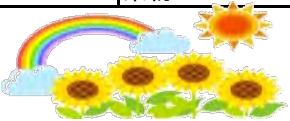




日	こんだて	おやつ	(あか) 血や肉をつくる	(きいろ) 熱や力になる	(みどり) 体の調子を整える
1日(金)	チキンカレー 野菜サラダ わかめと卵スープ 果物	牛乳 ロールケーキ	鶏肉 ツナ わかめ 豆腐 牛乳	米 押麦 油 小麦粉 砂糖 じゃが芋 カレールー カレー 粉 ロールケーキ	人参 玉ねぎ コーン セロリ グリーンピース キャベツ きゅうり トマト 長ねぎ 果物
2日(土)	ガパオライス ほうれん草のごま和え ビーフンスープ 果物	牛乳 どら やき	豚ミンチ 大豆 豚肉 牛乳	米 押麦 油 ごま 砂糖 ご ま油 ビーフン どら やき	玉ねぎ ビーマン パプリカ コーン にんにく ほうれん草 えのき 人 参 椎茸 長ねぎ 果物
4日(月)	麦ご飯 魚のパン粉焼き ゴーヤチャンプルー かぼちゃのみそ汁 果物	牛乳 ココアショートブレッド	白身魚 粉チーズ 豆腐 油揚げ みそ 牛乳	米 押麦 パン粉 油 砂糖 小麦粉 バター ココア	パセリ にんにく ゴーヤ 人参 玉葱 コーン 南瓜 ねぎ 果物
5日(火)	冷やし中華 野菜かき揚げ チーズ かぶのスープ 果物	麦茶 枝豆と塩昆布のおにぎり	ささみ ハム わかめ チーズ あ おさ フィッシュソーセージ 昆布 牛乳	中華麺 小麦粉 油 米 押麦 ごま	きゅうり トマト 人参 コーン 玉ねぎ いんげん 果物 枝豆 かぶ えのき
6日(水)	もずく丼 青菜の納豆和え 厚揚げのみそ汁 果物	牛乳 レモンケーキ	もずく 豚ミンチ 納豆 のり 厚揚げ みそ 牛乳	米 押麦 片栗粉 砂糖 油 レモンケーキ	パプリカ ビーマン 生姜 コーン 人参 小松菜 チンゲン菜 長ね ぎ 果物
7日(木)	麦ご飯 サバのごまみそ漬け焼き 肉じゃが 大根のすまし汁 果物	牛乳 ちんびん	さば みそ 豚肉 卵 ツナ 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま 油 じゃが芋 こんにゃく 小麦粉	オクラ 生姜 椎茸 グリーンピース 玉ねぎ 人参 大根 えのき 果物 キャベツ には
8日(金)	お弁当	牛乳 豆乳ウエハース	お弁当		
9日(土)	牛丼 千切大根の酢の物 青菜のみそ汁 果物	牛乳 和のパンケーキ	牛肉 ツナ 豆腐 みそ 牛乳	米 押麦 こんにゃく 砂糖 パンケーキ	玉ねぎ 人参 椎茸 グリーンピース 千切大根 きゅうり パプリカ かぶ ほうれん草 果物
10日(月)	山の日(公休日)				
12日(火)	あわご飯 魚のラビコットソースかけ ごぼうサラダ 具たくさんカレースー プ 果物	ヤクルト きなこクッキー	白身魚 ツナ ひじき 大豆 きな粉 卵 牛乳	米 もちきび 米粉 油 ごま 砂糖 マヨドレ カレールー バター カレー粉 ケーキミッ クス	トマト きゅうり 玉ねぎ ごぼう いんげん パプリカ しめじ 人参 大根の葉 果物
13日(水)	鶏飯 きんぴられんこん ポテトサラダ 果物	牛乳 バナナケーキ	ささみ 卵 のり 豚肉 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま じゃが 芋 ごま油 こんにゃく 小麦粉 ケーキミックス バター 油	椎茸 ねぎ れんこん 人参 には きゅうり コーン 果物 果物
14日(木)	はんだまご飯 鶏肉のさっぱり煮 クービリチー へちまのみそ汁 果 物	牛乳 じゃがバターいも	鶏肉 昆布 豚肉 ゆし豆腐 みそ 牛乳	米 押麦 砂糖 油 こんにゃ く じゃが芋 片栗粉 バ ター	ハンダマ 生姜 にんにく 切干大根 人参 へちま ねぎ 果物
15日(金)	野菜そば ほうれん草の白和え さつま芋のごま煮 果物	麦茶 ジュシーおにぎり	豚肉 豆腐 ツナ 鶏肉 ひじき 牛乳	沖縄そば 油 さつま芋 砂糖 ごま 米 ごま油	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ねぎ ほうれん草 椎茸 果物
16日(土)	ホイコーロー丼 ナムル コーンスープ 果物	牛乳 ふんわり蒸しパン	豚肉 みそ ちくわ 牛乳	米 押麦 ごま油 片栗粉 砂 糖 ごま 蒸しパン	キャベツ 人参 ビーマン には もやし きゅうり パプリカ コーン にんにく 長ねぎ 果物
