



# 幼児食こんだて

平成30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		おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おやつ		おもな材料(昼食)		
		午前(1・2歳児)	午後(1~5歳児)	あか	きいろ	みどり			午前(1・2歳児)	午後(1~5歳児)	あか	きいろ	みどり
1	もずくどんぶり(コーン) トマトサラダ みそ汁 スティックチーズ ネーブル	りんご	人参ケーキ ミルク	もずく 豚ひき肉 油揚げ わかめ チーズ	精白米 カルライナス じゃが芋	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 トマト レタス きゅうり ニラ	18	Feあわごはん 鮭のみそマヨ焼き 切干大根のイリチー パイン ゴマじゃが とうがん汁	胚芽クラッカー オートミールスナック ミルク	鮭 豚肉 わかめ	精白米 カルライナス あわ じゃが芋 コーンフ レーク	切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにゃく とうがん パイン レーズン	
2	Feあわごはん 鮭のもみじ焼き きんぴらごぼう ブロッコリー ゆし豆腐 りんご	せんべい	こいのぼりクッキー ミルク	鮭 竹小町 ゆし豆腐	精白米 カルライナス あわ	人参 ごぼう 人参 糸こんにゃく ニラ ほんしめじ ブロッコリー	19	あわごはん 麻婆豆腐 きゅうりの中華風 みそ汁 ネーブル	ウエハース メロンパン ミルク 食育の日	豆腐 豚ひき肉 わかめ	精白米 あわ	生しいたけ 人参 玉ねぎ たけのこ きゅうり えのきたけ ネーブル	
7	キーマカレー 枝豆 白菜スープ 桃缶	クラッカー	ココア蒸しパン ミルク	鶏ひき肉 しらす干し わかめ ベーコン	精白米 じゃが芋	人参 玉ねぎ Hコーン缶 ピーマン トマト缶 枝豆 白菜	21	Feごはん 豚肉のみそ焼き ひじきの五目煮 スイカ スライストマト 魚のみそ汁	クラッカー きなこクッキー りんごジュース	豚もも肉 干ひじき 竹小町 油揚げ 赤魚	精白米 カルライナス	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく トマト 大根 スイカ	
8	Feあわごはん 豚肉しょうが焼き ゴーヤーの揚げ煮 みそ汁 ネーブル	りんご	レモンラスク ミルク ゴーヤーの日	豚薄切り肉 豆腐 わかめ	精白米 カルライナス あわ	赤ピーマン 玉ねぎ にがうり 大根 ネーブル	22	沖縄そば かぼちゃのから揚げ コーンサラダ ネーブル	りんご いなり寿司 麦茶	豚肉 丸かまぼこ	沖縄そば 精白米 むきごま	刻み昆布 山東菜 かぼちゃ Hコーン缶 ブロッコリー きゅうり ネーブル	
9	お弁当会 ♥愛情たっぷりのお弁当お 願ひします♥	りんご	パン ミルク				23	ロールパン ちくわの磯辺揚げ トマトサラダ 豆乳シチュー パナナ	せんべい 誕生ケーキ ジュース	竹小町(卵 不使用) 卵 鶏ささみ ツナ缶	ロールパン じゃが芋 精白米	トマト レタス きゅうり 人参 玉ねぎ ブロッコリー バナナ	
10	ごはん 豆腐ハンバーグ 昆布イリチー 温サラダ みそ汁 ネーブル	パナナ	ちんびん ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 豆腐 ツナ缶 油揚げ	精白米	玉ねぎ 刻み昆布 かんぴょう 人参 糸こんにゃく ブロッコリー キャベツ	24	三色ごはん キャベツのツナあえ ヨーグルトサラダ ゆし豆腐	クラッカー サターアングギー ミルク	ひき肉 ツナ缶 Pヨーグルト ゆし豆腐 あおさ	精白米	人参 小松菜 キャベツ きゅうり バナナ みかん缶	
