

< 離乳食献立表① >

作成日 2024/8/26 (月)

10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	火	麦入りごはん 白身魚の揚げ煮 小松菜の赤しそ和え 切干大根の煮物 味噌汁(さつま芋・玉ねぎ・わかめ)	軟飯(80~100g) 白身魚の煮付 小松菜の和え物(キャベツ)(赤しそ なし) 切干大根の煮物 味噌汁(さつま芋・玉ねぎ・わかめ)	5倍かゆ(70~90g) 白身魚の煮付 小松菜の煮浸し(キャベツ) 味噌汁(さつま芋・玉ねぎ・わかめ)	7倍かゆ(50~80g) 白身魚の煮付 小松菜の煮浸し(キャベツ) 汁物(さつま芋・玉ねぎ)	10倍かゆ 白身魚のペースト 小松菜のペースト
2	水	ごはん 鶏肉のカレーマヨドレ焼 キャベツのごま和え ポークビーンズ フルーツ(オレンジ)	軟飯(80~100g) 鶏肉の照焼 キャベツの和え物(ごま なし) ポークビーンズ すまし汁(ほうれん草・人参)	5倍かゆ(70~90g) 鶏ささみの煮付 キャベツの煮浸し(ごまなし) すまし汁(ほうれん草・人参)	7倍かゆ(50~80g) 鶏ささみの煮付 キャベツの煮浸し(ごまなし) 汁物(ほうれん草・人参)	10倍かゆ ほうれん草のペースト 人参のペースト
3	木	わかめごはん 中華オムレツ 豆腐シューマイ ブロッコリーの和え物 春雨スープ(干しいたけ・赤パプリカ・チンゲン菜)	軟飯(80~100g) 豚肉と野菜の中華炒め(卵・にら なし) さつま芋の煮物 ブロッコリーの和え物 春雨スープ(干しいたけ・パプリカ・チンゲン菜)	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(チンゲン菜・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(チンゲン菜・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
4	金	麦入りごはん サバのつけ焼 蒸かぼちゃ ひじきの酢の物 味噌汁(揚げ・白菜・青ねぎ)	軟飯(80~100g) 白身魚のつけ焼(しょうが なし) 蒸かぼちゃ ひじきの和え物(酢 なし) 味噌汁(揚げ・白菜・青ねぎ)	5倍かゆ(70~90g) 白身魚の煮付(しょうが なし) かぼちゃの煮物 すまし汁(白菜・人参)	7倍かゆ(50~80g) 白身魚の煮付(しょうが なし) かぼちゃの煮物 汁物(白菜・人参)	10倍かゆ 白身魚のペースト かぼちゃのペースト
5	土	焼鳥丼 ほうれん草の和え物 味噌汁(豆腐・人参・えのき) フルーツ(バナナ)	焼鳥丼 ほうれん草の和え物 味噌汁(豆腐・人参・えのき)	5倍かゆ(70~90g) 鶏ささみの煮付 ほうれん草の煮浸し 味噌汁(豆腐・人参)	7倍かゆ(50~80g) 鶏ささみの煮付 ほうれん草の煮浸し 汁物(豆腐・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 > 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

< 離乳食献立表① >

作成日 2024/8/26 (月)

