

# 7月 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 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	きいろ	みどり				あか	きいろ	みどり
2月	Feあわごはん 鶏肉のゴマ焼き かぼちゃの煮物 ネーブル ひじきのフレンチあえ みそ汁	バナナ くずもち ミルク	鶏もも肉 干ひじき ハム 豆腐	精白米 カルライナス あわ コーンフレーク	かぼちゃ しめじ きゅうり Hコーン缶 へちま ネーブル レーズン	17日	Feあわごはん 野菜たっぷりさつま揚げ かぼちゃのそぼろ煮 ネーブル スティックきゅうり みそ汁	りんご 人参ケーキ ミルク	白身魚 豚ひき肉 油揚げ わかめ	精白米 カルライナス あわ	人参 玉ねぎ ごぼう かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり えのきたけ
3日	Feごはん 魚の照り焼き パンプキンサラダ ゴーヤーの揚げ煮 パンプキンサラダ とうがん汁	りんご かるかん ミルク	赤魚 豆腐 わかめ	精白米 カルライナス じゃが芋 上新粉 長芋	にがうり かぼちゃ とうがん スイカ	18日	Feあわごはん 豚肉しょうが焼き ゴーヤーチャンプルー みそ汁 ヨーグルトサラダ	せんべい もずく入りヒラヤーチー ミルク	豚薄切り肉 豆腐 卵 わかめ ハム もずく	精白米 カルライナス あわ	赤ピーマン 玉ねぎ にがうり 人参 もやし 玉ねぎ しめじ
4日	七夕寿司 ハンバーグ 人参グラッセ 温サラダ そうめん汁 スイカ	胚芽クラッカー お星様クッキー 天の川ゼリー	鮭フレーク 豚ひき肉 牛ひき肉	精白米 そうめん	人参 Hコーン缶 玉ねぎ 人参 キャベツ トマト ブロッコリー	19日	ロールパン 魚のコーンフライ マカロニサラダ パンプキンスープ 桃缶	バナナ しらすおにぎり 麦茶 食育の日	白身魚 ベーコン しらす干し ス	ロールパン コーンフレーク マカロニ 精白米	パン缶 人参 りんご レーズン きゅうり かぼちゃ 玉ねぎ
5日	人参ごはん 鶏ささみの甘酢あんかけ マカロニサラダ みそ汁 ネーブル	クラッカー ロッククッキー ミルク	ツナ缶 鶏ささみ 油揚げ わかめ	精白米 マカロニ	人参 玉ねぎ チンゲン菜 人参 パン缶 りんご きゅうり	20日	あわごはん 鶏肉のさっぱり煮 人参シリシリー パイン きゅうりの甘酢あえ みそ汁	胚芽クラッカー 蒸し芋 ミルク	鶏もも肉 竹小町 ツナ缶 しらす干し わかめ 油揚げ	精白米 あわ さつま芋	人参 ブロッコリー もやし きゅうり えのきたけ パイン
6日	雑穀ごはん 肉みそ豆腐 青菜炒め みそ汁 芋とひじきのサラダ ネーブル	せんべい パンプディング ミルク	厚揚げ 豚ひき肉 豚肉 干ひじき わかめ Pヨーグルト	精白米 雑穀 さつま芋 ▲麩	玉ねぎ 青菜 人参 しめじ 玉ねぎ えのきたけ ネーブル	21日	ハヤシライス スティックきゅうり すまし汁 ネーブル	ウエハース どら焼き ミルク	鶏もも肉 わかめ 絹ごし豆腐	精白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 マッシュルーム Hコーン缶 GP きゅうり たけのこ
7日	ごはん 炒り豆腐 スティックきゅうり 豚汁 ネーブル	ウエハース タンナファクルー ミルク たなばた	豆腐 鶏ひき肉 干ひじき 豚肉	精白米	干しいたけ 人参 玉ねぎ さいやいんげん きゅうり とうがん 干しいたけ	23日	へちまどんぶり ポテトサラダ もずくスープ スイカ	クラッカー きなこクッキー ミルク	鶏ひき肉 もずく 豆腐	精白米 カルライナス じゃが芋	人参 玉ねぎ しめじ へちま ニラ 人参 きゅうり
9日	Feあわごはん 豚肉のみそ焼き 春雨の中華炒め ネーブル ブロッコリー みそ汁	クラッカー 焼き菓子(サブレ風) ミルク	豚もも肉 豚もも肉 油揚げ わかめ	精白米 カルライナス あわ 春雨 じゃが芋	赤ピーマン 玉ねぎ たけのこ 人参 キャベツ しめじ ブロッコリー	24日	あわごはん 豚肉のゴマソースがらめ きんぴらごぼう みそ汁 ネーブル	りんご ココア蒸しパン ミルク	豚肉 竹小町 豆腐	精白米 あわ	ごぼう 人参 糸こんにゃく ニラ ほんしめじ 大根 ネーブル
10日	Feあわごはん ししゃもの天ぷら とうがんのそぼろ煮 スイカ トマトサラダ すまし汁	りんご ミニキャロットサンド ミルク	ししゃも 卵 豚ひき肉 わかめ ツナ缶	精白米 カルライナス あわ	とうがん GP トマト レタス きゅうり たけのこ しめじ	25日	スパゲティミートソース ゴマじゃが カリカリきゅうり コーンスープ バナナのヨーグルト添え	せんべい 誕生ケーキ ぶどうジュース	牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ Pヨーグルト ツナ缶	スパゲティ じゃが芋 精白米	人参 玉ねぎ マッシュルーム トマト セロリ ピーマン きゅうり
11日	お弁当会 愛情たっぷりのお弁当 お願いします♥	せんべい メロンパン ミルク				26日	ごはん 麻婆豆腐 ほうれん草のゴマあえ 中華スープ パイン	バナナ いちごマフィン ミルク	豆腐 豚ひき肉 ツナ缶	精白米 春雨	生しいたけ 人参 玉ねぎ たけのこ ニラ 小松菜 チンゲン菜