11	スパゲティミートソース ゴマじゃが キャベツのツナあえ コーンスープ パナナ	胚芽クラッカー	小松菜おにぎり 麦茶	牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ ツナ缶 しらす干し	スパゲティ じゃが芋 精白米	人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン キャベツ きゅうり	25	Feあわごはん さんまのかば焼き ゴーヤーチャンプルー ネーブル もずくの酢物 みそ汁	パナナ くずもち ミルク	さんま開き 豆腐 卵 もずく わかめ	精白米 カルライナス あわ	にがうり 人参 もやし 玉ねぎ しめじ きゅうり えのきたけ	
12	炊き込みごはん ポイルウィンナー トマトサラダ ゆし豆腐 ネーブル	ウエハース	タンナファクルー ミルク	鶏もも肉 油揚げ ウィンナー ゆし豆腐	精白米	人参 トマト レタス きゅうり ネーブル	26	鶏肉のあんかけ丼 スライストマト コーンスープ バナナ	ウエハース くろ棒 ミルク	鶏もも肉	精白米 カルライナス	干しいたけ 玉ねぎ 人参 Hコーン缶 トマト Cコーン缶 白菜	
14	Feあわごはん さばの塩焼き かぼちゃのそぼろ煮 ネーブル マカロニサラダ みそ汁	クラッカー	ジャムサンド 固形ヨーグルト	さば(生) 豚ひき肉 わかめ	精白米 カルライナス あわ マカロニ	かぼちゃ 玉ねぎ パイン缶 人参 りんご レーズン きゅうり 大根	28	Feごはん とうがんのそぼろ煮 マカロニサラダ ネーブル ブロッコリー イナムルチ	胚芽クラッカー ゴマ風味焼き菓子 ミルク	豚ひき肉 豚肉 カステラカマ ポコ	精白米 カルライナス マカロニ	とうがん パイン缶 人参 りんご レーズン きゅうり ブロッコリー	
15	ごはん レバーフライ きんぴらごぼう ネーブル くずきりの甘酢あえ みそ汁	ウエハース	とうもろこしケーキ ネーブル ミルク	豚レバー 卵 鶏もも肉 わかめ ハム 豆腐	精白米 くずきり	ごぼう 人参 糸こんにゃく ニラ ほんしめじ きゅうり へちま	29	フィッシュカツカレー カリカリきゅうり わかめスープ パイン	りんご せんべい ココアムース	白身魚 わかめ	精白米 カルライナス じゃが芋	人参 玉ねぎ Hコーン缶 ピーマン きゅうり みつば パイン 人参	
16	雑穀ごはん 魚のから揚げ 人参シリシリー ポテトスープ ヨーグルトサラダ	せんべい	くずもち ミルク	赤魚 竹小町 ツナ缶 Pヨーグルト	精白米 雑穀 じゃが芋	人参 ブロッコリー もやし えのきたけ 小松菜 バナナ みかん缶	30	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 八宝菜 中華スープ バナナのヨーグルト添え	せんべい 蒸し芋 ミルク	鶏もも肉 豚もも肉 Pヨーグルト	精白米 春雨 さつま芋	白菜 たけのこ 人参 生しいたけ チンゲン菜 長ねぎ バナナ	
17	Feごはん 豆腐ナゲット 春雨の中華炒め ブロッコリー コーンスープ スイカ	パナナ	ブラウニー ミルク	豆腐 鶏ひき肉 干ひじき 卵 豚もも肉	精白米 カルライナス 春雨	玉ねぎ 赤ピーマン たけのこ 人参 キャベツ しめじ さやいんげん	31	ごはん 魚の照り焼き かぼちゃの煮物 すまし汁 きゅうりの甘酢あえ ネーブル	パナナ キャロットサンド ミルク	鮭フレーク 赤魚 しらす干し わかめ もずく 絹ごし豆腐	精白米 カルライナス	レタス かぼちゃ しめじ きゅうり えのきたけ ネーブル 人参	

