

作成日 2025/7/17 (木)

## &lt; 離乳食献立表① &gt;

9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	わかめごはん オープンオムレツ フライドポテト ビーンズサラダ スープ(トマト・玉ねぎ・えのき・パセリ)	軟飯(80~100g) 野菜のそぼろ炒め(玉ねぎ・ピーマン)(卵 なし) じゃが芋の煮物 お豆の和え物(マヨドレ なし) スープ(トマト・玉ねぎ・えのき)(パセリ 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(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
2	火	麦入りごはん アジの竜田揚げ 厚揚げの煮物 切干大根のおかかマヨ和え 味噌汁(玉ねぎ・しめじ・青ねぎ)	軟飯(80~100g) 白身魚の漬焼(しょうが なし) 厚揚げの煮物(ごぼう なし) 切干大根のおかか和え(マヨドレ なし) 味噌汁(玉ねぎ・しめじ・青ねぎ)	5倍かゆ(70~90g) 白身魚の煮付(しょうが なし) 人参の煮物 味噌汁(玉ねぎ・チンゲン菜)	7倍かゆ(50~80g) 白身魚の煮付(しょうが なし) 人参の煮物 汁物(玉ねぎ・チンゲン菜)	10倍かゆ 白身魚のペースト チンゲン菜のペースト
3	水	ごはん ハオユー豆腐 コロコロポテト ひじきの和え物 フルーツ(オレンジ)	軟飯(80~100g) 豚肉と野菜の煮物(白菜・人参)(オイスターソース なし) じゃが芋の煮物 ひじきの和え物 すまし汁(小松菜・人参)	5倍かゆ(70~90g) 豆腐と野菜の煮物(白菜・人参)(オイスターソース なし) じゃが芋の煮物 すまし汁(小松菜・人参)	7倍かゆ(50~80g) 豆腐と野菜の煮物(白菜・人参)(オイスターソース 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
4	木	ごはん チキンチャップ ゆでブロッコリー ごぼうサラダ スープ(ウィンナー・ほうれん草・人参)	軟飯(80~100g) チキンチャップ ブロッコリーの煮浸し 3色和え(人参・きゅうり・コーン)(ごぼう・ごま・マヨドレ なし) スープ(ほうれん草・人参)	5倍かゆ(70~90g) 鶏ささみの煮付 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) 鶏ささみの煮付 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
5	金	麦入りごはん 白身魚の味噌焼 さつま芋の甘煮 もやしとわかめの和え物 すまし汁(豆腐・人参・青ねぎ)	軟飯(80~100g) 白身魚の味噌焼 さつま芋の煮物 もやしとわかめの和え物 すまし汁(豆腐・人参・青ねぎ)	5倍かゆ(70~90g) 白身魚の味噌煮 さつま芋の煮物 すまし汁(豆腐・人参)	7倍かゆ(50~80g) 白身魚の煮付 さつま芋の煮物 汁物(豆腐・人参)	10倍かゆ 白身魚のペースト さつま芋のペースト
6	土	ツナチャーハン チンゲン菜と白菜の中華和え 味噌汁(かぼちゃ・大根・青ねぎ) フルーツ(バナナ)	ツナチャーハン(ごま油 なし) チンゲン菜と白菜の中華和え(ごま油 なし) 味噌汁(かぼちゃ・大根・青ねぎ)	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(白菜) 味噌汁(かぼちゃ・大根)	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(白菜) 汁物(かぼちゃ・大根)	10倍かゆ かぼちゃのペースト チンゲン菜のペースト
< 離乳食の進めるポイント >			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)						

作成日 2025/7/17 (木)

