



*食材の都合により献立を変更する事があります。

*食材の都合により献立を変更する事があります

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	
・5倍粥・魚の煮つけ・かぼちゃの煮つけ ・豆腐のみそ汁	・軟飯・チキンの煮つけ・かぼちゃの煮つけ ・豆腐のみそ汁	きな粉蒸しパン
・5倍粥・魚煮・にんじんとコーン煮 ・キャベツのみそ汁	・軟飯・魚煮・にんじんと枝豆煮・キャベツのみそ汁	スコーン
・5倍粥・野菜のそぼろ煮・きゅうりと人参の煮つけ ・コーンスープ	・軟飯・野菜のそぼろ煮・きゅうりと人参の煮つけ ・コーンスープ	チヂミ
・5倍粥・魚煮・野菜ちゃんぶる一煮・豆腐のみそ汁	・軟飯・魚煮・野菜ちゃんぶる一煮・豆腐のみそ汁	きなこホットケーキ
・5倍粥・鶏肉の野菜煮・小松菜とコーンのあえ煮 ・豆腐のみそ汁	・軟飯・鶏肉の野菜煮・小松菜とコーンのあえ煮 ・豆腐のみそ汁	野菜おじや
・5倍粥・鶏肉とキャベツの煮物・こまつなのスープ	・軟飯・鶏肉とキャベツの煮物・こまつなのスープ	人参おじや
・5倍粥・鶏肉の照り煮・きゅうりの白和え ・なすのみそ汁	・軟飯・鶏肉の照り煮・きゅうりの白和え ・なすのみそ汁	じゃがいものお焼き
・5倍粥・白身魚の和風煮・人参と大豆煮 ・冬瓜のみそ汁	・軟飯・白身魚の磯風味煮・人参と大豆煮 ・冬瓜のみそ汁	きなこホットケーキ
・5倍粥・南瓜のそぼろ煮・ブロッコリーのサラダ煮 ・人参スープ	・軟飯・南瓜のそぼろ煮・ブロッコリーサラダ煮 ・人参スープ	かぼちゃのマッシュ
・5倍粥・魚のコーン煮・人参のコロコロ煮 ・野菜スープ	・軟飯・魚のコーン煮・人参と枝豆のコロコロ煮 ・野菜スープ	パンケーキ
・5倍粥・鶏肉と野菜の柔らか煮 ・人参ときゅうりの和風煮・こまつなスープ	・軟飯・鶏肉と野菜の柔らか煮 ・人参ときゅうりの和風煮・こまつなスープ	ツナ蒸しパン
・5倍粥・魚とキャベツのみそ煮・じゃがいもみそ汁	・軟飯・魚とキャベツのみそ煮・じゃがいもみそ汁	ホットケーキ
・5倍粥・チキンの柔らか煮・小松菜の和え煮 ・豆腐のみそ汁	・軟飯・チキンの柔らか煮・小松菜の和え煮 ・豆腐のみそ汁	豆腐ホットケーキ
・5倍粥・魚煮・ツナサラダ・野菜スープ	・軟飯・魚煮・ツナサラダ・野菜スープ	おじや
・5倍粥・鶏肉のやわらか煮・三種野菜煮 ・小松菜のみそ汁	・軟飯・鶏肉のやわらか煮・三種野菜煮 ・小松菜のみそ汁	ブロッコリー蒸しパン

せて調整しています。

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	
18(木)	・5倍粥・鶏肉のほうれん草添え ・具だくさん野菜煮・コーンスープ	・軟飯・鶏肉のほうれん草添え ・具だくさん野菜煮・コーンスープ	マッシュポテト
19(金)	・5倍粥・魚の照り煮・かぼちゃの煮つけ ・たまねぎのみそ汁	・軟飯・魚の照り煮・かぼちゃの煮つけ ・たまねぎのみそ汁	おじや
20(土)	・5倍粥・そぼろみそ煮・チンゲン菜のスープ	・軟飯・そぼろみそ煮・チンゲン菜のスープ	南瓜マッシュ
22(月)	・5倍粥・魚の和風煮・にんじんの和え物 ・ゆし豆腐	・軟飯・魚の和風煮・にんじんの和え物 ・ゆし豆腐	きなこクッキー
24(水)	・5倍粥・魚煮・人参しりしり煮 ・さつまいものみそ汁	・軟飯・魚煮・人参しりしり煮 ・さつまいものみそ汁	ぜんざい
25(木)	・5倍粥・鶏肉と具沢山野菜煮・ポテト煮 ・ビーマンスープ	・軟飯・鶏肉と具沢山野菜煮・ポテト煮 ・ビーマンスープ	パンキンケーキ
26(金)	・5倍粥・白身魚の煮つけ・ブロッコリーのサラダ煮 ・かぼちゃのみそ汁	・軟飯・白身魚の煮つけ・ブロッコリーのサラダ煮 ・かぼちゃのみそ汁	キャロットケーキ
27(土)	・5倍粥・鶏肉と白菜の柔らか煮・コーンスープ	・軟飯・鶏肉と白菜の柔らか煮・コーンスープ	ヒラヤーチー
29(月)	・5倍粥・鶏肉の煮つけ・いろどり野菜煮 ・かぼちゃスープ	・軟飯・鶏肉の煮つけ・いろどり野菜煮 ・かぼちゃスープ	ホットケーキ
30(月)	・全粥・野菜チャンプルー ・南瓜の煮物・すまし汁	・軟飯・野菜チャンプルー ・南瓜の煮物・すまし汁	かぼちゃのおやき



手づかみ食べ

離乳後期(9~11ヶ月頃)、赤ちゃんが自分から食べ物に手をのばす動作が見られたら手づかみ食べを開始してもいいサイン。脳の発達、五感への刺激、食への関心が増すなど、赤ちゃんの成長にうれしいことがたくさんです。ただ、手がベタつくのが苦手な子もいます。無理には進めず、手が汚れないものを用意するなどして見守りましょう。ゆでたにんじんやブロッコリー、トーストをスティック状に切ったもの、ひと口大のおにぎりやおやきなどおすすめ。



かぼちゃトースト

材料

- ・鶏のささ身orとりひき肉(ツナ缶などもオススメ) 10g
- ・かぼちゃ 20g (お好みの野菜でもできます)

作り方

- 1、かぼちゃは薄く切り、お肉と一緒に柔らかくなるまで煮込む。(もしくは、水小さじ1耐熱容器に入れレンジで1分ほど加熱す)



おやき

材料

- ・小麦粉 20g
- ・水 30g
- ・油 少々
- ・好きな野菜 5g程度

作り方

- 1、野菜は、すりおろす。
 - 2、小麦粉と水を混ぜ
- ①を入れ焼く。



(ひきわり納豆もオススメ)