

作成日 2023/10/25 (水)

## &lt; 離乳食献立表① &gt;

12月

日	曜日	未満乳食 (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						
1	金	ごはん おでん じゃが芋のマヨ焼 ほうれん草のおかか和え フルーツ(りんご)	軟飯(80~100g) おでん(厚揚げ・鶏肉・大根)(ちくわ・こんにゃく なし) 蒸じゃが芋 ほうれん草のおかか和え すまし汁(キャベツ・人参)	5倍かゆ(70~90g) 鶏ささみと大根の煮物 ほうれん草の煮浸し すまし汁(キャベツ・人参)	7倍かゆ(50~80g) 鶏ささみと大根の煮物 ほうれん草の煮浸し 汁物(キャベツ・人参)	10倍かゆ 大根のペースト ほうれん草のペースト
2	土	五目チャーハン 小松菜とツナの和え物 味噌汁(豆腐・玉ねぎ・青ねぎ) フルーツ(バナナ)	五目チャーハン(ごま油 なし) 小松菜とツナの和え物 味噌汁(豆腐・玉ねぎ・青ねぎ)	5倍かゆ(70~90g) 鶏ささみと白菜の煮物 小松菜の煮浸し(人参) 味噌汁(豆腐・玉ねぎ)	7倍かゆ(50~80g) 鶏ささみと白菜の煮物 小松菜の煮浸し(人参) 汁物(豆腐・玉ねぎ)	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(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

## &lt; 離乳食献立表① &gt;

作成日 2023/10/25 (水)

12月

日	曜日	未満乳食 (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						
4	月	ごはん 鶏肉の塩こうじ焼 ほうれん草のゆかり和え 高野豆腐の卵とし 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ・青ねぎ)	軟飯(80~100g) 鶏肉の照焼 ほうれん草の和え物(キャベツ)(ゆかり なし) 高野豆腐と野菜の煮物(卵 なし) 味噌汁(かぼちゃ・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(キャベツ) 味噌汁(かぼちゃ・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(キャベツ) 汁物(かぼちゃ・玉ねぎ)	10倍かゆ かぼちゃのペースト ほうれん草のペースト
5	火	ごはん 千草焼 チンゲン菜とちくわの和え物 こんぶ豆 ヨーグルト	軟飯(80~100g) 鶏肉と野菜の和風炒め(人参・干しいたけ・青ねぎ)(卵 なし) チンゲン菜の和え物(ちくわ なし) こんぶ豆 すまし汁(白菜・人参)	5倍かゆ(70~90g) 鶏ささみと人参の煮物 チンゲン菜の煮浸し(ちくわ なし) すまし汁(白菜・人参)	7倍かゆ(50~80g) 鶏ささみと人参の煮物 チンゲン菜の煮浸し(ちくわ なし) 汁物(白菜・人参)	10倍かゆ 白菜のペースト 人参のペースト
6	水	麦入りごはん フィッシュフライ ブロッコリーのサラダ じゃが芋のカントリー煮 スープ(ほうれん草・大根・しめじ)	軟飯(80~100g) 白身魚のソテーケチャップ添え ブロッコリーの和え物(マヨドレ なし) 豚肉とじゃが芋の煮物 スープ(ほうれん草・大根・しめじ)	5倍かゆ(70~90g) 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し(キャベツ) すまし汁(ほうれん草・大根)	7倍かゆ(50~80g) 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し(キャベツ) 汁物(ほうれん草・大根)	10倍かゆ 白身魚のペースト ブロッコリーのペースト
7	木	ごはん 豚肉と野菜のチャブチェ 蒸さつま芋 元気っ子サラダ 味噌汁(豆腐・えのき・わかめ)	軟飯(80~100g) 豚肉と野菜のチャブチェ(ごま・ごま油 なし) 小松菜の煮浸し(人参) キャベツのおかかチーズ和え(しらす・酢 なし) 味噌汁(豆腐・えのき・わかめ)	5倍かゆ(70~90g) 鶏ささみと玉ねぎの煮物 小松菜の煮浸し(人参) すまし汁(豆腐・キャベツ)	7倍かゆ(50~80g) 鶏ささみと玉ねぎの煮物 小松菜の煮浸し(人参) 汁物(豆腐・キャベツ)	10倍かゆ 豆腐のペースト 人参のペースト
8	金	麦入りごはん サバの味噌煮 白菜の甘酢和え きんぴらごぼう すまし汁(麩・玉ねぎ・ほうれん草)	軟飯(80~100g) 白身魚の味噌煮(しょうが なし) 白菜の和え物(酢 なし) 人参きんぴら(ごぼう・こんにゃく なし) すまし汁(麩・玉ねぎ・ほうれん草)	5倍かゆ(70~90g) 白身魚の味噌煮(しょうが なし) 白菜の煮浸し(人参) すまし汁(麩・玉ねぎ・ほうれん草)	7倍かゆ(50~80g) 白身魚の煮付(しょうが なし) 白菜の煮浸し(人参) 汁物(玉ねぎ・ほうれん草)	10倍かゆ 白身魚のペースト ほうれん草のペースト
9	土	ツナスバゲティー コロコロポテトサラダ スープ(鶏肉・キャベツ・ブロッコリー) フルーツ(バナナ)	ツナスバゲティー じゃが芋の煮物 スープ(鶏肉・キャベツ・ブロッコリー)	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・ブロッコリー)	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・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
< 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)			未満乳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)						

