



*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)	・きび青菜つぶし粥・魚ペースト ・野菜ペースト・ゆし豆腐	・きび青菜全粥 ・チキンのケチャップ煮 ・千切り大根イリチー・ゆし豆腐	・きび青菜軟飯 ・チキンのケチャップ煮 ・千切り大根イリチー・ゆし豆腐	くず餅
03(火)	・つぶし粥・大根・人参ペースト ・いんげんペースト・キャベツスープ	・全粥・筑前煮・きゅうりの和え物 ・キャベツのみそ汁	・納豆軟飯・筑前煮 ・もずくの和え物・キャベツのみそ汁	じゃこトースト
04(水)	・つぶし粥・ブロッコリー豆腐ペースト ・ポテトペースト・玉葱スープ	・全粥・ブロッコリー豆腐の煮物 ・マッシュポテト・玉葱スープ	・軟飯・ブロッコリー豆腐の煮物 ・マッシュポテト・ソーメン汁	おじや
05(木)	・つぶし粥・魚ペースト ・冬瓜ペースト・白菜スープ	・全粥・カレイのみそ煮 ・冬瓜そぼろ煮・白菜のみそ汁	・わかめ軟飯・カレイのみそ煮 ・冬瓜そぼろ煮・なめこ汁	オートミールクッキー
06(金)	・とうもろこしがゆ粥・野菜ペースト ・ポテトペースト・大根スープ	・とうもろこし全粥・野菜煮込み ・マッシュポテト・大根のみそ汁	・とうもろこし軟飯・レバー煮込み ・マッシュポテト・大根のみそ汁	鶏がゆ
07(土)	・つぶし粥・魚のミルクペースト ・野菜ペースト・豆腐の	・全粥・魚のミルク煮 ・たまなーちゃんぶる一煮 ・豆腐のみそ汁	・軟飯・鮭のチーズ焼き ・たまなーちゃんぶる一煮 ・わかめのみそ汁	蒸しパン
09(月)	・つぶし粥・南瓜ペースト ・トマトペースト・オニオンスープ	・全粥・鶏肉南瓜煮こみ ・トマトのツナ煮・オニオンスープ	・軟飯・鶏肉南瓜煮こみ ・トマトのツナ煮・オニオンスープ	しらすおじや
10(火)	・つぶし粥・野菜ペースト ・ポテトペースト・コーンスープ	・全粥・ささみの野菜煮込み ・マッシュポテト・コーンスープ	・軟飯・ささみの野菜煮込み ・こふきいも・コーンスープ	パンケーキ
11(水)	・つぶし粥・小松菜ペースト ・モウイペースト・玉葱スープ	・全粥・鶏肉小松菜煮 ・モウイの和え物・玉葱のみそ汁	・軟飯・鶏肉小松菜煮 ・モウイの和え物 ・きのこのみそ汁	キャロットゼリー
12(木)	・きびつぶし粥・魚ペースト ・野菜ペースト・夏野菜スープ	・きび全粥・煮魚 ・野菜チャンプルー煮・夏鶏汁	・きび軟飯・煮魚 ・ゴーヤーチャンプルー煮 ・夏鶏汁	ヒラヤーチー
13(金)	・全粥・野菜ペースト ・白菜ペースト・パパイヤスープ	・全粥・野菜のケチャップ煮 ・白菜とツナのあえ煮 ・パパイヤスープ	・軟飯・野菜のケチャップ煮 ・白菜とツナのあえ煮 ・パパイヤスープ	鮭粥
14(土)	・つぶし粥・野菜ペースト ・青菜ペースト・みそ汁(じゃがいも)	・全粥・野菜のそぼろ煮 ・みそ汁(じゃがいも)	・軟飯・野菜のそぼろ煮 ・みそ汁(じゃがいも)	ミルクスコーン
17(火)	・つぶし粥・魚のトマトペースト ・野菜ペースト・豆腐のすまし汁	・全粥・魚のトマト煮 ・ナーベラーのんぶしー ・豆腐のすまし汁	・わかめ軟飯・魚のトマト煮 ・ナーベラーのんぶしー ・アーサのすまし汁	大豆の柔らかか煮
18(水)	・つぶし粥・魚ペースト ・人参ペースト・コーンスープ	・全粥・鶏・野菜煮込み ・コーンスープ	・軟飯・鶏団子・野菜煮込み ・しいたけスープ	焼きいも
19(木)	・青菜つぶし粥・人参ペースト ・なすトマトペースト・豆腐のスープ	・青菜全粥・マーボーなす ・きゅうりの和え煮・豆腐のすまし汁	・青菜軟飯・なすのトマト煮 ・もずく酢・うどん汁	ポンデケージョ

