

< 離乳食献立表① >

作成日 2024/5/29 (水)

7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										
1	月	親子丼 キャベツの和え物 味噌汁(さつまいも・大根・わかめ) フルーツ(オレンジ)	鶏肉と玉ねぎの丼(卵・みつば なし) キャベツの和え物 ほうれん草の煮浸し(人参) 味噌汁(さつまいも・大根・わかめ)	5倍かゆ(70~90g) 鶏ささみと玉ねぎの煮物(卵 なし) キャベツの煮浸し(ほうれん草・人参) 味噌汁(さつまいも・大根・わかめ)	7倍かゆ(50~80g) 鶏ささみと玉ねぎの煮物(卵 なし) キャベツの煮浸し(ほうれん草・人参) 汁物(さつまいも・大根)	10倍かゆ さつまいものペースト ほうれん草のペースト				
2	火	麦入りごはん アジフライ アスパラガスのソテー 白菜と小松菜のごま和え 味噌汁(豆腐・しめじ・青ねぎ)	軟飯(80~100g) 白身魚の漬焼 アスパラガスのソテー 白菜と小松菜の和え物(ごま なし) 味噌汁(豆腐・しめじ・青ねぎ)	5倍かゆ(70~90g) 白身魚の煮付 白菜の煮浸し(小松菜) 味噌汁(豆腐・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(豆腐・人参)	10倍かゆ 白身魚のペースト 小松菜のペースト				
3	水	ごはん 肉じゃが もやしのおかか和え 厚揚げのオーロラソース ヨーグルト	軟飯(80~100g) 肉じゃが もやしのおかか和え 厚揚げの煮物 すまし汁(玉ねぎ・人参)	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・人参)	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・人参)	10倍かゆ じゃが芋のペースト 人参のペースト				
4	木	麦入りごはん 鶏肉のみそ照焼 さつまいもと昆布の煮物 ツナと野菜のサラダ すまし汁(豆腐・人参・みつば)	軟飯(80~100g) 鶏肉のみそ照焼 さつまいもと昆布の煮物 ツナと野菜の和え物(マヨドレ なし) すまし汁(豆腐・人参)	5倍かゆ(70~90g) 鶏ささみとさつまいもの煮物 キャベツの煮浸し(人参) すまし汁(豆腐・ほうれん草)	7倍かゆ(50~80g) 鶏ささみとさつまいもの煮物 キャベツの煮浸し(人参) 汁物(豆腐・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				
5	金	七夕お星さまカレー お星さまコロッケ 元氣っ子サラダ フルーツ(すいか)	軟飯(80~100g) 玉ねぎと人参のそぼろ煮 じゃが芋の煮物 キャベツとチーズのおかか和え(しらす干し・ごま・酢 なし) すまし汁(小松菜・人参)	5倍かゆ(70~90g) 鶏ささみと野菜の煮物(玉ねぎ・人参) じゃが芋の煮物 すまし汁(小松菜・人参)	7倍かゆ(50~80g) 鶏ささみと野菜の煮物(玉ねぎ・人参) じゃが芋の煮物 汁物(小松菜・人参)	10倍かゆ 小松菜のペースト 人参のペースト				
6	土	チャンボン麺(豚肉・白菜・玉ねぎ・人参・しめじ・干しいたけ・青ねぎ) じゃが芋の甘辛炒め フルーツ(バナナ)	チャンボン麺(豚肉・白菜・玉ねぎ・人参・しめじ・干しいたけ・青ねぎ) じゃが芋の煮物 人参とピーマンの金平	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(玉ねぎ・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(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				
< 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	

作成日 2024/5/29 (水)

