



きゅうしょく こんだて

中城みなみ保育園・幼稚園



令和7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	午後のおやつ (1~5歳児)	おもな材料(昼食)			日曜	献立名	午後のおやつ (1~5歳児)	おもな材料(昼食)		
			あか 血や肉・骨と なる	きいろ 熱や力となる	みどり 体の調子をよく する				あか 血や肉・骨と なる	きいろ 熱や力となる	みどり 体の調子をよく する
2月	豚肉ビビンバ フライドポテト キャベツのスープ 果物	ちんびん 保育乳	豚もも肉 鶏ささみ	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ じゃが芋	Hコーン缶 ほうれん草 もやし 人参 キャベツ えのきたけ 赤ピーマン	17日 火	ケチャップライス 魚フライ(卵不使用) マカロニサラダ 白菜スープ 果物	せんべい 固形ヨーグルト	鮭 ウィンナー ベーコン	精白米 強化米(鉄) マカロニ	玉ねぎ 人参 コーン缶 パン缶 きゅうり 白菜 パセリ ブロッコリー 赤ピーマンりんご
3日 火	チキンカレー(強化米) きゅうりのしらすあえ わかめスープ 果物	玄米フレックスナック 保育乳	鶏もも肉 ちくわ わかめ 絹ごし豆腐	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP ねぎ ピーマン きゅうり りんご	18日 水	わかめごはん チキン照り焼き 春雨の中華炒め みそ汁 果物	オートミールスナック 保育乳	わかめ 鶏もも肉 豚肩ロース 油揚げ	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ 春雨 じゃが芋	玉ねぎ たけのこ 人参 キャベツ チンゲン菜 ニラ スイカ
4日 水	黒米ごはん 魚の照り焼き かぼちやのコロコロ揚げ 拌三絲(パンサンスー) みそ汁 果物	歯と口の健康週間 人参ケーキ 保育乳	さば ハム(卵不使用) わかめ 調整豆乳	精白米 黒米 強化米(鉄) 白ゴマ 春雨	かぼちや 人参 きゅうり 大根 ねぎ スイカ	19日 木	クファージュシー 昆布イリチー ブロッコリーとトマトのごまあえ イナムドウチ 果物 食育の日	琉球料理の日 ちんすこう(ココア風味) 保育乳	ツナ缶 ちくわ 豚肉 カステラカマ ポコ	精白米 強化米(鉄) 練りごま (白)	人参 ニラ 刻み昆布 かんぴょう 糸こんにゃく ブロッコリー トマト しいたけ
5日 木	スパゲティミートソース 芋とひじきのサラダ とうがん汁 果物	みそおにぎり 保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉 干ひじき ツナ缶(水煮) わかめ	スパゲティ さつま芋	人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン とうがん ネーブル	20日 金	ごはん(強化米入り) ハンバーグ 野菜チャンブル もずくの酢物 ポテトスープ	ミニマドレーヌ 保育乳	豚ひき肉 牛ひき肉 ウィンナー 豆腐 もずく	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	玉ねぎ キャベツ 人参にがり もやし きゅうり 赤ピーマン コーン缶 ネーブル
6日 金	マージンごはん 鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草炒め かりかりきゅうり みそ汁 果物	ヒラヤーチー 保育乳	鶏もも肉 豆腐 ツナ缶 わかめ スパム缶	精白米 もちきび 白ゴマ	ほうれん草 人参 Hコーン缶 きゅうり たけのこ えのきたけ ねぎ パナナ	21日 土	ハヤシライス スティックきゅうり(マヨ) コーンスープ 果物	12時までの保育 保育乳	豚肩ロース	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	玉ねぎ 人参 GP きゅうり コーン缶 白菜 ネーブル
7日 土	もずくどんぶり ブロッコリーとトマトのごまあえ みそ汁 果物	はちや棒 保育乳	もずく 豚ひき肉 豆腐	精白米 強化米(鉄) 練りごま (白)	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 ブロッコリー トマト 大根 ねぎ ネーブル	23日 火	慰霊の日				
