



食べ物への関心を高めよう！



乳幼児期は、好き嫌が多い時期ですが、身近にある食べ物は、成長と共に抵抗なく受け入れることができますようになります。また、食べ物に関わる様々な体験は、子ども達の食べる意欲を育てます。いろいろな形・色・においがある食べ物は、子どもにとって魅力的なもの。子どもの成長・興味・関心に合わせて、子どもと一緒に楽しみましょう。

◆◆◆ 見る・ふれる機会を増やそう！ ◆◆◆



1、子どもが苦手な食材も食卓にのせる

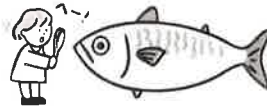
食育では、「食べなさい」と強制するよりも、「視覚的な刺激」の方が効果的。いつも視野に入るところにある食べ物を好きになる現象は、「単純接触効果」のひとつです。単純曝露の効果ともいわれ、ただ単に、食べ物を見るという「視覚的な刺激」に繰り返しふれているだけで、好意的な態度がつけられるといわれています。子どもは初めて食べるものに対して、恐怖心を持つものですが、身近にあることでそれが好き嫌いを防ぐことにつながります。

2、子どもと一緒に買い物に行く

好奇心旺盛な子どもは、色とりどりの野菜や、大きさ・形が違う魚に興味深々です。忙しい毎日ですが、時には食材に注目し、子どもと一緒に食べ物について話しながら、買い物をしてみましょう。

野菜の色・形・においに注目！

魚の形・大きさ・目や口に注目！



3、野菜をつくる

子どもと一緒に野菜づくりを楽しみましょう。種をまいて、水やりをしながら育て、収穫するまでの一連の流れの中で、実際に作物にふれながら、自然との関わり、食べ物をつくってくれている人がいることを学ぶことができます。ミニトマトは、プランターで簡単につくることができるので、初心者でも挑戦することができます。



4、食事づくりに参加する

「何を食べるかを考える」ことから「食事の片づけ」まで子どもの成長に合わせて、できることから楽しみながら食事づくりに参加させてみましょう。



1～2歳	お手伝い開始期	安全・安心なお手伝いから覚える	簡単な食卓準備・お箸並べ
3～4歳	チャレンジ期	遊びの一環としてお手伝い	食器洗い
5～6歳	発達期	火や家電等の道具を使い始める	火を使う調理
7～8歳	家事分担移行期	家事分担の役割を持ち始める	ごはん炊き・食器ふき

出典 キッズデザイン製品開発支援事業(経済産業省)による子育て住宅調査

給食献立(人気おやつ)

(作り方)

お麩ラスク



(材料) 幼児 5人分

麩	20 g
オリーブ油	15 g
きなこ	10 g
砂糖	20 g



麩は、おつゆ用の小さめの麩を使います。

- ① オーブンを170℃に温めておく。
- ② ボウルに、オリーブ油・きなこ(分量の2/3程度)・砂糖を入れ、混ぜておく。
麩をいれ、混ぜ合わせる。
- ③ オーブンで8～10分焼く。
残りのきなこをまぶす。





離乳食こんだて

社会福祉法人マリヤ福祉会
いちごえ保育園 分園

【令和3年】

- ★ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って、離乳食を進めます。
- ★ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品・調理形態・分量など、個人差を考慮します。
- ★ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月頃です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

