



\*食材の都合により献立を変更する事があります。

日付	初期(ごっくん期) 5~6ヶ月	中期(もぐもぐ期) 7~8ヶ月	後期(かみかみ期) 9~11ヶ月	2回食 pm3:00 後期~
	ヨーグルト状 ペースト	豆腐の固さ マッシュ	バナナの固さ 柔らかく刻み	
02(月)	・つぶし粥・小松菜玉ねぎペースト ・人参ペースト・豆腐スープ	・全粥・鶏と野菜煮・人参の和え物 ・豆腐のみそ汁	・軟飯・鶏と野菜煮・人参の和え物 ・豆腐のみそ汁	かぼちゃのスコーン
03(火)	・人参つぶし粥・たまねぎペースト・ 大根スープ	・全粥・鶏肉と豆腐のたまねぎ煮・ 大根のみそ汁	・軟飯・鶏肉と豆腐のたまねぎ煮・ 大根のみそ汁	ホットケーキ
04(水)	・つぶし粥・野菜ペースト・ 小松菜豆腐ペースト・玉ねぎスープ	・全粥・魚だし煮・豆腐ちゃんぷる一煮 ・人参スープ	・軟飯・魚だし煮・豆腐ちゃんぷる一煮 ・人参スープ	ぜんざい
05(木)	・つぶし粥・野菜ペースト・ポテトペースト ・スープ	・全粥・鶏肉のトマト煮・ポテトサラダ煮 ・わかめスープ	・軟飯・鶏肉のトマト煮・ポテトサラダ煮 ・わかめスープ	ホットケーキ
06(金)	・つぶし粥・小松菜玉ねぎペースト ・人参ペースト・豆腐スープ	・全粥・魚のみそ煮・キューブリチー煮 ・豆腐とわかめのみそ汁	・軟飯・魚のみそ煮・キューブリチー煮 ・豆腐とわかめのみそ汁	くずもち
07(土)	・つぶし粥・小松菜玉ねぎペースト ・人参ペースト・豆腐スープ	・全粥・野菜のそぼろ煮・人参のみそ 汁	・軟飯・野菜のそぼろ煮・人参のみそ 汁	チヂミ
09(月)	・つぶし粥・野菜ペースト ・さつまいもペースト・南瓜スープ	・全粥・野菜の豆腐煮・野菜の和え物 ・もやしのスープ	・軟飯・野菜の豆腐煮・野菜の和え物 ・もやしのスープ	かぼちゃマッシュ
10(火)	・つぶし粥・小松菜玉ねぎペースト ・人参ペースト・豆腐スープ	・全粥・魚の柔らか煮・ブロッコリーと オニオン煮・豆腐のみそ汁	・軟飯・魚の柔らか煮・ブロッコリーと オニオン煮・豆腐のみそ汁	野菜スティック
11(水)	・つぶし粥・野菜ペースト ・小松菜ペースト・玉ねぎスープ	・全粥・豆腐こまつ煮・人参スティック ・南瓜のみそ汁	・軟飯・豆腐こまつ煮・人参スティック ・南瓜のみそ汁	ホットケーキ
12(木)	・つぶし粥・野菜ペースト ・小松菜ペースト・玉ねぎスープ	・全粥・チキンのだし煮・おから煮 ・人参と玉ねぎのみそ汁	・軟飯・チキンのだし煮・おから煮 ・人参と玉ねぎのみそ汁	ホットケーキ
13(金)	・つぶし粥・野菜ペースト ・さつまいもペースト・南瓜スープ	・全粥・魚のみそ煮・人参しりしり煮 ・根菜のみそ汁	・軟飯・魚のみそ煮・人参しりしり煮 ・根菜のみそ汁	コーン蒸しパン
14(土)	・つぶし粥・野菜ペースト ・ほうれん草ペースト・白菜スープ	・全粥・野菜のそぼろ煮・なめこ汁	・軟飯・野菜のそぼろ煮・なめこ汁	ホットケーキ
16(月)	・つぶし粥・野菜ペースト ・じゃがいもペースト・トマトペースト	・全粥・かぼちゃのそぼろ煮 ・きゅうりのツナ和え・ブロッコリースー プ	・軟飯・かぼちゃのそぼろ煮 ・きゅうりのツナ和え・ブロッコリースー プ	わかめ粥
17(火)	・全粥・魚のペースト・南瓜ペースト ・キャベツスープ	・全粥・魚のだし煮・小松菜とコーンの 和え物・豆腐のみそ汁	・軟飯・魚のだし煮・小松菜とコーンの 和え物・豆腐のみそ汁	ヒラヤーチー
18(水)	・つぶし粥・玉ねぎペースト ・豆腐野菜ペースト・大根スープ	・全粥・鶏肉と玉ねぎ煮・白菜コーン サラダ煮・みそ汁	・軟飯・鶏肉と玉ねぎ煮・白菜コーン サラダ煮・もずくのみそ汁	蒸しパン