9日 月	三色ごはん(強化米) ポテトサラダ 豆腐とえのきのスープ 果物	黒糖アガラサー 保育乳	鶏ひき肉 豚ひき肉 もずく 豆腐	精白米 強化米(鉄) じゃが芋 白ゴマ	人参 桃缶 ほうれん草 きゅうり パン缶 レーズン えのきたけ ねぎ ネーブル	24日 火	キーマカレー(強化米入り) ポイルウィンナー レタスのスープ バナナヨーグルト添え	グレーゼリー Caウエハース 麦茶	鶏ひき肉 ウィンナー	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	人参 GP 玉ねぎ Hコーン缶 ピーマン ホールトマト缶 バナナ みかん 缶 レタス えのき
10日 火	ひじきごはん 鮭のみそマヨ焼き こんにゃくのソテー レタスのスープ 果物	マシュマロサンド 保育乳	鶏もも肉 干ひじき 油揚げ 鮭 豆腐	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ じゃが芋	人参 糸こんにゃく Hコーン缶 小松菜 レタス えのきたけ りんご	25日 水	黒米ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 人参シリシリ もずくスープ 果物	蒸し芋(焼き芋) 保育乳	鶏もも肉 ちくわ ツナ缶 もずく 絹ごし豆腐	精白米 強化米(鉄) さつま芋	人参 ブロッコリー にがり もやし とうがん ねぎ スイカ
11日 水	マージンごはん レバーのかりん揚げ きんぴらごぼう ブロッコリー(マヨ) みそ汁 果物	ツナマヨトースト 保育乳	豚レバー ちくわ 油揚げ わかめ ツナ缶	精白米 もちきび 白ゴマ	ごぼう 人参 ニラ 糸こんにゃく ほんしめじ ブロッコリー 白菜 ネーブル	26日 木	お弁当会				
12日 木	沖縄そば トマトときゅうりの酢みそあえ 果物	いなり寿司 保育乳	豚三枚肉 丸かまぼこ ちくわ わかめ	沖縄そば 精白米	刻み昆布 ねぎ トマト きゅうり バナナ	27日 金	ごはん(強化米入り) さばのゴマだれ焼き きんぴらごぼう(カレー風味) 中華スープ 果物	揚げパン 保育乳	さば 鶏もも肉	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ 春雨	ごぼう 人参 さやいんげん チンゲン菜 長ねぎ Hコーン缶 バナナ
13日 金	ごはん(強化米入り) チキンゴマ焼き 人参シリシリ ポテトの甘辛揚げ みそ汁 果物	お麩ラスク 保育乳	鶏もも肉 ちくわ ツナ缶 わかめ	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ じゃが芋 鮎	人参 ブロッコリー もやし にがり 大根 ねぎ ネーブル	28日 土	ごはん(強化米入り) 麻婆豆腐 きゅうりの中華風 野菜スープ 果物	おかき 保育乳	豆腐 豚ひき肉 ベーコン(卵 不使用)	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	生いたけ 人参 ニラ 玉ねぎ たけのこ きゅうり えのきたけ ほうれん草
14日 土	豚肉のみそどんぶり ブロッコリー(マヨ) ゆし豆腐汁 果物	亀の甲せんべい 保育乳	豚もも肉 ゆし豆腐	精白米 強化米(鉄)	人参 チンゲン菜 玉ねぎ ブロッコリー ねぎ ネーブル	30日 月	ごはん(強化米入り) 納豆みそ とうがんのそぼろ煮 ブロッコリーとトマトのごまあえ ポテトスープ 果物	ホットケーキ 保育乳	ひきわり納豆 ツナ缶 豚ひき肉 ベーコン(卵 不使用)	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ 練りごま (白) じゃが芋	ねぎ GP とうがん ブロッコリー トマト えのきたけ ほうれん草 ネーブル
16日 月	マージンごはん 豚大根のみそ煮 ひじきサラダ そうめん汁 果物	ゴマ風味焼き菓子 保育乳	豚肩ロース 干ひじき ハム(卵不使用)	精白米 強化米(鉄) もちきび そうめん 白ゴマ	大根 人参 糸こんにゃく きゅうり コーン缶 ねぎ ネーブル	★	★ 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、『保育所におけるアレルギー対応ガイドライン(厚労省2019)』に沿って実施します。 ★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけに配布しています。 ★ 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 7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。

