

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日										
1	しらすトマト粥 胚芽米/しらす干し/トマトペースト	2	10倍粥 胚芽米	3	10倍粥 胚芽米	4	10倍粥 胚芽米	5	10倍粥 胚芽米	6	10倍粥 胚芽米									
	玉ねぎペースト 玉ねぎ/鰹・昆布だし汁		お豆腐とろとろ 絹ごし豆腐/鰹・昆布だし汁		おさかなとろとろ メルーサーサ/鰹・昆布だし汁		野菜とろとろ じゃがいも/人参/玉ねぎ/鰹・昆布だし汁		人参しらすペースト しらす干し/人参/鰹・昆布だし汁		玉ねぎ人参ペースト 玉ねぎ/人参/鰹・昆布だし汁									
	すりおろしきゅうり きゅうり		へちまペースト へちま/鰹・昆布だし汁		野菜ペースト 人参/玉ねぎ/こまつな/鰹・昆布だし汁		すりおろしきゅうり きゅうり		野菜ペースト 大根/きゅうり/人参/鰹・昆布だし汁		すりおろしきゅうり きゅうり									
8		9		10		11		12		13										
	10倍粥 胚芽米		10倍粥 胚芽米		パン粥(初期) 食パン/育児用ミルク		10倍粥 胚芽米		10倍粥 胚芽米		つぶしうどん ゆでうどん/長ねぎ/鰹・昆布だし汁									
	お豆腐とろとろ 絹ごし豆腐/鰹・昆布だし汁		おさかなとろとろ ハサ/鰹・昆布だし汁		野菜とろとろ じゃがいも/人参/玉ねぎ/鰹・昆布だし汁		お豆腐とろとろ 絹ごし豆腐/鰹・昆布だし汁		じゃがいもとろとろ じゃがいも/鰹・昆布だし汁		じゃがいもとろとろ じゃがいも									
	人参・玉ねぎペースト 人参/玉ねぎ/鰹・昆布だし汁		大根人参ペースト 大根/人参/鰹・昆布だし汁		すりおろしきゅうり きゅうり		つぶしかぼちゃ かぼちゃ/鰹・昆布だし汁		ほうれん草人参ペースト 人参/ほうれん草/鰹・昆布だし汁											
15		16		17		18		19		20										
	海の日 		10倍粥(しらす) 胚芽米/しらす干し		10倍粥 胚芽米		10倍粥 胚芽米		しらすトマト粥 胚芽米/しらす干し/トマトペースト		10倍粥 胚芽米									
			野菜ペースト 人参/玉ねぎ/こまつな/鰹・昆布だし汁		つぶしゆし豆腐 ゆし豆腐/鰹・昆布だし汁		お豆腐とろとろ 絹ごし豆腐/鰹・昆布だし汁		コーンスープ クリームコーン缶/人参/玉ねぎ/鰹・昆布だし汁		玉ねぎ人参ペースト 玉ねぎ/人参/鰹・昆布だし汁									
			すりおろしきゅうり きゅうり		野菜ペースト キャベツ/玉ねぎ/人参/ピーマン/鰹・昆布だし汁		すりおろし大根 大根		なすペースト なす/鰹・昆布だし汁		じゃがいもとろとろ じゃがいも/鰹・昆布だし汁									
22		23		24		25		26		27										
	しらすと人参粥 胚芽米/しらす干し/人参		きなこ粥 胚芽米/きな粉		つぶしうどん ゆでうどん/鰹・昆布だし汁		10倍粥 胚芽米		10倍粥 胚芽米		10倍粥 胚芽米									
	冬瓜ペースト 冬瓜/鰹・昆布だし汁		人参玉ねぎペースト 人参/玉ねぎ/鰹・昆布だし汁		大根人参ペースト 大根/人参/鰹・昆布だし汁		野菜とろとろ キャベツ/じゃがいも/玉ねぎ/鰹・昆布だし汁		おさかなとろとろ キングクリップ/鰹・昆布だし汁		野菜ペースト 玉ねぎ/キャベツ/人参/鰹・昆布だし汁									