10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										
7	月	麦入りごはん 白身魚の塩こうじ焼 ほうれん草の納豆和え かぼちゃのそぼろ煮 味噌汁(麩・玉ねぎ・青ねぎ)	軟飯(80~100g) 白身魚の塩焼 ほうれん草の納豆和え かぼちゃのそぼろ煮(しょうが なし) 味噌汁(麩・玉ねぎ・青ねぎ)	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(かぼちゃ・玉ねぎ)	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(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				
8	火	ごはん 豚肉と厚揚げの味噌炒め ゆでブロッコリー 切干大根と柿の甘酢和え かき玉汁(卵・小松菜・人参)	軟飯(80~100g) 豚肉と厚揚げの味噌炒め(にんにく・しょうが・テンメンジャン なし) ゆでブロッコリー 切干大根ときゅうりの和え物(柿・酢 なし) すまし汁(小松菜・人参)(卵 なし)	5倍かゆ(70~90g) 鶏ささみの味噌煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁(小松菜・人参)(卵 なし)	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(小松菜・人参)(卵 なし)	10倍かゆ ブロッコリーのペースト 人参のペースト				
9	水	ヒビンパ丼 あおさポテト キャバツナサラダ 具だくさん味噌汁(大根・ごぼう・人参・干しいたけ・青ねぎ)	軟飯(80~100g) 鶏肉の漬焼 じゃが芋の煮物 キャバツナサラダ(マヨドレ なし) 味噌汁(大根・人参・干しいたけ・青ねぎ)	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 ほうれん草のペースト				
10	木	麦入りごはん まぐろカツ マカロニボリタン 3色和え 豆乳味噌汁(揚げ・白菜・青ねぎ)	軟飯(80~100g) 白身魚の照焼 マカロニボリタン 3色和え 豆乳味噌汁(揚げ・白菜・青ねぎ)	5倍かゆ(70~90g) 白身魚の煮付 小松菜の煮浸し(人参) 味噌汁(白菜・人参)	7倍かゆ(50~80g) 白身魚の煮付 小松菜の煮浸し(人参) 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				
11	金	麦入りごはん 豚肉とごぼうの晴雨煮 蒸かぼちゃ ブロッコリーのごまサラダ 味噌汁(豆腐・大根・しめじ)	軟飯(80~100g) 豚肉と野菜の煮物(ごぼう・しょうが なし) 蒸かぼちゃ ブロッコリーの和え物(ごま・マヨドレ なし) 味噌汁(豆腐・大根・しめじ)	5倍かゆ(70~90g) 鶏ささみと野菜の煮物(玉ねぎ・人参) かぼちゃの煮物 味噌汁(豆腐・大根)	7倍かゆ(50~80g) 鶏ささみと野菜の煮物(玉ねぎ・人参) かぼちゃの煮物 汁物(豆腐・大根)	10倍かゆ 豆腐のペースト かぼちゃのペースト				
12	土	五目あんかけうどん (豚肉・厚揚げ・白菜・人参・干しいたけ・青ねぎ・しょうが) もやしと胡瓜の塩昆布和え フルーツ(バナナ)	五目あんかけうどん(しょうが なし) (豚肉・厚揚げ・白菜・人参・干しいたけ・青ねぎ) さつま芋の煮物 もやしと胡瓜の和え物(塩昆布 なし)	5倍かゆ(70~90g) 白身魚の煮付(しょうが なし) さつま芋の煮物 すまし汁(白菜・人参)	7倍かゆ(50~80g) 白身魚の煮付(しょうが なし) さつま芋の煮物 汁物(白菜・人参)	10倍かゆ 白身魚のペースト さつま芋のペースト				
< 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 2024/9/5 (木)

10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						
14	月					
15	火	ごはん コロッケ 元氣っ子サラダ 味噌汁(豆腐・玉ねぎ・人参) フルーツ(オレンジ)	軟飯(80~100g) 鶏肉の照焼 小松菜とチーズの和え物(しらす・ごま・酢 なし) キャベツの煮浸し 味噌汁(豆腐・玉ねぎ・人参)	5倍かゆ(70~90g) 鶏ささみとキャベツの煮物 小松菜の煮浸し 味噌汁(豆腐・玉ねぎ・人参)	7倍かゆ(50~80g) 鶏ささみとキャベツの煮物 小松菜の煮浸し 汁物(豆腐・玉ねぎ・人参)	10倍かゆ 豆腐のペースト 小松菜のペースト
16	水	鶏肉ときのこの炊き込みごはん さつま芋とブロッコリーの豆腐グラタン ほうれん草とキャベツのおかか和え 味噌汁(麩・玉ねぎ・わかめ) デザート(野菜と果物のゼリー)	軟飯(80~100g) さつま芋とブロッコリーの豆腐グラタン ほうれん草とキャベツのおかか和え 味噌汁(麩・玉ねぎ・わかめ) デザート(野菜と果物のゼリー)	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) 味噌汁(豆腐・玉ねぎ・ほうれん草)	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(豆腐・玉ねぎ・ほうれん草)	10倍かゆ 白身魚のペースト ブロッコリーペースト
17	木	ホークカレー コーンポテト ツナごぼうサラダ フルーツ(りんご)	軟飯(80~100g) 豚肉と玉ねぎの和風炒め コーンポテト ほうれん草のツナ和え(ごぼう・マヨドレ なし) すまし汁(玉ねぎ・人参)	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 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 ほうれん草の煮浸し 汁物(玉ねぎ・人参)	10倍かゆ じゃが芋のペースト ほうれん草のペースト
18	金	麦入りごはん 白身魚の幽庵焼(ゆず風) 小松菜のおかかサラダ ひじきと大豆の煮物 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ・青ねぎ)	軟飯(80~100g) 白身魚の漬焼(ゆず なし) 小松菜のおかか和え(キャベツ・人参)(マヨドレ なし) ひじきと大豆の煮物 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ・青ねぎ)	5倍かゆ(70~90g) 白身魚の煮付(ゆず なし) 小松菜の煮浸し(キャベツ・人参) 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	7倍かゆ(50~80g) 白身魚の煮付(ゆず なし) 小松菜の煮浸し(キャベツ・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
19	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・白菜・わかめ) 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) インゲンと人参の和え物 味噌汁(豆腐・白菜・わかめ)	5倍かゆ(70~90g) 鶏ささみの煮付 じゃが芋の煮物(ちくわ なし) 味噌汁(豆腐・白菜・わかめ)	7倍かゆ(50~80g) 鶏ささみの煮付 じゃが芋の煮物(ちくわ なし) 汁物(豆腐・白菜)	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。	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 >

作成日 2024/9/5 (木)