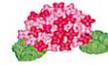
【 NO 1 】

(作成者) 栄養士 野原正子

回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
月令	離乳初期 5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 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	つぶしがゆ(とろとろ) ポテトすり流し ほうれん草ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 ほうれん草 ささみ じゃが芋 キャベツ Cコーン缶 ネーブル	全がゆ(べたべた) ほうれん草の鶏ささみあん ポテトスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ほうれん草の鶏ささみあん ポテトスープ ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚とポテトのうま煮 あおさ汁 バナナ 米 白身魚 ほうれん草 じゃが芋 人参 あおさ 麩 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテトのうま煮 あおさ汁 バナナ
3火	つぶしがゆ(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 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 絹ごし豆腐 あおさ バナナ	全がゆ(べたべた) ツナじゃが すまし汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが 手づかみポテト すまし汁 バナナ	のりがゆ かぼちゃのりんご煮 鶏とほうれん草スープ 米 青のり かぼちゃ りんご ささみ 人参 ほうれん草 Cコーン缶	のりがゆ かぼちゃのりんご煮 鶏とほうれん草スープ
4水	つぶしがゆ(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 白身魚 かぼちゃ 大根 人参 あおさ ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚とかぼちゃのだし煮 大根スープ(みそ風味) ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とかぼちゃのだし煮 大根のみそ汁 ネーブル	かぼちゃがゆ 豆腐と野菜のスープ ゆるゆるスイカゼリー 米 かぼちゃ 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ ブロッコリー スイカ ゼラチン	かぼちゃがゆ 豆腐と野菜のスープ ゆるゆるスイカゼリー
5木	つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト さつま芋ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 さつま芋 青のり ささみ キャベツ 玉ねぎ 人参 トマト缶 ネーブル	全がゆ(べたべた) さつま芋マッシュ 野菜スープ(トマト風味) ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ころころさつま芋(手づかみ) 野菜スープ(トマト風味) ネーブル	おじや コーンポタージュ バナナ 米 人参 玉ねぎ ほうれん草 ツナ缶 Cコーン缶 じゃが芋 バナナ	おじや コーンポタージュ バナナ
6金	つぶしがゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ほうれん草 人参 じゃが芋 豆腐 あおさ ネーブル	全がゆ(べたべた) ポテトと野菜のだし煮 豆腐とあおさのスープ(みそ風味) ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトと野菜のだし煮 豆腐とあおさのみそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 鶏ささみのりんご煮 ほうれん草スープ バナナ 米 ささみ 人参 りんご ほうれん草 じゃが芋 Cコーン缶 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのりんご煮 ほうれん草スープ バナナ
7土	つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト 大根すりつぶし すまし汁 (主な材料) 米 ほうれん草 豆腐 人参 大根 ネーブル	みどりがゆ(べたべた) 具だくさんスープ(みそ風味) ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 具だくさんみそ汁 ネーブル	ツナおじや ブロッコリースープ バナナ 米 ツナ缶 人参 青のり ささみ ブロッコリー 玉ねぎ Cコーン缶	ツナおじや ブロッコリースープ バナナ
9月	つぶしがゆ(とろとろ) ポテトすり流し ほうれん草ペースト すまし汁 (主な材料) 米 じゃが芋 青のり 豆腐 人参 ほうれん草 ネーブル	全がゆ(べたべた) ポテトマッシュ 豆腐と野菜のスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ころころポテト(手づかみ) 豆腐と野菜のスープ ネーブル	おじや かぼちゃスープ バナナ 米 ツナ缶 人参 じゃが芋 かぼちゃ 玉ねぎ Cコーン缶 バナナ	おじや かぼちゃスープ バナナ
10火	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参・小松菜ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 白身魚 小松菜 じゃが芋 人参 Cコーン缶 バナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 ポテトスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 ポテトスープ 手づかみポテト バナナ	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のおかか煮 たくたくそうめん汁 バナナ 米 豆腐 小松菜 人参 そうめん あおさ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のおかか煮 そうめん汁 バナナ