	すりおろしきゅうり きゅうり		すりおろしきゅうり きゅうり				ブロッコリーペースト ブロッコリー/鰹・昆布だし汁		人参とろとろ 人参/鰹・昆布だし汁		すりおろしきゅうり きゅうり									
29		30		31		離乳食初期(後半) 1回分の目安量		<table border="1"> <thead> <tr> <th>主食</th> <th>主菜</th> <th>副菜</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ごはん 25~30g</td> <td>魚又は肉 5~10g</td> <td>野菜・果物 15~20g</td> </tr> <tr> <td>ゆでうどん 15~25g</td> <td>豆腐 25g</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		主食	主菜	副菜	ごはん 25~30g	魚又は肉 5~10g	野菜・果物 15~20g	ゆでうどん 15~25g	豆腐 25g			
主食	主菜	副菜																		
ごはん 25~30g	魚又は肉 5~10g	野菜・果物 15~20g																		
ゆでうどん 15~25g	豆腐 25g																			
	人参粥 胚芽米/人参		パン粥(初期) 食パン/育児用ミルク		10倍粥(しらす) 胚芽米/しらす干し	<p>栄養の中心はまだ母乳・ミルクなので 栄養については気にしなくて大丈夫 離乳食を初めて一か月くらいの一回量の目安です タンパク質源は無理せず小さじ1~2杯にしましょう 増やすなら主食または食材の量を増やすようにしましょう 上手にごっくんできるようになってきたら一日1回から2回へ</p>														
	お豆腐とろとろ 絹ごし豆腐/鰹・昆布だし汁		野菜とろとろ じゃがいも/玉ねぎ/人参/鰹・昆布だし汁		野菜ペースト キャベツ/ピーマン/人参/鰹・昆布だし汁															
	すりおろしきゅうり きゅうり		すりおろしきゅうり きゅうり		玉ねぎペースト 玉ねぎ/鰹・昆布だし汁															

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
1	きざみミートス パグティ	7倍～10倍粥 胚芽米	胚芽米	7倍～10倍粥 胚芽米	胚芽米	7倍～10倍粥 胚芽米	胚芽米	おじや	胚芽米/さけ/こまつな/人参/鯉・昆布だし汁	7倍～10倍粥 胚芽米	胚芽米
	玉ねぎスープ	豆腐とへちまの スープ	へちま/冬瓜/人参/絹ごし豆腐/鯉・昆布だし汁	白身魚のつぶし 煮	メルルーサ/鯉・昆布だし汁	ささ身とと野菜 スープ	鶏ささ身/じゃがいも/人参/へちま/玉ねぎ/鯉・昆布だし汁	きざみサラダ	大根/きゅうり/人参	ささみと野菜 スープ	鶏ささ身/片栗粉/玉ねぎ/ピーマン/人参/鯉・昆布だし汁
	きざみきゅうり	ゆできざみトマ ト	トマト	野菜スープ	人参/玉ねぎ/こまつな/鯉・昆布だし汁	きざみきゅうり	きゅうり			きざみきゅうり	きゅうり