## &lt; 離乳食献立表① &gt;

9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)				
対象者										
8	月	麦入りごはん 白身魚の照焼 かぼちゃの煮物 オクラと納豆のネバネバ和え かき玉味噌汁(卵・玉ねぎ・人参)	軟飯(80~100g) 白身魚の照焼 かぼちゃの煮物 オクラと納豆のネバネバ和え 味噌汁(玉ねぎ・人参)(卵 なし)	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)(卵 なし)	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)(卵 なし)	10倍かゆ 白身魚のペースト かぼちゃのペースト				
9	火	ごはん ポークカルピソテー ゆでブロッコリー 春雨の中華サラダ 中華風スープ(豆腐・小松菜)	軟飯(80~100g) 豚肉と玉ねぎの炒め物(レバー・焼肉のたれ なし) キャベツの煮浸し 春雨の和え物(酢・ごま油 なし) 中華風スープ(豆腐・小松菜)	5倍かゆ(70~90g) 豆腐と玉ねぎの煮物 キャベツの煮浸し すまし汁(小松菜・人参)	7倍かゆ(50~80g) 豆腐と玉ねぎの煮物 キャベツの煮浸し 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				
10	水	ごはん 鶏肉の磯辺揚げ ほうれん草のごま和え 蒸さつま芋 味噌汁(揚げ・玉ねぎ・青ねぎ)	軟飯(80~100g) 鶏肉の照焼 ほうれん草の和え物(ごま なし) 蒸さつま芋 味噌汁(揚げ・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(白菜) 味噌汁(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(白菜) 汁物(玉ねぎ・人参)	10倍かゆ ほうれん草のペースト 人参のペースト				
11	木	麦入りごはん サバの塩こうじ焼 ひじきと高野豆腐の煮物 白菜の赤しそ和え 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ・しめじ)	軟飯(80~100g) 白身魚の煮付 ひじきと高野豆腐の煮物 白菜の和え物(きゅうり・人参)(ゆかり なし) 味噌汁(かぼちゃ・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				
12	金	ごはん 肉豆腐 蒸かぼちゃ 花野菜サラダ フルーツ(オレンジ)	軟飯(80~100g) 肉豆腐 蒸かぼちゃ 花野菜サラダ(マヨドレ なし) すまし汁(白菜・人参)	5倍かゆ(70~90g) 豆腐と野菜の煮物(玉ねぎ・人参) かぼちゃの煮物 すまし汁(白菜・人参)	7倍かゆ(50~80g) 豆腐と野菜の煮物(玉ねぎ・人参) かぼちゃの煮物 汁物(白菜・人参)	10倍かゆ 豆腐のペースト かぼちゃのペースト				
13	土	焼そば(豚肉・キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・人参) じゃが芋の煮物 すまし汁(豆腐・大根・わかめ) フルーツ(バナナ)	軟飯(80~100g) 豚肉と玉ねぎの炒め物(お好み焼ソース なし) じゃが芋の煮物 キャベツの煮浸し すまし汁(豆腐・大根・わかめ)	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(キャベツ・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(キャベツ・人参)	10倍かゆ 豆腐のペースト じゃが芋のペースト				
< 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 2025/8/5 (火)

9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							
15	月						
16	火	麦入りごはん 白身魚のごま天ぷら 高野豆腐の煮物 ほうれん草のおかか和え 味噌汁(花麩・大根・わかめ)	軟飯(80~100g) 白身魚の煮付 高野豆腐の煮物 ほうれん草のおかか和え 味噌汁(花麩・大根・わかめ)	5倍かゆ(70~90g) 白身魚の煮付 ほうれん草の煮浸し 味噌汁(白菜・人参)	7倍かゆ(50~80g) 白身魚の煮付 ほうれん草の煮浸し 汁物(白菜・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	水	ロールパン スパゲティーポロネーゼ ポテトのマヨドレ焼 イタリアンサラダ スープ(玉ねぎ・ほうれん草)	軟飯(80~100g) チキンチャップ じゃが芋の煮物 ブロッコリーとチーズの和え物(レモン果汁・酢・オリーブオイルなし) スープ(玉ねぎ・ほうれん草)	5倍かゆ(70~90g) 鶏ささみとじゃが芋の煮付 ブロッコリーの煮浸し すまし汁(玉ねぎ・ほうれん草)	7倍かゆ(50~80g) 鶏ささみとじゃが芋の煮付 ブロッコリーの煮浸し 汁物(玉ねぎ・ほうれん草)	10倍かゆ じゃが芋のペースト ブロッコリーのペースト	
18	木	麦入りごはん 豚肉の甘辛生姜炒め 蒸さつま芋 切干大根の酢の物 すまし汁(麩・しめじ・青ねぎ)	軟飯(80~100g) 豚肉と野菜の炒め物(ごぼう・こんにゃく・しょうが なし) 蒸さつま芋 切干大根の和え物(酢 なし) すまし汁(麩・しめじ・青ねぎ)	5倍かゆ(70~90g) 白身魚の煮付 さつま芋の煮物 すまし汁(玉ねぎ・人参)	7倍かゆ(50~80g) 白身魚の煮付 さつま芋の煮物 汁物(玉ねぎ・人参)	10倍かゆ 白身魚のペースト さつま芋のペースト	
19	金	ごはん 鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ 具だくさん味噌汁(揚げ・さつま揚げ・大根・人参・わかめ) フルーツ(梨)	軟飯(80~100g) 鶏肉の漬焼(しょうが なし) マカロニ和え(マヨドレ なし) 味噌汁(揚げ・大根・人参・わかめ)	5倍かゆ(70~90g) 鶏ささみの煮付 人参の煮物 味噌汁(大根・人参・わかめ)	7倍かゆ(50~80g) 鶏ささみの煮付 人参の煮物 汁物(大根・人参)	10倍かゆ 大根のペースト 人参のペースト	
20	土	豚 丼 小松菜とキャベツのごま和え 味噌汁(豆腐・かぼちゃ・わかめ) フルーツ(バナナ)	豚 丼 小松菜とキャベツの和え物(ごま なし) 味噌汁(豆腐・かぼちゃ・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(キャベツ・人参) 味噌汁(豆腐・かぼちゃ・わかめ)	7倍かゆ(50~80g) 鶏ささみと玉ねぎの煮物 小松菜の煮浸し(キャベツ・人参) 汁物(豆腐・かぼちゃ)	10倍かゆ 豆腐のペースト 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		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。	
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	
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。	
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。	
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)							
						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;

