





| 回数       | 1回食 (午前)  |  |   | 2回食 (午後)   |   |
|----------|---|--|---|--|---|
| 月令       | 5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)  | 7・8ヶ月頃                                       | 9・10・11ヶ月頃                                  | 7・8ヶ月頃   | 9・10・11ヶ月頃                                  |
| 形態<br>固さ | なめらかにすりつぶした状態<br>プレーンヨーグルト状(ごっくん)   | 舌でつぶせる固さ<br>絹ごし豆腐位(もぐもぐ)                     | 歯ぐきでつぶせる固さ<br>バナナ位(かみかみ)                    | 舌でつぶせる固さ<br>絹ごし豆腐位(もぐもぐ)   | 歯ぐきでつぶせる固さ<br>バナナ位(かみかみ)                    |
| 15月      | 10倍がゆ(とろとろ)<br>白身魚のすり流し<br>ほうれん草ペースト<br>野菜スープ<br>(主な材料) 米 ほうれん草 白身魚 トマト キャベツ レタス 人参 りんご   | みどりがゆ<br>煮魚<br>野菜スープ<br>りんご                  | みどりがゆ<br>煮魚<br>野菜スープ<br>りんご                 | おじや<br>煮豆腐<br>みそ汁<br>バナナ<br>米 レタス 人参 ほうれん草 豆腐 じゃが芋 わかめ バナナ                       | おじや<br>煮豆腐<br>みそ汁<br>バナナ                    |
| 16火      | 10倍がゆ(とろとろ)<br>かぼちゃペースト<br>ポテトすり流し<br>野菜スープ<br>(主な材料) 米 豆腐 玉ねぎ 人参 かぼちゃ じゃが芋 コーン缶 ネーブル   | 全がゆ(べたべた)<br>炒り豆腐<br>かぼちゃスープ<br>ネーブル         | 全がゆ ⇒ 軟飯<br>炒り豆腐<br>かぼちゃスープ<br>ネーブル         | おじや<br>魚と野菜のスープ<br>ゆるゆるりんごゼリー<br>バナナ<br>米 ツナ缶 人参 かぼちゃ 白身魚 レタス バナナ りんご            | おじや<br>魚と野菜のスープ<br>ゆるゆるりんごゼリー<br>バナナ        |
| 17水      | 10倍がゆ(とろとろ)<br>絹ごし豆腐のすり流し<br>ほうれん草ペースト<br>すまし汁<br>(主な材料) 米 キャベツ 玉ねぎ 人参 あおさ 大根 ほうれん草 りんご   | 全がゆ(べたべた)<br>炒り豆腐<br>あおさ汁<br>りんご             | 全がゆ ⇒ 軟飯<br>炒り豆腐<br>あおさ汁<br>りんご             | おじや<br>白身魚のミルク煮<br>みそ汁<br>ネーブル<br>米 人参 玉ねぎ 大根 白身魚 ほうれん草 じゃが芋 ネーブル                | おじや<br>白身魚のミルク煮<br>みそ汁<br>ネーブル              |
| 18木      | <b>おべんとう会</b>    |  |   | 芋がゆ(べたべた)<br>きゅうりのおかか煮<br>豆腐スープ<br>りんご<br>米 さつま芋 人参 きゅうり 絹ごし豆腐 麩 りんご             | 芋がゆ ⇒ 軟飯<br>きゅうりのおかか煮<br>豆腐スープ<br>りんご       |
| 19金      | 10倍がゆ(とろとろ)<br>豆腐のすり流し<br>人参ペースト<br>すまし汁<br>(主な材料) 米 豆腐 キャベツ 人参 玉ねぎ とうがん わかめ みそ りんご   | 全がゆ(べたべた)<br>豆腐と野菜のくたくた煮<br>みそ汁<br>りんご       | 全がゆ ⇒ 軟飯<br>豆腐と野菜のくたくた煮<br>みそ汁<br>りんご       | おじや<br>ツナじゃが<br>人参スープ<br>ネーブル<br>米 キャベツ 玉ねぎ 小松菜 じゃが芋 ツナ缶 人参 コーン缶                 | おじや<br>ツナじゃが<br>人参スープ<br>ネーブル               |
