

< 離乳食献立表① >

作成日 2024/3/27 (水)

5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)
1	水	キーマカレー さつまいもチップス 春雨サラダ ゆでブロッコリー フルーツ(りんご)	軟飯(80~100g) 鶏そぼろと大豆のケチャップ煮 さつまいもの煮物 春雨の和え物(マヨドレ なし) すまし汁(玉ねぎ・人参・ブロッコリー)	5倍かゆ(70~90g) 鶏ささみと玉ねぎの煮物 さつまいもの煮物 すまし汁(玉ねぎ・人参・ブロッコリー)	7倍かゆ(50~80g) 鶏ささみと玉ねぎの煮物 さつまいもの煮物 汁物(玉ねぎ・人参・ブロッコリー)	10倍かゆ さつまいものペースト ブロッコリーのペースト
2	木	麦入りごはん 鶏肉の磯辺揚げ マカロニサラダ 味噌汁(ごぼう・人参・わかめ) かみかみふりかけ	軟飯(80~100g) 鶏肉の漬焼 マカロニのツナ和え(マヨドレ なし) 人参の煮物 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	5倍かゆ(70~90g) 白身魚の煮付 人参の煮物 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	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
3	金					
4	土					
< 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。 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・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)</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	

## &lt; 離乳食献立表① &gt;

作成日 2024/3/27 (水)

5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						
6	月					
7	火	豆腐のふわふわ丼 小松菜のごま和え 味噌汁(玉ねぎ・人参・わかめ) フルーツ(オレンジ)	豆腐と鶏肉と玉ねぎの丼(卵 なし) 小松菜の和え物(ごま なし) 白菜の煮浸し(人参) 味噌汁(玉ねぎ・人参・わかめ)	5倍かゆ(70~90g) 豆腐と玉ねぎの煮物(卵・きぬさや なし) 小松菜の煮浸し(白菜・人参) 味噌汁(玉ねぎ・人参・わかめ)	7倍かゆ(50~80g) 豆腐と玉ねぎの煮物(卵・きぬさや なし) 小松菜の煮浸し(白菜・人参) 汁物(玉ねぎ・人参)	10倍かゆ 豆腐のペースト 小松菜のペースト
8	水	麦入りごはん 豚肉と野菜のオイスター炒め 春雨の中華和え ゆでブロッコリー ヨーグルト	軟飯(80~100g) 豚肉と玉ねぎの炒め物(オイスターソース・ごま油 なし) 春雨の和え物(ごま油・酢・ごま なし) ブロッコリーの煮浸し すまし汁(チンゲン菜・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(チンゲン菜・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(チンゲン菜・人参)	10倍かゆ チンゲン菜のペースト 人参のペースト
9	木	麦入りごはん ハンバーグ フライドポテト おなかサラダ 味噌汁(揚げ・キャベツ・青ねぎ)	軟飯(80~100g) チキンチャップ じゃが芋の煮物 切干大根のおかか和え(酢・マヨドレ なし) 味噌汁(揚げ・キャベツ・青ねぎ)	5倍かゆ(70~90g) 鶏ささみの煮付 小松菜の煮浸し 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 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
10	金	豆ご飯 サバの竜田揚げ かぼちゃのそぼろ煮 ほうれん草と白菜の塩昆布和え すまし汁(花魁・大根・わかめ)	軟飯(80~100g) 白身魚の漬焼(しょうが なし) かぼちゃのそぼろ煮(しょうが なし) ほうれん草と白菜の和え物(塩昆布 なし) すまし汁(花魁・大根・わかめ)	5倍かゆ(70~90g) 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 すまし汁(花魁・大根・わかめ)	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
11	土	チャンボン麺(豚肉・ちくわ・白菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ・青ねぎ) 豆腐シューマイ フルーツ(バナナ)	チャンボン麺 (豚肉・玉ねぎ・人参・干しいたけ・青ねぎ)(ちくわ なし) さつまいもの煮物 白菜の和え物	5倍かゆ(70~90g) 白身魚と白菜の煮物 さつまいもの煮物 すまし汁(玉ねぎ・人参)	7倍かゆ(50~80g) 白身魚と白菜の煮物 さつまいもの煮物 汁物(玉ねぎ・人参)	10倍かゆ 白身魚のペースト さつまいものペースト
< 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・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)						

< 離乳食献立表① >

作成日 2024/3/27 (水)

