



*食材の都合により献立を変更する事があります。

*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(水)	・つぶし粥・ほうれん草ペースト ・玉ねぎスープ・南瓜の煮物	・全粥・ほうれん草の和え物 ・南瓜の煮物・玉ねぎのすまし汁	・軟飯・ほうれん草の和え物 ・南瓜の煮物 ・玉ねぎのすまし汁	おじや
02(木)	・つぶし粥・野菜ペースト ・白菜しらすペースト・ゆし豆腐	・全粥・鶏肉の野菜煮 ・白菜しらす煮・ゆし豆腐	・軟飯・鶏肉の野菜煮 ・白菜ののりあえ・ゆし豆腐	ヒラヤーチー
03(金)	・お芋つぶし粥・魚ペースト ・豆腐・へちまペースト ・冬瓜のスープ	・お芋全粥・魚マース煮 ・ナーベラーのんぶしー ・冬瓜のすまし汁	・お芋軟飯・魚マース煮 ・ナーベラーのんぶしー ・アーサのすまし汁	ちんびん
04(土)	・つぶし粥・ほうれん草ペースト ・野菜ペースト・かぼちゃスープ	・全粥・ほうれん草のそぼろ煮 ・みそ汁(かぼちゃ・なす)	・そぼろ丼・みそ汁(かぼちゃ・なす)	ポテトマッシュ
06(月)	・きびつぶし粥・野菜ペースト ・おくらペースト・野菜スープ	・きび全粥・鶏肉となすのみそ煮 ・おくらとコンマッシュ・すまし汁	・きび軟飯・鶏肉となすのみそ煮 ・おくらと海苔あえ・ソーメン汁	もちもちどら焼き
07(火)	・つぶし粥・野菜ペースト ・ブロッコリーペースト ・コーンスープ	・全粥・野菜のそぼろ煮 ・ブロッコリーマッシュ ・コーンスープ	・軟飯・野菜のそぼろ煮 ・ブロッコリー煮・コーンスープ	きなこ蒸しパン
08(水)	・つぶし粥・魚ペースト ・野菜ペースト・へちまスープ	・全粥・魚のケチャップ煮 ・千切大根煮・へちまのみそ汁	・軟飯・魚のケチャップ煮 ・千切大根煮・へちまのみそ汁	野菜しらすお焼き
09(木)	・青菜つぶし粥・玉葱ペースト ・人参ペースト・豆腐スープ	・青菜全粥・チキンのミルク煮 ・人参しりしり煮・豆腐のみそ汁	・青菜軟飯・チキンのミルク煮 ・人参ひじき炒め・きのこのみそ汁	紅いものおやき
10(金)	・つぶし粥・魚ペースト ・野菜ペースト・白菜スープ	・全粥・煮魚・きんぴら人参 ・白菜のみそ汁	・枝豆軟飯・煮魚 ・きんぴら人参・なめこ汁	キャロットゼリー
13(月)	・きびつぶし粥・魚ペースト ・野菜ペースト・小松菜スープ	・きび全粥・煮魚・鶏肉の野菜煮 ・小松菜スープ	・きびご飯・煮魚 ・鶏肉の野菜煮・もずくスープ	ミルクトースト
14(火)	・つぶし粥・チンゲン菜もやしペースト ・モウイペースト・大根スープ	・全粥・チンゲン菜炒め煮 ・モウイの和え物・大根のみそ汁	・軟飯・チンゲン菜炒め煮 ・モウイの和え物・大根のみそ汁	豆腐お焼き
15(水)	・つぶし粥・魚ペースト ・野菜ペースト・長ねぎスープ	・全粥・魚の煮つけ ・ささみの野菜煮・みそ汁	・軟飯・魚の煮つけ ・ゴーヤーチャンプルー煮 ・わかめのみそ汁	ヒラヤーチー
16(木)	・つぶし粥・トマトペースト ・サツマイモ・南瓜ペースト ・玉ねぎスープ	・全粥・鶏肉のトマト煮 ・根菜の柔らか煮・すまし汁	・軟飯・鶏肉のトマト煮 ・根菜の柔らか煮・うどん汁	鮭わかめ粥
17(金)	・つぶし粥・ミルクシチュー ・トマトペースト	・全粥・ミルクシチュー ・大豆のトマト煮	・軟飯・ミルクシチュー ・大豆のトマト煮	蒸しパン
18(土)	・つぶし粥・玉ねぎペースト ・人参ペースト・キャベツスープ	・全粥・とり肉の玉葱煮 ・キャベツのみそ汁	・軟飯・とり肉の玉葱煮 ・キャベツのみそ汁	せんべい