18日(月)	あわご飯 魚の酢豚風 肉シューマイ オクラのスープ 果物	牛乳 お麩ラスク	白身魚 焼売 豆腐 きな粉 牛乳	米 もちきび 片栗粉 油 砂 糖 麩	人参 玉ねぎ ビーマン 生姜 オクラ 長ネギ 果物
19日(火)	麦ご飯 チキンのレモン和え ゴーヤ入り豆腐チャンプルー モロヘイヤのみそ汁 果物	牛乳 南瓜小豆蒸しパン	鶏肉 豆腐 ツナ みそ 豆乳 卵 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 ケーキミックス バター 小豆	パセリ キャベツ 人参 には レモ ン ゴーヤ モロヘイヤ しめじ 玉ねぎ 果物 南瓜
20日(水)	タコライス マカロニサラダ 冬瓜のみそ汁 フルーツヨーグルト	豆乳ココア ソフト ぼうろ	合挽きミンチ 大豆 チーズ ツナ みそ ヨーグルト 牛乳	米 押麦 カレー粉 マカロニ マヨドレ 砂糖 ソフト ぼうろ	玉ねぎ 人参 にんにく レタス コーン トマト きゅうり 小松菜 冬瓜 えのき 椎茸 果物
21日(木)	スパゲティミートソース 野菜サラダ かぶのスープ 杏仁フルーツ	麦茶 いなりずし	合挽きミンチ 豚レバー チーズ あおさ 油揚げ 牛乳	スパゲティ 油 小麦粉 バター マヨドレ 砂糖 杏仁フルーツ 米	玉ねぎ セロリ にんにく ビーマン マッシュルーム 人参 キャベツ トマト ブロッコリー きゅうり コーン パプリカ かぶ 果物 ほうれん草
22日(金)	あわご飯 さばのタンドリー風 からし菜チャンプルー なすのみそ汁 果物	牛乳 芋てんぷら	さば ヨーグルト 豆腐 豚肉 油揚げ みそ 卵 牛乳	米 もちきび 油 カレー粉 さつま芋 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 パセリ 人参 からし菜 なす 大根の葉 果物
23日(土)	豚焼肉丼 さつま芋サラダ 青菜のみそ汁 黄桃	牛乳 人形焼き	豚肉 のり 豆腐 みそ 牛乳	米 押麦 油 さつま芋 マヨド レ 人形焼き	人参 玉ねぎ 生姜 ビーマン レーズン ちんげん菜 きゅうり 果 物
25日(月)	麦ご飯 魚の照り焼き 千切りイリチー 里芋のみそ汁 果物	牛乳 チョコチップマ フィン	白身魚 昆布 豚肉 みそ 卵 牛乳	米 押麦 こんにゃく 油 里 芋 小麦粉 砂糖 チョコチップ	生姜 切干大根 椎茸 しめじ チンゲン菜 果物
26日(火)	麦ご飯 鶏肉の照り焼き 人参しりしり イナムルチ汁 果物	牛乳 くんぺん	鶏肉 卵 豚肉 カステラかまぼこ みそ 牛乳	米 押麦 砂糖 油 バター こんにゃく ケーキミックス 小麦粉 黒糖 ごま	人参 玉ねぎ には コーン にんに く 生姜 大根 椎茸 ねぎ 果物 缶
27日(水)	チキンライス クリームスープ 魚フライ・タルタルソースかけ ブロッコリーのごま和え 果物	ジュース お誕生日ケーキ	鶏肉 白身魚 卵 ひじき ウインナー 牛乳 ジュース	米 バター 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ 砂糖 ごま じゃが芋 ケーキ	玉ねぎ 人参 ビーマン パプリカ ブロッコリー コーン 果物
28日(木)	あわご飯 焼肉 スパゲティサラダ パンプキン豆乳スープ 果物	牛乳 セサミクッキー	豚肉 ツナ 豆乳 卵 牛乳	米 もちきび 片栗粉 ごま油 サラスパ マヨドレ 砂糖 小麦粉 ごま バター	玉ねぎ キャベツ 人参 ビーマン にんにく 生姜 パプリカ きゅうり かぼちゃ パセリ 果物
29日(金)	麦ご飯 さばの味噌煮 大根サラダ ゆし豆腐 果物	牛乳 サーターアンダ ギー	さば みそ わかめ ツナ ゆし豆腐 卵 牛乳	米 押麦 砂糖 ケーキミッ クス 小麦粉 油	大根 きゅうり ねぎ 果物
30日(土)	スパゲティ・ナポリタン ごぼうサラダ キャベツのスープ 果物	牛乳 メロンパン	ウインナー ささみ ひじき 牛乳	スパゲティ バター マヨド レ 砂糖 ごま メロンパン	玉ねぎ 人参 ビーマン にんにく ごぼう 枝豆 キャベツ コーン パ セリ 果物