< 離乳食献立表① >

7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										
8	月	麦入りごはん 白身魚の磯辺揚げ キャベツと胡瓜の和え物 五目豆 冬瓜のすまし汁(揚げ・わかめ)	軟飯(80~100g) 白身魚の清焼 キャベツと胡瓜の和え物(ちくわ なし) 大豆と野菜の煮物(こんにゃく なし) すまし汁(揚げ・わかめ)	5倍かゆ(70~90g) 白身魚の煮付 キャベツの煮浸し すまし汁(玉ねぎ・人参)	7倍かゆ(50~80g) 白身魚の煮付 キャベツの煮浸し 汁物(玉ねぎ・人参)	10倍かゆ 白身魚のペースト キャベツのペースト				
9	火	わかめごはん スパニッシュオムレツ マカロニサラダ ひじきと高野豆腐の煮物 味噌汁(なす・玉ねぎ・青ねぎ)	軟飯(80~100g) じゃが芋のそぼろ煮 マカロニのツナ和え(ほうれん草・人参)(マヨドレ なし) ひじきと高野豆腐の煮物 味噌汁(なす・玉ねぎ・青ねぎ)	5倍かゆ(70~90g) 鶏ささみとじゃが芋の煮物 ほうれん草の煮浸し(人参) 味噌汁(なす・玉ねぎ)	7倍かゆ(50~80g) 鶏ささみとじゃが芋の煮物 ほうれん草の煮浸し(人参) 汁物(なす・玉ねぎ)	10倍かゆ じゃが芋のペースト 人参のペースト				
10	水	麦入りごはん サバの焼南蛮 かぼちゃの甘煮 五色納豆 味噌汁(大根・わかめ・青ねぎ)	軟飯(80~100g) 白身魚の焼浸し(酢・ごま油 なし) かぼちゃの甘煮 五色納豆 味噌汁(大根・わかめ・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・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	木	ごはん 豚肉とごぼうの柳川風 豆腐シューマイ ほうれん草のごま和え フルーツ(オレンジ)	軟飯(80~100g) 豚肉と野菜の煮物(玉ねぎ・人参)(卵・ごぼう・みつば なし) じゃが芋の煮物 ほうれん草の和え物(ごまなし) すまし汁(白菜・人参)	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(白菜・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(白菜・人参)	10倍かゆ ほうれん草のペースト 人参のペースト				
12	金	豆乳坦々うどん 蒸さつま芋 ブロッコリーの赤しそ和え	軟飯(80~100g) 野菜のそぼろ炒め(玉ねぎ・チンゲン菜) 蒸さつま芋 ブロッコリーの煮浸し すまし汁(キャベツ・人参)	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(キャベツ・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(キャベツ・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				
13	土	三色丼 コロコロポテトサラダ 味噌汁(豆腐・玉ねぎ・しめじ) フルーツ(バナナ)	三色丼(しょうが なし) コロコロポテト和え(マヨドレ なし) 味噌汁(豆腐・玉ねぎ・しめじ)	5倍かゆ(70~90g) 鶏ささみとじゃが芋の煮物 ほうれん草の煮浸し(人参) 味噌汁(豆腐・玉ねぎ)	7倍かゆ(50~80g) 鶏ささみとじゃが芋の煮物 ほうれん草の煮浸し(人参) 汁物(豆腐・玉ねぎ)	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 2024/6/5 (水)