9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)
対象者						
22	月	麦入りごはん 白身魚のおかか焼 大根と昆布の煮物 小松菜の和え物 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ・わかめ)	軟飯(80~100g) 白身魚のおかか焼 大根と昆布の煮物 小松菜の和え物 味噌汁(じゃが芋・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 味噌汁(じゃが芋・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 汁物(じゃが芋・玉ねぎ)	10倍かゆ 白身魚のペースト 小松菜のペースト
23	火					
24	水	ごはん 煮込みハンバーグ スパゲティソテー ブロッコリーのサラダ ヨーグルト	軟飯(80~100g) 鶏肉のケチャップ煮 スパゲティソテー ブロッコリーの和え物(マヨドレ 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 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) 鶏ささみと玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮浸し 汁物(キャベツ・人参)	10倍かゆ ブロッコリーのペースト 人参のペースト
25	木	麦入りごはん 豚肉と野菜のオイスターソース炒め 揚げかぼちゃ 元気っ子サラダ 中華スープ(白菜・コーン・わかめ)	軟飯(80~100g) 豚肉と厚揚げと野菜の炒め物(ごぼう・オイスターソース・ごま油 なし) かぼちゃの煮物 小松菜と人参のおかかチーズ和え(しらす・ごま・酢 なし) 中華スープ(白菜・コーン・わかめ)	5倍かゆ(70~90g) 鶏ささみと玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物 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 かぼちゃの煮物 汁物(白菜・人参)	10倍かゆ かぼちゃのペースト 白菜のペースト
26	金	ビーンズカレー 野菜チップス ひじきサラダ フルーツ(オレンジ)	軟飯(80~100g) じゃが芋と大豆のそぼろ煮 ひじきの和え物(マヨドレ なし) ブロッコリーの煮浸し 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 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 じゃが芋のペースト ブロッコリーのペースト
27	土	野菜たっぷり醤油ラーメン(豚肉・キャベツ・玉ねぎ・チンゲン菜・人参) 豆腐シューマイ フルーツ(バナナ)	軟飯(80~100g) 豚肉とキャベツの和風炒め チンゲン菜の煮浸し 蒸さつま芋 すまし汁(玉ねぎ・人参)	5倍かゆ(70~90g) 鶏ささみとキャベツの煮物 チンゲン菜の煮浸し すまし汁(玉ねぎ・人参)	7倍かゆ(50~80g) 鶏ささみとキャベツの煮物 チンゲン菜の煮浸し 汁物(玉ねぎ・人参)	10倍かゆ チンゲン菜のペースト 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

## &lt; 離乳食献立表① &gt;

9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 麻婆豆腐 蒸じゃが芋 ひじきと切干大根のナムル フルーツ(オレンジ)	軟飯(80~100g) 豆腐と玉ねぎの味噌煮(にら・しょうが・にんにく なし) 蒸じゃが芋 ひじきと切干大根の和え物(ごま油 なし) すまし汁(人参・しめじ)	5倍かゆ(70~90g) 豆腐と玉ねぎの味噌煮(にら・しょうが・にんにく なし) 小松菜の煮浸し すまし汁(じゃが芋・人参)	7倍かゆ(50~80g) 豆腐と玉ねぎの煮物(にら・しょうが・にんにく なし) 小松菜の煮浸し 汁物(じゃが芋・人参)	10倍かゆ 豆腐のペースト 小松菜のペースト
30	火	麦入りごはん 鶏肉の味噌照焼 ツナスパゲティ ブロッコリーのごま和え スープ(かぼちゃ・玉ねぎ・パセリ)	軟飯(80~100g) 鶏肉の味噌照焼 ツナスパゲティ ブロッコリーの和え物(ごま なし) スープ(かぼちゃ・玉ねぎ)	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(かぼちゃ・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 汁物(かぼちゃ・玉ねぎ)	10倍かゆ かぼちゃのペースト 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・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