【NO1】

(作成者) 栄養士 野原正子

回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
月令	離乳初期 5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃
形態 固さ	なめらかにすりつぶした状態 プレーンヨーグルト状(ごつくん)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)
4月	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトペースト 野菜スープ (主な材料) 米 玉ねぎ しらす干し	しらすおじや きゅうりのおかか煮 野菜スープ	しらすおじや きゅうりのおかか煮 野菜スープ	きなこがゆ 根菜そぼろ煮風 みそ汁 りんご 米 きなこ じゃが芋 人参 鶏ささみ 麩 りんご	きなこがゆ ⇒ 軟飯 根菜そぼろ煮風 みそ汁 りんご
5月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚すり流し 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 ひき割り納豆 白身魚	納豆がゆ(べたべた) 白身魚のみどりあん 人参スープ みかん	納豆がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどりあん 人参スープ みかん	鶏がゆ(べたべた) 2色芋マッシュ かぼちゃのみそ汁 りんご 米 ささみ 人参 さつまい芋 青のり	鶏がゆ ⇒ 軟飯 2色芋だんご(手づかみ) かぼちゃのみそ汁 りんご
6月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ほうれん草ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 ほうれん草 白身魚	みどりりがゆ(べたべた) 白身魚とレタスのスープ煮 人参スープ いちご	みどりりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚とレタスのスープ煮 人参スープ 手づかみ人参 いちご	全がゆ(べたべた) ツナポテト みそ汁 りんご 米 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ツナ缶 あおさ 絹ごし豆腐 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナポテト みそ汁 りんご
7月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃのすり流し すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 かぼちゃ	全がゆ(べたべた) 煮かぼちゃ 魚のみそ汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 煮かぼちゃ 魚のみそ汁 みかん	全がゆ(べたべた) 二色豆腐 ポテトポタージュース りんご 米 絹ごし豆腐 人参 ほうれん草	全がゆ ⇒ 軟飯 二色豆腐 ポテトポタージュース りんご
8月	10倍がゆ(とろとろ) ポテトのすり流し とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 ブロッコリー 豆腐	みどりりがゆ(べたべた) 豆腐と野菜のうま煮 くたくたそうめん きなこバナナ	みどりりがゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のうま煮 そうめん汁 きなこバナナ	パンがゆ ⇒ コロコロトースト 白身魚のかぼちゃあん 人参スープ みかん 食パン 白身魚 かぼちゃ 人参 じゃが芋	スティックトースト 白身魚のかぼちゃあん 人参スープ みかん
9月	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 絹ごし豆腐 玉ねぎ	おじや きゅうりのおかか煮 あおさ汁 みかん	おじや ⇒ 軟飯 きゅうりのおかか煮 あおさ汁 みかん	のりがゆ(べたべた) 魚と野菜のみそ汁 ころころポテト りんご 米 青のり 白身魚 人参 じゃが芋	のりがゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のみそ汁 スティックポテト りんご
12月	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 かぼちゃ 玉ねぎ	全がゆ(べたべた) かぼちゃそぼろ煮風 みそ汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃそぼろ煮風 みそ汁 手づかみ大根 みかん	おじや 魚とコーンのスープ かぼちゃ寒天 りんご 米 人参 じゃが芋 白身魚	おじや 魚とコーンのスープ かぼちゃ寒天 りんご
13月	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト じゃが芋すり流し 大根ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ささみ 人参	全がゆ(べたべた) ささみと根菜のだし煮 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと根菜のだし煮 みそ汁 手づかみ大根 りんご	トマトがゆ(べたべた) 魚と根菜スープ きなこバナナ 米 トマト 白身魚 じゃが芋	トマトがゆ ⇒ 軟飯 魚と根菜スープ きなこバナナ 手づかみポテト
14月	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト さつまい芋マッシュ 野菜スープ (主な材料) 米 ささみ 玉ねぎ	全がゆ(べたべた) ささみトマト煮 コーンスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみトマト煮 コーンスープ バナナ	みそおじや きゅうりのおかか煮 くたくたそうめん汁 りんご 米 ツナ缶 玉ねぎ 白菜	みそおじや きゅうりのおかか煮 そうめん汁 りんご
15月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 サラダ菜 人参	菜がゆ(べたべた) 二色芋マッシュ ゆし豆腐 りんご	菜がゆ ⇒ 軟飯 二色芋だんご(手づかみ) ゆし豆腐 りんご	全がゆ(べたべた) 白身魚の人参あんかけ みそ汁 みかん 米 白身魚 人参 わかめ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の人参あんかけ みそ汁 みかん
16月	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 大根ペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参	おじや みそ汁 みかん	おじや みそ汁 みかん	全がゆ(べたべた) チキンスープ ポテトマッシュ りんご 米 ささみ 人参 キャベツ	全がゆ ⇒ 軟飯 チキンスープ ポテトマッシュ りんご
18月	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 ひき割り納豆	納豆がゆ(べたべた) ツナポテト 野菜スープ みかん	納豆がゆ ⇒ 軟飯 ツナポテト 野菜スープ みかん	全がゆ(べたべた) かぼちゃのそぼろ煮風 みそ汁 りんご 米 かぼちゃ 玉ねぎ	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮風 みそ汁 手づかみかぼちゃ りんご