7月

日	曜日	未満乳食 (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)
15	月					
16	火	麦入りごはん 麻婆豆腐 焼さつま芋 春雨の酢の物 フルーツ (パイナップル)	軟飯 (80~100g) <small>豆腐と玉ねぎのそぼろ味噌煮 (大豆たんぱく・にら・にんにく・しょうが なし)</small> さつま芋の煮物 春雨の和え物 (ちくわ・酢 なし) すまし汁 (玉ねぎ・人参)	5倍かゆ (70~90g) <small>豆腐と玉ねぎの味噌煮 (大豆たんぱく・にら・にんにく・しょうが なし)</small> さつま芋の煮物 すまし汁 (玉ねぎ・人参)	7倍かゆ (50~80g) <small>豆腐と玉ねぎの煮物 (大豆たんぱく・にら・にんにく・しょうが なし)</small> さつま芋の煮物 汁物 (玉ねぎ・人参)	10倍かゆ 豆腐のペースト さつま芋のペースト
17	水	麦入りごはん サバの土佐焼 白菜の昆布和え 切干大根と厚揚げの煮物 味噌汁 (じゃが芋・玉ねぎ・青ねぎ)	軟飯 (80~100g) 白身魚の土佐焼 白菜の和え物 (きゅうり・人参) (塩昆布 なし) 切干大根と厚揚げの煮物 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 白菜の煮浸し (人参) 味噌汁 (じゃが芋・玉ねぎ)	7倍かゆ (50~80g) 白身魚の煮付 白菜の煮浸し (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
18	木	トウモロコシごはん フライドチキンカレー風味 スパゲティサラダ しらすとほうれん草のソテー スープ (玉ねぎ・ブロッコリー・しめじ) デザート (野菜と果物のゼリー)	軟飯 (80~100g) チキンチャップ スパゲティサラダ (マヨドレ なし) ほうれん草とキャベツのソテー (しらす なし) スープ (玉ねぎ・ブロッコリー・しめじ)	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 (キャベツ) すまし汁 (玉ねぎ・ブロッコリー)	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 (キャベツ) 汁物 (玉ねぎ・ブロッコリー)	10倍かゆ ほうれん草のペースト キャベツのペースト
19	金	ごはん 豚肉とじゃが芋のスタミナソテー ゆでブロッコリー 高野豆腐の唐揚げ 中華スープ (もやし・コーン・人参)	軟飯 (80~100g) 豚肉とじゃが芋の炒め物 (焼肉のたれ なし) ブロッコリーの煮浸し 高野豆腐の煮物 中華スープ (もやし・コーン・人参)	5倍かゆ (70~90g) 鶏ささみとじゃが芋の煮物 ブロッコリーの煮浸し すまし汁 (玉ねぎ・人参)	7倍かゆ (50~80g) 鶏ささみとじゃが芋の煮物 ブロッコリーの煮浸し 汁物 (玉ねぎ・人参)	10倍かゆ ブロッコリーのペースト 人参のペースト
20	土	焼そば 小松菜と厚揚げの煮浸し 味噌汁 (さつま芋・大根・青ねぎ) フルーツ (バナナ)	和風焼そば (お好み焼きソース なし) 小松菜と厚揚げの煮浸し さつま芋の煮物 味噌汁 (大根・青ねぎ)	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・人参) 味噌汁 (さつま芋・大根)	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・人参) 汁物 (さつま芋・大根)	10倍かゆ さつま芋のペースト 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 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

