

< 離乳食献立表① >

作成日 2025/8/25 (月)

10月

日 曜日		未満児食	*完了期（ばくばく期）：歯ぐきで噛みつぶせるかたさ	*後期（かみかみ期）：指でつまんでつぶせるかたさ	*中期（もぐもぐ期）：舌でつぶせるかたさ	*初期（ごっくん期）：なめらかなすりつぶし
対象者		（離乳食 終了）	（目安 生後 12 ～ 18ヶ月）	（目安 生後 9 ～ 11ヶ月）	（目安 生後 7 ～ 8ヶ月）	（目安 生後 5 ～ 6ヶ月）
1	水	ごはん チキンソテーマトソース マカロニサラダ 厚揚げと大根の煮物 スープ（玉ねぎ・コーン・パセリ）	軟飯（80～100g） チキンチャップ マカロニ和え（マヨドレ なし） 厚揚げと大根の煮物 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 ほうれん草の煮浸し すまし汁（大根・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（大根・人参）	10倍かゆ ほうれん草のペースト 人参のペースト
2	木	ごはん クロック 元気っ子サラダ 味噌汁（豆腐・玉ねぎ・人参） フルーツ（りんご）	軟飯（80～100g） 白身魚の煮付 キャベツとチーズの和え物（しらす・ごま・酢 なし） 小松菜の煮浸し 味噌汁（豆腐・玉ねぎ・人参）	5倍かゆ（70～90g） 白身魚の煮付 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 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
3	金	ポークカレー ブロッコリーのおかかソテー ツナごぼうサラダ ヨーグルト	軟飯（80～100g） 豚肉とじゃが芋の煮物 ブロッコリーのおかかソテー 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 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
4	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） 鶏ささみと玉ねぎの煮物 ほうれん草の煮浸し 味噌汁（豆腐・人参）	7倍かゆ（50～80g） 鶏ささみと玉ねぎの煮物 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（鯉やホキなど）→赤身魚（鮭・鰯など）→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				

< 離乳食献立表① >

作成日 2025/8/25 (月)

10月

日 曜日		未満乳食	*完了期（ばくばく期）：歯ぐきで噛みつぶせるかたさ	*後期（かみかみ期）：指でつまんでつぶせるかたさ	*中期（もぐもぐ期）：舌でつぶせるかたさ	*初期（ごっくん期）：なめらかなすりつぶし
対象者		（離乳食 終了）	（目安 生後 12 ～ 18ヶ月）	（目安 生後 9 ～ 11ヶ月）	（目安 生後 7 ～ 8ヶ月）	（目安 生後 5 ～ 6ヶ月）
6	月	さつま芋ごはん 白身魚の塩こうじ焼 ほうれん草の納豆和え 大根のそぼろ煮 デザート（お月見ゼリー）	軟飯（80～100g） 白身魚の塩焼 ほうれん草の納豆和え 大根のそぼろ煮（しょうが なし） すまし汁（白菜・人参）	5倍かゆ（70～90g） 白身魚の煮付 ほうれん草の煮浸し（白菜） すまし汁（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（白菜） 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
7	火	麦入りごはん 豚肉と厚揚げの味噌炒め ゆでブロッコリー もやしときゅうりの塩昆布和え 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 もやしときゅうりの和え物（塩昆布・ごま油 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
8	水	ビビンバ丼 あおさボテト キャベツナサラダ 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） もやしとほうれん草のそぼろ炒め（にんにく・しょうが・焼肉のたれ なし） じゃが芋の煮物 キャベツとツナの和え物（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
9	木	ごはん 豚肉とごぼうの時雨煮 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
10	金	麦入りごはん まぐろカツ マカロニナポリタン 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 マカロニナポリタン 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	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） 切干大根の甘酢和え 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 切干大根の和え物（酢 なし）	5倍かゆ（70～90g） 鶏ささみのくす煮 さつま芋の煮物 すまし汁（白菜・人参）	7倍かゆ（50～80g） 鶏ささみのくす煮 さつま芋の煮物 汁物（白菜・人参）	10倍かゆ さつま芋のペースト 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・鮪など）→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 2025/9/5 (金)