	7倍～10倍粥 じゃがいも・人 参スープ	きなこ粥	胚芽米/きな粉	パン(ミルク浸 し)	食パン/赤箱(加工乳)	7倍～10倍か ゆ(とうもろこ)	胚芽米/とうもろこ し	きざみそうめん 汁	干しそうめん/オクラ/鯉・昆布だし汁	7倍粥～10倍 粥	じゃがいも/玉 ねぎ/鯉・昆 布だし汁
8		9		10		11		12		13	
	7倍～10倍粥 豆腐と野菜ス ープ	全粥～軟飯	胚芽米	パン粥(中期～ 後期)	食パン/赤箱(加工乳)	7倍～10倍粥 豆腐と野菜ス ープ	胚芽米	全粥～軟飯	胚芽米	ささみ入りう どん	ゆでうどん/鶏ささ身/片栗 粉/長ねぎ/人参/鯉・昆布だ し汁
	きざみきゅうり	魚汁	バサ/大根/人参/沖縄豆腐/ 鯉・昆布だし汁/ねぎ	チキンクリーム スープ	鶏むね肉/じゃがいも/人参/ 玉ねぎ/調理豆乳/鯉・昆布 だし汁	つぶしかぼちゃ	かぼちゃ	レバーポテ トペースト	豚しり/料理酒/じゃがい も/鯉・昆布だし汁	ポテトサラダ	じゃがいも/きゅうり
	7倍～10倍粥 トマトスープ	きなこ粥	胚芽米/きな粉	7倍～10倍粥 白菜スープ	胚芽米	さつまいも粥	胚芽米/さつまい も	すりつぶしとう もろこしとすり つぶしバナナ	胚芽米/コーン缶/きゅうり バナナ	7倍～10倍粥 キャベツと人参 スープ	胚芽米 キャベツ/人参/鯉・昆布だ し汁
15		16		17		18		19		20	
海の日 		7倍～10倍粥 鶏そぼろ煮	鶏ひき肉/人参/玉ねぎ/こま つな/鯉・昆布だし汁/片栗 粉	7倍～10倍粥 鮭のつぶし煮	さけ/鯉・昆布だし汁	7倍～10倍粥 豆腐と野菜ス ープ	絹ごし豆腐/玉ねぎ/人参/ 鯉・昆布だし汁	7倍～10倍粥 鶏肉となすのト マト煮	鶏むね肉/なす/トマトペ ースト/片栗粉	7倍～10倍粥 ささみと野菜 スープ	鶏ささ身/片栗粉/玉ねぎ/人 参/ピーマン/鯉・昆布だし 汁
		冬瓜スープ	冬瓜/鯉・昆布だし汁/ねぎ	野菜スープ	キャベツ/玉ねぎ/人参/ピー マン/鯉・昆布だし汁	茹できざみ大根	大根	コーンスープ	クリームコーン缶/人参/玉 ねぎ/鯉・昆布だし汁	きざみきゅうり	きゅうり
		しらすときざみ 枝豆わかめ粥 スティックき ゅうり(手づか	胚芽米/しらす干し/えだま め(むき)/カットわかめ きゅうり	7倍～10倍粥 ゆし豆腐	胚芽米 ゆし豆腐/鯉・昆布だし汁/ ねぎ	さつまいも粥	胚芽米/さつまい も	ツナと野菜お じや	胚芽米/キャベツ/にら/人参/ ツナ水煮缶/鯉・昆布だし汁	7倍～10倍粥 じゃがいもと人 参スープ	胚芽米 じゃがいも/人参/鯉・昆布 だし汁
22		23		24		25		26		27	
	しらすと人参粥	7倍～10倍粥 胚芽米	胚芽米	きざみうどん	ゆでうどん/豚ひき肉/鯉・ 昆布だし汁/ねぎ	全粥～軟飯	胚芽米	7倍～10倍粥 胚芽米	おじや	胚芽米/鶏ひき肉/玉ねぎ/ キャベツ/人参/鯉・昆布だ し汁	胚芽米/鶏ひき肉/玉ねぎ/ キャベツ/人参/鯉・昆布だ し汁
	豆腐と冬瓜ス ープ	ささみと野菜 スープ	鶏ささ身/ピーマン/人参/玉 ねぎ/鯉・昆布だし汁	大根と人参のだ し煮(きざみ)	人参/大根/鯉・昆布だし汁	鶏肉と野菜トマ トスープ	鶏むね肉/キャベツ/じゃが いも/玉ねぎ/トマトペ ースト/鯉・昆布だし汁	白身魚のつぶし 煮	わかめのとろ ろスープ	玉ねぎ/カットわかめ/鯉・ 昆布だし汁	玉ねぎ/カットわかめ/鯉・ 昆布だし汁