< 離乳食献立表① >

7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						
22	月	ごはん タンドリーチキン ツナとほうれん草のマカロニサラダ ちくわとチンゲン菜の煮浸し スープ(レタス・玉ねぎ・コーン)	軟飯(80~100g) 鶏肉の照焼 ツナとほうれん草のマカロニ和え(マヨドレ なし) チンゲン菜の煮浸し(キャベツ)(ちくわ なし) スープ(玉ねぎ・コーン)	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(キャベツ)(ちくわ なし) 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 チンゲン菜の煮浸し(キャベツ)(ちくわ なし) 汁物(ほうれん草・人参)	10倍かゆ チンゲン菜のペースト 人参のペースト
23	火	麦入りごはん 白身魚の竜田揚げ 三色ナムル なすのそぼろ煮 味噌汁(大根・揚げ・しめじ)	軟飯(80~100g) 白身魚の漬焼(しょうが なし) 三色和え(ごま・にんにく・ごま油 なし) なすのそぼろ煮 味噌汁(大根・揚げ・しめじ)	5倍かゆ(70~90g) 白身魚の煮付 なすの煮物 味噌汁(大根・人参)	7倍かゆ(50~80g) 白身魚の煮付 なすの煮物 汁物(大根・人参)	10倍かゆ 白身魚のペースト 人参のペースト
24	水	ごはん ハンバーグマトソース マカロニソテー ひじきサラダ 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 マカロニソテー ひじきの和え物(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) 鶏ささみと玉ねぎの煮物 チンゲン菜の煮浸し すまし汁(玉ねぎ・人参・ブロッコリー)	7倍かゆ(50~80g) 鶏ささみと玉ねぎの煮物 チンゲン菜の煮浸し 汁物(玉ねぎ・人参・ブロッコリー)	10倍かゆ 玉ねぎのペースト ブロッコリーのペースト
25	木	中華丼(豚肉・白菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ・きぬさや) いりこ大豆 切干大根のおかかマヨ和え フルーツ(オレンジ)	中華丼(豚肉・白菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ・きぬさや) 大豆の煮物(いりこ・ごま なし) 切干大根のおかか和え(マヨドレ なし) すまし汁(玉ねぎ・人参)	5倍かゆ(70~90g) 白身魚の煮付 小松菜の煮浸し(白菜) すまし汁(玉ねぎ・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(玉ねぎ・人参)	10倍かゆ 白身魚のペースト 小松菜のペースト
26	金	麦入りごはん サバと夏野菜の揚げ浸し 蒸さつま芋 ほうれん草の和え物 味噌汁(揚げ・玉ねぎ・えのき)	軟飯(80~100g) 白身魚の焼浸し 夏野菜のソテー(なす・ピーマン・パプリカ) ほうれん草の和え物 味噌汁(揚げ・玉ねぎ・えのき)	5倍かゆ(70~90g) 白身魚の煮付 ほうれん草の煮浸し(白菜・人参) 味噌汁(玉ねぎ・なす)	7倍かゆ(50~80g) 白身魚の煮付 ほうれん草の煮浸し(白菜・人参) 汁物(玉ねぎ・なす)	10倍かゆ 白身魚のペースト ほうれん草のペースト
27	土	五目チャーハン マロニーサラダ 中華スープ(豆腐・ほうれん草・人参) フルーツ(バナナ)	五目チャーハン(ごま油 なし) マロニーの和え物(マヨドレ なし) 中華スープ(豆腐・ほうれん草・人参)	5倍かゆ(70~90g) 豆腐のくす煮 人参の煮物 すまし汁(玉ねぎ・ほうれん草)	7倍かゆ(50~80g) 豆腐のくす煮 人参の煮物 汁物(玉ねぎ・ほうれん草)	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	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 >

作成日 2024/6/5 (水)

7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)
29	月	ごはん 鶏肉の南部焼 キャベツとしらすの酢の物 じゃが芋と揚げの煮物 味噌汁(大根・えのき・わかめ)	軟飯(80~100g) 鶏肉の清焼(ごま なし) キャベツの和え物(きゅうり・人参)(しらす・酢 なし) じゃが芋と揚げの煮物 味噌汁(大根・えのき・わかめ)	5倍かゆ(70~90g) 鶏ささみの煮付 じゃが芋の煮物 味噌汁(大根・人参)	7倍かゆ(50~80g) 鶏ささみの煮付 じゃが芋の煮物 汁物(大根・人参)	10倍かゆ じゃが芋のペースト 人参のペースト
30	火	麦入りごはん 豚肉と夏野菜の味噌炒め 蒸さつま芋 胡瓜とわかめの甘酢和え すまし汁(冬瓜・人参・青ねぎ)	軟飯(80~100g) 豚肉と野菜の味噌炒め(ゴーヤ・しょうが なし) 蒸さつま芋 胡瓜とわかめの和え物(酢 なし) すまし汁(キャベツ・人参・青ねぎ)	5倍かゆ(70~90g) 鶏ささみと玉ねぎの味噌煮 さつま芋の煮物 すまし汁(キャベツ・人参)	7倍かゆ(50~80g) 鶏ささみと玉ねぎの煮物 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
31	水	麦入りごはん 白身魚のセサミフライ 白菜とひじきの和え物 かぼちゃと厚揚げの煮物 味噌汁(玉ねぎ・オクラ・しめじ)	軟飯(80~100g) 白身魚の煮付 白菜とひじきの和え物 かぼちゃと厚揚げの煮物 味噌汁(玉ねぎ・しめじ)	5倍かゆ(70~90g) 白身魚の煮付 白菜の煮浸し(人参) 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	7倍かゆ(50~80g) 白身魚の煮付 白菜の煮浸し(人参) 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
< 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
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)						