



幼児食こんだて



令和元年

※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) 管理栄養士 高 貴子

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	雑穀ご飯 豚肉のしょうが焼き ひじきの五目煮 スライストマト みそ汁 オレンジ	カルシウムウエハース ゴマ風味焼き菓子 ミルク	あか 豚薄切り肉 ひじき ちくわ 油揚げ わかめ	きいろ 精白米 カルライナス あわ 大麦 きび	みどり 赤ピーマン 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく ねぎ トマト なす	17日	キーマカレー キャベツのツナあえ わかめスープ スイカ	りんご 紅かるかん ミルク	あか 鶏ひき肉 ツナ缶 わかめ	きいろ 精白米 カルライナス 押し麦 じゃが芋	みどり 人参 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース ピーマン きゅうり キャベツ
3日	雑穀ご飯 豆腐の小判揚げ 青菜炒め 春雨スープ スイカ	りんご シナモントースト ミルク	あか 豆腐 むきえび 鶏ひき肉 ちくわ 豚薄切り肉 卵	きいろ 精白米 カルライナス あわ 大麦 きび 春雨	みどり 人参 玉ねぎ パクチョイ ほうれん草 しめじ キャベツ たけのこ	18日	和風パスタ コーンサラダ フルーツのヨーグルトあえ	鉄ウエハース みそおにぎり 麦茶 小魚	あか 豚肉スライス ハム	きいろ スバゲティ	みどり しめじ 生しいたけ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー コーン きゅうり
4日	沖縄そば 焼きかぼちゃ コーンサラダ フルーツのヨーグルトあえ	鉄ウエハース しらすおにぎり 麦茶 小魚	あか 豚肉Bロース 丸かまぼこ 卵 わかめ しらす	きいろ 沖縄そば 精白米	みどり 昆布 ねぎ かぼちゃ コーン缶 キャベツ きゅうり	19日	雑穀ご飯 魚のから揚げ エリンギのきんぴら マッシュポト すまし汁 スイカ	せんべい 芋とごまのケーキ 豆乳 食育の日	あか 赤魚 もずく 豆腐	きいろ 精白米 カルライナス あわ 大麦 きび じゃが芋	みどり エリンギ たけのこ ピーマン 人参 えのきたけ ねぎ
5日	雑穀ご飯 鮭のみじり焼き こんにゃくのソテー オクラ納豆 みそ汁 オレンジ	せんべい スイートポテト 豆乳	あか 鮭 鶏ささみ ひきわり納豆 わかめ	きいろ 精白米 カルライナス あわ 大麦 きび さつま芋 コーン	みどり 人参 糸こんにゃく ほうれん草 コーン缶 ねぎ オクラ とうがん	20日	雑穀ご飯 沖縄風煮付け きゅうりの甘酢あえ 中華スープ 梨	カルシウムウエハース ミニキャロットサンド ミルク	あか 豚もも肉 厚揚げ しらす わかめ	きいろ 精白米 カルライナス あわ 大麦 きび 春雨	みどり 大根 昆布 しめじ 人参 干椎茸 チンゲン菜
6日	雑穀ご飯 すり身揚げ ゴーヤチャンプルー カリカリ胡瓜 もずくスープ 梨	カルシウムウエハース ちんびん ミルク	あか 魚すり身 卵 豆腐 ツナ缶 もずく	きいろ 精白米 カルライナス あわ 大麦 きび	みどり 人参 ニラ にがうり きゅうり もやし 玉ねぎ しめじ	21日	運動会				