10月

日 曜日		未満乳食	*完了期（ばくばく期）：歯ぐきで噛みつぶせるかたさ	*後期（かみかみ期）：指でつまんでつぶせるかたさ	*中期（もぐもぐ期）：舌でつぶせるかたさ	*初期（ごっくん期）：なめらかなすりつぶし
対象者		（離乳食 終了）	（目安 生後 12 ～ 18ヶ月）	（目安 生後 9 ～ 11ヶ月）	（目安 生後 7 ～ 8ヶ月）	（目安 生後 5 ～ 6ヶ月）
13	月					
14	火	麦入りごはん 白身魚の漬け焼 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） 白身魚の漬け焼 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 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 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
15	水	鶏肉ときのこの炊き込みごはん 白身魚の竜田揚げ ブロッコリーとキャベツのおかか和え 具だくさん味噌汁（揚げ・大根・さつま芋・わかめ） デザート（野菜と果物のゼリー）	軟飯（80～100g） 白身魚の煮付 ブロッコリーとキャベツのおかか和え 具だくさん味噌汁（揚げ・大根・さつま芋・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 味噌汁（大根・さつま芋）	7倍かゆ（50～80g） 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し 汁物（大根・さつま芋）	10倍かゆ 白身魚のペースト ブロッコリーペースト
16	木	ごはん 鶏肉のバーベキューソース焼 フライドポテト ごぼうとちくわのサラダ スープ（玉ねぎ・人参・コーン）	軟飯（80～100g） チキンチャップ じゃが芋の煮物 ほうれん草の和え物（マヨドレ なし） スープ（玉ねぎ・人参・コーン）	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（ほうれん草・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（ほうれん草・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
17	金	わかめごはん 中華オムレツ 豆腐シューマイ ほうれん草の和え物 春雨スープ（干しいたけ・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 キャベツの和え物（人参） 春雨スープ（干しいたけ・チンゲン菜）	5倍かゆ（70～90g） 白身魚の煮付 さつま芋の煮物 すまし汁（チンゲン菜・人参）	7倍かゆ（50～80g） 白身魚の煮付 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
18	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） 鶏ささみと玉ねぎの煮物 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） 鶏ささみと玉ねぎの煮物 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				
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。				
②卵は離乳食終了まで保育園の給食は除くする。		未満乳の食事の切り方を小さくする				
（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）		調理方法（揚げ物を煮物や焼き物へ）の変更				
③魚は白身魚（鱈やホキなど）→赤身魚（鮭・鮎など）→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）						
		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 2025/9/5 (金)