11水	つぶしがゆ(とろとろ) ブロッコリーすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ささみ 人参 ブロッコリー 白菜 あおさ ネーブル	全がゆ(べたべた) ささみと野菜のだし煮 白菜スープ(みそ風味) ネーブル	レバーがゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜のだし煮 白菜のみそ汁 ネーブル	パンがゆ ⇒ コロコロトースト ツナじゃが コーンポタージュ バナナ 食パン じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 Cコーン缶 ブロッコリー バナナ	スティックトースト(手づかみ) ツナじゃが コーンポタージュ バナナ
12木	つぶしがゆ(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 ささみ じゃが芋 人参 ブロッコリー 大根 あおさ ネーブル	全がゆ(べたべた) ささみとポテトの煮物 大根スープ(みそ風味) ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみとポテトの煮物 大根のみそ汁 手づかみ大根 ネーブル	全がゆ(べたべた) コーンポタージュ バナナ寒天 米 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ブロッコリー ツナ缶 Cコーン缶 粉寒天	全がゆ ⇒ 軟飯 コーンポタージュ バナナ寒天
13金	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ブロッコリーすり流し 人参ペースト (主な材料) 米 白身魚 ブロッコリー トマト そうめん 人参 バナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 くたくたそうめん汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 そうめん汁 バナナ	おじや かぼちゃスープ ネーブル 米 人参 ツナ缶 ブロッコリー かぼちゃ 玉ねぎ Cコーン缶 ネーブル	おじや かぼちゃスープ ネーブル
14土	つぶしがゆ(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 チンゲン菜 ゆし豆腐 あおさ ネーブル	おじや ゆし豆腐汁(薄) ネーブル	おじや ゆし豆腐汁(薄) ネーブル	ツナがゆ(べたべた) 具だくさんスープ バナナ 米 ツナ缶 青のり かぼちゃ 人参 チンゲン菜 Cコーン缶 バナナ	ツナがゆ ⇒ 軟飯 具だくさんスープ 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	離乳初期 5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 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 月	つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト 大根すり流し すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 大根 人参 そうめん ほうれん草 ネーブル	全がゆ(べたべた) 魚と根菜のうま煮 くたくたそうめん汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と根菜のうま煮 そうめん汁 ネーブル	おじや かぼちゃスープ バナナ 米 大根 ツナ缶 人参 かぼちゃ Cコーン缶 バナナ	おじや かぼちゃスープ バナナ
17 火	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト 白菜のすりつぶし 野菜スープ (主な材料) 米 あおさ 白身魚 人参 白菜 Cコーン缶 ブロッコリー バナナ	あおさがゆ(べたべた) 白身魚と野菜のスープ ブロッコリーバナナ	あおさがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のスープ ブロッコリーバナナ	しらすがゆ(べたべた) ツナじゃが りんご果汁 米 しらす干し ほうれん草 人参 じゃが芋 玉ねぎ ツナ缶 りんご	しらすがゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが りんご果汁
18 水	つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト かぼちゃペースト 大根すり流し すまし汁 (主な材料) 米 ささみ かぼちゃ 人参 玉ねぎ 大根 あおさ ネーブル	全がゆ(べたべた) かぼちゃのそぼろ煮風 大根スープ(みそ風味) ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮風 大根のみそ汁 ネーブル	おじや ポテトスープ ゆるゆるスイカゼリー 米 キャベツ 人参 大根 ツナ缶 じゃが芋 ほうれん草 スイカ ゼラチン	おじや ポテトスープ ゆるゆるスイカゼリー
19 木	つぶしがゆ(とろとろ) ブロッコリーすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 じゃが芋 人参 白身魚 ブロッコリー Cコーン缶 ネーブル	全がゆ(べたべた) ポテトのおかかあえ 魚と野菜のスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトのおかかあえ 魚と野菜のスープ ネーブル 手づかみポテト	野菜がゆ(べたべた) 鶏とほうれん草のスープ バナナ 米 ほうれん草 人参 ささみ ブロッコリー Cコーン缶 じゃが芋 バナナ	野菜がゆ ⇒ 軟飯 鶏とほうれん草のスープ バナナ
