



*食材の都合により献立を変更する事があります。

日付	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~
	豆腐の固さ マッシュ	バナナの固さ 柔らかく刻み	
01(金)	・5倍粥・魚の味噌煮・じゃがいものうま煮 ・チンゲン菜とコーンのスープ	・軟飯・魚の味噌煮・じゃがいものうま煮 ・チンゲン菜とコーンのスープ	ソフトクッキー
02(土)	・5倍粥・マーボー煮・野菜たっぷりみそ汁	・軟飯・マーボー煮・野菜たっぷりみそ汁	ホットケーキ
07(木)	・5倍粥・魚の照り煮・切干し大根のサラダ煮 ・かぼちゃのみそ汁	・軟飯・魚の照り煮・切干し大根のサラダ煮 ・かぼちゃのみそ汁	コーンおじや
08(金)	・5倍粥・白身魚のみそ煮・豆腐チャンプルー煮 ・さつま芋のみそ汁	・軟飯・白身魚のみそ煮・豆腐チャンプルー煮 ・さつま芋のみそ汁	きなこ粥
09(土)	・5倍粥・野菜と鶏のそぼろ煮・じゃがいものみそ汁	・軟飯・野菜と鶏のそぼろ煮・じゃがいものみそ汁	クッキー
11(月)	・5倍粥・鶏肉の煮つけ・いろいろ野菜煮 ・ブロッコリーのスープ	・軟飯・鶏肉の煮つけ・いろいろ野菜煮 ・ブロッコリーのスープ	スコーン
12(火)	・5倍粥・魚煮・野菜いりち煮・豆腐のみそ汁	・軟飯・魚煮・野菜いりち煮・豆腐のみそ汁	もずくヒラヤーチー
13(水)	・5倍粥・鶏肉とキャベツの煮物 ・ほうれん草の煮浸し・豆腐の味噌汁	・軟飯・鶏肉とキャベツの煮物 ・ほうれん草の煮浸し・豆腐の味噌汁	おじや
14(木)	・5倍粥・魚煮・小松菜と豆腐煮・コーンスープ	・軟飯・魚煮・小松菜と豆腐煮・コーンスープ	人参ホットケーキ
15(金)	・5倍粥・チキンの味噌煮・ポテト煮・キャベツスープ	・軟飯・チキンの味噌煮・ポテト煮・キャベツスープ	きな粉蒸しパン
16(土)	・5倍粥・野菜そぼろあん・白菜のみそ汁	・軟飯・野菜そぼろあん・白菜のみそ汁	ホットケーキ
18(月)	・5倍粥・魚煮・きゅうりの和え物・豆腐のみそ汁	・軟飯・魚煮・きゅうりの和え物・豆腐のみそ汁	かぼちゃ蒸しパン
19(火)	・軟飯・鶏肉の照り煮・人参しりしり煮 ・豆腐のみそ汁	・軟飯・鶏肉の照り煮・人参しりしり煮 ・豆腐のみそ汁	お野菜お焼き
20(水)	・5倍粥・魚の煮つけ・たまな一ちゃんぶる一煮 ・こまつなのみそ汁	・軟飯・魚の煮つけ・たまな一ちゃんぶる一煮 ・こまつなのみそ汁	ふかしさつまいも
21(木)	・5倍粥・魚のホロホロ煮・ブロッコリー煮 ・かぼちゃのみそ汁	・軟飯・魚のホロホロ煮・ブロッコリー煮 ・かぼちゃのみそ汁	かぼちゃクッキー

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	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~
	豆腐の固さ マッシュ	バナナの固さ 柔らかく刻み	
22(金)	・5倍粥・ホキの照り煮・こまつなのだし煮 ・たまねぎのみそ汁	・軟飯・ホキの照り煮・こまつなのだし煮 ・たまねぎのみそ汁	ツナおじや
23(土)	・5倍粥・野菜煮・なすのみそ汁	・軟飯・野菜煮・なすのみそ汁	くずもち
25(月)	・5倍粥・魚煮・きゅうりサラダ煮・トマトスープ	・軟飯・魚煮・きゅうりサラダ煮・トマトスープ	からし菜おじや
26(火)	・5倍粥・魚煮・人参とかぼちゃのだし煮 ・もやしのみそ汁	・軟飯・魚煮・人参とかぼちゃのだし煮 ・もやしのみそ汁	じゃがいもお焼き
27(水)	・5倍粥・野菜のそぼろ煮・きゅうりと人参煮 ・こまつなのみそ汁	・軟飯・野菜のそぼろ煮・きゅうりと人参煮 ・こまつなのみそ汁	ソフトクッキー
28(木)	・5倍粥・魚の照り煮・大根の煮つけ・豆腐のみそ汁	・軟飯・魚の照り煮・大根の煮つけ・豆腐のみそ汁	ぜんざい
29(金)	・5倍粥・野菜炒め煮 ・キャベツときゅうりのサラダ煮・人参スープ	・軟飯・野菜炒め煮 ・キャベツときゅうりのサラダ煮・人参スープ	ホットケーキ
30(土)	・5倍粥・鶏肉とたっぷり野菜煮 ・キャベツのみそ汁	・軟飯・鶏肉とたっぷり野菜煮 ・キャベツのみそ汁	スコーン

塩味

塩、しょうゆ、みそなどに含まれる料理の味を引き立てます。塩が多いと内臓に負担をかけるので、調味料を使うのは離乳後期以降にしましょう。少量の塩味をつけると味に変化がつきマンネリ対策になります。

甘味

おもな成分はショ糖・果糖・ブドウ糖など。米や小麦、いも類や果物に含まれています。エネルギーの源になるため、本能的においしく感じます。離乳食では、食材の自然な甘味を体験させることが重要です。

味覚を育てよう

うま味

うま味はたんぱく質の存在を教える役割を持っています。母乳にも、うまみ成分が多く含まれていて、赤ちゃんにはなじみのある味です。昆布や削り節からとった出汁、肉、魚、きのこ類などに多く含まれています。

苦味

ゴーヤーやピーマン、コーヒーやビールなど、大人向きの味わいを特徴とする食品に多く含まれています。苦味は本能的に危険なものとして避ける味といわれていますが経験を積むと食べられるようになります。

酸味

トマトや柑橘類の果物に含まれる酸味は、赤ちゃんには食べ物が腐った味と認識され、苦手なこともあります。加熱してあげると酸味が和らぎ食べやすくなります。