12日	夏野菜カレー ヨーグルトサラダ カリカリきゅうり コーンスープ	胚芽クラッカー オートミールスナック ミルク	豚肉 Pヨーグルト	精白米 カルライナス じゃが芋	人参 玉ねぎ マッシュルーム へちま なす ピーマン バナナ	27日	もずくどんぶり ほうれん草和えもの トマトスライス すまし汁 桃缶	胚芽クラッカー チョコチップパン ミルク	もずく 豚ひき肉 わかめ	精白米 カルライナス	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 ほうれん草 トマト レタス きゅうり
13日	冷やし中華 豆腐のかき揚げ 温サラダ ネーブル	バナナ 青菜おにぎり 麦茶	ハム 豆腐 竹小町 卵	中華めん 精白米 カルライナス	きゅうり 人参 干しいたけ Hコーン缶 トマト ブロッコリー ネーブル	28日	炊き込みごはん ポイルウィンナー 温サラダ ゆし豆腐 バナナ	ウエハース くろ棒 ミルク	鶏もも肉 油揚げ ウィンナー ゆし豆腐 あおさ	精白米	人参 Hコーン缶 トマト ブロッコリー バナナ
14日	ごはん のり佃煮 ポイルウィンナー ネーブル 人参シリシリー ゆし豆腐	ウエハース 塩せんべい ミルク	ウィンナー 竹小町 ツナ缶 ゆし豆腐	精白米	人参 ブロッコリー もやし ネーブル ネギ	30日	Feあわごはん 鮭のポテト焼き ひじきの五目煮 ネーブル ブロッコリー もずくスープ	クラッカー ちんぴん カルピス	鮭 干ひじき 竹小町 油揚げ もずく Pヨーグルト	精白米 カルライナス あわ マッシュポテト	Hコーン缶 人参 糸こんにゃく ニラ ブロッコリー たけのこ ネーブル
15日	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。 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。				31日	三色ごはん 切干大根のゴマ酢あえ ヨーグルトサラダ みそ汁	せんべい ゴマ風味焼き菓子 ミルク	ひき肉 鶏ささみ わかめ Pヨーグルト	精白米	人参 小松菜 きゅうり ごぼう へちま バナナ りんご	



# 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)
2月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト 野菜スープ	全がゆ(べたべた) 魚と根菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と根菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	トマトがゆ(べたべた) あけぼの豆腐 りんご きゅうりのおかか煮 たくたくそうめん汁	トマトがゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 りんご きゅうりのおかか煮 そうめん汁
	(主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 人参 トマト じゃが芋 わかめ ネーブル			米 トマト 豆腐 人参 きゅうり そうめん りんご	
3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	かぼちゃがゆ(べたべた) 白身魚とポテトのマッシュ とうがん汁 スイカ	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテトのだし煮 とうがん汁 スイカ	おじや かぼちゃのきなこかけ みそ汁 りんご	おじや かぼちゃのきなこかけ みそ汁 りんご
	(主な材料) 米 かぼちゃ 白身魚 じゃが芋 青のり とうがん 豆腐 わかめ スイカ			米 ツナ缶 玉ねぎ パクチョイ かぼちゃ 豆腐 きなこ 人参 りんご	
4水	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	全がゆ(べたべた) 豆腐の二色あえ さつま汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色あえ さつま汁 ネーブル	パンがゆ⇒コロコロトースト チキンスープ バナナヨーグルト	スティックトースト チキンスープ バナナヨーグルト
	(主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 パクチョイ さつま芋 わかめ ネーブル			食パン 鶏ささみ じゃが芋 人参 玉ねぎ Cコーン缶 パナナ	
5木	10倍がゆ(とろとろ) とうがんと人参すり流し とろとろバナナ 野菜スープ	鶏おじや 野菜のスープ煮 みそ汁 バナナ	鶏おじや 野菜のスープ煮 みそ汁 バナナ	全がゆ(べたべた) さつま芋りんごの重ね煮 チンゲン菜ポタージュ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋りんごの重ね煮 チンゲン菜ポタージュ ネーブル
	(主な材料) 米 鶏ささみ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 大根 わかめ バナナ			米 さつま芋 りんごジュース チンゲン菜 玉ねぎ 人参 ネーブル	