10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						
21	月	ごはん 豚肉と野菜のおかか炒め 蒸じゃが芋 切干大根とわかめの酢の物 ヨーグルト	軟飯(80~100g) 豚肉と野菜のおかか炒め 蒸じゃが芋 切干大根とわかめの和え物(酢 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 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 人参のペースト
22	火	麦入りごはん サバの南部焼 ごろごろお豆のサラダ きんぴらごぼう 味噌汁(大根・えのき・青ねぎ)	軟飯(80~100g) 白身魚の漬焼(ごま なし) かぼちゃと大豆のチーズ和え(マヨドレ なし) 人参きんぴら(ごぼう・こんにゃく なし) 味噌汁(大根・えのき・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
23	水	ごはん チキンリテートマトソース ゆでブロッコリー マカロニサラダ スープ(玉ねぎ・コーン・パセリ)	軟飯(80~100g) チキンチャップ ブロッコリーの煮浸し マカロニのツナ和え(マヨドレ なし) スープ(玉ねぎ・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(玉ねぎ・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(玉ねぎ・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
24	木	麦入りごはん アジの唐揚げ 三色ナムル 味噌汁(豆腐・玉ねぎ・人参) フルーツ(オレンジ)	軟飯(80~100g) 白身魚の漬焼(しょうが なし) 小松菜の煮浸し 切干大根の和え物(ごま・にんにく・ごま油 なし) 味噌汁(豆腐・玉ねぎ・人参)	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 味噌汁(豆腐・玉ねぎ・人参)	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 汁物(豆腐・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
25	金	ごはん 鶏肉の甘酢炒め 厚揚げのごま味噌マヨ焼 ほうれん草のお浸し 中華卵スープ(卵・人参・わかめ)	軟飯(80~100g) 鶏肉と野菜のケチャップ炒め(玉ねぎ・ピーマン) 厚揚げの味噌焼(ごま・マヨドレ なし) ほうれん草のお浸し すまし汁(人参・わかめ)(卵 なし)	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(玉ねぎ・人参)(卵 なし)	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(玉ねぎ・人参)(卵 なし)	10倍かゆ ほうれん草のペースト 人参のペースト
26	土	ツナスバゲティ キャベツのサラダ スープ(じゃが芋・玉ねぎ・小松菜) フルーツ(バナナ)	ツナスバゲティ(きざみのり なし) キャベツの和え物(マヨドレ なし) スープ(じゃが芋・玉ねぎ・小松菜)	5倍かゆ(70~90g) 白身魚の煮付 キャベツと人参の煮浸し すまし汁(じゃが芋・玉ねぎ・小松菜)	7倍かゆ(50~80g) 白身魚の煮付 キャベツと人参の煮浸し 汁物(じゃが芋・玉ねぎ・小松菜)	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)						

< 離乳食献立表① >

作成日 2024/9/5 (木)

10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						
28	月	親子丼 さつま芋の天ぷら ほうれん草とお揚げのごま和え 金時豆	鶏肉と玉ねぎの丼(卵 なし) お揚げとほうれん草の煮物 キャベツの和え物(ごま なし) すまし汁(さつま芋・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(さつま芋・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(さつま芋・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
29	火	ごはん 豚肉と野菜のチャプチェ 蒸かぼちゃ ブロッコリーとひじきのサラダ 味噌汁(豆腐・人参・青ねぎ)	軟飯(80~100g) 豚肉と野菜のチャプチェ(ごま・ごま油 なし) 蒸かぼちゃ ブロッコリーとひじきの和え物(マヨドレ・オイスターソース なし) 味噌汁(豆腐・人参・青ねぎ)	5倍かゆ(70~90g) 豆腐と玉ねぎの煮物 ブロッコリーと人参の煮浸し 味噌汁(かぼちゃ・白菜)	7倍かゆ(50~80g) 豆腐と玉ねぎの煮物 ブロッコリーと人参の煮浸し 汁物(かぼちゃ・白菜)	10倍かゆ 豆腐のペースト ブロッコリーペースト
30	水	麦入りごはん 鶏肉のオイスターソース焼 小松菜とキャベツの中華和え 高野豆腐とのりの卵とじ 中華スープ(大根・チンゲン菜・えのき)	軟飯(80~100g) 鶏肉の照焼 小松菜とキャベツの和え物 高野豆腐の煮物(のり・卵 なし) 中華スープ(大根・チンゲン菜・えのき)	5倍かゆ(70~90g) 鶏ささみの煮付 小松菜の煮浸し(キャベツ) すまし汁(大根・チンゲン菜)	7倍かゆ(50~80g) 鶏ささみの煮付 小松菜の煮浸し(キャベツ) 汁物(大根・チンゲン菜)	10倍かゆ 大根のペースト チンゲン菜のペースト
31	木	ごはん フィッシュフライ 白菜とササミの和え物 かぼちゃの豆乳ポタージュ フルーツ(オレンジ)	軟飯(80~100g) 白身魚の照焼 白菜の煮浸し(人参) ほうれん草とササミの和え物 かぼちゃの豆乳ポタージュ(パセリ なし)	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) すまし汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	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(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
<p>< 離乳食の進めるポイント ></p> <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)</p>			<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</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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</p>