	きざみきゅうり	きざみきゅうり	きゅうり	きざみブロッ コリー	ブロッコリー	きざみブロッ コリー	ブロッコリー	麩と野菜ス ープ	きざみきゅうり	きゅうり	きゅうり
	きなこ粥	パン(ミルク浸 し)	食パン/赤箱(加工乳)	7倍～10倍粥 大根あおのり スープ	胚芽米 大根/あおのり/鯉・昆布だ し汁	人参リゾット風	胚芽米/人参/粉チーズ	豆腐粥	人参粥	胚芽米/人参	胚芽米/人参
	きざみすいか	人参スープ	人参/鯉・昆布だし汁			きざみ煮りんご	りんご	つぶしバナナ	バナナ	さつまいもマッ シュ	さつまいも/赤箱(加工乳)
29		30		31		離乳食中期(7～8か月ごろ) 1回分の目安量					
	鶏そぼろ野菜お じや	パン粥(中期～ 後期)	食パン/赤箱(加工乳)	7倍～10倍粥 胚芽米	胚芽米	炭水化物源、たんぱく質源、ビタミン・ミネラル源のが入るように 「主食+主菜+副菜」を意識した献立を心がけましょう 1回の目安量は栄養素ごとに1種類だけ与える場合の量 になりますので2種類与える場合は半分、3種類は1/3。 とくにたんぱく質源は食べれる種類はどんどん増やしたいとこ ろですが胃腸への負担、アレルギーなどの問題 もありますので初めは少量とるように気を付けましょう。					
	豆腐スープ	ささ身と野菜ト マトスープ	鶏ささ身/じゃがいも/玉ねぎ/ 人参/トマト/スト/ケチャップ/ セリ粉/鯉・昆布だし汁	ツナと野菜ま とめ煮	ツナ水煮缶/キャベツ/ピー マン/人参/鯉・昆布だし汁/ 片栗粉	主食					
	きざみきゅうり	きざみきゅうり	きゅうり	茹できざみ人 参	人参	主菜					
	7倍～10倍粥 こまつなスープ	7倍～10倍粥 キャベツと人参 スープ	胚芽米 キャベツ/人参/鯉・昆布だ し汁	人参パンケーキ (ミルク浸し)	小麦粉/ベーキングパウダー/ 赤箱(加工乳)/人参/赤箱 えだまめ(むき)/玉ねぎ/ 赤箱(加工乳)	副菜					
						ごはん					
						50～80g					
						魚又は肉					
						10～15g					
						野菜・果物					
						20～30g					
						豆腐					
						30～40g					



月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ミートスパゲティ	スパゲティ/豚ひき肉/豚しほ/玉ねぎ/人参/ピーマン/ケチャップ/トマトペースト	全粥～軟飯	胚芽米	全粥～軟飯	胚芽米	全粥～軟飯	胚芽米	おじや	胚芽米/さけ/こまつな/人参/鯉・昆布だし汁	全粥～軟飯	胚芽米
玉ねぎスープ	玉ねぎ/鯉・昆布だし汁	豆腐とへちまのスープ	へちま/とうがん/人参/絹ごし豆腐/鯉・昆布だし汁	さばのほくし煮	さば/鯉・昆布だし汁	豚肉と野菜カレー風煮	豚肉(肩ロース)/じゃがいも/人参/へちま/玉ねぎ/鯉・昆布だし汁/カレー粉	手づかみサラダ	だいこん/きゅうり/人参	ささみと野菜スープ	鶏ささ身/片栗粉/玉ねぎ/ピーマン/人参/鯉・昆布だし汁
スティックきゅうり(手づかみ)	きゅうり	ゆでさきみトマト	トマト	野菜スープ	人参/玉ねぎ/こまつな/鯉・昆布だし汁	スティックきゅうり	きゅうり			スティックきゅうり(手づかみ)	きゅうり