※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。





離乳食献立表<その1>



令和7年 日清医療食品

回食 月齢	昼食			おやつ	
	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月
固さの 目安	トロトロ⇒ベタベタ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
	ヨーグルト状	絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位(荒みじん切り)	絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位(荒みじん切り)
1	10倍粥 キャベツペースト すまし汁	7倍粥 ささみとトマトのつぶし煮 きゅうりと玉ねぎのつぶし煮 キャベツのすまし汁 果物	全粥 ささみとトマトの柔らか煮 きゅうりと玉ねぎの柔らか煮 キャベツのすまし汁 果物	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 オクラのすまし汁	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 オクラのすまし汁
金	(主な材料)米 ささみ トマト きゅうり 玉ねぎ キャベツ 果物			米 豆腐 人参 オクラ	
2	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 野菜のそぼろ煮 さつま芋のつぶし煮 人参すまし汁 果物	全粥 野菜のそぼろ煮 さつま芋の柔らか煮 人参のすまし汁 果物	7倍粥 しらすときゅうりのつぶし煮 わかめのすまし汁	全粥 しらすときゅうりの柔らか煮 わかめのすまし汁
土	(主な材料)米 鶏ミンチ 玉ねぎ ほうれん草 さつま芋 人参 果物			米 しらす きゅうり わかめ	
4	10倍粥 人参と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と青菜のつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 南瓜のすまし汁 果物	全粥 豆腐と青菜の柔らか煮 人参と玉ねぎの柔らか煮 南瓜のすまし汁 果物	7倍粥 鮭とブロッコリーのつぶし煮 大根のすまし汁	全粥 鮭とブロッコリーの柔らか煮 大根のすまし汁
月	(主な材料)米 豆腐 小松菜 人参 玉ねぎ 南瓜 果物			米 鮭 ブロッコリー 大根	
5	10倍粥 冬瓜のとりと煮 すまし汁	7倍粥 ささみのトマトのつぶし煮 きゅうりと玉ねぎのつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	全粥 ささみのトマトの柔らか煮 きゅうりと玉ねぎの柔らか煮 冬瓜のすまし汁 果物	7倍粥 しらすと青菜のつぶし煮 人参のすまし汁	全粥 しらすと青菜の柔らか煮 人参のすまし汁
火	(主な材料)米 ささみ トマト きゅうり 玉ネギ 冬瓜 果物			米 しらす チンゲン菜 人参	
6	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	7倍粥 野菜そぼろ丼 玉ねぎと納豆のつぶし煮 もずくのすまし汁 果物	7倍粥 野菜そぼろ丼 玉ねぎと納豆の柔らか煮 もずくのみそ汁 果物	7倍粥 さつま芋と南瓜煮 オクラのすまし汁	全粥 さつま芋と南瓜煮 オクラのすまし汁
水	(主な材料)米 鶏ミンチ 小松菜 人参 玉ねぎ 納豆 もずく 果物			米 さつま芋 南瓜 オクラ	
7	10倍粥 じゃが芋と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とオクラのつぶし煮 じゃが芋と玉ねぎのつぶし煮 大根のすまし汁 果物	全粥 白身魚とオクラの柔らか煮 じゃが芋と玉ねぎの柔らか煮 大根のすまし汁 果物	7倍粥 ツナと人参のつぶし煮 キャベツのすまし汁	全粥 ツナと人参の柔らか煮 キャベツのすまし汁
