



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
1 木	Feごはん 豚肉のみそ焼き 人参シリシリ 粉ふき芋 レタスのスープ みかん	バナナ ゴマ風味焼き菓子 ミルク	豚もも肉 丸かつまぼこ 竹小町 ツナ缶 わかめ	精白米 カルライナス じゃが芋	赤ピーマン サラダ菜 ブロッコリー もやし レタス 玉ねぎ えのきたけ みかん	16 金	ごはん そうめん汁 さばのみそ煮 春雨の中華炒め りんご ひじきのフレンチあえ	胚芽クラッカー ゴマクッキー ミルク	さば 干ひじき ハム 豚肉	精白米 そうめん 春雨	長ねぎ たけのこ 人参 キャベツ さいやんげん きゅうり Hコーン缶 りんご
	2 金	秋の香り混ぜごはん 西京焼き ほうれん草の白あえ 大根汁 バナナ	胚芽クラッカー ちんぴん ミルク	鶏もも肉 油揚げ 白身魚 干ひじき 豆腐	精白米 さつま芋		しめじ 干しいたけ GP ほうれん草 人参 大根 えのきたけ バナナ	ごはん のり佃煮 パンプキンサラダ ウインナー 豚汁 みかん	ウエハース タンナファクルー ミルク	豚肉	精白米 じゃが芋
5 月	Feあわごはん(青のり) 魚の照り焼き かぼちゃのそぼろ煮 柿 マカロニサラダ みそ汁	りんご かるかん ミルク	赤魚 豚ひき肉 絹ごし豆腐	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	19 月	もずくどんぶり ちくわのずんだあえ スライスマト みそ汁 みかん	クラッカー マフィン ミルク 食育の日	もずく 豚ひき肉 竹小町 赤魚	精白米 カルライナス	ピーマン Hコーン缶 人参 枝豆 トマト 大根 ほうれん草 みかん
	6 火	沖縄そば 蒸しかぼちゃ コーンサラダ バナナのヨーグルト添え	梨 小松菜おにぎり 麦茶	豚三枚肉 丸かつまぼこ Pヨーグルト	沖縄そば		刻み昆布 山東菜 かぼちゃ コーン缶 キャベツ きゅうり バナナ	Feごはん 鮭のもみじ焼き きんぴらごぼう 梨 ブロッコリー ゆし豆腐	りんご 蒸し芋 ミルク	鮭 鶏もも肉 ゆし豆腐	精白米 カルライナス さつま芋
7 水	豚肉ビビンバ マッシュポテト 白菜スープ みかん	せんべい オートミールスナック ミルク	豚薄切り肉 卵 ベーコン	精白米 じゃが芋	小松菜 もやし 人参 白菜 Oコーン缶 赤ピーマン 刻みパセリ みかん	21 水	あわごはん レバーフライ 昆布イリチー みかん トマトサラダ みそ汁	せんべい ジャムサンド ミルク	豚レバー 卵 ツナ缶 油揚げ	精白米 あわ	刻み昆布 かんぴょう 人参 糸こんにゃく トマト レタス きゅうり なす
	8 木	あわごはん 豆腐ナゲット みそ汁 切干大根のイリチー 梨 ほうれん草のツナあえ	バナナ ペイクドチーズケーキ ミルク	豆腐 鶏ひき肉 干ひじき 卵 豚肉 わかめ	精白米 あわ		玉ねぎ 赤ピーマン 切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにゃく ほうれん草 えのきたけ	ロールパン パナナ ポテトの豆乳グラタン ほうれん草のソテー 豚肉と白菜のスープ	せんべい 誕生ケーキ 野菜ジュース	鶏ささみ ベーコン 豚肉 しらす干し	ロールパン じゃが芋