おにぎり	胚芽米	きなこ粥	胚芽米/きな粉	スティックパン	食パン	全粥～軟飯(とうもろこし)	胚芽米/とうもろこし	きざみそうめん汁	干しそうめん/オクラ/鯉・昆布だし汁	全粥～軟飯	胚芽米
じゃがいも・人参スープ	じゃがいも/人参/鯉・昆布だし汁	煮りんご	りんご	枝豆ポタージュ	えだまめ(むき)/玉ねぎ/赤箱(加工乳)	かぼちゃスープ	かぼちゃ/鯉・昆布だし汁	バナナ	バナナ	じゃがいもと玉ねぎスープ	じゃがいも/玉ねぎ/鯉・昆布だし汁
8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
全粥～軟飯	胚芽米	全粥～軟飯	胚芽米	スティックパン	食パン	全粥～軟飯	胚芽米	全粥～軟飯	胚芽米	全粥～軟飯	胚芽米
豆腐と野菜スープ	絹ごし豆腐/玉ねぎ/なす/ピーマン/人参/鯉・昆布だし汁	魚汁	バス/だいこん/人参/沖縄豆腐/鯉・昆布だし汁/ねぎ	チキンクリームスープ	鶏むね肉/じゃがいも/人参/玉ねぎ/調理製豆乳/鯉・昆布だし汁	豆腐と野菜スープ	絹ごし豆腐/こまつな/人参/玉ねぎ/鯉・昆布だし汁	レバーポテトペースト	豚しほ/料理酒/じゃがいも/鯉・昆布だし汁	ポテトサラダ	じゃがいも/きゅうり
スティックきゅうり(手づかみ)	きゅうり	茹でさきみしろうり(手づかみ)	しろうり	スティックきゅうり(手づかみ)	きゅうり	ゆでかぼちゃ(てづかみ)	かぼちゃ	野菜スープ	人参/ほうれんそう/鯉・昆布だし汁		
全粥～軟飯	胚芽米	きなこ粥	胚芽米/きな粉	おにぎり	胚芽米	さつまいも粥	胚芽米/さつまいも	すりつぶしとうもろこしとすり	胚芽米/コーン缶/きゅうり	全粥～軟飯	胚芽米
トマトスープ	トマト/玉ねぎ/鯉・昆布だし汁	スティックきゅうり(手づかみ)	きゅうり	キャベツスープ	キャベツ/玉ねぎ/鯉・昆布だし汁	人参スープ	人参/鯉・昆布だし汁	バナナ	バナナ	キャベツと人参スープ	キャベツ/人参/鯉・昆布だし汁
15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
海の日 		全粥～軟飯	胚芽米	全粥～軟飯	胚芽米	全粥～軟飯	胚芽米	全粥～軟飯	胚芽米	全粥～軟飯	胚芽米
		鶏そぼろ煮	鶏ひき肉/人参/玉ねぎ/こまつな/鯉・昆布だし汁/片栗粉	鮭のほくし煮	さけ/鯉・昆布だし汁	豆腐と野菜スープ	絹ごし豆腐/玉ねぎ/人参/鯉・昆布だし汁	鶏肉となすトマト煮	鶏むね肉/なす/トマトペースト/片栗粉	ドライカレー風	豚ひき肉/玉ねぎ/人参/ピーマン/鯉・昆布だし汁/カレー粉/片栗粉
		冬瓜スープ	とうがん/鯉・昆布だし汁/ねぎ	野菜スープ	キャベツ/玉ねぎ/人参/ピーマン/鯉・昆布だし汁	茹でスティック大根(手づかみ)	だいこん	コーンスープ	クリームコーン缶/人参/玉ねぎ/鯉・昆布だし汁	スティックきゅうり(手づかみ)	きゅうり
		しらすとさきみ枝豆わかめ粥	胚芽米/しらす干し/えだまめ(むき)/カットわかめ	全粥～軟飯	胚芽米	さつまいも粥	胚芽米/さつまいも	ツナと野菜おじや	胚芽米/キャベツ/にら/人参/ツナ水缶/鯉・昆布だし汁	全粥～軟飯	胚芽米
		スティックきゅうり(手づかみ)	きゅうり	ゆし豆腐	ゆし豆腐/鯉・昆布だし汁/ねぎ	煮りんご	りんご	バナナ	バナナ	じゃがいもと人参スープ	じゃがいも/人参/鯉・昆布だし汁