5月

日	曜日	未満児食 (離乳食 終了)	*完了期 (ばくばく期) : 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)
13	月	ごはん 和風麻婆豆腐 ナムル じゃが芋の天ぷら フルーツ (オレンジ)	軟飯 (80~100g) 豆腐と野菜のそぼろ煮 (玉ねぎ・人参) (しょうが・にら なし) もやしの和え物 (人参) (ごま・ごま油 なし) じゃが芋の煮物 ずまし汁 (小松菜・人参)	5倍かゆ (70~90g) 豆腐と野菜の煮物 (玉ねぎ・人参) (しょうが・にら なし) じゃが芋の煮物 ずまし汁 (小松菜・人参)	7倍かゆ (50~80g) 豆腐と野菜の煮物 (玉ねぎ・人参) (しょうが・にら なし) じゃが芋の煮物 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
14	火	麦入りごはん サバの煮付 ほうれん草の和え物 きんぴらごぼう 味噌汁 (豆腐・大根・わかめ)	軟飯 (80~100g) 白身魚の煮付 (しょうが なし) ほうれん草の和え物 (キャベツ・人参) 人参きんぴら (ごぼう・ごんにやく なし) 味噌汁 (豆腐・大根・わかめ)	5倍かゆ (70~90g) 白身魚の煮付 (しょうが なし) ほうれん草の煮浸し (キャベツ・人参) 味噌汁 (豆腐・大根・わかめ)	7倍かゆ (50~80g) 白身魚の煮付 (しょうが なし) ほうれん草の煮浸し (キャベツ・人参) 汁物 (豆腐・大根)	10倍かゆ 白身魚のペースト ほうれん草のペースト
15	水	わかめごはん 中華オムレツ さつま芋と大豆のヨーグルトサラダ 中華スープ (ブロッコリー・人参・コーン) フルーツ (オレンジ)	軟飯 (80~100g) 豚肉と野菜の中華炒め (玉ねぎ・ピーマン) (卵 なし) さつま芋と大豆のヨーグルトサラダ (マヨドレ なし) ブロッコリーの煮浸し 中華スープ (人参・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 ずまし汁 (ブロッコリー・人参)	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 (ブロッコリー・人参)	10倍かゆ さつま芋のペースト ブロッコリーのペースト
16	木	ごはん フライドチキン アスパラガスとキャベツのサラダ ゆでブロッコリー 貝だくさん味噌汁 (さつま芋・揚げ・小松菜・玉ねぎ) デザート (野菜と果物のゼリー)	軟飯 (80~100g) 鶏肉の照焼 アスパラガスとキャベツの和え物 (マヨドレ なし) ブロッコリーの煮浸し 貝だくさん味噌汁 (さつま芋・揚げ・小松菜・玉ねぎ) 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 ブロッコリーの煮浸し (キャベツ・人参) 味噌汁 (さつま芋・小松菜・玉ねぎ)	7倍かゆ (50~80g) 鶏ささみの煮付 ブロッコリーの煮浸し (キャベツ・人参) 汁物 (さつま芋・小松菜・玉ねぎ)	10倍かゆ さつま芋のペースト 小松菜のペースト
17	金	麦入りごはん 白身魚の味噌マヨネーズ焼 胡麻かぼちゃ 高野豆腐サラダ スープ (玉ねぎ・人参・ほうれん草・しめじ)	軟飯 (80~100g) 白身魚の味噌焼 (マヨドレ なし) かぼちゃの煮物 (ごま なし) 高野豆腐とツナの和え物 (ごぼう・酢・ごま油 なし) スープ (玉ねぎ・人参・ほうれん草・しめじ)	5倍かゆ (70~90g) 白身魚の味噌煮 かぼちゃの煮物 (ごま なし) ずまし汁 (玉ねぎ・人参・ほうれん草)	7倍かゆ (50~80g) 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 (ごま なし) 汁物 (玉ねぎ・人参・ほうれん草)	10倍かゆ 白身魚のペースト かぼちゃのペースト
18	土	そぼろチャーハン 鶏ささみとチンゲン菜の中華和え 味噌汁 (豆腐・人参・わかめ) フルーツ (バナナ)	そぼろチャーハン (ごま油 なし) 鶏ささみとチンゲン菜の和え物 (酢・ごま油 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 チンゲン菜の煮浸し 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 チンゲン菜の煮浸し 汁物 (豆腐・人参)	10倍かゆ 豆腐のペースト チンゲン菜のペースト
< 離乳食の進めるポイント > 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

< 離乳食献立表① >

作成日 2024/4/10 (水)