*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	
20(金)	・つぶし粥・魚ペースト ・おくらペースト・豆腐スープ	・全粥・煮魚・おくらの和え物 ・豆腐のみそ汁	・軟飯・煮魚・おくらの和え物 ・エノキのみそ汁	南瓜のおやき
21(土)	・つぶし粥・ミルクシチュー ・野菜ペースト	・全粥・ミルクシチュー ・キャベツの柔らかかサラダ	・軟飯・ミルクシチュー ・キャベツの柔らかかサラダ	コーンフレーク粥
23(月)	・きびつぶし粥・魚ペースト ・人参ペースト・じゃがいもスープ	・きび全粥・魚の甘酢煮 ・人参煮・みそ汁(じゃがいも)	・きび軟飯・魚の甘酢煮 ・ひじき入り人参 ・みそ汁(じゃがいも)	お好み焼き
24(火)	・トマト粥・南瓜シチュー ・野菜ペースト	・トマト全粥・南瓜シチュー ・コーンマッシュ	・トマト軟飯・南瓜シチュー ・コーンサラダ煮	豆腐パンケーキ
25(水)	・つぶし粥・野菜ペースト ・南瓜ペースト ・ブロッコリーミルクスープ	・全粥・ささみの野菜煮 ・南瓜の煮物 ・ブロッコリーミルクスープ	・軟飯・ささみの野菜煮 ・南瓜の煮物 ・ブロッコリーミルクスープ	和風スイートポテト
26(木)	・つぶし粥・玉葱ペースト ・ポテトコーンペースト ・野菜スープ	・全粥・鶏の玉葱煮 ・ポテトコーン煮・野菜スープ	・軟飯・鶏ハンバーグ ・ポテトコーン煮・野菜スープ	パンケーキ
27(金)	・つぶし粥・魚のトマトペースト ・豆腐人参ペースト ・ヘチマのみそ汁	・全粥・魚のトマト煮 ・豆腐のミルク煮・ヘチマのみそ汁	・枝豆軟飯・魚のトマト煮 ・豆腐のミルク煮・ヘチマのみそ汁	ぜんざい
28(土)	・つぶし粥・魚ペースト ・野菜ペースト・大根スープ	・全粥・鶏肉のやさい煮 ・大根のみそ汁	・軟飯・鶏肉のやさい煮 ・わかめのみそ汁	ちんびん
30(月)	・つぶし粥・野菜ペースト ・きゅうりのすり流し ・おくらのスープ	・全粥・肉じゃが・きゅうりの和え煮 ・おくらのみそ汁	・納豆軟飯・肉じゃが ・きゅうりの昆布あえ ・もずくとおくらのみそ汁	ミルクトースト
31(火)	・つぶし粥・豆腐野菜ペースト ・煮魚・キャベツスープ	・全粥・豆腐の旨煮・煮魚 ・キャベツのみそ汁	・軟飯・豆腐の旨煮・煮魚 ・キャベツのみそ汁	南瓜蒸しパン

子どもが扱いやすい食器を選ぼう

あまりに大人が食べさせてしまうと、子どもが自分で食べようとしなくなります。食器も、縁が立ち上がっていてすくいやすい器や、底にすべり止めのついた器など、子どもが使いやすいものを選ぶようにし、ひとりで食べようとする意欲を育てていきましょう。

好き嫌いへの対応

離乳食も9~11か月頃になると、赤ちゃんにも食べ物の好みが出てきます。特に、はじめて口にするものや食べ慣れていないものは、なかなか食べてくれません。食べないからといって与えるのをあきらめるのではなく、調理法を変えたり、味付けを変えたりして、少しずつ与えてみると良いでしょう。ただし、どうしても食べない場合は空腹ではない場合も。だから続けるのではなく、20分ぐらいで切り上げるようにしましょう。



*離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています。

