスターソース煮 蒸かぼちゃ 小松菜のごま和え 味噌汁 (揚げ・大根・人参)	軟飯 (80~100g) 鶏肉と玉ねぎの煮物 (しょうが なし) 蒸かぼちゃ 小松菜の和え物 (ごま なし) 味噌汁 (揚げ・大根・人参)	5倍かゆ (70~90g) 鶏ささみと玉ねぎの煮物 小松菜の煮浸し (白菜) 味噌汁 (大根・人参)	7倍かゆ (50~80g) 鶏ささみと玉ねぎの煮物 小松菜の煮浸し (白菜) 汁物 (大根・人参)	10倍かゆ かぼちゃのペースト 小松菜のペースト
7	土	スタミナ丼 大根と油揚げの煮物 味噌汁 (麩・人参・青ねぎ)	豚肉と野菜の丼 (焼肉のたれ なし) 大根と油揚げの煮物 味噌汁 (麩・人参・青ねぎ)	5倍かゆ (70~90g) 鶏ささみの煮付 大根の煮物 味噌汁 (麩・人参)	7倍かゆ (50~80g) 鶏ささみの煮付 大根の煮物 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
< 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くする。 (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 >

作成日 2022/11/30 (水)

1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							
9	月						
10	火	ごはん 鶏肉のバーベキューソース焼 コーンとほうれん草のソテー ツナマカロニサラダ スープ(玉ねぎ・人参・ブロッコリー)	軟飯(80~100g) チキンチャップ コーンとほうれん草のソテー ツナとマカロニの和え物(マヨドレ なし) スープ(玉ねぎ・人参・ブロッコリー)	5倍かゆ(70~90g) 鶏ささみの煮付 ほうれん草の煮浸し すまし汁(玉ねぎ・人参・ブロッコリー)	7倍かゆ(50~80g) 鶏ささみの煮付 ほうれん草の煮浸し 汁物(玉ねぎ・人参・ブロッコリー)	10倍かゆ ほうれん草のペースト 人参のペースト	
11	水	麦入りごはん アジのみぞれ煮 小松菜の和え物 ごぼうとひじきのきんぴら ヨーグルト	軟飯(80~100g) 白身魚のみぞれ煮 小松菜の和え物 ひじきと人参のきんぴら(ごぼう・こんにゃく なし) すまし汁(白菜・人参)	5倍かゆ(70~90g) 白身魚のみぞれ煮 小松菜の煮浸し すまし汁(白菜・人参)	7倍かゆ(50~80g) 白身魚のみぞれ煮 小松菜の煮浸し 汁物(白菜・人参)	10倍かゆ 白身魚のペースト 小松菜のペースト	
12	木	ごはん 回鍋肉 豆腐シューマイ 中華風卵スープ(卵・人参・えのき・わかめ) フルーツ(オレンジ)	軟飯(80~100g) 豚肉と野菜の味噌炒め(にんにく なし) じゃが芋の煮物 中華風スープ(人参・えのき・わかめ)(卵 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(キャベツ・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(キャベツ・人参)	10倍かゆ じゃが芋のペースト キャベツのペースト	
13	金	大根ときのこの和風カレー 元氣っ子サラダ 野菜チップス(さつま芋&れんこん) フルーツ(りんご)	軟飯(80~100g) 鶏肉と大根の煮物 キャベツとチーズのおかか和え(しらす・ごま・酢 なし) さつま芋の煮物 すまし汁(小松菜・人参)	5倍かゆ(70~90g) 鶏ささみと大根の煮物 キャベツの煮浸し すまし汁(小松菜・人参)	7倍かゆ(50~80g) 鶏ささみと大根の煮物 キャベツの煮浸し 汁物(小松菜・人参)	10倍かゆ 大根のペースト 小松菜のペースト	
14	土	焼そば ブロッコリーのサラダ 味噌汁(豆腐・人参・わかめ) フルーツ(バナナ)	和風焼そば(お好み焼きソース なし) ブロッコリーの和え物(マヨドレ なし) 味噌汁(豆腐・人参・わかめ)	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 味噌汁(豆腐・人参・わかめ)	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(豆腐・人参)	10倍かゆ 豆腐のペースト 人参のペースト	
< 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。	
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)		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					

< 離乳食献立表① >

作成日 2022/12/7 (水)