9 金	♡お弁当会♡ 愛情たっぷりのお弁当 お願いします	胚芽クラッカー ゼリー ミルク				24 土	タコライス 枝豆 野菜スープ バナナ	ウエハース スティックパン ミルク	豚ひき肉 ウインナー	精白米 カルライナス	玉ねぎ 人参 レタス トマト キャベツ えのきたけ ほうれん草 バナナ
10 土	ハヤシライス スティックきゅうり すまし汁 みかん	ウエハース メロンパン 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 Hコーン缶 GP きゅうり たけのこ みかん		26 月	Feごはん 納豆 豚肉しょうが焼き みかん 人参シリシリ すまし汁 くずきりの甘酢あえ	クラッカー オートミールクッキー ミルク	納豆 豚薄切り肉 竹小町 ツナ缶 わかめ ハム	精白米 カルライナス くずきり
12 月	Feあわごはん チキン照り焼き ひじきの五目煮 みかん ゴマじゃが 春雨スープ	クラッカー 人参ケーキ 固形ヨーグルト	鶏もも肉 干ひじき 竹小町 油揚げ 白身魚	精白米 カルライナス あわ じゃが芋 春雨	玉ねぎ 人参 糸こんにゃく ニラ ブロッコリー たけのこ 白菜 みかん	27 火		Feごはん みそ汁 さんまのかば焼き かぼちゃの煮物 柿 ひじきのフレンチあえ	りんご 人参蒸しパン ミルク	さんま 干ひじき ハム	精白米 カルライナス 麩
	13 火	あわごはん 揚げ魚のケチャップあん 野菜チャンプルー みそ汁 きゅうりの甘酢あえ 柿	りんご くずもち ミルク	白身魚 豆腐 しらす わかめ	精白米 あわ		キャベツ 人参 もやし Hコーン缶 ニラ きゅうり 大根 柿	28 水	あわごはん コーンスープ 肉みそ豆腐 梨 しゃきしゃき炒め きゅうりの中華風	せんべい 大学芋 ミルク	厚揚げ 豚ひき肉 豚薄切り肉 竹小町
14 水	キーマカレー キャベツのツナあえ わかめスープ 桃缶	クラッカー ブラウニー ミルク	鶏ひき肉 ツナ缶 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 GP ピーマン キャベツ きゅうり 桃缶	29 木	きつねうどん ほうれん草おかかあえ さつま芋のレモン煮 みかん		胚芽クラッカー じゃこおにぎり 麦茶	油揚げ 豚肉 ツナ缶	茹うどん さつま芋
	15 木	お祝寿司 ハンバーグ 温サラダ フルーツ盛り もずくスープ	バナナ 赤蒸しパン ミルク 七五三のお祝い	鮭フレーク 豚ひき肉 牛ひき肉 もずく	精白米 カルライナス		人参 Hコーン缶 玉ねぎ キャベツ トマト ブロッコリー 人参 たけのこ	Feごはん 麻婆なす 温サラダ りんご もずくのスープ	胚芽クラッカー キャロットサンド ミルク	豆腐 豚ひき肉 もずく 白身魚 ツナ缶	精白米 カルライナス