木	(主な材料)米 白身魚 オクラ じゃが芋 玉ねぎ 大根 果物			米 ツナ 人参 青さのり キャベツ	
8	10倍粥 ブロッコリーと人参ペースト すまし汁	7倍粥 鶏レバーとブロッコリーのつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 果物	7倍粥 鶏レバーとブロッコリーの柔らか煮 人参と玉ねぎの柔らか煮 じゃが芋のすまし汁 果物	7倍粥 白身魚と青菜のつぶし煮 トマトのすまし汁	全粥 白身魚と青菜の柔らか煮 トマトのすまし汁
金	(主な材料)米 鶏レバー ブロッコリー 人参 玉ねぎ じゃが芋 果物			米 白身魚 ほうれん草 トマト	
9	10倍粥 キャベツときゅうりペースト すまし汁	7倍粥 ツナときゅうりのつぶし煮 キャベツと冬瓜のつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物	7倍粥 ツナときゅうりの柔らか煮 キャベツと冬瓜の柔らか煮 豆腐のすまし汁 果物	7倍粥 人参のそぼろ煮 玉ねぎのすまし汁	全粥 人参のそぼろ煮 玉ねぎのすまし汁
土	(主な材料)米 ツナ きゅうり キャベツ 冬瓜 豆腐 果物			米 鶏ミンチ 人参 玉ねぎ	
11	<div></div> <div>山の日</div> <div></div>				
月					
12	10倍粥 白身魚とトマトペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とトマトのつぶし煮 南瓜と玉ねぎのつぶし煮 きゅうりのすまし汁 果物	全粥 白身魚とトマトの柔らか煮 南瓜と玉ねぎの柔らか煮 きゅうりのすまし汁 果物	7倍粥 さつま芋のそぼろ煮 アーサ汁	全粥 さつま芋のそぼろ煮 アーサ汁
火	(主な材料)米 白身魚 トマト 南瓜 玉ねぎ きゅうり 果物			米 鶏ミンチ さつま芋 あおさ	
13	10倍粥 じゃが芋と人参ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐とブロッコリーつぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 豆腐とブロッコリーの柔らか煮 じゃが芋と人参の柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	7倍粥 しらすとオクラのつぶし煮 冬瓜のすまし汁	全粥 しらすとオクラの柔らか煮 冬瓜のすまし汁
水	(主な材料)米 豆腐 ブロッコリー じゃが芋 人参 小松菜 果物			米 しらす オクラ 冬瓜	
14	10倍粥 ゆし豆腐 すまし汁	7倍粥 ささみと玉ねぎつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 ゆし豆腐 果物	全粥 ささみと玉ねぎの柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮 ゆし豆腐 果物	7倍粥 白身魚とブロッコリーのつぶし煮 じゃが芋のすまし汁	全粥 白身魚とブロッコリーの柔らか煮 じゃが芋のすまし汁
木	(主な材料)米 ささみ 玉ねぎ キャベツ 人参 ゆし豆腐 果物			米 白身魚 ブロッコリー じゃが芋	
15	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と青菜のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 キャベツのすまし汁 果物	全粥 豆腐と青菜の柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 キャベツのすまし汁 果物	7倍粥 人参のそぼろ煮 わかめのすまし汁	全粥 人参のそぼろ煮 わかめのすまし汁
金	(主な材料)米 豆腐 ほうれん草 さつま芋 キャベツ 果物			米 鶏ミンチ 人参 ひじき わかめ	