| 20土      | 10倍がゆ(とろとろ)<br>ブロッコリーすりつぶし<br>人参ペースト<br>すまし汁<br>(主な材料) 米 人参 玉ねぎ キャベツ ツナ缶 ブロッコリー 豆腐 わかめ 麩 ネーブル   | おじや<br>豆腐のみそ汁<br>ネーブル                        | おじや<br>豆腐のみそ汁<br>ネーブル                       | 全がゆ(べたべた)<br>白身魚とポテトのマッシュ<br>コーンポタージュ<br>りんご<br>米 白身魚 じゃが芋 コーン缶 キャベツ ブロッコリー 玉ねぎ  | 全がゆ ⇒ 軟飯<br>白身魚とポテトのスープ煮<br>コーンポタージュ<br>りんご |
| 22月      | 10倍がゆ(とろとろ)<br>人参ペースト<br>ポテトすり流し<br>すまし汁<br>(主な材料) 米 鶏ささみ 人参 じゃが芋 なす わかめ ネーブル   | 全がゆ(べたべた)<br>鶏ささみと根菜のスープ煮<br>みそ汁<br>ネーブル     | 全がゆ ⇒ 軟飯<br>鶏ささみと根菜のスープ煮<br>みそ汁<br>ネーブル     | 菜がゆ(べたべた)<br>あけぼの豆腐<br>かぼちゃスープ<br>りんご<br>米 キャベツ 豆腐 玉ねぎ 人参 じゃが芋 かぼちゃ りんご          | 菜がゆ ⇒ 軟飯<br>あけぼの豆腐<br>かぼちゃスープ<br>りんご        |
| 23火      | 10倍がゆ(とろとろ)<br>白身魚のすり流し<br>小松菜ペースト<br>ポテトスープ<br>(主な材料) 米 あおさ 白身魚 人参 きゅうり じゃが芋 小松菜 バナナ   | あおさがゆ(べたべた)<br>煮魚 きゅうりのおかか煮<br>ポテトスープ<br>バナナ | あおさがゆ ⇒ 軟飯<br>煮魚 きゅうりのおかか煮<br>ポテトスープ<br>バナナ | パンがゆ⇒コロコロトースト<br>チキンスープ<br>ゆるゆるりんごゼリー<br>食パン 鶏肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ コーン缶 りんご             | スティックトースト<br>(ジャム)<br>チキンスープ<br>ゆるゆるりんごゼリー  |
| 24水      | 10倍がゆ(とろとろ)<br>あけぼの豆腐<br>とろとろバナナ<br>すまし汁<br>(主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ トマト じゃが芋 ブロッコリー バナナ   | 全がゆ(べたべた)<br>あけぼの豆腐<br>トマトスープ<br>バナナ         | 全がゆ ⇒ 軟飯<br>あけぼの豆腐<br>トマトスープ<br>バナナ         | しらすがゆ(べたべた)<br>鶏ささみのほぐし煮<br>くたくたそうめん汁<br>バナナ<br>米 しらす干し 鶏ささみ 人参 玉ねぎ そうめん あおさ りんご | しらすがゆ ⇒ 軟飯<br>鶏ささみのほぐし煮<br>そうめん汁<br>バナナ     |
| 25木      | 10倍がゆ(とろとろ)<br>かぼちゃペースト<br>人参ペースト<br>すまし汁<br>(主な材料) 米 豆腐 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 大根 わかめ りんご   | 全がゆ(べたべた)<br>炒り豆腐<br>みそ汁<br>りんご              | 全がゆ ⇒ 軟飯<br>炒り豆腐<br>みそ汁<br>りんご              | かぼちゃがゆ<br>白身魚のミルク煮<br>コーンポタージュ<br>バナナ<br>米 かぼちゃ 人参 白身魚 きゅうり コーン缶 玉ねぎ バナナ         | かぼちゃがゆ<br>白身魚のミルク煮<br>コーンポタージュ<br>バナナ       |
| 26金      | 10倍がゆ(とろとろ)<br>人参ペースト<br>冬瓜すり流し<br>すまし汁<br>(主な材料) 米 鶏肉 人参 玉ねぎ 白菜 冬瓜 わかめ ネーブル  | 全がゆ(べたべた)<br>鶏肉と野菜のうま煮<br>みそ汁<br>ネーブル        | 全がゆ ⇒ 軟飯<br>鶏肉と野菜のうま煮<br>みそ汁<br>ネーブル        | 納豆がゆ(べたべた)<br>さつま芋マッシュ<br>かぼちゃポタージュ<br>バナナ<br>米 ひき割り納豆 さつま芋 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 レタス バナナ  | 納豆がゆ ⇒ 軟飯<br>コロコロさつま芋<br>かぼちゃポタージュ<br>バナナ   |
| 27土      | <b>親子遠足</b>    |  |   |  |   |
| 30火      | <b>法定祝日</b>   |  |   |  |   |

※ 離乳食の進め方など気になることは、担任の先生へお気軽にお問合せください。