22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	とうもろこし、すいかなど夏の食材が出てきます「旬」の食材を食べるメリットについて 1.おいしい 2.栄養価が高い 3.価格が安い 野菜や果物は自然環境の中で生きていくための成分を持っているため季節ごとに必要な栄養をとることができます。離乳食完了後は意識して取り入れるようにしましょう。	
しらすと人参粥	胚芽米/しらす干し/人参/鯉・昆布だし汁	肉うどん	ゆでうどん/豚ひき肉/鯉・昆布だし汁/ねぎ	全粥～軟飯	胚芽米	全粥～軟飯	胚芽米	全粥～軟飯	胚芽米	おじや	胚芽米/鶏ひき肉/玉ねぎ/キャベツ/人参/鯉・昆布だし汁
豆腐と冬瓜スープ	沖縄豆腐/とうがん/鯉・昆布だし汁	大根と人参だし煮(手づかみ)	人参/だいこん/鯉・昆布だし汁	鶏肉と野菜トマトスープ	鶏むね肉/キャベツ/じゃがいも/玉ねぎ/トマトペースト/鯉・昆布だし汁	茹でブロッコリー(手づかみ)	ブロッコリー	白身魚のほくし煮	キングクリップ/鯉・昆布だし汁	わかめのとろろスープ	玉ねぎ/カットわかめ/鯉・昆布だし汁
スティックきゅうり(手づかみ)	きゅうり	人参	人参	茹でブロッコリー(手づかみ)	人参			鮭と野菜スープ	焼酎(車返)/人参/玉ねぎ/鯉・昆布だし汁	スティックきゅうり(手づかみ)	きゅうり
きなこ粥	胚芽米/きな粉	おにぎり	胚芽米	人参リゾット風	胚芽米/人参/粉チーズ			豆腐粥	胚芽米/沖縄豆腐/長ねぎ/あおのり	人参粥	胚芽米/人参
さきみすいか	すいか	大根あおのりスープ	だいこん/あおのり/鯉・昆布だし汁	煮りんご	りんご			バナナ	バナナ	ふかし羊マッシュ	さつまいも/赤箱(加工乳)
29	30	31	とうもろこし、すいかなど夏の食材が出てきます「旬」の食材を食べるメリットについて 1.おいしい 2.栄養価が高い 3.価格が安い 野菜や果物は自然環境の中で生きていくための成分を持っているため季節ごとに必要な栄養をとることができます。離乳食完了後は意識して取り入れるようにしましょう。								
鶏そぼろ野菜おじや	胚芽米/鶏ひき肉/人参/玉ねぎ/鯉・昆布だし汁	全粥～軟飯	胚芽米	全粥～軟飯	胚芽米	とうもろこし、すいかなど夏の食材が出てきます「旬」の食材を食べるメリットについて 1.おいしい 2.栄養価が高い 3.価格が安い 野菜や果物は自然環境の中で生きていくための成分を持っているため季節ごとに必要な栄養をとることができます。離乳食完了後は意識して取り入れるようにしましょう。					
豆腐スープ	絹ごし豆腐/長ねぎ/鯉・昆布だし汁	スティックパン	食パン	全粥～軟飯	胚芽米						
スティックきゅうり(手づかみ)	きゅうり	豚肉と野菜トマトスープ	豚肉/じゃがいも/玉ねぎ/人参/トマトペースト/ケチャップ/パセリ粉/鯉・昆布だし汁	ツナと野菜まとも煮	ツナ水缶/キャベツ/ピーマン/人参/鯉・昆布だし汁/片栗粉						
全粥～軟飯	胚芽米	茹でスティック人参(手づかみ)	きゅうり	茹でスティック人参(手づかみ)	人参	小麦粉/ベーキングパウダー/赤箱(加工乳)/人参/えだまめ(むき)/玉ねぎ/赤箱(加工乳)					
こまつなスープ	こまつな/鯉・昆布だし汁	おにぎり	胚芽米	人参パンケーキ	人参/油						
		キャベツと人参スープ	キャベツ/人参/鯉・昆布だし汁	枝豆ポタージュ	枝豆						