7日	タコライス 温サラダ コーンスープ バナナ	胚芽クラッカー 亀の甲せんべい ミルク	あか 豚ひき肉 チーズ	きいろ 精白米 カルライナス	みどり 玉ねぎ 人参 レタス トマト キャベツ ブロッコリー	24日	雑穀ご飯 さばの塩焼き きんぴらごぼう 温サラダ みそ汁 パイン缶	バナナ アイスクリーム せんべい	あか さば ちくわ しらす 干し わかめ	きいろ 精白米 カルライナス あわ 大麦 きび	みどり ごぼう 人参 糸こんにゃく ブロッコリー コーン トマト へちま
9日	雑穀ご飯 鶏肉のさっぱり煮 麩チャンプルー マッシュポト みそ汁 オレンジ	カルシウムウエハース くずもち ミルク	あか 鶏もも肉 卵 ちくわ 油揚げ	きいろ 精白米 カルライナス あわ 大麦 きび じゃが芋 麩	みどり キャベツ 人参 もやし 人参 ニラ えのきたけ	25日	ロールパン ハンバーグ ゴマじゃが ブロッコリー ミネストローネ オレンジ	鉄ウエハース 誕生ケーキ ミロ	あか 牛ひき肉 豚ひき肉 ハム	きいろ ロールパン じゃが芋 マカロニ	みどり 玉ねぎ ブロッコリー 玉ねぎ 人参 セロリ 刻みパセリ
10日	もずくどんぶり ブロッコリーサラダ みそ汁 パイン缶	バナナ ヨーグルト せんべい	あか 豚レバー 卵 ちくわ 豆腐	きいろ 精白米 カルライナス あわ 大麦 きび じゃが芋	みどり にがうり 人参 もやし 玉ねぎ もずく えのきたけ ねぎ	26日	三色ごはん 切干大根あえもの ゆし豆腐 スイカ	ブルー スコーン ミルク	あか 豚ひき肉 鶏ひき肉 鶏ささみ ゆし豆腐 あおさ	きいろ 精白米 カルライナス	みどり ほうれん草 切干大根 きゅうり 人参
11日	★お弁当会★ 愛情たっぷりのお弁当 お願いします	スティックパン ミルク				27日	雑穀ご飯 豚肉のみそ焼き じゃが芋含め煮 きゅうり甘酢 すまし汁 梨	カルシウムウエハース ブラウニー ミルク	あか 豚もも肉 しらす 干し わかめ 豆腐	きいろ 精白米 カルライナス あわ 大麦 きび じゃが芋	みどり 赤ピーマン 玉ねぎ サラダ菜 さやいんげん 糸こんにゃく しめじ えのきたけ
12日	雑穀ご飯 さんまのかば焼き 人参ソテー もずくの酢の物 レタスのスープ オレンジ	ブルー 揚げパン ミルク	あか さんま ツナ缶 卵 もずく 豆腐 わかめ	きいろ 精白米 カルライナス あわ 大麦 きび	みどり オクラ 人参 きゅうり レタス 玉ねぎ えのきたけ	28日	焼きそば なますあえ 野菜スープ オレンジ	胚芽クラッカー くろ棒 ミルク	あか 豚薄切り肉 わかめ 豆腐	きいろ 中華めん	みどり キャベツ 玉ねぎ 人参 大根 ほうれん草
13日	雑穀ご飯 豆腐団子の甘酢あん ほうれん草ソテー スライストマト みそ汁 オレンジ	カルシウムウエハース うさぎさんクッキー ミルク 十五夜	あか 豆腐 豚ひき肉 ちくわ ツナ缶 油揚げ	きいろ 精白米 カルライナス あわ 大麦 きび じゃが芋	みどり 長ねぎ ほうれん草 コーン トマト レタス きゅうり	30日	雑穀ご飯 肉みそ豆腐 ほうれん草炒め ヨーグルトサラダ みそ汁	カルシウムウエハース オートミールスナック ミルク	あか 厚揚げ 豚ひき肉 ちくわ ツナ缶	きいろ 精白米 カルライナス あわ 大麦 きび	みどり 玉ねぎ ほうれん草 しょうが レーズン なす ねぎ
14日	雑穀ご飯 肉じゃが ひじきのフレンチあえ みそ汁 オレンジ	胚芽クラッカー タンナファクルー ミルク	あか 豚肉 ハム もずく 豆腐	きいろ 精白米 カルライナス あわ 大麦 きび じゃが芋 コーン	みどり 糸こんにゃく 玉ねぎ 人参 しめじ グリーンピース ひじき						