20 金	つぶしがゆ(とろとろ) かぼちゃすり流し ポテトすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 かぼちゃ 玉ねぎ ささみ キャベツ 人参 Cコーン缶 ネーブル	全がゆ(べたべた) かぼちゃのそぼろ煮風 野菜スープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮風 野菜スープ ネーブル	みどりがゆ(べたべた) 豆腐と野菜のスープ バナナ 米 ほうれん草 豆腐 キャベツ 人参 レタス じゃが芋 バナナ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のスープ バナナ
21 土	つぶしがゆ(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 玉ねぎ 人参 ほうれん草 ツナ缶 白菜 じゃが芋 ネーブル	ツナおじや 野菜スープ ネーブル	ツナおじや 野菜スープ ネーブル	全がゆ(べたべた) 煮魚 かぼちゃスープ バナナ 米 白身魚 青のり かぼちゃ ほうれん草 Cコーン缶 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 かぼちゃスープ バナナ
24 火	つぶしがゆ(とろとろ) 根菜ペースト 絹ごし豆腐のすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 あおさ ささみ じゃが芋 玉ねぎ 人参 トマト缶 バナナ Pヨーグルト	あおさがゆ(べたべた) 鶏と野菜のトマトスープ バナナヨーグルト	あおさがゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のトマトスープ バナナヨーグルト	かぼちゃがゆ(べたべた) ほうれん草のクリームスープ ゆるゆるりんごゼリー 米 かぼちゃ ほうれん草 人参 ツナ缶 じゃが芋 BFホワイトソース 粉寒天	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 ほうれん草のクリームスープ ゆるゆるりんごゼリー
25 水	つぶしがゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し とうがんですり流し 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 とうがん あおさ バナナ	全がゆ(べたべた) 豆腐の二色煮 とうがんスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色煮 とうがんスープ バナナ	全がゆ(べたべた) さつま芋マッシュ 魚と野菜のスープ ネーブル 米 さつま芋 きなこ 白身魚 とうがん ブロッコリー 人参 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ころもさつま芋のきなこかけ 魚と野菜のスープ ネーブル
26 木	つぶしがゆ(とろとろ) かぼちゃすり流し 人参ペースト 大根すりつぶし すまし汁 (主な材料) 米 青のり 鶏肉 かぼちゃ 人参 大根 うどん ネーブル	のりがゆ(べたべた) 鶏と野菜のうどんスープ ネーブル	のりがゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のうどんスープ ネーブル	野菜がゆ 魚と人参のスープ バナナ 米 ほうれん草 大根 白身魚 じゃが芋 人参 Cコーン缶 バナナ	野菜がゆ 魚と人参のスープ バナナ 手づかみ大根
27 金	つぶしがゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し ポテトすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 チンゲン菜 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 BFホワイトソース バナナ きなこ	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 かぼちゃスープ きなこバナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 かぼちゃスープ きなこバナナ	全がゆ(べたべた) ツナじゃが あおさ汁 ネーブル 米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 あおさ 麩 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが あおさ汁 ネーブル
28 土	つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 豆腐 人参 玉ねぎ ほうれん草 じゃが芋 Cコーン缶 ネーブル	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 コーンスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 コーンスープ ネーブル	おじや 鶏とほうれん草のスープ バナナ 米 じゃが芋 人参 ささみ ほうれん草 バナナ	おじや 鶏とほうれん草のスープ バナナ
30 月	つぶしがゆ(とろとろ) とうがんですり流し 人参ペースト ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 トマト とうがん ささみ 人参 ほうれん草 玉ねぎ ネーブル	トマトがゆ(べたべた) とうがんのそぼろ煮風 ほうれん草スープ ネーブル	トマトがゆ ⇒ 軟飯 とうがんのそぼろ煮風 ほうれん草スープ ネーブル	納豆がゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ ブロッコリーバナナ 米 ひきわり納豆 白身魚 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ほうれん草 ブロッコリー	納豆がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ ブロッコリーバナナ

♥ 離乳食の形態は、赤ちゃんの食べる機能の発達に合わせて、ステップアップしていきます ♥



ばくっ! ゴックン



(舌の発達) 舌は前後に動く

つぶして、もぐもぐ、ゴックン



舌は上下にも動く

かみかみ、ゴックン



舌は左右にも動く

歯を使って、ばくばく、ゴックン



舌は自由自在に動く