10月

日 曜日		未満乳食	*完了期（ばくばく期）：歯ぐきで噛みつぶせるかたさ	*後期（かみかみ期）：指でつまんでつぶせるかたさ	*中期（もぐもぐ期）：舌でつぶせるかたさ	*初期（ごっくん期）：なめらかなすりつぶし
対象者		（離乳食 終了）	（目安 生後 12 ～ 18ヶ月）	（目安 生後 9 ～ 11ヶ月）	（目安 生後 7 ～ 8ヶ月）	（目安 生後 5 ～ 6ヶ月）
20	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 フルーツ（みかん缶）	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
21	火	麦入りごはん サバの南部焼 きんぴらごぼう ごろごろお豆のサラダ 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） 人参きんぴら（ごぼう・こんにゃく なし） かぼちゃと大豆の煮物 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
22	水	ごはん 鶏肉のカレーマヨドレ焼 キャベツのごま和え ひじきと厚揚げの煮物 味噌汁（じゃが芋・玉ねぎ・青ねぎ）	軟飯（80～100g） 鶏肉の照焼 キャベツの和え物（ごま なし） ひじきと厚揚げの煮物 味噌汁（じゃが芋・玉ねぎ・青ねぎ）	5倍かゆ（70～90g） 鶏ささみの煮付 キャベツの煮浸し（ごまなし） 味噌汁（じゃが芋・玉ねぎ）	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（じゃが芋・玉ねぎ）	10倍かゆ じゃが芋のペースト ほうれん草のペースト
23	木	麦入りごはん アジの味付け天ぷら 大芋かぼちゃ 三色ナムル 味噌汁（豆腐・玉ねぎ・人参）	軟飯（80～100g） 白身魚の漬焼（しょうが なし） かぼちゃの煮物 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
24	金	ごはん 鶏肉の甘酢炒め 高野豆腐の唐揚げ ほうれん草のお浸し 中華卵スープ（卵・白菜・わかめ）	軟飯（80～100g） 鶏肉と野菜のケチャップ炒め（酢 なし） 高野豆腐の煮物 ほうれん草のお浸し 中華スープ（白菜・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（白菜・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（白菜・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
25	土	ツナスパゲティ 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）	ツナスパゲティ（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 > 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・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 2025/9/5 (金)

10月						
日	曜日	未満児食	*完了期（ばくばく期）：歯ぐきで噛みつぶせるかたさ	*後期（かみかみ期）：指でつまんでつぶせるかたさ	*中期（もぐもぐ期）：舌でつぶせるかたさ	*初期（ごっくん期）：なめらかなすりつぶし
対象者		（離乳食 終了）	（目安 生後 12 ～ 18ヶ月）	（目安 生後 9 ～ 11ヶ月）	（目安 生後 7 ～ 8ヶ月）	（目安 生後 5 ～ 6ヶ月）
27	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
28	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（豆腐・玉ねぎ・わかめ）	軟飯（80～100g） 白身魚の煮付 小松菜の和え物（白菜）（赤しそ なし） 切干大根の煮物 味噌汁（豆腐・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（白菜） 味噌汁（豆腐・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（白菜） 汁物（豆腐・玉ねぎ）	10倍かゆ 白身魚のペースト 小松菜のペースト
29	水	麦入りごはん 鶏肉のオイスターソース焼 チンゲン菜ともやしの中華和え 高野豆腐とのりの卵とじ 中華スープ（大根・人参・えのき）	軟飯（80～100g） 鶏肉の照焼 チンゲン菜ともやしの和え物（ごま油 なし） 高野豆腐の煮物（のり・卵 なし） 中華スープ（大根・人参・えのき）	5倍かゆ（70～90g） 鶏ささみの煮付 チンゲン菜の煮浸し すまし汁（大根・人参）	7倍かゆ（50～80g） 鶏ささみの煮付 チンゲン菜の煮浸し 汁物（大根・人参）	10倍かゆ 大根のペースト 人参のペースト
30	木	ごはん 豚肉と野菜のチャブチェ 蒸じゃが芋 ブロッコリーとひじきのサラダ 味噌汁（揚げ・なす・人参）	軟飯（80～100g） 豚肉と野菜のチャブチェ（ごま・ごま油 なし） 蒸じゃが芋 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（揚げ・なす・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 味噌汁（じゃが芋・白菜・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（じゃが芋・白菜・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
31	金	ごはん フィッシュフライ りんごとキャベツのサラダ かぼちゃの豆乳ポタージュ デザート（ミニゼリー）	軟飯（80～100g） 白身魚の照焼 キャベツの和え物（酢・オリーブ油 なし） かぼちゃの豆乳ポタージュ（パセリ なし） りんごのコンポート	5倍かゆ（70～90g） 白身魚の煮付 キャベツの煮浸し すまし汁（かぼちゃ・玉ねぎ）	7倍かゆ（50～80g） 白身魚の煮付 キャベツの煮浸し 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
< 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くする。			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）
（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）			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
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）						