- ★ 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。





【令和元年】

- ★ 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) 管理栄養士 高 貴子

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)
2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 	全がゆ(べたべた) かぼちゃのそぼろ煮風 みそ汁 オレンジ	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮風 みそ汁 オレンジ	のりがゆ(べたべた) ココロポテトとおろしきゅうり 魚と野菜のスープ りんご	ひじきがゆ ⇒ 軟飯 ココロポテトとおろしきゅうり スティックポテト りんご
(主な材料) 米 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 鶏ささみ なす わかめ オレンジ 米 じゃが芋 きゅうり 白身魚 玉ねぎ トマト りんご					
3火	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐すり流し 野菜すりつぶし 野菜スープ	全がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 みそ汁 スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 みそ汁 スイカ 	ココロトースト 煮魚 かぼちゃのスープ ゆるゆるりんごゼリー	スティックトースト(ジャム) 焼き魚 かぼちゃのスープ ゆるゆるりんごゼリー
(主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ じゃが芋 パクチョイ わかめ スイカ 食パン 白身魚 人参 かぼちゃ 玉ねぎ クリームコーン缶 寒天					
4水	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 	みどりがゆ(べたべた) かぼちゃのそぼろ煮風 みそ汁 バナナ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮風 みそ汁 バナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚のミルク煮 人参スープ オレンジ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のミルク煮 人参スープ オレンジ
(主な材料) 米 ブロッコリー かぼちゃ 玉ねぎ ささみ じゃが芋 麩 バナナ 米 白身魚 じゃが芋 クリームコーン缶 ミルク 人参 玉ねぎ					
5木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすりながし 人参ペースト すまし汁	納豆がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 みそ汁 オレンジ	納豆がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 みそ汁 オレンジ	おじや 鶏ささみくず煮 小松菜スープ りんご ココロ芋	おじや 鶏ささみくず煮 小松菜スープ りんご スティック芋
(主な材料) 米 ひき割り納豆 人参 白身魚 オクラ とうがん わかめ オレンジ 米 人参 玉ねぎ 鶏ささみ 小松菜 クリームコーン缶 さつま芋					
6金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすりながし 人参ペースト ポテトすり流し すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚とポテトのスープ煮 人参スープ 梨	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテトのスープ煮 人参スープ 梨	おじや 煮かぼちゃ みそ汁 バナナ	おじや 煮かぼちゃ みそ汁 バナナ
(主な材料) 米 白身魚 じゃが芋 人参 玉ねぎ クリームコーン缶 梨 米 玉ねぎ 人参 ツナ缶 かぼちゃ 豆腐 わかめ バナナ					
7土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト トマトペースト 野菜スープ	おじや 魚のトマト煮 野菜スープ バナナ	おじや 魚のトマト煮 野菜スープ バナナ 	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 みそ汁 りんご
(主な材料) 米 玉ねぎ 人参 キャベツ ツナ缶 白身魚 トマト ほうれん草 コーン缶 バナナ 米 豆腐 玉ねぎ 人参 じゃが芋 わかめ 麩 りんご					
9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	全がゆ(べたべた) 鶏と野菜のくたくた煮 みそ汁 オレンジ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のくたくた煮 みそ汁 オレンジ	みどりがゆ(べたべた) 煮魚 野菜スープ りんご	みどりがゆ ⇒ 軟飯 煮魚 野菜スープ りんご
(主な材料) 米 鶏肉 キャベツ 人参 じゃが芋 わかめ オレンジ 米 ブロッコリー 白身魚 じゃが芋 青のり キャベツ 玉ねぎ					
10火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し とうがんすり流し 人参ペースト すまし汁	おじや 魚のトマト煮 あおさ汁 バナナ	おじや 魚のトマト煮 あおさ汁 バナナ 	全がゆ(べたべた) 鶏ささみと人参のくず煮 ポテトスープ 梨	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみと人参のくず煮 ポテトスープ 梨
(主な材料) 米 人参 玉ねぎ 白身魚 トマト じゃが芋 あおさ 絹ごし豆腐 バナナ 米 鶏ささみ 人参 きゅうり じゃが芋 玉ねぎ コーン缶 梨					
11水	 <p>♡お弁当会♡ 愛情たっぷりのお弁当お願いします</p>				
(主な材料) 米 ツナ缶 人参 キャベツ 玉ねぎ じゃが芋 かぼちゃ バナナ					
12木	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	全がゆ(べたべた) 煮魚 野菜スープ オレンジ	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 野菜スープ オレンジ	きなこがゆ(べたべた) 炒り豆腐 そうめん汁 りんご	きなこがゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 そうめん汁 りんご
(主な材料) 米 白身魚 レタス 玉ねぎ 人参 わかめ オレンジ 米 きなこ 豆腐 玉ねぎ 人参 ブロッコリー そうめん りんご					
13金	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し ポテトすり流し すまし汁	全がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 みそ汁 オレンジ	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 みそ汁 オレンジ	ポテトがゆ(べたべた) 白身魚のミルク煮 人参スープ りんご	ポテトがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のミルク煮 人参スープ りんご
(主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 ほうれん草 じゃが芋 麩 オレンジ 米 じゃが芋 白身魚 ほうれん草 ミルク 人参 じゃが芋 バナナ					
14土	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	全がゆ(べたべた) ツナじゃが みそ汁 オレンジ	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが みそ汁 オレンジ 	人参がゆ(べたべた) 炒り豆腐 ポテトスープ りんご	人参がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 ポテトスープ りんご
(主な材料) 米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 わかめ 豆腐 オレンジ 米 人参 豆腐 玉ねぎ じゃが芋 クリームコーン缶 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 (令和元年 9月)

