



8月 のこんだて

令和7年 可愛保育園



日	こんだて	おやつ	(あか) 血や肉をつくる	(きいろ) 热や力になる	(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 ヒーマン 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 かぼちゃのみぞ汁 果物缶	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 果物缶
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 厚揚げのみぞ汁 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 ピーマン 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 果物缶	牛乳 ちんぴん	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 果物缶 キャベツ にら
8日 (金)	お弁当日	牛乳 豆乳ウエハース			お弁当日
9日 (土)	牛丼 千切大根の酢の物 青菜のみぞ汁 果物缶	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 果物缶
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 果物缶	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 しゃが 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 にら きゅうり コーン 果物 果物缶
14日 (木)	はんだまご飯 鶏肉のさっぱり煮 クーブイリチー へちまのみぞ汁 果 物	牛乳 じゃがバタいも	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 ジューシーおにぎり	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 果物缶	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 ピーマン にら もやし きゅうり パプリカ コーン にんにく 長ねぎ 果物缶
18日 (月)	あわご飯 魚の酢豚風 肉シューまい オクラのスープ 果物	牛乳 お麩ラスク	白身魚 焼壳 豆腐 きな粉 牛乳	米 もちきび 片栗粉 油 砂 糖 麩	人参 玉ねぎ ピーマン 生姜 オクラ 長ねぎ 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 モロヘイヤのみぞ汁 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	バセリ キャベツ 人参 にら 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 冬瓜のみぞ汁 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 大根 にんにく レタス コーン トマト きゅうり 小松菜 冬瓜 のき 椎茸 里物
21日 (木)	スパゲティーミートソース 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	スパゲティー 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 ピーマン 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 果物缶 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 なすのみぞ汁 果物缶	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 バセリ 人参 からし菜 なす 大根の葉 果物缶
23日 (土)	豚焼肉丼 さつま芋サラダ 青菜のみぞ汁 黄桃缶	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 ピーマン レーズン ちんげん菜 きゅうり 果 物缶
25日 (月)	麦ご飯 魚の照り焼き 千切りイリチー ¹ 里芋のみぞ汁 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 イナマルチ汁 果物缶	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 にら 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 ピーマン パプリカ ブロッコリー コーン 果物
28日 (木)	あわご飯 焼肉 スパゲティーサラダ 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 ピーマン にんにく 生姜 パプリカ きゅうり かぼちゃ バセリ 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 サーティーアンダ 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)	スパゲティー・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	スパゲティー バター マヨド レ 砂糖 ごま メロンパン	玉ねぎ 人参 ピーマン 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 人参のすまし汁 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 冬瓜のとろとろ煮 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 玉ねぎ 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	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	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	山の日				
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のつぶし煮 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 ささみと玉ねぎのつぶし煮 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



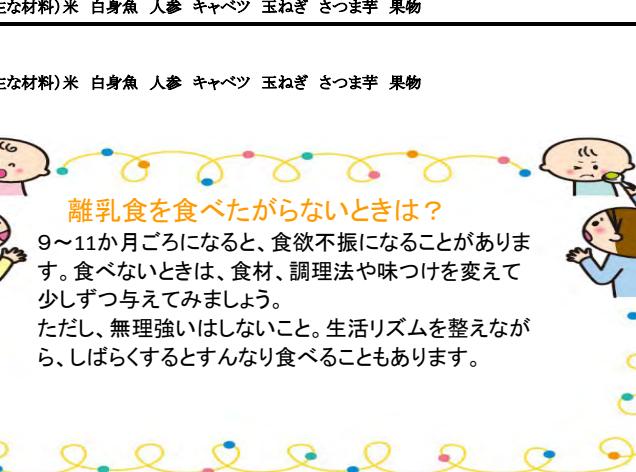
回食 月齢	昼食			おやつ	
	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11・ヶ月	後期 9・10・11・ヶ月	中期 7・8ヶ月
固さの 目安	トロトロ ⇒ ベタベタ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ
	ヨーグルト状	絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位(荒みじん切り)	バナナ位(荒みじん切り)	絹ごし豆腐位(つぶつぶ)
16	10倍粥 トマトきゅうりペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とキャベツのつぶし煮 きゅうりと人参のつぶし煮 トマトすまし汁 果物	全粥 白身魚とキャベツの柔らか煮 きゅうりと人参の柔らか煮 トマトすまし汁 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
	(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
	(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 じゃが芋のみぞ汁 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
	(主な材料)米 白身魚 人参 さつま芋 玉ねぎ オクラ 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
	(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 アーモンドのスープ 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 アーモンドのスープ 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
	(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
	(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
	(主な材料)米 ささみ オクラ さつま芋 チングン菜 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
	(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 冬瓜のとろとろ煮 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 冬瓜のみぞ汁 果物	7倍粥 しらすとじやが芋のつぶし煮 大根のすまし汁	全粥 しらすとじやが芋の柔らか煮 大根のすまし汁
	(主な材料)米 ささみ オクラ 人参 玉ねぎ 冬瓜 果物			米 しらす ジヤガ芋 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
	(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
	(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のつぶし煮 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
	(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
	(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。食べないとときは、食材、調理法や味つけを変えて少しずつ与えてみましょう。

ただし、無理強いはしないこと。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回食になつたらできるだけ家族と一緒に食べせるようにします。食事にかける時間は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つたら時間がかかるかもしれませんないようにしましょう。