



*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	
01(金)	・つぶし粥・白身魚ペースト ・野菜ペースト・玉葱スープ	・全粥・白身魚の煮付け ・筑前煮・玉葱スープ	・軟飯・白身魚の煮付け ・筑前煮・もずくスープ	さつま芋の素揚げ
02(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
04(月)	・つぶし粥・魚ペースト ・野菜ペースト・豆腐のスープ	・全粥・煮魚・人参大豆煮 ・豆腐のみそ汁	・軟飯・煮魚・ひじき煮・なめこ汁	さつま芋の茶斤
05(火)	・つぶし粥・野菜ペースト ・南瓜ペースト・白菜スープ	・全粥・鶏肉のとまと煮 ・南瓜の煮物・白菜スープ	・軟飯・鶏肉のとまと煮 ・南瓜の煮物・もずくスープ	ココア蒸しパン
06(水)	・つぶし粥・玉葱ペースト ・冬瓜人参ペースト・ゆし豆腐	・全粥・チキンの玉葱煮 ・冬瓜そぼろ煮・ゆし豆腐	・軟飯・チキンの玉葱煮 ・冬瓜そぼろ煮・ゆし豆腐	パンケーキ
07(木)	・つぶし粥・豆腐野菜ペースト ・しらす大根ペースト・玉葱スープ	・全粥・マーボー豆腐 ・切干し大根煮・玉葱スープ	・軟飯・マーボー豆腐 ・切干し大根煮・わかめスープ	野菜ゼリー
08(金)	・つぶし粥・南瓜ペースト ・玉葱ペースト・キャベツスープ	・全粥・チキンの柔らか煮 ・南瓜サラダ煮・キャベツのみそ汁	・軟飯・チキンの柔らか煮 ・南瓜サラダ煮・キャベツのみそ汁	ゆでとうもろこし 野菜せんべい
09(土)	・つぶし粥・魚のミルクペースト ・野菜ペースト・たまねぎスープ	・全粥・魚のミルク煮 ・野菜炒め煮・すまし汁	・軟飯・鮭のチーズ煮 ・野菜炒め煮・とろろ昆布のすまし汁	マッシュポテト
11(月)	・つぶし粥・魚ブロッコリーペースト ・人参ペースト・白菜スープ	・全粥・魚とブロッコリーの煮物 ・人参しりしり煮・白菜のみそ汁	・軟飯・魚とブロッコリーの煮物 ・人参しりしり煮・白菜のみそ汁	レーズンクッキー
12(火)	・つぶし粥・オクラペースト ・野菜ペースト・たまねぎスープ	・全粥・オクラ鶏肉の煮物 ・野菜マッシュ・たまねぎスープ	・軟飯・オクラ鶏肉の煮物 ・野菜のサイコロ煮・たまねぎスープ	鮭おにぎり
13(水)	・つぶし粥・ミルクシチュー ・キャベツペースト・人参ペースト	・全粥・ミルクシチュー・コールスロー マッシュ	・軟飯・ミルクシチュー ・コールスローサラダ煮	蒸しパン
14(木)	・つぶし粥・魚ペースト ・野菜ペースト・冬瓜スープ	・全粥・魚の甘酢煮・野菜チャンプルー 煮・冬瓜のみそ汁	・軟飯・魚の甘酢煮・冬瓜のみそ汁 ・ゴーヤーチャンプルー煮	ぜんざい
15(金)	・つぶし粥・豆腐ペースト ・人参ペースト・キャベツスープ	・全粥・からし菜豆腐煮 ・人参ひじき煮・キャベツのみそ汁	・軟飯・からし菜豆腐煮 ・人参ひじき煮・キャベツのみそ汁	ちんびん
16(土)	・つぶし粥・野菜ペースト ・コーンスープ	・全粥・ささみの野菜煮 ・コーンスープ	・軟飯・ささみの野菜煮 ・わかめスープ(コーン)	せんべい
18(月)	・つぶし粥・トマトペースト ・南煮ペースト・野菜スープ	・全粥・トマトのツナ煮 ・南瓜の煮物・野菜スープ	・軟飯・トマトのツナ煮 ・南瓜の煮物・野菜スープ	ぼろぼろジュシー

*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	
19(火)	・つぶし粥・コーンペースト ・野菜ペースト・ゆし豆腐	・全粥・鶏肉野菜の煮物 ・もやしと人参のナムル・ゆし豆腐	・納豆軟飯・鶏肉野菜の煮物 ・もやしと人参のナムル・ゆし豆腐	もちもちどら焼き
20(水)	・全粥・玉葱ペースト ・人参ペースト・大根スープ	・全粥・チキン野菜の煮物 ・大根のみそ汁	・軟飯・チキン野菜の磯煮 ・大根のみそ汁	よもぎホットケーキ
21(木)	・全粥・魚ペースト・野菜ペースト ・じゃがいもスープ	・全粥・煮魚・チキンの野菜煮 ・じゃがいものみそ汁	・軟飯・煮魚・チキンの野菜煮 ・じゃがいものみそ汁	パンケーキ
22(金)	・青菜つぶし粥・魚のミルクペースト ・人参ペースト・野菜スープ	・青菜全粥・魚のミルク煮 ・人参マッシュ・野菜たっぷりみそ汁	・青菜軟飯・魚のミルク煮 ・サイコロ人参・野菜たっぷりみそ汁	いちごジャムパン
25(月)	・つぶし粥・野菜トマトペースト ・キャベツペースト・ミルクスープ	・全粥・大豆のトマト煮 ・キャベツマッシュ・ミルクスープ	・軟飯・大豆のトマト煮 ・コールスローサラダ・ミルクスープ	枝豆じゃこ粥
26(火)	・きな粉全粥・冬瓜スープ ・モーイペースト	・きな粉全粥・鶏汁・モーイのツナあえ	・納豆ご飯・鶏汁・モーイのツナあえ	ボンデケーキ
27(水)	・つぶし粥・魚ペースト ・野菜ペースト・ポテトスープ	・全粥・魚の味噌煮・ささみの野菜煮 ・ポテトスープ	・軟飯・魚の味噌煮 ・ささみの野菜煮・ポテトスープ	焼きいも
28(木)	・つぶし粥・野菜ペースト ・コーンペースト	・全粥・野菜のそぼろ煮 ・サラダマッシュ	・軟飯・野菜のそぼろ煮 ・フレンチサラダ	野菜パンケーキ
29(金)	・麦つぶし粥・ポテトペースト ・玉葱人参ペースト・豆腐のスープ	・麦全粥・チキンの柔らか煮 ・ツナ肉じゃが・豆腐のみそ汁	・麦軟飯・チキンのチーズ煮 ・ツナ肉じゃが・みそ汁(わかめ)	きなこコーンフレーク粥
30(土)	・つぶし粥・玉葱ペースト ・人参ペースト・じゃがいもスープ	・全粥・鶏野菜煮込み ・みそ汁(じゃがいも)	・軟飯・鶏野菜煮込み ・みそ汁(じゃがいも)	ふかし芋

咀嚼力UPには運動も大切!

柔らかい物が増える傾向にある現代の食事。「丸飲み」や「噛めずに出してしまう」といった悩みも乳児期に多く聞かれます。食べ物を噛む力=咀嚼力の発達には、寝返り、はいはい、あんよなど、全身を大きく動かす運動が関係しています。離乳食が始まったら、ぜひ担当の保育者にご相談いただき、赤ちゃんの運動機能の発達を家庭と園とで確認しながら進めていきましょう。



*離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています。