## &lt; 離乳食献立表① &gt;

作成日 2023/10/25 (水)

12月

日	曜日	未満乳食 (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						
11	月	麦入りごはん 白身魚の土佐焼 小松菜の納豆和え さつま芋の甘煮 味噌汁(揚げ・大根・人参)	軟飯(80~100g) 白身魚の土佐焼 小松菜の納豆和え 白菜の煮浸し 味噌汁(揚げ・大根・人参)	5倍かゆ(70~90g) 白身魚の煮付 白菜の煮浸し(小松菜) 味噌汁(大根・人参)	7倍かゆ(50~80g) 白身魚の煮付 白菜の煮浸し(小松菜) 汁物(大根・人参)	10倍かゆ 白身魚のペースト 小松菜のペースト
12	火	雪だるまカレー フライドポテト 切干大根のおかかサラダ ゆでブロッコリー フルーツ(オレンジ)	軟飯(80~100g) 鶏肉と玉ねぎの煮物 切干大根のおかか和え(マヨドレ なし) ブロッコリーの煮浸し すまし汁(ほうれん草・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(ほうれん草・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(ほうれん草・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	水	ごはん 豚肉と野菜のオイスターソース炒め ミニポテト もやしとわかめの甘酢和え フルーツ(りんご)	軟飯(80~100g) 豚肉と玉ねぎの和風炒め(鶏レバー・オイスターソース・ごま油 なし) じゃが芋の煮物 もやしとわかめの和え物(酢 なし) すまし汁(小松菜・人参)	5倍かゆ(70~90g) 鶏ささみと白菜の煮物 じゃが芋の煮物 すまし汁(小松菜・人参)	7倍かゆ(50~80g) 鶏ささみと白菜の煮物 じゃが芋の煮物 汁物(小松菜・人参)	10倍かゆ じゃが芋のペースト 小松菜のペースト
14	木	麦入りごはん アジの味噌マヨネーズ焼 ひじきとさつま揚げの煮物 ブロッコリーのごま和え けんちん汁(鶏肉・豆腐・玉ねぎ・人参・ごぼう・青ねぎ)	軟飯(80~100g) 白身魚の味噌焼(マヨドレ なし) ひじきの煮物(さつま揚げ なし) ブロッコリーの和え物(ごま なし) けんちん汁(鶏肉・豆腐・玉ねぎ・人参・青ねぎ)(ごぼう なし)	5倍かゆ(70~90g) 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し すまし汁(豆腐・玉ねぎ・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(豆腐・玉ねぎ・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
15	金	ごはん 揚げ鶏おろし煮 蒸かぼちゃ 小松菜のゆかり和え 味噌汁(揚げ・もやし・人参)	軟飯(80~100g) 鶏肉のおろし煮 蒸かぼちゃ 小松菜の和え物(ゆかり なし) 味噌汁(揚げ・もやし・人参)	5倍かゆ(70~90g) 鶏ささみのおろし煮(青ねぎ なし) かぼちゃの煮物 味噌汁(小松菜・白菜・人参)	7倍かゆ(50~80g) 鶏ささみのおろし煮(青ねぎ なし) かぼちゃの煮物 汁物(小松菜・白菜・人参)	10倍かゆ かぼちゃのペースト 小松菜のペースト
16	土	そぼろチャーハン じゃが芋とちくわの煮物 味噌汁(豆腐・大根・ほうれん草) フルーツ(バナナ)	そぼろチャーハン(ごま油 なし) じゃが芋の煮物(ちくわ なし) ほうれん草の和え物 味噌汁(豆腐・大根)	5倍かゆ(70~90g) 鶏ささみと玉ねぎの煮物 じゃが芋の煮物(ちくわ・インゲン なし) 味噌汁(豆腐・大根・ほうれん草)	7倍かゆ(50~80g) 鶏ささみと玉ねぎの煮物 じゃが芋の煮物(ちくわ・インゲン なし) 汁物(豆腐・大根・ほうれん草)	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 > 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