★ 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。





# 離乳食こんだて

【平成30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)	
	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	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
固さ	プレーンヨーグルト状(ごっくん)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)
1	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 人参 じゃが芋 ツナ缶 玉ねぎ レタス トマト わかめ	おじや つぶしトマト みそ汁 りんご	おじや つぶしトマト みそ汁 りんご 	全がゆ(べたべた) ささみと野菜のだし煮 かぼちゃスープ ネーブル 米 鶏肉 じゃが芋 トマト かぼちゃ 玉ねぎ コーン缶 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜のだし煮 かぼちゃスープ ネーブル
2	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 人参 大根 ブロッコリー りんご	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のスープ煮 ゆし豆腐 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のスープ煮 ゆし豆腐 りんご	全がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 ポテトスープ ネーブル 米 豆腐 人参 ブロッコリー じゃが芋 玉ねぎ コーン缶 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 ポテトスープ ネーブル
7	10倍がゆ(とろとろ) 白菜すりつぶし 人参ペースト ポテトスープ (主な材料) 米 白菜 人参 きゅうり 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ コーン缶 りんご	全がゆ(べたべた) きゅうりのおかか煮 チキン野菜スープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 きゅうりのおかか煮 チキン野菜スープ りんご	しらすがゆ(べたべた) 白身魚と根菜のマッシュ みそ汁 ネーブル 米 しらす干し 白身魚 じゃが芋 人参 白菜 あおさ ネーブル	しらすがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と根菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル
8	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト あけぼの豆腐 すまし汁 (主な材料) 米 かぼちゃ 絹ごし豆腐 人参 大根 わかめ りんご	人参がゆ(べたべた) 豆腐とかぼちゃのだし煮 みそ汁 りんご	人参がゆ ⇒ 軟飯 豆腐とかぼちゃのだし煮 みそ汁 りんご	パンがゆ ⇒ コロコロトースト 魚と根菜のスープ煮 コーンスープ ネーブル 食パン じゃが芋 人参 白身魚 ブロッコリー 玉ねぎ ネーブル	スティックトースト 魚と根菜のスープ煮 コーンスープ ネーブル
9	お弁当会 ♥愛情たっぷりのお弁当をお願いします♥  			全がゆ(べたべた) 野菜のくず煮 みそ汁 りんご 米 じゃが芋 人参 小松菜 玉ねぎ 麩 わかめ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のくず煮 みそ汁 りんご
10	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 ブロッコリー 人参 キャベツ かぼちゃ 玉ねぎ ネーブル	みどりがゆ(べたべた) 煮豆腐 かぼちゃスープ ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 煮豆腐 かぼちゃスープ ネーブル	全がゆ(べたべた) 魚入りポテト団子 みそ汁 りんご 米 白身魚 じゃが芋 ブロッコリー 人参 キャベツ あおさ 麩 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 魚入りポテト団子 みそ汁 りんご
11	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し とろとろバナナ (主な材料) 米 人参 じゃが芋 コーン缶 キャベツ ひき割り納豆 じゃが芋 人参 トマト缶 バナナ	コーンがゆ(べたべた) ひき割り納豆 根菜トマトスープ バナナ	コーンがゆ ⇒ 軟飯 ひき割り納豆 根菜トマトスープ バナナ	かぼちゃがゆ(べたべた) 野菜としらすのくず煮 みそそうめん汁 りんご 米 かぼちゃ 小松菜 人参 しらす干し キャベツ そうめん りんご	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 野菜としらすのくず煮 みそそうめん汁 りんご
12	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し トマトすりつぶし すまし汁 (主な材料) 米 じゃが芋 トマト レタス 人参 ゆし豆腐 ネーブル	おじや つぶしトマト ゆし豆腐 ネーブル	おじや つぶしトマト ゆし豆腐 ネーブル 	全がゆ(べたべた) 鶏肉と根菜のだし煮 人参スープ りんご 米 じゃが芋 レタス 玉ねぎ 鶏ささみ 人参 コーン缶 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と根菜のだし煮 人参スープ りんご
14	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃペースト すまし汁 (主な材料) 米 しらす干し かぼちゃ 人参 玉ねぎ 大根 ネーブル	全がゆ(べたべた) 煮魚 煮かぼちゃ ネーブル たくたくそうめん	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 煮かぼちゃ ネーブル たくたくそうめん	パンがゆ ⇒ コロコロトースト チキンと根菜のスープ ゆるゆるりんごゼリー 食パン 鶏肉 人参 じゃが芋 玉ねぎ コーン缶 りんご 粉寒天	スティックトースト チキンと野菜のスープ ゆるゆるりんごゼリー
15	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参ペースト ポテトスープ (主な材料) 米 絹ごし豆腐 ブロッコリー 人参 じゃが芋 トマト バナナ	全がゆ(べたべた) 豆腐のみどり煮 根菜スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のみどり煮 根菜スープ バナナ	おじや マッシュポテト みそ汁 りんご 米 鶏ささみ 人参 じゃが芋 ブロッコリー あおさ 麩 りんご	おじや マッシュポテト みそ汁 りんご
16	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 小松菜 白身魚 人参 玉ねぎ じゃが芋 コーン缶 そうめん ネーブル	みどりがゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ煮 たくたくそうめん汁 ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ煮 そうめん汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) ひき割り納豆 煮かぼちゃ みそ汁 りんご 米 ひき割り納豆 かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ 人参 レタス りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ひき割り納豆 煮かぼちゃ みそ汁 りんご
17	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト かぼちゃペースト 野菜スープ (主な材料) 米 人参 かぼちゃ 豆腐 小松菜 じゃが芋 玉ねぎ コーン缶 スイカ	人参がゆ(べたべた) 煮豆腐 ポテトスープ スイカ	人参がゆ ⇒ 軟飯 煮豆腐 ポテトスープ スイカ	おじや 魚のミルク煮 みそ汁 バナナ 米 キャベツ 人参 白身魚 ブロッコリー 麩 あおさ バナナ	おじや 魚のミルク煮 みそ汁 バナナ