幼児食こんだて

社会福祉法人マリヤ福祉会
いちごえ保育園 分園

令和 3年

★赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。

(作成者)栄養士 野原正子

日 曜	献立名	おやつ 午前(1~2歳児) 午後(1~5歳児)	おもな材料(昼食)			日 曜	献立名	おやつ 午前(1~2歳児) 午後(1~5歳児)	おもな材料(昼食)			
			あか 血や肉・骨と なる	きいろ 熱や力と なる	みどり 体の調子を よくする				あか 血や肉・骨と なる	きいろ 熱や力と なる	みどり 体の調子を よくする	
4 月	キーマカレー(強化米入り) スティックきゅうり わかめスープ りんご	ミルク くずもち ミルク	鶏ひき肉 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP ピーマン トマト缶 きゅうり 桃缶	19 火	三色ごはん(強化米) 切干大根のゴマ酢あえ 魚ともずくのスープ バナナ	ミルク 大学芋 ミルク	鶏ひき肉 豚ひき肉 鶏ささみ もずく 白身魚	精白米 強化米 さつまい芋	人参 小松菜 切干大根 人参 きゅうり ごぼう 人参 バナナ	
	納豆ごはん 豚肉のしょうが焼き 人参シリシリ(豆腐) もずくの酢物 みそ汁 みかん	ミルク ココアケーキ ミルク	納豆 豚もも肉 豆腐 もずく わかめ	精白米 強化米	人参 ブロッコリー もやし きゅうり 大根 みかん		20 水	ハンダマごはん 鶏肉のマーメイド焼き こんにやくのソテー スライストマト みそ汁 りんご	ミルク 黒糖蒸しパン ミルク	鶏もも肉 豚肩ロース 油揚げ わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	ハンダマ 糸こんにやく 人参 Hコーン缶 小松菜 トマト ニラ りんご
	♪ 新年のお祝い御膳 ♪ 黒米ごはん 西京焼き 祝いかまぼこ 昆布イリチー ほうれん草のツナあえ 中身汁 いちご	ミルク サーターアングギー ミルク	白身魚 赤力マボコ 豚三枚肉 ツナ缶 豚中身	精白米 黒米 強化米	刻み豆腐 かんぴょう 人参 ほうれん草 干しいたけ 糸こんにやく いちご			21 木	おべんとう会	ミルク ちんびん ミルク		
七草ごはん かぼちゃのそぼろ煮 トマトサラダ 豚汁 みかん	ミルク 人参クラッカー ミルク	ツナ缶 豚ひき肉 豚肉	精白米 強化米	赤ピーマン かぼちゃ 玉ねぎ トマト レタス きゅうり 大根 昆布 干しいたけ みかん	22 金	のりごはん(強化米入り) 魚と野菜の甘酢あなかけ ほうれん草の磯あえ ゆし豆腐汁 みかん			ミルク 人参ケーキ ミルク	白身魚 ゆし豆腐	精白米 強化米	玉ねぎ 人参 青ピーマン だけのこ ほうれん草 みかん
マージンごはん 麻婆なす ゴマじゃが 中華スープ(ささみ) バナナ	ミルク シナモントースト ミルク	豆腐 豚ひき肉 鶏ささみ	精白米 強化米 もちきび じゃが芋 春雨	なす 玉ねぎ 人参 ブロッコリー チンゲン菜 長ねぎ Hコーン缶 バナナ		23 土	ハヤシライス きゅうりの中華風 コーンスープ みかん		ミルク 			
豚肉のあんかけ丼 スティックきゅうり ゆし豆腐汁 みかん	ミルク コッペパン ミルク	豚肩ロース ゆし豆腐	精白米 強化米	干しいたけ 玉ねぎ 人参 Hコーン缶 きゅうり みかん			25 月	マージンごはん レバーのゴマソースがらめ 野菜炒め もずくの酢物 みそ汁 りんご	ミルク レモンラスク ミルク	豚レバー かまぼこ もずく	精白米 もちきび	ほうれん草 人参 しめじ 玉ねぎ 大根 きゅうり りんご