※ 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、個人差を考慮しながら進めます。
※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。





離乳食献立表<その2>

令和7年 日清医療食品



回食 月齢	昼食			おやつ	
	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	中期 7・8ヶ月
固さの 目安	トロトロ⇒ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)
16	10倍粥 トマトときゅうりペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とキャベツのつぶし煮 きゅうりと人参のつぶし煮 トマトすまし汁 果物	全粥 白身魚とキャベツの柔らか煮 きゅうりと人参の柔らか煮 トマトすまし汁 果物	7倍粥 ささみとオクラのつぶし煮 南瓜のすまし汁	全粥 ささみとオクラの柔らか煮 南瓜のすまし汁
土	(主な材料)米 白身魚 キャベツ きゅうり 人参 トマト 果物			米 ささみ オクラ 南瓜	
18	10倍粥 白身魚と人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 さつま芋と玉ねぎのつぶし煮 オクラのすまし汁 果物	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 さつま芋と玉ねぎの柔らか煮 オクラのすまし汁 果物	7倍粥 大根のそぼろ煮 青菜のすまし汁	全粥 大根のそぼろ煮 青菜のすまし汁
月	(主な材料)米 白身魚 人参 さつま芋 玉ねぎ オクラ 果物			米 鶏ミンチ 大根 ほうれん草	
19	10倍粥 じゃが芋ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとブロッコリーのつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 果物	全粥 ささみとブロッコリーの柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮 じゃが芋のみそ汁 果物	7倍粥 鮭と玉ねぎのつぶし煮 オクラのすまし汁	全粥 鮭と玉ねぎの柔らか煮 オクラのすまし汁
火	(主な材料)米 ささみ ブロッコリー キャベツ 人参 じゃが芋 果物			米 鮭 玉ねぎ オクラ	
20	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐ときゅうりのつぶし煮 トマトとレタスのつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	全粥 豆腐ときゅうりの柔らか煮 トマトとレタスの柔らか煮 冬瓜のすまし汁 果物	7倍粥 しらすと人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁	全粥 しらすと人参の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁
水	(主な材料)米 豆腐 きゅうり トマト レタス 冬瓜 果物			米 しらす 人参 青さのり 玉ねぎ	
21	10倍粥 ブロッコリーと玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 鶏レバーと南瓜のつぶし煮 ブロッコリーと玉ねぎのつぶし煮 アーサのスープ 果物	全粥 鶏レバーと南瓜の柔らか煮 ブロッコリーと玉ねぎの柔らか煮 アーサのスープ 果物	7倍粥 青菜と人参のつぶし煮 魚汁	全粥 青菜と人参の柔らか煮 魚汁
木	(主な材料)米 鶏レバー 南瓜 ブロッコリー 玉ねぎ あおさ 果物			米 ほうれん草 人参 白身魚	
22	10倍粥 人参とりんごペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と青菜のつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 なすのすまし汁 果物	全粥 豆腐と青菜の柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 なすのすまし汁 果物	7倍粥 キャベツのそぼろ煮 トマトのすまし汁	全粥 キャベツのそぼろ煮 トマトのすまし汁
金	(主な材料)米 豆腐 小松菜 大根 人参 なす 果物			米 鶏ミンチ キャベツ トマト	