6金	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ブロッコリーペースト すまし汁	二色がゆ(べたべた) 白身魚のケチャップ風味 そうめん汁 スイカ	二色がゆ(べたべた) 白身魚のケチャップ風味 そうめん汁 スイカ	全がゆ(べたべた) ひき割り納豆 野菜のスープ煮 ゆるゆるりんごゼリー	全がゆ ⇒ 軟飯 ひき割り納豆 野菜のスープ煮 ゆるゆるりんごゼリー
	(主な材料) 米 人参 ブロッコリー 白身魚 そうめん 大根 チンゲン菜			米 ひき割り納豆 じゃが芋 人参 トマト ささみ キャベツ りんご	
7土	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し とうがんすり流し すまし汁	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 みそ汁 ネーブル	おじや きゅうりのおかか煮 ポテトスープ りんご	おじや きゅうりのおかか煮 ポテトスープ りんご
	(主な材料) 米 豆腐 玉ねぎ 人参 キャベツ とうがん わかめ ネーブル			米 ツナ缶 人参 ブロッコリー きゅうり じゃが芋 玉ねぎ りんご	
9月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト 野菜スープ	みどりがゆ(べたべた) 白身魚と野菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 肉じゃが風 人参スープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 肉じゃが風 人参スープ りんご
	(主な材料) 米 ブロッコリー 白身魚 玉ねぎ 人参 キャベツ じゃが芋 わかめ ネーブル			米 ささみ じゃが芋 玉ねぎ ブロッコリー 人参 Cコーン缶 りんご	
10火	10倍がゆ(とろとろ) あけぼの豆腐 トマトペースト とうがんスープ	あおさがゆ(べたべた) あけぼの豆腐 野菜スープ りんご	あおさがゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 野菜スープ りんご	パンがゆ⇒コロコロトースト 白身魚のミルク煮 かぼちゃスープ スイカゼリー	スティックトースト 白身魚のミルク煮 かぼちゃスープ スイカゼリー
	(主な材料) 米 あおさ 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ レタス とうがん トマト りんご			食パン 白身魚 とうがん 人参 かぼちゃ 玉ねぎ スイカ	
11水	お弁当 愛情たっぷりのお弁当 お願いします♡			おじや さつま芋きなこかけ 魚スープ りんご	おじや さつま芋きなこかけ 魚スープ りんご
				米 玉ねぎ 人参 レタス さつま芋 きなこ 白身魚 とうがん りんご	
12木	10倍がゆ(とろとろ) 根菜ペースト とろとろバナナ 野菜スープ	全がゆ(べたべた) きゅうりのおかか煮 チキンスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 きゅうりのおかか煮 チキンスープ バナナ	全がゆ(べたべた) ポテトお焼き みそ汁 りんごヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトお焼き みそ汁 りんごヨーグルト
	(主な材料) 米 きゅうり 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 Cコーン缶 バナナ			米 じゃが芋 ツナ缶 人参 麩 わかめ りんご Pヨーグルト	
13金	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 白身魚とブロッコリーのすり流し すまし汁	人参がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 たくたくそうめん汁 ネーブル	人参がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 たくたくそうめん汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 鶏ささみのくず煮 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのくず煮 みそ汁 りんご
	(主な材料) 米 人参 白身魚 ブロッコリー そうめん 豆腐 トマトレタス ネーブル			米 ささみ じゃが芋 人参 玉ねぎ 麩 あおさ りんご	
14土	10倍がゆ(とろとろ) ポテトペースト 人参ペースト すまし汁	みそおじや コロコロ煮ポテト ゆし豆腐 ネーブル	みそおじや 煮ポテト ゆし豆腐 ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚のケチャップ風味 かぼちゃのスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のケチャップ風味 かぼちゃのスープ りんご
	(主な材料) 米 ツナ缶 ブロッコリー 人参 じゃが芋 青のり ゆし豆腐 ネーブル			米 白身魚 じゃが芋 人参 かぼちゃ 玉ねぎ Cコーン缶 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。

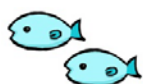