\*離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています。



\*食材の都合により献立を変更する事があります。

日付	初期(ごっくん期) 5~6ヶ月	中期(もぐもぐ期) 7~8ヶ月	後期(かみかみ期) 9~11ヶ月	2回食 pm3:00 後期~
	ヨーグルト状 ペースト	豆腐の固さ マッシュ	バナナの固さ 柔らかく刻み	
19(木)	・つぶし粥・白身魚ペースト ・小松菜ペースト・冬瓜スープ	・全粥・白身魚の磯風味煮 ・人参と小松菜の煮浸し・豆腐のみそ 汁	・軟飯・白身魚の磯風味煮 ・人参と小松菜の煮浸し・豆腐のみそ 汁	ホットケーキ
21(土)	・つぶし粥・魚ペースト・豆腐野菜ペー スト ・大根スープ	・全粥・野菜のそぼろ煮・野菜スープ	・軟飯・野菜のそぼろ煮・野菜スープ	スコーン
23(月)	・つぶし粥・豆腐ペースト ・さつまいもペースト・スープ	・全粥・チキンのトマト煮・豆腐と さつまいも煮・こまつなスープ	・軟飯・チキンのトマト煮・豆腐と さつまいも煮・こまつなスープ	クッキー
24(火)	・つぶし粥・魚ペースト・豆腐野菜ペー スト ・大根スープ	・全粥・かれいのみそ煮・ちゃんぷる煮 ・アーサのすまし汁	・軟飯・かれいのみそ煮・ちゃんぷる煮 ・アーサのすまし汁	ホットケーキ
25(水)	・つぶし粥・野菜ペースト ・キャベツペースト・豆腐ほうれん草 スープ	・全粥・鶏肉野菜の煮物 ・キャベツの和え物・玉ねぎのみそ汁	・軟飯・鶏肉野菜の煮物 ・キャベツの和え物・玉ねぎのみそ汁	人参スコーン
26(木)	・つぶし粥・魚ペースト・野菜ペースト ・豆腐スープ	・全粥・魚のおろし煮・人参サラダ煮 ・野菜スープ	・軟飯・魚のおろし煮・人参サラダ煮 ・野菜スープ	パンプキンパンケーキ
27(金)	・つぶし粥・野菜ペースト ・魚のすりながし・豆腐スープ	・全粥・すき焼き風煮物・豆腐の磯煮 ・わかめのみそ汁	・軟飯・すき焼き風煮物・豆腐の磯煮 ・わかめのみそ汁	蒸しパン
28(土)	・つぶし粥・白身魚ペースト ・野菜ペースト・ブロッコリースープ	・全粥・魚煮・野菜のだし煮 ・わかめのみそ汁	・軟飯・魚煮・野菜のだし煮 ・わかめのみそ汁	ホットケーキ
30(月)	・つぶし粥・魚ペースト・野菜ペースト ・コーンスープ	・全粥・魚の味噌煮・南瓜のそぼろ煮 ・アーサのスープ	・軟飯・魚の味噌煮・南瓜のそぼろ煮 ・アーサのスープ	枝豆蒸しパン
31(火)	・つぶし粥・野菜ペースト ・魚のすりながし・豆腐スープ	・全粥・鶏じゃが・温野菜サラダ ・オニオンスープ	・軟飯・鶏じゃが・温野菜サラダ ・オニオンスープ	ホットケーキ



★幼児食への移行の仕方★

離乳食から幼児食へ移行時期は、大体1歳~1歳半を目安に進めます。

個人差が大きいので、子どもの様子に合わせます。

幼児食に移行する目安としては、前歯で食べ物を噛み切り、歯ぐきでつぶして食べ、  
必要な栄養の大部分を食事からとることができるようになる、などがあげられます。

基本は大人と同じでも、薄味を心がけ、引き続き柔らかかめを意識しましょう。