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)
17 火	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 キャベツ 人参 玉ねぎ 鶏ひき肉 きゅうり 花かつお わかめ 麩 スイカ	おじや きゅうりのおかか煮 みそ汁 スイカ	おじや きゅうりのおかか煮 みそ汁 スイカ	納豆がゆ(べたべた) 白身魚のトマト煮 みそ汁 オレンジ 米 ひき割り納豆 白身魚 じゃが芋 トマト缶 キャベツ 人参	納豆がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト煮 みそ汁 オレンジ
18 水	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト とろとろきなこバナナ すまし汁 (主な材料) 米 豆腐 玉ねぎ ブロッコリー じゃが芋 バナナ プレーンヨーグルト	全がゆ(べたべた) 豆腐とブロッコリーのうま煮 ポテトスープ バナナヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐とブロッコリーのうま煮 ポテトスープ バナナヨーグルト	全がゆ(べたべた) ツナじゃが みそ汁 りんごゼリー 米 じゃが芋 人参 ツナ缶 キャベツ わかめ 麩 りんごジュース	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが みそ汁 りんごゼリー
19 木	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 ブロッコリー 玉ねぎ そうめん オレンジ	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 くたくたそうめん汁 オレンジ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどりあんかけ くたくたそうめん汁 オレンジ	おじや 炒り豆腐 みそ汁 スイカ 米 じゃが芋 人参 ツナ缶 豆腐 玉ねぎ わかめ 麩 スイカ	おじや 炒り豆腐 みそ汁 スイカ 
20 金	10倍がゆ(とろとろ) 根菜ペースト とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 しらす 人参 玉ねぎ 鶏ささみ 大根 わかめ バナナ	しらすがゆ(べたべた) 鶏と人参の煮物 おろし大根のみそ汁 バナナ	しらすがゆ ⇒ 軟飯 鶏と人参の煮物 おろし大根のみそ汁 バナナ	おじや ひき割り納豆 ポテトスープ オレンジ 米 人参 大根 ツナ缶 チンゲン菜 ひき割り納豆 じゃが芋	おじや ひき割り納豆 ポテトスープ オレンジ
21 土	 運動会 				
24 火	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトとほうれん草ペースト 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 プレーンヨーグルト	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 オレンジ 米 小松菜 人参 きゅうり 花かつお 白身魚 玉ねぎ ブロッコリー	おじや きゅうりのおかか煮 魚と野菜のスープ オレンジ
25 水	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐すり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 豆腐玉ねぎ 人参 ツナ缶 じゃが芋 トマト オレンジ	全がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 トマトスープ オレンジ	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 トマトスープ オレンジ 	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜の煮びたし ポテトスープ バナナ 米 豆腐 人参 ブロッコリー じゃが芋 キャベツ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜の煮びたし ポテトスープ バナナ
26 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすりながし 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 ブロッコリー トマト キャベツ じゃが芋 りんご	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 トマトスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 トマトスープ りんご	全がゆ(べたべた) 二色豆腐 ポテトスープ オレンジ 米 絹ごし豆腐 人参 ブロッコリー じゃが芋 玉ねぎ クリームコン缶	全がゆ ⇒ 軟飯 二色豆腐 ポテトスープ オレンジ
27 金	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 しらす 青のり 豆腐 玉ねぎ 人参 そうめん ブロッコリー バナナ	しらすがゆ(べたべた) 炒り豆腐 くたくたそうめん汁 バナナ	しらすがゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 くたくたそうめん汁 バナナ	菜がゆ(べたべた) ポテトそぼろ煮風 ブロッコリースープ りんご 米 サラダ菜 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ささみ ブロッコリー りんご	菜がゆ ⇒ 軟飯 ポテトそぼろ煮風 ブロッコリースープ りんご
28 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 キャベツ 玉ねぎ ツナ缶 豆腐 わかめ 麩 オレンジ	おじや 豆腐のみそ汁 オレンジ 	おじや 豆腐のみそ汁 オレンジ	噴霧消毒のため午前保育	
30 月	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し ほうれん草ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ほうれん草 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ なす わかめ りんご	みどりがゆ(べたべた) あけぼの豆腐 みそ汁 りんご	みどりがゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 みそ汁 りんご	おじや ほうれん草のツナ煮 魚とそうめんの汁 バナナ 米 なす 玉ねぎ ほうれん草 そうめん 白身魚 人参 バナナ	おじや ほうれん草のツナ煮 魚とそうめんの汁 バナナ

Q 食材の大きさの目安は？

A 初期・・・なめらかでよくすりつぶした状態にしましょう。

中期・・・舌でつぶせる固さにしましょう。野菜は2～3mm程度か、粗くつぶした状態にしましょう。肉・魚類はほくして粗みじん切りにしましょう。

後期完了期・・・歯ぐきでつぶせる固さにしましょう。野菜は1cm程度。肉・魚類はひと口大にしましょう。

Q 避けたほうがいいものは？

A 初期・・・基本的に、米・野菜類以外の食材を積極的に与えなくてよいです。

中期・・・少しずつ鶏ささみなど肉類も食べられるようになってきますが、脂身の多い肉類はまだまだあとです。野菜や魚中心の食材を与えましょう。

基本的に1歳までは「すべて加熱」が原則です。しっかり加熱して柔らかくしてから与えるようにしましょう。