★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。

11月



【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)	
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 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)
1 木	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 (主な材料) 米 サラダ菜 ジャが芋 人参 ブロッコリー ツナ缶 レタス	菜がゆ(べたべた) ツナポテト 野菜スープ みかん	菜がゆ ⇒ 軟飯 ツナポテト 野菜スープ みかん	おじや ポテトの納豆あえ みそ汁 りんご 米 玉ねぎ レタス 人参 ジャが芋 ひき割り納豆 ほうれん草	おじや ポテトの納豆あえ みそ汁 りんご
2 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚すり流し ほうれん草ペースト 大根すりつぶし すまし汁 (主な材料) 米 さつま芋 人参 白身魚 ほうれん草 大根 パナナ	芋がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 大根汁 バナナ	芋がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 大根汁 手づかみ大根 バナナ	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 みそ汁 りんご 米 豆腐 玉ねぎ 人参 ほうれん草 麩 ひじき りんご	ひじきがゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 みそ汁 りんご
5 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 人参 きなこ ささみ ジャが芋 トマト缶 キャベツ 玉ねぎ りんご	きなこ人参がゆ ささみと根菜のトマト煮 キャベツのスープ りんご	きなこ人参がゆ ささみと根菜のトマト煮 キャベツのスープ りんご	全がゆ(べたべた) ほうれん草のコーンあえ みそ汁 バナナ 米 ほうれん草 Cコーン缶 人参 ジャが芋 玉ねぎ パナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ほうれん草のコーンあえ みそ汁 バナナ
6 火	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し かぼちゃペースト すまし汁 (主な材料) 米 青のり かぼちゃ 絹ごし豆腐 大根 わかめ りんご	全がゆ(べたべた) かぼちゃと豆腐の二色盛り みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃと豆腐の二色盛り みそ汁 りんご	おじや 魚のおろし煮 人参スープ みかん 米 かぼちゃ 玉ねぎ 白身魚 大根 人参 ジャが芋 みかん	おじや 魚のおろし煮 人参スープ 手づかみポテト みかん
7 水	10倍がゆ(とろとろ) ポテトペースト 白菜ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 人参 小松菜 鶏ささみ 白菜 ジャが芋 玉ねぎ Cコーン缶 みかん	二色がゆ 鶏ささみのくず煮 白菜スープ みかん	二色がゆ 鶏ささみのくず煮 白菜スープ みかん	全がゆ(べたべた) 白身魚のミルク煮 くたくたそうめん汁 りんご 米 白身魚 玉ねぎ かぼちゃ そうめん 小松菜 人参 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のミルク煮 そうめん汁 手づかみ人参 りんご
8 木	10倍がゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト 人参ペースト バナナペースト すまし汁 (主な材料) 米 豆腐 ほうれん草 人参 玉ねぎ わかめ 麩 パナナ	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 みそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 みそ汁 バナナ	全がゆ(べたべた) ポテトそばろ煮風 ほうれん草スープ 梨 米 ジャが芋 玉ねぎ 人参 鶏ささみ ほうれん草 Cコーン缶 梨	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトそばろ煮風 ほうれん草スープ 梨
9 金	♡お弁当会♡ 愛情たっぷりのお弁当お願いします			納豆がゆ(べたべた) 白身魚の人参あんかけ みそ汁 みかん 米 ひき割り納豆 白身魚 人参 かぼちゃ わかめ みかん	納豆がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の人参あんかけ みそ汁 手づかみかぼちゃ みかん
10 土	10倍がゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト 人参バナナ すまし汁 (主な材料) 米 人参 玉ねぎ レタス 豆腐 キャベツ ほうれん草 パナナ	おじや 豆腐と野菜のスープ バナナ	おじや 豆腐と野菜のスープ バナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚とポテトのスープ煮 みそ汁 りんご 米 白身魚 ジャが芋 玉ねぎ トマト ほうれん草 わかめ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテトのスープ煮 みそ汁 りんご
12 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のみどり煮 ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ ブロッコリー ジャが芋 白菜 サラダ菜 みかん	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 野菜スープ みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 野菜スープ 手づかみポテト みかん	人参がゆ(べたべた) ブロッコリー鶏ささみあん みそ汁 りんご 米 人参 ブロッコリー 鶏ささみ あおさ 麩 白菜 りんご	人参がゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリー鶏ささみあん みそ汁 りんご
13 火	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 根菜煮つぶし すまし汁 (主な材料) 米 サラダ菜 しらす干し 絹ごし豆腐 人参 キャベツ 玉ねぎ 大根 りんご	菜がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 みそ汁 りんご	菜がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 みそ汁 手づかみ大根 りんご	おじや 白身魚のおろし煮 くたくたそうめん汁 柿コンポート 米 人参 玉ねぎ 白身魚 サラダ菜 そうめん キャベツ 柿	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のおろし煮 くたくたそうめん汁 柿コンポート
14 水	10倍がゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト ポテトすり流し すまし汁 とろとろバナナ (主な材料) 米 鶏ささみ ほうれん草 ジャが芋 白菜 人参 Cコーン缶 パナナ	全がゆ(べたべた) 鶏ささみのくず煮 野菜スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのくず煮 野菜スープ バナナ	全がゆ(べたべた) グリーンポテト 豆腐のみそ汁 りんご 米 ジャが芋 ブロッコリー しらす干し 豆腐 白菜 わかめ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 グリーンポテト 豆腐のみそ汁 りんご
15 木	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し ブロッコリーペースト 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 玉ねぎ かぼちゃ Cコーン缶 パナナ	全がゆ(べたべた) 二色豆腐 かぼちゃスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 二色豆腐 かぼちゃスープ バナナ	おじや 魚のみそ汁 梨ゼリー 米 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー 人参 白身魚 梨 寒天	おじや 魚のみそ汁 梨ゼリー

