



\* 食材の都合により献立を変更する事があります

日付	初期(ごっくん期) 5~6ヶ月	中期(もぐもぐ期) 7~8ヶ月	後期(かみかみ期) 9~11ヶ月	2回食 pm3:00 後期~
	ヨーグルト状 ペースト	豆腐の固さ マッシュ	バナナの固さ 柔らかく刻み	
02(月)	・つぶし粥・野菜ペースト ・ブロッコリーペースト・玉ねぎスープ	・全粥・鶏肉のトマト煮 ・ブロッコリーサラダ・玉ねぎスープ	・軟飯・鶏肉のトマト煮 ・ブロッコリーサラダ・わかめスープ	昆布おにぎり
03(火)	・つぶし粥・大根のペースト ・人参ペースト・ミルクスープ	・全粥・ミルクシチュー・大根のツナ煮物	・軟飯・ミルクシチュー ・大根のツナ煮物	蒸しパン
04(水)	・つぶし粥・魚玉ねぎペースト ・野菜ペースト・根菜スープ	・全粥・魚の玉ねぎ煮・キャベツのあえ ・根菜みそ汁	・軟飯・魚の玉ねぎ煮・キャベツのあえ ・根菜みそ汁	ぜんざい
05(木)	・つぶし粥・白菜ペースト ・キャベツペースト・大根スープ	・全粥・白菜そぼろ煮・キャベツマッシュ ・大根のすまし汁	・もずく丼・キャベツとわかめのあえ物 ・とろろ昆布のすまし汁	ほうれん草ホットケーキ
06(金)	・青菜つぶし粥・魚ペースト ・大根ペースト・ほうれん草スープ	・青菜全粥・煮魚・大根うぶさー ・ほうれん草みそ汁	・青菜軟飯・魚のチーズ煮 ・大根うぶさー・ほうれん草みそ汁	ボンデケーキ
07(土)	・つぶし粥・野菜ペースト ・ほうれん草ペースト・根菜スープ	・そぼろあんかけ丼・根菜みそ汁	・そぼろあんかけ丼・根菜みそ汁	スコーン
09(月)	・つぶし粥・野菜ペースト ・小松菜と豆腐ペースト・大根スープ	・全粥・ささみの野菜煮・大根のみそ汁 ・小松菜と豆腐のサラダ煮	・納豆軟飯・鶏レバー煮 ・小松菜と豆腐のサラダ煮 ・大根のみそ汁	くず餅
10(火)	・青菜つぶし粥・野菜ペースト ・大根ペースト・白菜スープ	・青菜全粥・肉じゃが・大根の煮物 ・白菜のみそ汁	・青菜軟飯・肉じゃが・大根の煮物 ・なめこ汁	ブロッコリー蒸しパン
11(水)	・つぶし粥・豆腐野菜ペースト ・南瓜ペースト・玉ねぎスープ	・全粥・豆腐ちゃんぷる一煮 ・南瓜の煮物・玉ねぎのすまし汁	・軟飯・豆腐ちゃんぷる一煮 ・南瓜の煮物・玉ねぎのすまし汁	おじや
12(木)	・青菜つぶし粥・人参ペースト ・玉ねぎペースト・じゃがいもスープ	・青菜全粥・人参のサイコロ煮 ・玉ねぎ水菜の柔らか煮 ・じゃがいものみそ汁	・青菜軟飯・人参のサイコロ煮 ・玉ねぎ水菜の柔らか煮 ・じゃがいものみそ汁	きな粉パンケーキ
13(金)	・つぶし粥・カレーペースト ・野菜ペースト・豆腐スープ	・全粥・カレーの味噌煮 ・麩ちゃんぷる一煮・豆腐のみそ汁	・枝豆軟飯・カレーの味噌煮・麩ちゃんぷる一煮・豆腐のみそ汁	もちもちどら焼き
14(土)	・つぶし粥・魚とブロッコリーペースト ・人参ペースト・小松菜豆腐スープ	・全粥・魚とブロッコリーのミルク煮 ・人参マッシュ・みそ汁(小松菜豆腐)	・軟飯・魚とブロッコリーのミルク煮・人参しりしり・みそ汁(小松菜豆腐)	マッシュポテト
16(月)	・つぶし粥・野菜ペースト ・トマトペースト・とうふスープ	・全粥・ささみの野菜煮 ・野菜サラダマッシュ・とうふのすまし汁	・軟飯・ささみの野菜煮・野菜サラダ煮 ・とうふとアーサのすまし汁	鮭おにぎり
17(火)	・人参つぶし粥・白菜ペースト ・豆腐スープ	・人参全粥・鶏肉マッシュ ・白菜マッシュ・豆腐のみそ汁	・人参軟飯・鶏肉の柔らか煮 ・白菜ののりあえ・なめこ汁	紅芋スイーツポテト
18(水)	・つぶし粥・魚のミルクペースト ・大根ペースト・野菜スープ	・全粥・魚のミルク煮 ・きゅうりと大根マッシュ・野菜スープ	・わかめ軟飯・魚のミルク煮 ・きゅうりと大根のサイコロ煮 ・野菜スープ	ふかし芋

