



\*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(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・白菜のりあえ・ゆし豆腐	おじや
02(金)	・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煮・わかめのみそ汁	おじや
03(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)・	・軟飯・ほうれん草のそぼろ煮・みそ汁(かぼちゃ・なす)・	ポテトマッシュ
05(月)	・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
06(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・モウイの煮物・大根のみそ汁	・軟飯・チンゲン菜炒め煮・モウイの煮物・大根のみそ汁	豆腐お焼き
07(水)	・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
08(木)	・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	かぼちゃのマッシュ
09(金)	・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・干切大根煮・へちまのみそ汁	・軟飯・魚のケチャップ煮・干切大根煮・へちまのみそ汁	野菜しらすおじや
10(土)	・つぶし粥・ブロッコリーペースト・大根ペースト・ミルクスープ	・全粥・ミルクシチュー・大根の煮物・	・軟飯・ミルクシチュー・大根の煮物・	焼きいも
13(火)	・人参がゆ・きゅうりペースト・大根スープ	・ぼろぼろジュシー・きゅうりの和え物・イナムル汁	・ぼろぼろジュシー・きゅうりの和え物・イナムル汁	ふかし芋
14(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・玉ねぎのすまし汁・南瓜の煮物	おじや
15(木)	・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	おじや
16(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	かぼちゃのマッシュ
17(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	ベビーせんべい
19(月)	・青菜全粥・魚ペースト・きゅうりペースト・野菜スープ	・青菜全粥・チキンのケチャップ煮・春雨サラダ・野菜みそ汁	・青菜軟飯・チキンのケチャップ煮・春雨サラダ・五目みそ汁	焼きいも

\*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	
20(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	くずもち
21(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	ふかし芋
22(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・ブロッコリースープ	・軟飯・鶏肉のトマト煮・根菜の柔らか煮・ブロッコリースープ	鮭わかめ粥
23(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	マッシュポテト
24(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・きゅうりとわかめの和え物・みそ汁	ふかし芋
26(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
27(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・豆腐のみそ汁・パパイヤリチー煮	・麦軟飯・うじら豆腐・エノキのみそ汁・パパイヤリチー煮	枝豆おじや
28(水)	・つぶし粥・野菜ペースト・南瓜ペースト・コーンスープ	・全粥・野菜のそぼろ煮・南瓜マッシュ・コーンスープ	・軟飯・野菜のそぼろ煮・南瓜サラダ・わかめスープ	南瓜のマッシュ
29(木)	・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	ふかし芋
30(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
31(土)	・コーンスープ・つぶし粥・豆腐ペースト	・全粥・魚の煮つけ・白菜のツナあえ・鶏汁	・わかめスープ・南瓜のマッシュ・わかめ軟飯・からし菜豆腐煮	おじや

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、汗をかく前後、子どもが欲しがる時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。だから続けるのではなく、20分くらいで切り上げるようにしましょう。

