



*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・魚の白菜煮 ・人参ピーマン煮・ゆし豆腐	・きび青菜軟飯・魚の白菜煮 ・人参ピーマン煮・ゆし豆腐	くず餅
03(火)	・つぶし粥・人参ペースト ・野菜ペースト・大根スープ	・全粥・人参マッシュ ・野菜煮・大根のみそ汁	・軟飯・鶏肉の煮こみ ・マッシュポテト・大根のみそ汁	豆腐お焼き
04(水)	・つぶし粥・野菜ペースト ・野菜ペースト・玉葱スープ	・全粥・野菜のくずし豆腐煮 ・玉葱ツナスープ	・軟飯・野菜のくずし豆腐煮 ・そうめん汁	おじゃ
05(木)	・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
06(金)	・つぶし粥・小松菜ペースト ・モウイペースト・長ネギスープ	・全粥・鶏肉小松菜煮 ・モウイの和え物・長ネギのみそ汁	・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
07(土)	・つぶし粥・魚ペースト ・白菜ペースト・長ネギスープ	・全粥・煮魚・白菜のツナあえ ・長ネギのみそ汁	・軟飯・煮魚・白菜のツナあえ ・わかめのみそ汁	アガラサー
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	しらす粥
10(火)	・つぶし粥・白身魚ペースト ・野菜ペースト・スープ	・全粥・白身魚のみそ煮 ・パパイアイリチー煮・スープ	・軟飯・白身魚のみそ煮 ・パパイアイリチー煮・もずくスープ	ぜんざい
11(水)	・つぶし粥・魚ペースト ・冬瓜ペースト・白菜スープ	・全粥・カレーのみそ煮 ・冬瓜そぼろ煮・白菜のみそ汁	・わかめ軟飯・カレーのみそ煮 ・冬瓜そぼろ煮・なめこ汁	オートミールクッキー
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)	・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	きな粉パンケーキ
14(土)	・つぶし粥・野菜のそぼろ煮・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・大根ペースト ・南瓜ペースト・コーンスープ	・麦全粥・千切り大根煮 ・南瓜の煮物・コーンスープ	・麦軟飯・千切り大根煮 ・南瓜の煮物・コーンスープ	焼きいも
19(木)	・青菜つぶし粥・人参ペースト ・きゅうりのすり流し・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・マーボーなす ・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・人参ペースト ・チンゲン菜ペースト・大根のみそ汁	・全粥・鶏チンゲン菜炒め煮 ・大根のみそ汁	・軟飯・鶏チンゲン菜炒め煮 ・わかめのみそ汁	カルシウムせんべい
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)	・きびつぶし粥・ミルクシチュー ・野菜ペースト	・きび全粥・ミルクシチュー ・コーンサラダ煮	・きび軟飯・ミルクシチュー ・コーンサラダ煮	豆腐パンケーキ
25(水)	・全粥・野菜ペースト ・白菜ペースト・パパイアスープ	・全粥・野菜のケチャップ煮 ・白菜とツナのあえ煮 ・パパイアスープ	・軟飯・野菜のケチャップ煮 ・白菜とツナのあえ煮 ・パパイアスープ	鮭粥
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 ・豆腐のミルク煮煮 ・ヘチマのみそ汁	・枝豆軟飯・魚のトマト煮 ・豆腐の煮・ヘチマのみそ汁	チーズパンケーキ
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	ココアパンケーキ
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	きなこトースト
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。