※ 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い合わせください。



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 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)
16 金	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 (主な材料) 米 あおさ 白身魚 キャベツ 人参 そうめん 大根 りんご	あおさがゆ(べたべた) 白身魚と野菜のみそ風味 くたくたそうめん汁 りんご	あおさがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のみそ風味 そうめん汁 手づかみ大根 りんご	全がゆ(べたべた) ひき割り納豆 チキンスープ みかん 米 ひき割り納豆 鶏ささみ じゃが芋 人参 玉ねぎ キャベツ	全がゆ ⇒ 軟飯 ひき割り納豆 チキンスープ みかん
17 土	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 人参 豆腐 かぼちゃ 大根 わかめ みかん	人参がゆ(べたべた) 豆腐とかぼちゃのだし煮 みそ汁 みかん	人参がゆ ⇒ 軟飯 豆腐とかぼちゃのだし煮 みそ汁 みかん	おじや ツナポテト すまし汁 りんご 米 大根 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ツナ缶 麩 あおさ りんご	おじや ツナポテト すまし汁 りんご
19 月	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 白身魚 玉ねぎ ほうれん草 大根 人参 わかめ みかん	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 みそ汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 みそ汁 手づかみ人参 みかん	トマトがゆ(べたべた) 豆腐のだし煮 ポテトスープ りんご 米 トマト豆腐 人参 じゃが芋 Cコーン缶 ほうれん草 りんご	トマトがゆ ⇒ 軟飯 豆腐のだし煮 ポテトスープ りんご
20 火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ブロッコリーペースト 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 人参 ブロッコリー あおさ 大根 梨	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のスープ煮 みそ汁 梨	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のスープ煮 みそ汁 梨	おじや ゆし豆腐 さつま芋とりんごのきんとん 米 ツナ缶 人参 ブロッコリー そうめん ゆし豆腐 さつま芋	おじや ゆし豆腐 さつま芋とりんごのきんとん
21 水	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト とろとろさつま芋 すまし汁 (主な材料) 米 さつま芋 トマト レバー きゅうり ひき割り納豆 なす わかめ 麩 みかん	芋がゆ(べたべた) トマトときゅうりの納豆あえ みそ汁 みかん	芋とレバーのおかゆ ⇒ 軟飯 トマトときゅうりの納豆あえ みそ汁 みかん	パンがゆ⇒ころころトースト 鶏ささみのくず煮 かぼちゃスープ りんご 食パン 鶏ささみ 人参 かぼちゃ 玉ねぎ Cコーン缶	スティックトースト 鶏ささみのくず煮 かぼちゃスープ りんご
22 木	10倍がゆ(とろとろ) あけぼの豆腐 とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 あおさ 絹ごし豆腐 人参 山東菜 そうめん バナナ Pヨーグルト	あおさがゆ(べたべた) あけぼの豆腐 くたくたそうめん汁 バナナヨーグルト	あおさがゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 くたくたそうめん汁 バナナヨーグルト	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 鶏ささみ キャベツ 人参 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮風 みそ汁 手づかみ人参 りんご