※ 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。



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	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
固さ	プレーンヨーグルト状(ごっくん)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)
18金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 じゃが芋 人参 ブロッコリー とうがん わかめ りんご	全がゆ(べたべた) 白身魚とポテトのマッシュ とうがん汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテトのだし煮 とうがん汁 りんご	みどりがゆ(べたべた) かぼちゃそぼろ煮風 くたくたそうめん汁 ネーブル 米 ブロッコリー かぼちゃ 玉ねぎ 鶏肉 そうめん あおさ ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃそぼろ煮風 くたくたそうめん汁 ネーブル
19土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 人参 じゃが芋 ブロッコリー ツナ缶 豆腐 わかめ ネーブル	おじや 豆腐のみそ汁 ネーブル	おじや みそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ りんご 米 白身魚 人参 じゃが芋 玉ねぎ とうがん りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ りんご
21月	10倍がゆ(とろとろ) 魚と大根すり流し トマトペースト 魚スープ (主な材料) 米 大根 白身魚 トマト 玉ねぎ トマト スイカ	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のスープ煮 つぶしトマト みそ汁 スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のスープ煮 つぶしトマト みそ汁 スイカ	あおさがゆ(べたべた) ひき割り納豆 根菜煮物 ネーブル コーンスープ 米 あおさ ひき割り納豆 じゃが芋 人参 ツナ缶 Cコーン缶 ネーブル	あおさがゆ ⇒ 軟飯 ひき割り納豆 根菜煮物 ネーブル コーンスープ
22火	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 じゃが芋 ブロッコリー 玉ねぎ 鶏肉 そうめん りんご	みどりがゆ(べたべた) かぼちゃそぼろ煮風 くたくたそうめん汁 ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃそぼろ煮風 くたくたそうめん汁 ネーブル	おじや きゅうりのおかか煮 スイカゼリー 米 玉ねぎ 人参 山東菜 豆腐 きゅうり スイカ	おじや きゅうりのおかか煮 スイカゼリー
23水	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 白身魚のすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 人参 白身魚 サラダ菜 じゃが芋 わかめ 麩 りんご	全がゆ(べたべた) 煮魚 根菜だし煮 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 根菜だし煮 みそ汁 りんご	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 コーンスープ ネーブル 米 豆腐 玉ねぎ 人参 Cコーン缶 かぼちゃ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 コーンスープ ネーブル
24木	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し かぼちゃすり流し とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 人参 かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ あおさ 絹ごし豆腐 バナナ Pヨーグルト	人参がゆ(べたべた) 煮かぼちゃ あおさ汁 バナナヨーグルト	人参がゆ ⇒ 軟飯 煮かぼちゃ あおさ汁 バナナヨーグルト	おじや 白身魚のみどり煮 みそ汁 りんご 米 キャベツ じゃが芋 ツナ缶 白身魚 小松菜 人参 りんご	おじや 白身魚のみどり煮 みそ汁 りんご