【 NO 2 】

離乳食こんだて (平成30年7月)

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
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)
17 火	10倍がゆ(とろとろ) 大根ペースト 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 レタス 白身魚 トマト 大根 人参 そうめん わかめ りんご	菜がゆ(べたべた) 白身魚のトマト煮 みそ煮込みそうめん汁 りんご	菜がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト煮 みそ煮込みそうめん汁 りんご	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 野菜スープ ネーブル 米 豆腐 玉ねぎ 人参 レタス	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 野菜スープ ネーブル じゃが芋 Cコーン缶 ネーブル
18 水	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し とろとろバナナ 野菜スープ (主な材料) 米 ささみ りんご 人参 麩 わかめ キャベツ バナナ	全がゆ(べたべた) 鶏ささみのりんご煮 みそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのりんご煮 みそ汁 バナナ	おじや ポテトおやき風 人参スープ りんご 米 玉ねぎ 白身魚 ブロッコリー じゃが芋 人参 Cコーン缶	おじや ポテトおやき風 人参スープ りんご
19 木	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト ブロッコリーペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 白身魚 ブロッコリー かぼちゃ 玉ねぎ ネーブル	人参がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 かぼちゃスープ ネーブル	人参がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 かぼちゃスープ ネーブル	おじや 人参のしらすあえ みそ汁 ゆるゆるりんごゼリー 米 ツナ缶 玉ねぎ ブロッコリー 人参 しらす干し あおさ りんご	おじや 人参のしらすあえ みそ汁 ゆるゆるりんごゼリー
20 金	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐の二色あえ とろとろバナナ 野菜スープ (主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 ブロッコリー じゃが芋 わかめ 麩 バナナ	全がゆ(べたべた) 豆腐の二色あえ みそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色あえ みそ汁 バナナ	全がゆ(べたべた) さつま芋きなこかけ チキン野菜スープ りんご 米 さつま芋 きなこ 鶏肉 人参 玉ねぎ ブロッコリー りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋きなこかけ チキン野菜スープ りんご
21 土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 じゃが芋 鶏肉 きゅうり わかめ 絹ごし豆腐 ネーブル	おじや きゅうりのおかか煮 すまし汁 ネーブル	おじや きゅうりのおかか煮 すまし汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚とじゃが玉のうま煮 みそ汁 りんご 米 白身魚 じゃが芋 玉ねぎ 青のり 麩 人参 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とじゃが玉のうま煮 みそ汁 りんご
23 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚と野菜のすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 鶏肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 トマト あおさ スイカ	全がゆ(べたべた) 鶏と野菜のうま煮 ポテトマッシュ 豆腐スープ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のうま煮 ポテト団子きなこかけ 豆腐スープ	全がゆ(べたべた) 白身魚とかぼちゃの煮物 みそ汁 スイカゼリー 米 白身魚 かぼちゃ 人参 わかめ スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とかぼちゃの煮物 みそ汁 スイカゼリー
