



*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 p m3:00 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	
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・温野菜・コーンスープ	・軟飯・野菜のそぼろ煮・温野菜・コーンスープ	ぜんざい
08(水)	・きびつぶし粥・魚ペースト・野菜ペースト・冬瓜スープ	・きび軟飯・煮魚・野菜チャンプルー煮・冬瓜のみそ汁	・きびご飯・煮魚・ゴーヤーチャンプルー煮・冬瓜のみそ汁	オートミールクッキー
09(木)	・麦入りつぶし粥・野菜ペースト・ポテトペースト・大根スープ	・麦全粥・チキンの野菜煮・さっぱりポテサラ・大根の味噌汁	・麦軟飯・チキンの野菜煮・さっぱりポテサラ・大根の味噌汁	じゃこトースト
10(金)	・つぶし粥・豆腐ペースト・野菜ペースト・じゃがいもスープ	・全粥・豆腐の野菜煮込み・野菜ちゃんぶる一煮・じゃがいものみそ汁	・軟飯・豆腐のひじき煮込み・麩ちゃんぶる一煮・じゃがいものみそ汁	蒸しパン
11(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
13(月)	・麦つぶし粥・魚ペースト・野菜ペースト・キャベツスープ	・麦全粥・煮魚・大根のそぼろ煮・キャベツのみそ汁	・麦軟飯・煮魚・大根のそぼろ煮・キャベツのみそ汁	そうめんちゃんぶる一煮
14(火)	・つぶし粥・ほうれん草ペースト・人参ペースト・豆腐スープ	・全粥・ほうれん草しらす煮・豆腐のすまし汁	・軟飯・ほうれん草しらす煮・豆腐のすまし汁	ぼろぼろジュシー
15(水)	・つぶし粥・魚ペースト・南瓜ペースト・大根スープ	・全粥・魚の野菜煮込み・南瓜の煮物・大根のみそ汁	・軟飯・魚の野菜煮込み・南瓜の煮物・大根のみそ汁	ちんびん
16(木)	・青菜つぶし粥・玉ねぎペースト・人参ペースト・豆腐スープ	・青菜全粥・鶏肉の煮物・野菜の煮物・豆腐のみそ汁	・青菜軟飯・鶏肉の煮物・野菜の煮物・豆腐とわかめのみそ汁	焼きいも
17(金)	・つぶし粥・魚ペースト・冬瓜ペースト・豆腐スープ	・全粥・煮魚・冬瓜そぼろ煮・豆腐のみそ汁	・軟飯・煮魚・冬瓜そぼろ煮・なめこ汁	おじゃ
18(土)	・つぶし粥・ミルクシチュー・大根ペースト	・全粥・ミルクシチュー・大根サラダ煮	・軟飯・ミルクシチュー・大根サラダ煮	せんべい
20(月)	・人参つぶし粥・魚ペースト・きゅうりしらすペースト・玉ねぎスープ	・人参全粥・煮魚・きゅうりのしらす合せ・すまし汁	・人参粥・煮魚・きゅうりのしらす合せ・ソーメン汁	くず餅
21(火)	・つぶし粥・野菜ペースト・にんじんペースト・白菜ミルクスープ	・全粥・白菜シチュー・野菜のツナ煮	・軟飯・白菜シチュー・野菜のツナ煮	きなこコーンフレーク粥
22(水)	・つぶし粥・白身魚の野菜煮・南瓜の煮物・玉ねぎスープ	・全粥・白身魚の野菜煮・南瓜の煮物・玉ねぎのみそ汁	・軟飯・白身魚の野菜煮・南瓜の煮物・玉ねぎのみそ汁	きなこトースト
23(木)	・青菜つぶし粥・魚ペースト・人参ペースト・小松菜スープ	・青菜全粥・魚のマース煮・人参の煮つけ・小松菜のみそ汁	・きび軟飯・魚のマース煮・ひじき炒め・小松菜のみそ汁	ふかしいも

*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 p m3:00 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	
24(金)	・つぶし粥・魚のミルクペースト・人参ペースト・野菜スープ	・全粥・鮭のミルク煮・切干し大根煮・貝だくさんみそ汁	・わかめ軟飯・鮭のミルク煮・切干し大根煮・貝だくさんみそ汁	枝豆蒸しパン
25(土)	・つぶし粥・野菜ペースト・大根スープ	・全粥・野菜のそぼろ煮・大根のみそ汁	・軟飯・野菜のそぼろ煮・大根のみそ汁	豆腐パンケーキ
27(月)	・青菜つぶし粥・魚ペースト・人参ペースト・豆腐スープ	・青菜全粥・魚のミルク煮・人参しりしり煮・豆腐のみそ汁	・青菜軟飯・魚のミルク煮・人参しりしり煮・もずくのみそ汁	ほうれん草蒸しパン
28(火)	・つぶし粥・キャベツペースト・ミルクシチュー	・全粥・ミルクシチュー・キャベツの柔らか煮	・軟飯・ミルクシチュー・キャベツの柔らか煮	パンケーキ
29(水)	・つぶし粥・たまねぎペースト・人参しりしり煮・白菜スープ	・全粥・チキンの柔らか煮・人参しりしり煮・白菜のみそ汁	・軟飯・チキンの柔らか煮・人参しりしり煮・なめこ汁	きな粉パンケーキ
30(木)	・つぶし粥・玉ねぎペースト・豆腐とさつまいもペースト・ほうれん草スープ	・全粥・玉葱のツナ煮・豆腐とさつまいもの煮物・ほうれん草スープ	・軟飯・玉葱のツナ煮・豆腐とさつまいもの煮物・ほうれん草スープ	おじゃ
31(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	・枝豆軟飯・白身魚の煮付け・筑前煮・もずくスープ	マッシュポテト



離乳食だより



楽しく食べる環境作り



食事は落ち着いた雰囲気、安心できる大人といっしょに、焦らずゆったりとした気持ちで進めることが大切です。大人が「食べさせる」のではなく、赤ちゃんが「自分で食べたい」と感じる。そしてそのとき口に入ったものが、適切な形・硬さ・味・温度であれば、赤ちゃんは自然と口を動かします。やさしいことばかりと、あたたかいまなざしも欠かせません。

与え方の工夫

柔らかいものばかりを与えたり、食べ物を細かくしすぎると、丸飲み・吸い食べのくせがついてしまいます。特に、離乳食も後期に入った1歳児から完了期を過ぎた2歳児への食事には、噛むことを意識して与え方にひと工夫してみましょう。スティック状のものを用意し、手づかみで噛み切って食べる練習をしながら、「カリカリ」「パリパリ」などの食感の違いを楽しむといいでしょう。



*離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整していきま