1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							
16	月	ごはん 白身魚のマヨネーズ焼 ミニポテト ほうれん草のごま和え ミネストローネスープ(含ミンチ・玉ねぎ・人参)	軟飯(80~100g) 白身魚の照焼 じゃが芋の煮物 ほうれん草の和え物(ごま なし) ミネストローネスープ(含ミンチ・玉ねぎ・人参)	5倍かゆ(70~90g) 白身魚の煮付 じゃが芋の煮物 すまし汁(ほうれん草・人参)	7倍かゆ(50~80g) 白身魚の煮付 じゃが芋の煮物 汁物(ほうれん草・人参)	10倍かゆ 白身魚のペースト ほうれん草のペースト	
17	火	麦入りごはん ポークカルピソテー 焼かぼちゃ 春雨の中華和え 一口ゼリー	軟飯(80~100g) 豚肉と野菜の炒め物(焼肉のたれ なし) 焼かぼちゃ 春雨の和え物(ごま油・酢 なし) すまし汁(豆腐・玉ねぎ・人参)	5倍かゆ(70~90g) 豆腐のくず煮 かぼちゃの煮物 すまし汁(玉ねぎ・人参)	7倍かゆ(50~80g) 豆腐のくず煮 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	
18	水	ごはん フライドチキンカレー風味 ツナとキャベツのサラダ 小松菜と高野豆腐の煮浸し 味噌汁(もやし・人参・青ねぎ)	軟飯(80~100g) チキンソテーケチャップ添え ツナとキャベツの和え物(マヨドレ なし) 小松菜と高野豆腐の煮浸し 味噌汁(もやし・人参・青ねぎ)	5倍かゆ(70~90g) 鶏ささみの煮付 小松菜と高野豆腐の煮浸し 味噌汁(キャベツ・人参)	7倍かゆ(50~80g) 鶏ささみの煮付 小松菜の煮浸し(人参) 汁物(キャベツ・人参)	10倍かゆ 小松菜のペースト 人参のペースト	
19	木	麦入りごはん サバの照焼 白菜のゆず和え じゃが芋きんぴら 豚汁(豚肉・揚げ・こんにゃく・大根・ごぼう・人参・青ねぎ)	軟飯(80~100g) 白身魚の漬焼 白菜の和え物(ほうれん草・しめじ)(ゆず なし) じゃが芋きんぴら(ごま なし) 豚汁(こんにゃく・ごぼう なし)	5倍かゆ(70~90g) 白身魚の煮付 白菜とほうれん草の煮浸し 味噌汁(じゃが芋・人参)	7倍かゆ(50~80g) 白身魚の煮付 白菜とほうれん草の煮浸し 汁物(じゃが芋・人参)	10倍かゆ 白身魚のペースト ほうれん草のペースト	
20	金	麦入りごはん 鶏肉のねぎ揚げ チンゲン菜のおかか和え さつま芋の甘煮 味噌汁(高野豆腐・玉ねぎ・人参)	軟飯(80~100g) 鶏肉の照焼 チンゲン菜のおかか和え さつま芋の煮物 味噌汁(高野豆腐・玉ねぎ・人参)	5倍かゆ(70~90g) 鶏ささみと野菜の煮物(チンゲン菜・人参) さつま芋の煮物 味噌汁(高野豆腐・玉ねぎ・人参)	7倍かゆ(50~80g) 鶏ささみと野菜の煮物(チンゲン菜・人参) さつま芋の煮物 汁物(玉ねぎ・人参)	10倍かゆ さつま芋のペースト チンゲン菜のペースト	
21	土	野菜たっぷり醤油ラーメン(豚肉・白菜・玉ねぎ・チンゲン菜・人参) 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 フルーツ(オレンジ)	野菜たっぷり和風ラーメン(醤油ラーメンスープ なし) 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮	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(白菜・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(白菜・人参)	10倍かゆ 豆腐のペースト 人参のペースト	
< 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・鰯など)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)			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