## &lt; 離乳食献立表① &gt;

作成日 2023/11/9 (木)

12月

日	曜日	未満乳食 (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						
18	月	麦入りごはん 白身魚ののりマヨネーズ焼 ほうれん草の納豆和え ひじきとごぼうの金平 味噌汁(麩・玉ねぎ・しめじ)	軟飯(80~100g) 白身魚の清焼(あおさのり なし) ほうれん草の納豆和え ひじきの煮物(人参)(ごぼう・こんにゃく なし) 味噌汁(麩・玉ねぎ・しめじ)	5倍かゆ(70~90g) 白身魚の煮付 ほうれん草の煮浸し(白菜) 味噌汁(玉ねぎ・人参)	7倍かゆ(50~80g) 白身魚の煮付 ほうれん草の煮浸し(白菜) 汁物(玉ねぎ・人参)	10倍かゆ 白身魚のペースト ほうれん草のペースト
19	火	鶏そぼろ丼 春雨の中華和え 味噌汁(豆腐・小松菜・大根) フルーツ(りんご)	鶏そぼろ丼(大豆たんぱく なし) 春雨の和え物(酢・ごま油 なし) 味噌汁(豆腐・小松菜・大根)	5倍かゆ(70~90g) 鶏ささみの煮付 小松菜の煮浸し(人参) 味噌汁(豆腐・大根)	7倍かゆ(50~80g) 鶏ささみの煮付 小松菜の煮浸し(人参) 汁物(豆腐・大根)	10倍かゆ 豆腐のペースト 小松菜のペースト
20	水	ごはん ビーフシチュー ひじきサラダ デザート(野菜と果物のゼリー)	軟飯(80~100g) 肉じゃが ひじきの和え物(マヨドレ なし) すまし汁(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) 鶏ささみとじゃが芋の煮物 人参の煮物 すまし汁(玉ねぎ・ブロッコリー)	7倍かゆ(50~80g) 鶏ささみとじゃが芋の煮物 人参の煮物 汁物(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
21	木	麦入りごはん サバの塩こうじ焼 大根のそぼろ煮 インゲンともやしのごま和え 味噌汁(白菜・人参・青ねぎ)	軟飯(80~100g) 白身魚の塩焼 大根のそぼろ煮(しょうが なし) インゲンともやしの和え物(ごま なし) 味噌汁(白菜・人参・青ねぎ)	5倍かゆ(70~90g) 白身魚の煮付 大根の煮物 味噌汁(白菜・人参)	7倍かゆ(50~80g) 白身魚の煮付 大根の煮物 汁物(白菜・人参)	10倍かゆ 白身魚のペースト 人参のペースト
22	金	ロールパン 鶏肉の照焼 星のミートコロッケ ほうれん草とごぼうのサラダ 豆乳かぼちゃスープ	軟飯(80~100g) 鶏肉の照焼 人参の煮物 ほうれん草とツナの和え物(ごぼう・マヨドレ なし) 豆乳かぼちゃスープ	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・じゃが芋)	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・じゃが芋)	10倍かゆ じゃが芋のペースト ほうれん草のペースト
23	土	五目あんかけうどん もやしと小松菜の塩昆布和え フルーツ(バナナ)	五目あんかけうどん (豚肉・厚揚げ・白菜・人参・しめじ・青ねぎ)(しょうが なし) もやしと小松菜の和え物(塩昆布・ごま油 なし)	5倍かゆ(70~90g) 白身魚の煮付 小松菜の煮浸し すまし汁(白菜・人参)	7倍かゆ(50~80g) 白身魚の煮付 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
< 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)			未満乳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 2023/11/9 (木)