24 土	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 絹ごし豆腐のすり流し (主な材料) 米 鶏ささみ 人参 じゃが芋 豆腐 わかめ みかん	鶏おじや 豆腐のすまし汁 みかん	鶏おじや 豆腐のすまし汁 みかん	全がゆ(べたべた) ポテトのツナ煮 コーンスープ りんご 米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 Cコーン缶 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトのツナ煮 コーンスープ りんご
26 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ブロッコリーペースト 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 ブロッコリー 人参 わかめ 麩 みかん	全がゆ(べたべた) 白身魚の二色あんかけ すまし汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の二色あんかけ すまし汁 みかん	おじや ブロッコリーの納豆あえ そうめん汁 りんご 米 人参 ツナ缶 ブロッコリー ひき割り納豆 そうめん りんご	おじや ブロッコリーの納豆あえ そうめん汁 りんご
27 火	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト 大根ペースト 白身魚すり流し すまし汁 (主な材料) 米 かぼちゃ 白身魚 玉ねぎ Cコーン缶 大根 柿	かぼちゃがゆ(べたべた) 白身魚のコーン風味 みそ汁 柿コンポート	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のコーン風味 みそ汁 柿コンポート	全がゆ(べたべた) 豆腐のみどり煮 野菜スープ りんご 米 豆腐 玉ねぎ ブロッコリー 人参 かぼちゃ じゃが芋	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のみどり煮 野菜スープ 手づかみポテト りんご
28 水	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト とろとろさつま芋 すまし汁 (主な材料) 米 さつま芋 豆腐 玉ねぎ 人参 Cコーン缶 白菜 梨	芋がゆ(べたべた) 炒り豆腐 コーンスープ 梨	芋がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 コーンスープ 梨	全がゆ(べたべた) 鶏ささみのみどり煮 みそ汁 りんご 米 鶏ささみ 玉ねぎ ほうれん草 大根 わかめ 麩 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのみどり煮 みそ汁 手づかみ大根 りんご
29 木	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 とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 人参 ほうれん草 白菜 じゃが芋 Cコーン缶 バナナ きなこ	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のうま煮 白菜スープ きなこバナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のうま煮 白菜スープ きなこバナナ	おじや あけぼの豆腐 みそ汁 みかん 米 玉ねぎ 白菜 ツナ缶 豆腐 人参 さつま芋 みかん	おじや あけぼの豆腐 みそ汁 手づかみ芋 みかん
30 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のミルク煮 トマトペースト すまし汁 (主な材料) 米 ブロッコリー 人参 白身魚 玉ねぎ トマト じゃが芋 りんご	みどりがゆ(べたべた) 人参やわらか煮 白身魚とトマトのスープ煮 りんご	みどりがゆ ⇒ 軟飯 人参やわらか煮 白身魚とトマトのスープ煮 りんご	パンがゆ⇒コロコロトースト 根菜ツナ煮 コーンスープ みかん 食パン じゃが芋 人参 玉ねぎ Cコーン缶 ブロッコリー	スティックトースト 根菜ツナ煮 コーンスープ みかん

Q&A

Q：歯が生えていません。ちゃんと離乳食を食べられるの？

A：離乳食を始める頃、ほとんどの赤ちゃんには歯がありません。前歯が生えそろうのが1歳から1歳半、奥歯が生えそろうのが、2歳半から3歳ですが、個人差があります。
赤ちゃんは食べ物を大人のように歯でかむのではなく、舌でつぶしたり、歯ぐきでかんで食べます。ですから、歯が生えていなくても、目安どおりに進めて大丈夫！！ 離乳食完了期まで、「歯ぐきでかめる＝指で押してつぶせる」くらいのかたさが目安です。