24 火	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 白身魚 大根 人参 豆腐 わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚のおろし煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のおろし煮 みそ汁 ネーブル	おじや チキンポタージュ りんご 米 玉ねぎ 大根 ツナ缶 鶏肉 じゃが芋 人参 Cコーン缶 りんご	おじや チキンポタージュ りんご
25 水	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐バナナ 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 トマト 玉ねぎ 豆腐 キャベツ 人参 じゃが芋 Cコーン缶 バナナ	トマトリゾット風 だし豆腐 野菜スープ バナナ	トマトリゾット風 だし豆腐 野菜スープ バナナ	全がゆ(べたべた) ツナじゃが きゅうりのおかか煮 みそ汁 りんご 米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 きゅうり あおさ 麩 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが きゅうりのおかか煮 みそ汁 りんご
26 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 小松菜ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 小松菜 白身魚 玉ねぎ 人参 Cコーン缶 そうめん バナナ	菜がゆ(べたべた) 魚と野菜のうま煮 くたくたそうめん汁 バナナ	菜がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のうま煮 くたくたそうめん汁 バナナ	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のくず煮 みそ汁 りんご 米 豆腐 人参 チンゲン菜 玉ねぎ じゃが芋 わかめ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のくず煮 みそ汁 りんご
27 金	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト 絹ごし豆腐のすり流し すまし汁 (主な材料) 米 かぼちゃ 玉ねぎ 鶏肉 人参 あおさ 豆腐 ネーブル	全がゆ(べたべた) かぼちゃのそぼろ煮風 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮風 みそ汁 ネーブル	パンがゆ⇒コロコロトースト きゅうりのおかか煮 チキンスープ バナナ 食パン ミルク きゅうり 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 小松菜 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 きゅうりのおかか煮 チキンスープ バナナ
28 土	10倍がゆ(とろとろ) トマトペースト ブロッコリーペースト とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 人参 玉ねぎ 鶏肉 トマト ブロッコリー ゆし豆腐 バナナ	おじや 野菜のだし煮 ゆし豆腐 バナナ	おじや 野菜のだし煮 ゆし豆腐 バナナ	全がゆ(べたべた) 煮魚 具たくさんみそ汁 ネーブル 米 白身魚 じゃが芋 青のり 人参 かぼちゃ 玉ねぎ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 具たくさんみそ汁 ネーブル
30 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚すり流し かぼちゃペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 Cコーン缶 ブロッコリー かぼちゃ 玉ねぎ ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚のクリーム煮 かぼちゃのスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のクリーム煮 かぼちゃのスープ ネーブル	全がゆ(べたべた) 豆腐とかぼちゃのだし煮 野菜スープ バナナ 米 豆腐 玉ねぎ かぼちゃ ブロッコリー 人参 バナナ	ひじきがゆ ⇒ 軟飯 豆腐とかぼちゃのだし煮 野菜スープ バナナ
31 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 麩 あおさ バナナ Pヨーグルト	全がゆ(べたべた) ポテトのそぼろ煮 みそ汁 バナナヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトのそぼろ煮 みそ汁 バナナヨーグルト	おじや きゅうりのおかか煮 魚と野菜のスープ りんご 米 小松菜 人参 きゅうり 白身魚 玉ねぎ ブロッコリー りんご	おじや きゅうりのおかか煮 魚と野菜のスープ りんご

\*\*\* ツナ缶 \*\*\*



魚の缶詰は、生の魚とほとんど栄養価が変わらず、めんどろな下ごしらえの手間も省けて、離乳食にぴったりの常備素材です。モグモグ期(7~8か月)から、食塩不使用の水煮を選ぶといいですね。油漬の場合は、熱湯で油抜きをしましょう。