23	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとオクラのつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 青菜すまし汁 果物	全粥 ささみとオクラの柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	7倍粥 しらすと南瓜のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁	全粥 しらすと南瓜の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁
土	(主な材料)米 ささみ オクラ さつま芋 チンゲン菜 果物			米 しらす 南瓜 玉ねぎ	
25	10倍粥 人参と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 鮭とひじきのつぶし煮 ブロッコリーと人参のつぶし煮 ほうれん草のすまし汁 果物	全粥 鮭とひじきの柔らか煮 ブロッコリーと人参の柔らか煮 ほうれん草のすまし汁 果物	7倍粥 ささみのトマトあんかけ キャベツのすまし汁	全粥 ささみのトマトあんかけ キャベツのすまし汁
月	(主な材料)米 鮭 ひじき ブロッコリー 人参 ほうれん草 玉ねぎ 果物			米 ささみ トマト キャベツ	
26	10倍粥 冬瓜のとり煮 すまし汁	7倍粥 ささみのオクラつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	全粥 ささみのオクラ柔らか煮 人参と玉ねぎの柔らか煮 冬瓜のみそ汁 果物	7倍粥 しらすとじゃが芋のつぶし煮 大根のすまし汁	全粥 しらすとじゃが芋の柔らか煮 大根のすまし汁
火	(主な材料)米 ささみ オクラ 人参 玉ねぎ 冬瓜 果物			米 しらす じゃが芋 青さのり 大根	
27	10倍粥 なすと人参ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐との青菜のつぶし煮 なすと人参のつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	全粥 豆腐との青菜の柔らか煮 なすと人参の柔らか煮 わかめのすまし汁 果物	7倍粥 ブロッコリーのそぼろ煮 さつま芋のすまし汁	全粥 ブロッコリーのそぼろ煮 さつま芋のすまし汁
水	(主な材料)米 豆腐 小松菜 なす 人参 わかめ 果物			米 鶏ミンチ ブロッコリー ひじき さつま芋	
28	10倍粥 南瓜と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 ツナと野菜のつぶし煮 きゅうりと玉ねぎのつぶし煮 南瓜スープ 果物	全粥 ツナと野菜の柔らか煮 きゅうりと玉ねぎの柔らか煮 南瓜スープ 果物	7倍粥 オクラのそぼろ煮 人参のすまし汁	全粥 オクラのそぼろ煮 人参のすまし汁
木	(主な材料)米 ツナ キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ 南瓜 豆乳 果物			米 鶏ミンチ オクラ 人参	
29	10倍粥 ゆし豆腐 すまし汁	7倍粥 鮭と大根のつぶし煮 青菜と人参のつぶし煮 ゆし豆腐 果物	全粥 鮭と大根の柔らか煮 青菜と人参の柔らか煮 ゆし豆腐 果物	7倍粥 ささみとブロッコリーつぶし煮 きゅうりのすまし汁	全粥 ささみとブロッコリーの柔らか煮 きゅうりのすまし汁
水	(主な材料)米 鮭 大根 ほうれん草 人参 ゆし豆腐 果物			米 ささみ ブロッコリー きゅうり	
30	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 キャベツと玉ねぎのつぶし煮 さつま芋のすまし汁 果物	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 キャベツと玉ねぎの柔らか煮 さつま芋のすまし汁 果物	7倍粥 豆腐と青菜のつぶし煮 南瓜のすまし汁	全粥 豆腐と青菜の柔らか煮 南瓜のすまし汁
土	(主な材料)米 白身魚 人参 キャベツ 玉ねぎ さつま芋 果物			米 豆腐 ほうれん草 南瓜	
土	(主な材料)米 白身魚 人参 キャベツ 玉ねぎ さつま芋 果物				



離乳食を与える時間

離乳食を食べたがらないときは？

9～11か月ごろになると、食欲不振になることがあります。食べないときは、食材、調理法や味付けを変えて少しずつ与えてみましょう。
ただし、無理強いはいしなないこと。生活リズムを整えながら、しばらくするとすんなり食べることもあります。

離乳食を与える時間

離乳食は決まった時間に与え、3回食になったらできるだけ家族と一緒に食べさせるようにします。食事にかかる時間は20～30分が目安ですが、赤ちゃんには個人差があります。自分で食べる意欲があったら時間がかかってもせかさないようにしましょう。