## &lt; 離乳食献立表① &gt;

12月

日	曜日	未満乳食 (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						
25	月	麦入りごはん 八宝菜 さつま芋の唐揚げ ほうれん草の彩り和え フルーツ(オレンジ)	軟飯(80~100g) 八宝菜 さつま芋の煮物 ほうれん草の和え物(コーン) すまし汁(キャベツ・人参)	5倍かゆ(70~90g) 鶏ささみと野菜の煮物(白菜・人参) さつま芋の煮物 すまし汁(キャベツ・人参)	7倍かゆ(50~80g) 鶏ささみと野菜の煮物(白菜・人参) さつま芋の煮物 汁物(キャベツ・人参)	10倍かゆ さつま芋のペースト 人参のペースト
26	火	わかめごはん スパニッシュオムレツ スパゲティソテー 小松菜とツナのサラダ スープ(玉ねぎ・ブロッコリー)	軟飯(80~100g) じゃが芋のそぼろ煮 スパゲティソテー 小松菜とツナの和え物(マヨドレ なし) スープ(玉ねぎ・ブロッコリー)	5倍かゆ(70~90g) 鶏ささみとじゃが芋の煮物 小松菜の煮浸し(人参) すまし汁(玉ねぎ・ブロッコリー)	7倍かゆ(50~80g) 鶏ささみとじゃが芋の煮物 小松菜の煮浸し(人参) 汁物(玉ねぎ・ブロッコリー)	10倍かゆ じゃが芋のペースト 小松菜のペースト
27	水	麦入りごはん 白身魚の幽庵焼 かぼちゃのおかかサラダ うす揚げと白菜の煮浸し 豚汁(豚肉・大根・ごぼう・人参・こんにゃく・青ねぎ)	軟飯(80~100g) 白身魚の漬焼(ゆず なし) かぼちゃのおかか和え(マヨドレ なし) うす揚げと白菜の煮浸し 豚汁(豚肉・大根・人参・青ねぎ)(ごぼう・こんにゃく なし)	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 味噌汁(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
28	木	肉うどん(豚肉・玉ねぎ・人参・青ねぎ) 豆腐シューマイ ほうれん草と平天の和え物 フルーツ(みかん)	肉うどん(豚肉・玉ねぎ・人参・青ねぎ) じゃが芋の煮物 ほうれん草の和え物(平天 なし) フルーツ(みかん)	5倍かゆ(70~90g) 鶏ささみと玉ねぎの煮物 ほうれん草の煮浸し 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 ほうれん草の煮浸し 汁物(キャベツ・人参)	10倍かゆ ほうれん草のペースト 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・鯛など)→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場合がある) 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