*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	
20(月)	・青菜全粥・魚ペースト ・南瓜の煮物・野菜スープ	・青菜全粥・チキンのケチャップ煮 ・南瓜の煮物・野菜スープ	・青菜軟飯・チキンのケチャップ煮 ・南瓜の煮物・野菜スープ	焼きいも
21(火)	・つぶし粥・魚ペースト ・野菜ペースト・冬瓜スープ	・全粥・煮魚・麩ちゃんぶる一煮 ・冬瓜のみそ汁	・納豆軟飯・煮魚 ・麩ちゃんぶる一煮・冬瓜のみそ汁	豆乳もち
22(水)	・つぶし粥・野菜ペースト ・キャベツペースト・大根スープ	・全粥・ささみの野菜煮 ・キャベツマッシュ・大根のすまし汁	・軟飯・ささみの野菜煮 ・キャベツあえ煮 ・とろろ昆布のすまし汁	コーンフレーク粥
23(木)	・つぶし粥・魚ペースト ・野菜ペースト ・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	南瓜パンケーキ
24(金)	・つぶし粥・魚ペースト ・野菜ペースト・みそ汁	・全粥・煮魚・肉じゃが・みそ汁	・軟飯・煮魚・肉じゃが ・もずくのみそ汁	おからきな粉 パンケーキ
25(土)	・つぶし粥・魚ペースト ・きゅうりしらすペースト・みそ汁	・全粥・煮魚 ・きゅうりしらすマッシュ・みそ汁	・軟飯・煮魚・みそ汁 ・きゅうりとわかめの和え物	コーンフレーク粥
27(月)	・きびつぶし粥・野菜ペースト ・じゃがいもコーンペースト ・ゆし豆腐	・きび全粥・ささみの野菜煮 ・じゃがいも煮・ゆし豆腐	・きび軟飯・レバーの野菜煮 ・じゃがいも煮・ゆし豆腐	スイートポテト
28(火)	・麦つぶし粥・魚ペースト ・野菜ペースト・豆腐スープ	・麦全粥・うじら豆腐 ・チャンプルー煮・豆腐のみそ汁	・麦軟飯・うじら豆腐 ・ゴーヤーチャンプルー煮 ・エノキのみそ汁	枝豆蒸しパン
29(水)	・つぶし粥・豆腐ペースト ・人野菜ペースト・キャベツスープ	・全粥・からし菜豆腐煮 ・人参マッシュ・キャベツのみそ汁	・わかめ軟飯・からし菜豆腐煮 ・人参ひじき煮・レバー汁	きなこトースト
30(木)	・つぶし粥・野菜ペースト ・きゅうりペースト・コーンスープ	・全粥・野菜のそぼろ煮 ・春雨サラダ・コーンスープ	・軟飯・野菜のそぼろ煮 ・春雨サラダ・わかめスープ	パンケーキ
31(金)	・つぶし粥・魚ペースト ・白菜ペースト・冬瓜豆腐スープ	・全粥・魚の煮つけ ・白菜のツナあえ・鶏汁	・枝豆軟飯・魚の煮つけ ・白菜のツナあえ・鶏汁	煮豆

水分補給のポイント

子どもは大人よりも身体の水分量の割合が多いため、脱水症状を起こしやすいです。運動後、入浴後、汗をかいた前後、子どもが欲しがるときが水分補給のタイミング。特に汗をたくさんかく季節は、こまめに水分を与えるよう心がけましょう。飲ませるものは、麦茶、湯冷まし、母乳、ミルクが良いです(生後3か月くらいまでは母乳、ミルクで十分)。脱水が疑われる場合は、乳幼児用のイオン飲料を上手に使いましょう。

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、味つけを変えたりして、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。だらだ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。