25金	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 じゃが芋 人参 玉ねぎ 鶏肉 わかめ 麩 ネーブル	全がゆ(べたべた) 根菜そぼろ煮風 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜そぼろ煮風 みそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 芋団子 すまし汁 バナナ 米 豆腐 人参 玉ねぎ さつま芋 きなこ キャベツ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 芋団子 すまし汁 バナナ
26土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 人参 バナナ 鶏肉 玉ねぎ トマト Cコーン缶 白菜	おじや つぶしトマト コーンスープ バナナ	おじや つぶしトマト コーンスープ バナナ	全がゆ(べたべた) ひき割り納豆 野菜スープ りんご 米 ひき割り納豆 じゃが芋 人参 玉ねぎ トマト りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ひき割り納豆 野菜スープ りんご
28月	10倍がゆ(とろとろ) とうがんすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 とうがん 人参 ブロッコリー 鶏肉 じゃが芋 ネーブル	みどりがゆ(べたべた) とうがんのツナ煮 チキンスープ ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 とうがんのツナ煮 チキンスープ ネーブル	あおさがゆ(べたべた) 炒り豆腐 くたくたそうめん汁 ネーブル 米 あおさ 豆腐 玉ねぎ 人参 ブロッコリー そうめん ネーブル	あおさがゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 そうめん汁 ネーブル
29火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚すり流し 根菜ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 白身魚 じゃが芋 人参 玉ねぎ わかめ 麩 ネーブル	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ煮 すまし汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ すまし汁 ネーブル	みそおじや かぼちゃスープ ゆるゆるりんごゼリー 米 玉ねぎ 人参 鶏ささみ かぼちゃ Cコーン缶 りんご 粉寒天	みそおじや かぼちゃスープ ゆるゆるりんごゼリー
30水	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 白菜すりつぶし 野菜スープ (主な材料) 米 人参 白菜 じゃが芋 鶏ささみ Cコーン缶 玉ねぎ チンゲン菜 バナナ Pヨーグルト	全がゆ(べたべた) 野菜のくず煮 コーンスープ バナナヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のくず煮 コーンスープ バナナヨーグルト	全がゆ(べたべた) スイートポテト風 豆腐のみそ汁 りんご 米 さつま芋 人参 白菜 絹ごし豆腐 わかめ 麩 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 スイートポテト風 豆腐のみそ汁 りんご
31木	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 かぼちゃ レタス 白身魚 玉ねぎ 人参 そうめん バナナ	おじや 煮魚 くたくたそうめん汁 バナナ	おじや 煮魚 くたくたそうめん汁 バナナ	しらすがゆ(べたべた) 煮豆腐 みそ汁 ネーブル 米 しらす干し 絹ごし豆腐 人参 レタス あおさ 麩 ネーブル	しらすがゆ ⇒ 軟飯 煮豆腐 みそ汁 ネーブル

◆ 乳児に、はちみつや黒砂糖を食べさせてはいけないといわれるのはなぜ？

はちみつには、ボツリヌス菌の芽胞が含まれている場合があります。この菌は100度で加熱しても生き延びることがあり、感染すると「乳児ボツリヌス症」を起こす恐れがあるため、抵抗力の弱い1歳未満の赤ちゃんに、はちみつをあたえるのは避けましょう。

- ・1歳過ぎた頃には、腸も発達し、長い腸の中で腸内細菌叢によって毒素が弱められるため症状は現れません。
- ・黒糖は砂糖に比べて精製度が低く、不純物を多く含むため、ボツリヌス菌の芽胞の混入リスクが上がります。