5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										
20	月	麦入りごはん 油淋鶏 ほうれん草のおかか和え ビーフソテー かき玉汁(卵・豆腐・わかめ)	軟飯(80~100g) 鶏肉の焼焼 ほうれん草のおかか和え ビーフソテー すまし汁(豆腐・わかめ)(卵 なし)	5倍かゆ(70~90g) 鶏ささみの煮付 ほうれん草の煮浸し(人参) すまし汁(豆腐・わかめ)(卵 なし)	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(豆腐・白菜)(卵 なし)	10倍かゆ 豆腐のペースト ほうれん草のペースト				
21	火	ごはん 白身魚のトマトソース煮 粉ふき芋 ごぼうのごまサラダ スープ(玉ねぎ・ブロッコリー・人参)	軟飯(80~100g) 白身魚のケチャップ煮(ウスターソース なし) じゃが芋の煮物 きゅうりとコーンの和え物(マヨドレ・ごま なし) スープ(玉ねぎ・ブロッコリー・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(玉ねぎ・ブロッコリー・人参)	7倍かゆ(50~80g) 白身魚の煮付 じゃが芋の煮物 汁物(玉ねぎ・ブロッコリー・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				
22	水	ごはん 鶏肉の味噌焼 ひじきとツナのそぼろ煮 元気っ子サラダ すまし汁(小松菜・玉ねぎ・人参)	軟飯(80~100g) 鶏肉の味噌焼 ひじきとツナのそぼろ煮 キャベツのおかかチーズ和え(しらす・ごま・酢 なし) すまし汁(小松菜・玉ねぎ・人参)	5倍かゆ(70~90g) 鶏ささみの味噌煮 キャベツとほうれん草の煮浸し すまし汁(小松菜・玉ねぎ・人参)	7倍かゆ(50~80g) 鶏ささみの煮付 キャベツとほうれん草の煮浸し 汁物(小松菜・玉ねぎ・人参)	10倍かゆ 小松菜のペースト 人参のペースト				
23	木	ごはん 肉じゃが 厚揚げのオーロラソース 切干大根サラダ フルーツ(バナナ)	軟飯(80~100g) 肉じゃが 厚揚げの煮物 切干大根のツナ和え(酢・ごま油 なし) すまし汁(玉ねぎ・人参)	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				
24	金	麦入りごはん サバの土佐焼 ひじきの煮物 小松菜の納豆和え 味噌汁(大根・人参・青ねぎ)	軟飯(80~100g) 白身魚の土佐焼 ひじきの煮物 小松菜の納豆和え 味噌汁(大根・人参・青ねぎ)	5倍かゆ(70~90g) 白身魚の煮付 小松菜の煮浸し(白菜) 味噌汁(大根・人参)	7倍かゆ(50~80g) 白身魚の煮付 小松菜の煮浸し(白菜) 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				
25	土	焼そば ツナとブロッコリーのサラダ さつま芋の天ぷら	和風焼そば(お好み焼きソース なし) ブロッコリーとツナの和え物 (もやし・人参・コーン)(マヨドレ なし) すまし汁(さつま芋・玉ねぎ)	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(キャベツ・人参) すまし汁(さつま芋・玉ねぎ)	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(キャベツ・人参) 汁物(さつま芋・玉ねぎ)	10倍かゆ さつま芋のペースト ブロッコリーのペースト				
< 離乳食の進めるポイント > 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 >

作成日 2024/4/10 (水)

5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)
27	月	ごはん 鶏肉のバーベキューソース スパゲティソース ひじきサラダ スープ(じゃが芋・玉ねぎ・人参・ブロッコリー)	軟飯(80~100g) チキンチャップ スパゲティソース ひじきの和え物(ごぼう・マヨドレ なし) スープ(じゃが芋・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(人参) すまし汁(じゃが芋・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(人参) 汁物(じゃが芋・玉ねぎ・人参・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
28	火	麦入りごはん アジのカレー風味揚げ 小松菜の和え物 大根と厚揚げの煮物 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ・わかめ)	軟飯(80~100g) 白身魚の漬焼(しょうが なし) 小松菜の和え物 大根と厚揚げの煮物 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ・わかめ)	5倍かゆ(70~90g) 白身魚の煮付(しょうが なし) 小松菜の煮浸し(もやし・しめじ なし) 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ・わかめ)	7倍かゆ(50~80g) 白身魚の煮付(しょうが なし) 小松菜の煮浸し(もやし・しめじ なし) 汁物(かぼちゃ・玉ねぎ)	10倍かゆ 白身魚のペースト かぼちゃのペースト
29	水	ごはん 豚肉のおかか炒め 蒸さつま芋 チーズとお豆のサラダ すまし汁(麩・ほうれん草・しめじ)	軟飯(80~100g) 豚肉のおかか炒め 蒸さつま芋 チーズとお豆の和え物(マヨドレ なし) すまし汁(麩・ほうれん草・しめじ)	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(麩・ほうれん草・人参)	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(ほうれん草・人参)	10倍かゆ さつま芋のペースト ほうれん草のペースト
30	木	麦入りごはん 白身魚のサクサク焼 かぼちゃサラダ 高野豆腐とごぼうの煮物 スープ(玉ねぎ・人参・しめじ)	軟飯(80~100g) 白身魚の照焼 かぼちゃの煮物 高野豆腐とひじきの煮物(ごぼう なし) スープ(玉ねぎ・人参・しめじ)	5倍かゆ(70~90g) 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 すまし汁(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
31	金	スタミナ丼 ブロッコリーのごま和え すまし汁(麩・ほうれん草・えのき) フルーツ(オレンジ)	豚肉と野菜の丼(厚揚げ・焼肉のたれ なし) 厚揚げの煮物 ブロッコリーの和え物(ごま なし) すまし汁(麩・ほうれん草・えのき)	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(麩・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
< 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・鯛など)→青魚(鯖・鰯など)へ移行する。 ④そば・蕨・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