



*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(月)	・きび青菜つぶし粥・かぼちゃペースト・千切り大根ペースト・ゆし豆腐	・きび青菜全粥・鶏肉の煮つけ・千切り大根煮・ゆし豆腐	・きび青菜軟飯・鶏肉の煮つけ・千切り大根煮・ゆし豆腐	くず餅
02(火)	・つぶし粥・野菜ペースト・きゅうりペースト・キャベツスープ	・全粥・筑前煮・野菜の煮物・キャベツのみそ汁	・納豆軟飯・筑前煮・もずくの野菜煮・キャベツのみそ汁	コーンパン
03(水)	・とうもろこしつぶし粥・人参ペースト・ポテトペースト・大根のみそ汁	・とうもろこし全粥・鶏肉の野菜煮・マッシュポテト・大根のみそ汁	・とうもろこし軟飯・鶏肉の野菜煮・マッシュポテト・大根のみそ汁	豆腐のおやき
04(木)	・つぶし粥・魚の煮つけ・冬瓜ペースト・白菜スープ	・全粥・魚のみそ煮・冬瓜そぼろ煮・白菜のみそ汁	・わかめ軟飯・魚のみそ煮・冬瓜そぼろ煮・なめこ汁	オートミール粥
05(金)	・つぶし粥・かぼちゃの煮物・ブロッコリーの煮物・豆腐のすまし汁	・全粥・かぼちゃの煮物・ブロッコリーの煮物・豆腐のすまし汁	・軟飯・かぼちゃの煮物・ブロッコリーの煮物・豆腐のすまし汁	きのごおじや
06(土)	・つぶし粥・野菜ペースト・小松菜ペースト・大根スープ	・全粥・野菜そぼろ煮・小松菜の煮物・大根のみそ汁	・軟飯・野菜そぼろ煮・小松菜の煮物・大根のみそ汁	マッシュポテト
08(月)	・つぶし粥・白身魚の煮つけ・トマトペースト・玉ねぎスープ	・全粥・白身魚の煮つけ・野菜の煮物・たまねぎのみそ汁	・軟飯・白身魚の煮つけ・野菜の煮物・たまねぎのみそ汁	みそおじや
09(火)	・つぶし粥・白身魚のトマト煮・人参ペースト・ほうれん草スープ	・全粥・白身魚のトマト煮・へちまのみそ煮・ほうれん草のみそ汁	・軟飯・白身魚のトマト煮・へちまのみそ煮・ほうれん草のみそ汁	大豆の甘辛煮
10(水)	・つぶし粥・野菜ペースト・モウイペースト・玉ねぎスープ	・全粥・鶏肉の野菜煮・モウイの煮物・玉ねぎのみそ汁	・軟飯・鶏肉の野菜煮・モウイの煮物・きのごのみそ汁	キャロットゼリー
11(木)	・きびつぶし粥・白身魚ペースト・野菜ペースト・野菜スープ	・きび全粥・白身魚の煮つけ・野菜のそぼろ煮・野菜のみそ汁	・きび軟飯・白身魚の煮つけ・野菜のそぼろ煮・野菜のみそ汁	ミルクスコーン
12(金)	・つぶし粥・白煮魚ペースト・南瓜ペースト・ブロッコリースープ	・全粥・白煮魚の煮つけ・南瓜の煮物・ブロッコリースープ	・軟飯・白煮魚の煮つけ・南瓜の煮物・ブロッコリースープ	パンケーキ
13(土)	・つぶし粥・やさいペースト・ジャガイモスープ	・全粥・やさいのそぼろ煮・みそ汁(じゃがいも)	・軟飯・やさいのそぼろ煮・みそ汁(じゃがいも)	おじや
16(火)	・青菜つぶし粥・豆腐ペースト・きゅうりペースト・たまねぎスープ	・青菜全粥・マーボーなす・きゅうりの煮つけ・たまねぎのすまし汁	・青菜軟飯・マーボーなす・もずくの野菜煮・たまねぎのすまし汁	ポンデケージョ
17(水)	・つぶし粥・白身魚ペースト・野菜ペースト・玉ねぎスープ	・麦全粥・白身魚の煮物・野菜のそぼろ煮・にらスープ	・麦軟飯・白身魚の煮物・野菜のそぼろ煮・にらスープ	ふかし芋
18(木)	・つぶし粥・野菜ペースト・コーンペースト・豆腐スープ	・全粥・野菜のそぼろ煮・ゆでとうもろこし・豆腐のすまし汁	・軟飯・野菜のそぼろ煮・ゆでとうもろこし・豆腐とアーサのすまし汁	くずもち



*離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています。



*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	
19(金)	・トマトつぶし粥・野菜シチュー・野菜ペースト	・トマト全粥・サラダ煮・野菜シチュー	・トマト軟飯・サラダ煮・野菜シチュー	豆腐パンケーキ
20(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	ベビーせんべい
22(月)	・きびつぶし粥・白身魚ペースト・人参ペースト・ジャガイモスープ	・きび全粥・白身魚の煮つけ・人参煮・みそ汁(じゃがいも)	・きび軟飯・白身魚の煮つけ・ひじき野菜煮・みそ汁(じゃがいも)	お好み焼き
23(火)	・つぶし粥・白身魚ペースト・野菜ペースト・豆腐スープ	・全粥・白身魚の煮つけ・おくら・のサラダ煮・豆腐のみそ汁	・わかめ軟飯・白身魚の煮つけ・おくら・のサラダ煮・エノキのみそ汁	パンケーキ
24(水)	・つぶし粥・野菜ペースト・パパイアスープ・白菜ペースト	・全粥・野菜のトマト煮・パパイアスープ・白菜とツナのサラダ煮	・軟飯・野菜のトマト煮・パパイアスープ・白菜とツナのサラダ煮	おじや
25(木)	・つぶし粥・豆腐の野菜ペースト・白身魚ペースト・キャベツスープ	・全粥・豆腐の野菜煮・白身魚の煮つけ・キャベツのみそ汁	・軟飯・豆腐の野菜煮・白身魚の煮つけ・キャベツのみそ汁	南瓜蒸しパン
26(金)	・つぶし粥・野菜ペースト・白身魚ペースト・豆腐スープ	・全粥・野菜のそぼろ煮・白身魚のトマト煮・豆腐のみそ汁	・枝豆軟飯・野菜のそぼろ煮・白身魚のトマト煮・ヘチマのみそ汁	ふかし芋
27(土)	・つぶし粥・白菜ペースト・人参ペースト・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・わかめのみそ汁	ベビーせんべい
29(月)	・つぶし粥・じゃが芋ペースト・野菜ペースト・たまねぎスープ	・全粥・鶏肉の野菜煮・きゅうりの煮物・たまねぎのみそ汁	・納豆軟飯・鶏肉の野菜煮・きゅうりの煮物・もずくのみそ汁	きな粉トースト
30(火)	・つぶし粥・じゃが芋ペースト・大根スープ	・お芋全粥・魚の煮つけ・鶏肉の野菜煮・冬瓜のすまし汁	・ベビーせんべい・納豆軟飯・鶏肉の野菜煮	ベビーせんべい
31(水)	・お芋つぶし粥・魚ペースト・人参ペースト・冬瓜スープ	・お芋全粥・魚の煮つけ・鶏肉の野菜煮・冬瓜のすまし汁	・お芋軟飯・魚の煮つけ・鶏肉の大豆煮・アーサのすまし汁	スイートポテト

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、はじめて口にすると食べ慣れないものは、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。