もずくどんぶり かみかみごぼう ブロッコリーのしらすあえ みそ汁 みかん	ミルク ココアクッキー ミルク	もずく 豚ひき肉 しらす干し 油揚げ	精白米 強化米	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 ごぼう ブロッコリー 人参 大根 みかん	26 火			フーチバージュシー 豚肉のみそ焼き かぼちゃのそぼろ煮 キャベツのおかかあえ そうめん汁 みかん	ミルク ゴマスティック はっ酵乳	ツナ缶 豚もも肉 豚ひき肉	精白米 強化米 そうめん	よもぎ 人参 赤ピーマン 玉ねぎ かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ きゅうり
ごはん(強化米入り) チキン照り焼き 春雨の中華炒め ポテトサラダ すまし汁 りんご	ミルク ヨーグルトブレッド ミルク	鶏もも肉 豚もも肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米 春雨 じゃが芋	玉ねぎ 人参 チンゲン菜 たけのこ 干しいたけ きゅうり トマト Hコーン缶		27 水		ごはん(強化米入り) お魚バーグ ひじきの五目煮 ブロッコリー みそ汁 みかん	ミルク バースデーケーキ ミルク	魚すり身 鶏ひき肉 干ひじき 竹小町	精白米 強化米	玉ねぎ 人参 糸こんにやく ニラ ブロッコリー なす みかん
スパゲティミートソース 芋とひじきのサラダ コーンスープ バナナ	ミルク みそおにぎり ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ 干ひじき ツナ缶	スパゲティ さつまい芋 精白米 強化米	人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン コーン缶 白菜 バナナ			28 木	きつねうどん ほうれん草炒め ゴマじゃが バナナ	ミルク おにぎり(おかか) ミルク	油揚げ 豚肉 豆腐 しらす干し	茹うどん じゃが芋	玉ねぎ 人参 ほうれん草 Hコーン缶 バナナ
黒米ごはん さばのりんごソースかけ パクチョイ炒め くずきりの甘酢あえ みそ汁 いちご	ミルク お麩ラスク ミルク	さば かまぼこ わかめ 鶏ささみ 油揚げ	精白米 強化米 黒米 くずきり	玉ねぎ パクチョイ 人参 しめじ 玉ねぎ きゅうり えのきたけ いちご	29 金			ロールパン ハンバーグ ポテトサラダ ブロッコリー 白菜スープ いちご	ミルク フランスパン (ジャム) ミルク	豚ひき肉 牛ひき肉 ベーコン	ロールパン じゃが芋	玉ねぎ 人参 きゅうり パイン缶 ブロッコリー 白菜 ピーマン いちご
クファージュシー ブロッコリーのゴマあえ 豚汁 みかん	ミルク 星たべよ バナナ ミルク	ツナ缶 豚肉	精白米 強化米 ごま	人参 干しいたけ ニラ ブロッコリー 大根 生しいたけ 昆布 みかん		30 土		ごはん(強化米入り) 麻婆豆腐 スティックきゅうり 中華スープ みかん	ミルク タンナファクルー バナナ 保育乳	豆腐 豚ひき肉	精白米 強化米 春雨	生しいたけ 人参 ニラ 玉ねぎ たけのこ きゅうり チンゲン菜 長ねぎ Hコーン缶
ごはん(強化米入り) 肉じゃが 納豆みそ ひじきサラダ レタスのスープ みかん	ミルク オートミールスナック 固形ヨーグルト	豚肉 干ひじき	精白米 強化米 じゃが芋	糸こんにやく 玉ねぎ 人参 GP しめじ きゅうり 人参 レタス Hコーン缶 玉ねぎ			18 月	★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。 ★ 食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき実施しています。 ★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。 ★ 幼児食移行期(1歳~1歳半頃)は、咀嚼能力にあわせて調理形態や食材を替える場合があります。				