< 離乳食献立表① >

1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						
23	月	鶏肉と豆腐の中華卵とじ丼 小松菜と白菜のじゃこ和え さつま芋の天ぷら フルーツ(パイナップル)	鶏肉と豆腐の中華丼(卵 なし) 小松菜の和え物(しらす なし) さつま芋の煮物 すまし汁(白菜・人参)	5倍かゆ(70~90g) 鶏ささみと豆腐の煮物(玉ねぎ) 小松菜の煮浸し すまし汁(白菜・人参)	7倍かゆ(50~80g) 鶏ささみと豆腐の煮物(玉ねぎ) 小松菜の煮浸し 汁物(白菜・人参)	10倍かゆ 豆腐のペースト 小松菜のペースト
24	火	ごはん 豚肉の黒糖炒め 蒸じゃが芋 高野豆腐の卵とじ 味噌汁(もやし・人参・わかめ)	軟飯(80~100g) 豚肉と野菜の炒め物(しょうが・黒糖 なし) 蒸じゃが芋 高野豆腐と野菜の煮物(卵 なし) 味噌汁(もやし・人参・わかめ)	5倍かゆ(70~90g) 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁(じゃが芋・人参)	7倍かゆ(50~80g) 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し 汁物(じゃが芋・人参)	10倍かゆ 白身魚のペースト ブロッコリーのペースト
25	水	ゆかりごはん ぎせい豆腐 昆布と切干大根の炒め物 味噌汁(麩・玉ねぎ・青ねぎ) フルーツ(りんご)	軟飯(80~100g) 豆腐のそぼろ煮(干しいたけ・人参)(卵 なし) 昆布と切干大根の炒め物(こんにゃく なし) ほうれん草の煮浸し(人参) 味噌汁(麩・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(人参) 味噌汁(麩・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(人参) 汁物(玉ねぎ・人参)	10倍かゆ 豆腐のペースト ほうれん草のペースト
26	木	麦入りごはん アジの塩こうじ焼 かぼちゃの煮物 ほうれん草と白菜の納豆和え 貝だくさん味噌汁(鶏肉・大根・人参・しめじ・青ねぎ)	軟飯(80~100g) 白身魚の塩焼 かぼちゃの煮物 ほうれん草と白菜の納豆和え 貝だくさん味噌汁(鶏肉・大根・人参・しめじ・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(大根・人参)	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
27	金	ロールパン スバゲティー・ポロネーゼ 大根のサラダ スープ(玉ねぎ・ブロッコリー) デザート(野菜と果物のゼリー)	軟飯(80~100g) 鶏肉の照焼 大根の煮物 スープ(玉ねぎ・ブロッコリー) デザート(野菜と果物のゼリー)	5倍かゆ(70~90g) 鶏ささみの煮付 大根の煮物 すまし汁(玉ねぎ・ブロッコリー)	7倍かゆ(50~80g) 鶏ささみの煮付 大根の煮物 汁物(玉ねぎ・ブロッコリー)	10倍かゆ 大根のペースト ブロッコリーのペースト
28	土	そぼろチャーハン 中華サラダ 中華スープ(豆腐・えのき・にら)	そぼろチャーハン(ごま油 なし) 小松菜の和え物(もやし・人参)(酢・ごま油 なし) 中華スープ(豆腐・えのき)	5倍かゆ(70~90g) 鶏ささみと玉ねぎの煮物 小松菜の煮浸し すまし汁(豆腐・人参)	7倍かゆ(50~80g) 鶏ささみと玉ねぎの煮物 小松菜の煮浸し 汁物(豆腐・人参)	10倍かゆ 小松菜のペースト 人参のペースト
< 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)						

作成日 2022/12/7 (水)

< 離乳食献立表① >

1月

日	曜日	未満乳食 (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)
30	月	ごはん 鶏肉の味噌焼 ほうれん草の白和え ひじきとさつま揚げの煮物 すまし汁(玉ねぎ・人参・青ねぎ)	軟飯(80~100g) 鶏肉の味噌焼 ほうれん草の白和え ひじきの煮物(さつま揚げ・ごま油 なし) すまし汁(玉ねぎ・人参・青ねぎ)	5倍かゆ(70~90g) 鶏ささみの味噌煮 ほうれん草の煮浸し(人参) すまし汁(玉ねぎ・人参)	7倍かゆ(50~80g) 鶏ささみの煮付 ほうれん草の煮浸し(人参) 汁物(玉ねぎ・人参)	10倍かゆ 豆腐のペースト ほうれん草のペースト
31	火	麦入りごはん サハの竜田揚げ 白菜の甘酢和え 高野豆腐とかぼちゃの煮物 味噌汁(玉ねぎ・人参・わかめ)	軟飯(80~100g) 白身魚の漬焼 白菜の和え物(小松菜・人参)(酢 なし) 高野豆腐とかぼちゃの煮物 味噌汁(玉ねぎ・人参・わかめ)	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)	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)	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 >		<p>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。</p> <p>②朝は離乳食終了まで保育園の給食は除去する。</p> <p>(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)</p> <p>③魚は白身魚(鱈やホキなど)→赤身魚(鮭・鯛など)→青魚(鯖・鰹など)へ移行する。</p> <p>④そば・鯖・イカ・タコ・エビ・貝類なども控える。</p> <p>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)</p> <p>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)</p>				
		歯ぐきでかみつぶせるかたさ 味付けは薄味を心がける。 未満乳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	