\*離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています。

日付	初期(ごっくん期) 5~6ヶ月	中期(もぐもぐ期) 7~8ヶ月	後期(かみかみ期) 9~11ヶ月	2回食 pm3:00 後期~
	ヨーグルト状 ペースト	豆腐の固さ マッシュ	バナナの固さ 柔らかく刻み	
19(木)	・きびつぶし粥・魚ペースト ・野菜ペースト・小松菜豆腐スープ	・きび全粥・煮魚 ・千切り大根イリチー煮 ・みそ汁(小松菜豆腐)	・きび軟飯・煮魚 ・千切り大根イリチー煮 ・みそ汁(小松菜豆腐)	お好み焼き
20(金)	・つぶし粥・人参ペースト ・玉ねぎペースト・豆腐スープ	・全粥・人参しりしり煮 ・きゅうりの和え物・豆腐のみそ汁	・軟飯・人参しりしり煮 ・きゅうりとわかめの和え物 ・豆腐のみそ汁	たい焼き
21(土)	親子遠足			
23(月)	・青菜つぶし粥・魚ペースト ・人参ペースト・大根スープ	・青菜全粥・魚のおろし煮 ・人参サイコロ煮・大根のみそ汁	・青菜軟飯・魚のおろし煮 ・ひじき炒め煮・大根のみそ汁	もずく雑炊
24(火)	・つぶし粥・トマトペースト ・ブロッコリーペースト・ミルクスープ	・全粥・ミルクシチュー ・ツナサラダ煮	・軟飯・ミルクシチュー・ツナサラダ煮	きなこトースト
25(水)	・つぶし粥・魚ペースト ・豆腐野菜ペースト・白菜のスープ	・全粥・魚のみそ煮 ・豆腐のそぼろ煮・白菜のみそ汁	・軟飯・魚のみそ煮・豆腐のそぼろ煮 ・白菜のみそ汁	焼きいも
26(木)	・軟飯・魚ペースト・人参サイコロ煮 ・じゃがいもスープ	・軟飯・煮魚・人参サイコロ煮 ・じゃがいものみそ汁	・軟飯・煮魚・ひじき煮 ・じゃがいものみそ汁	蒸しパン
27(金)	・つぶし粥・野菜ペースト ・トマトペースト・コーンスープ	・全粥・ささみのトマト煮・コーンスープ	・軟飯・ささみのトマト煮・コーンスープ	パンケーキケーキ
28(土)	・つぶし粥・トマトペースト・豆腐スープ	・全粥・チキンの柔らか煮 ・トマトのツナ煮・豆腐のみそ汁	・軟飯・チキンの柔らか煮 ・トマトのツナ煮・豆腐のみそ汁	みそおにぎり



離乳食だより



ご入園おめでとうございます！

保育園の離乳食では、ご家庭での進みぐあいや、一人ひとりの食材チェック表に合わせながら離乳食を作ります。食材チェック表は保育園でよく出る食材をシンプルに載せてあります、ご家庭ではお手持ちの離乳食の本を参考に進めてください。またアレルギーの問題等もありますので、卵・乳・小麦・果物に関しては、保育園ではゆっくり進めさせて頂きたいと思っております。お子様の様子をお伺いしながら、発達に合わせ、食べる楽しさや経験を増やし、生活リズムが身に付ければと考えています。新しい環境で精神的にも不安定になる時期で体調を崩すことも多いかと思いますが、私たちも早く慣れるようご協力致しますのでよろしくお願いいたします。

「離乳食の進め方の目安」  
沖縄県小児保健協会のHPから、ダウンロードできます  
ぜひ参考にしてみてください。 <http://www.osh.or.jp/eiyou/index.html>



1才未満児には与えないで！

・蜂蜜 ・黒糖 ・コーンシロップ  
を食べると乳児ボツリヌス症の原因となる可能性があります。ジュース等の飲料やお菓子に入っていることもありますので、乳児にあげるときには注意が必要です。

黒糖



はちみつ