回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
月令	離乳初期 5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃
形態 固さ	なめらかにすりつぶした状態 プレーンヨーグルト状(ごっくん)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)
19 火	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトと小松菜ペースト すまし汁 (主な材料) 米 じゃが芋 玉ねぎ 人参 鶏肉 レタス わかめ バナナ	全がゆ(べたべた) 根菜うま煮 みそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜うま煮 みそ汁 バナナ	人参がゆ 豆腐のみどりあんかけ さつま芋マッシュ りんご果汁 米 人参 豆腐 小松菜 さつま芋 青のり りんご	人参がゆ 豆腐のみどりあんかけ さつま芋団子(手づかみ) りんご果汁
20 水	10倍がゆ(とろとろ) トマトとポテトのとろとろ 大根スープ すまし汁 (主な材料) 米 ひき割り納豆 トマト じゃが芋 小松菜 人参 わかめ りんご	納豆がゆ(べたべた) 野菜のだし煮 みそ汁 りんご	納豆がゆ ⇒ 軟飯 野菜のだし煮 みそ汁 りんご	おじや 小松菜スープ バナナ 米 人参 じゃが芋 玉ねぎ 豆腐 小松菜 かぼちゃ コーン缶 バナナ	おじや 小松菜スープ バナナ
21 木	おべんとう会 			おじや あけぼの豆腐 みそ汁 バナナ 米 ツナ缶 玉ねぎ 絹ごし豆腐 人参 ほうれん草 あおさ バナナ	おじや あけぼの豆腐 みそ汁 バナナ
22 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ほうれん草ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 ほうれん草 白身魚	みどりがゆ(べたべた) 白身魚と野菜のトマト風味 ポテトスープ みかん 人参 玉ねぎ じゃが芋 コーン缶 スープ みかん	みどりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のトマト風味 ポテトスープ みかん	おじや(べたべた) 豆腐のみそ汁 りんごゼリー 米 玉ねぎ 人参 ツナ缶 ゆし豆腐 ほうれん草 りんご 寒天	おじや ⇒ 軟飯 豆腐のみそ汁 りんごゼリー
23 土	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 ツナ缶 玉ねぎ じゃが芋 絹ごし豆腐 白菜 コーン缶 みかん	おじや 豆腐と野菜のスープ みかん	おじや 豆腐と野菜のスープ みかん		
25 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ほうれん草ペースト 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 青のり 玉ねぎ ほうれん草 じゃが芋 りんご	のりがゆ(べたべた) 煮魚 みそ汁 りんご	レバーがゆ ⇒ 軟飯 煮魚 みそ汁 りんご	おじや ほうれん草ポタージュ バナナゼリー 米 ツナ缶 人参 大根 ほうれん草 コーン缶 バナナ 粉寒天	おじや ほうれん草ポタージュ バナナゼリー
26 火	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 かぼちゃ 玉ねぎ 鶏ひき肉 そうめん キャベツ	人参がゆ(べたべた) かぼちゃのそぼろ煮風 くたくたそうめん汁 みかん	人参がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮風 そうめん汁 手づかみかぼちゃ みかん	かぼちゃがゆ(べたべた) 炒り豆腐 みそ汁 りんご 米 かぼちゃ 豆腐 玉ねぎ 人参 じゃが芋 わかめ りんご	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 みそ汁 りんご
27 水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 人参 ブロccoli なす あおさ みかん	全がゆ(べたべた) 白身魚のトマト風味 みそ汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト風味 みそ汁 みかん	パンがゆ ⇒ コロコロトースト かぼちゃだし煮 チキンスープ りんご 食パン かぼちゃ ささみ コーン缶 玉ねぎ じゃが芋 りんご	スティックトースト かぼちゃだし煮 チキンスープ りんご
28 木	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し ほうれん草ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 ひき割り納豆 豆腐 ほうれん草 じゃが芋 玉ねぎ コーン缶 バナナ	納豆がゆ(べたべた) 豆腐のみどり煮 ポテトスープ バナナ	納豆がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のみどり煮 ポテトスープ 手づかみポテト バナナ	鶏がゆ(べたべた) ポテトしらす 鶏そうめん汁 りんご 米 ささみ じゃが芋 人参 しらす干し 青のり そうめん りんご	鶏がゆ ⇒ 軟飯 ポテトしらす 鶏そうめん汁 りんご
29 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 根菜ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 白身魚 ほうれん草 人参 玉ねぎ コーン缶 いちご	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 ポテトポタージュスープ いちご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 ポテトポタージュスープ いちご	根菜がゆ(べたべた) かぼちゃの鶏ささみあん みそ汁 りんご 米 ツナ缶 玉ねぎ 絹ごし豆腐 人参 ほうれん草 あおさ りんご	根菜がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃの鶏ささみあん みそ汁 手づかみポテト りんご
30 土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 絹ごし豆腐のすり流し すまし汁 (主な材料) 米 絹ごし豆腐 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 コーン缶 じゃが芋 みかん	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のスープ煮 コーンポタージュ みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のスープ煮 コーンポタージュ みかん	おじや きゅうりのおかか煮 みそ汁 りんご 米 玉ねぎ 人参 ツナ缶 きゅうり あおさ りんご	おじや きゅうりのおかか煮 みそ汁 りんご

※ 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。

離乳の進め方のポイント(9~11か月ごろ)



フォローアップミルクについて

フォローアップミルクは、母乳または育児用ミルクの代用として開発されたミルクのことです。牛乳に不足している鉄、ビタミン、ミネラルなどを多く含んでいますので、離乳食が順調に進まず、鉄不足などが心配される場合におすすめします。使用する場合は9か月以降にします。

