




11月のこんだて




令和7年 日清医療食品

| 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 | 土 | ガパオライス 青菜のごま和え ビーフンスープ 果物缶 | 牛乳 もみじまんじゅう | 豚ミンチ 大豆ミンチ 豚肉 牛乳 | 米 押麦 油 砂糖 ごま ビーフン ごま油 蒸しパン | 玉ねぎ パプリカ ビーマン えのき にんにく ほうれん草 コーン 人参 椎茸 長ねぎ 果物缶 |
| 3 | 月 | 文化の日  | | | | |
| 4 | 火 | あわご飯 さばのタンドリー風 青菜のソテー クリームスープ 果物 | 牛乳 ごまちゃんすこう | ハム さば ヨーグルト さつま揚げ 豆乳 牛乳 | 米 もちきび カレー粉 バター 油 小麦粉 ごま ラード 砂糖 | にんにく 生姜 ほうれん草 人参 えのき 白菜 パセリ 玉ねぎ マッシュルーム 果物 |
| 5 | 水 | ドライカレー ひじきと枝豆のサラダ オクラのスープ 果物 | 牛乳 焼きドーナツ | 合挽きミンチ 豚レバー 大豆ミンチ 大豆 ひじき ウインナー 牛乳 | 米 押麦 カレー粉 油 砂糖 マヨドレ ごま 焼きドーナツ | 人参 玉ねぎ ビーマン にんにく 枝豆 マッシュルーム レーズン コーン パプリカ れんこん オクラ えのき |
| 6 | 木 | 麦ご飯 かぼちゃのシチュー 野菜サラダ わかめスープ 果物缶 | 牛乳 セサミクッキー | 鶏肉 牛乳 ツナ わかめ 豆腐 卵 | 米 押麦 バター 砂糖 ごま 小麦粉 | 南瓜 白菜 人参 マッシュルーム 玉ねぎ キャベツ レタス きゅうり トマト 長ネギ 果物缶 |
| 7 | 金 | 麦ご飯 白身魚のケチャップあん パパイヤイリチー さつま芋のみそ汁 果物 | 牛乳 バナナケーキ | 白身魚 ツナ みそ ヨーグルト 卵 牛乳 | 米 押麦 片栗粉 油 さつま芋 小麦粉 砂糖 バター | 生姜 パパイア 人参 にら 玉ねぎ 大根の葉 果物 |
| 8 | 土 | 麻婆丼 ナムル コーンスープ 杏仁フルーツ |  | 豆腐 豚ミンチ みそ ちくわ 牛乳 | 米 押麦 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま 杏仁豆腐 カステラ | 人参 玉ねぎ 椎茸 たけのこ にら 生姜 にんにく もやし コー ン きゅうり パプリカ ほうれん草 果 物缶 |
| 10 | 月 | 野菜そば ほうれん草の白和え さつま芋のごま煮 果物缶 | 麦茶 しゃけとわかめのおにぎり | 豚肉 豆腐 ツナ 鮭 わかめ | 沖縄そば 油 ごま さつま芋 砂糖 米 押麦 | キャベツ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 ねぎ ほうれん草 果物缶 |
| 11 | 火 | 麦ご飯 チンジャオロース 肉シュウマイ 中華スープ 果物 | 牛乳 きなこクリームサンド | 豚肉 肉シュウマイ 鶏肉 きな粉 牛乳 | 米 押麦 片栗粉 じゃが芋 油 砂糖 ごま油 食パン バター | ビーマン 人参 えのき 大根の葉 果物 |
| 12 | 水 | 中華丼 春雨のごまマヨあえ きのこのスープ 果物缶 | 牛乳 バウムクーヘン | 豚肉 ツナ 鶏肉 牛乳 | 米 押麦 マヨドレ 油 片栗粉 春雨 ごま バウムクーヘン | 白菜 人参 椎茸 チンゲン菜 生姜 きくらげ きゅうり コーン しめじ えのき 大根の葉 果物缶 |
| 13 | 木 | ☆七五三お祝い御膳☆ 祝寿司 ハンバーグ フライドポテト お花麩のすまし汁 フルーツ盛り  | 牛乳 サーターアンダギー | 卵 のり ハンバーグ 豆腐 牛乳 | 米 砂糖 じゃが芋 油 花麩 小麦粉 ケーキミックス | 人参 椎茸 れんこん 絹さや みつば 果物 |
| 14 | 金 | ★お弁当会★ | | 牛乳 大学芋 | | |
| 15 | 土 | ブルコギ丼 鶏肉ときゅうりのごま和え ゆし豆腐 果物缶 | 牛乳 人形焼き | 牛肉 ささみ ゆし豆腐 牛乳 | 米 押麦 小麦粉 ごま油 砂糖 春雨 ごま 人形焼き | 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 きゅうり レタス にんにく トマト 生姜 ねぎ 果物缶 |
| 17 | 月 | 麦ご飯 レバーのゴマソース 野菜炒め じゃが芋のみそ汁 フルーツヨーグルト | 牛乳 くずもち | 豚レバー ちくわ 油揚げ みそ ヨーグルト 牛乳 きな粉 | 米 押麦 油 砂糖 ごま 片栗粉 じゃが芋 くず粉 黒糖 | ほうれん草 人参 しめじ 玉ねぎ 生姜 大根の葉 果物 果物缶 |
| 18 | 火 | スパゲティミートソース 野菜サラダ かぶのスープ 果物 | 麦茶 油みそおにぎり | 合挽きミンチ 豚レバー 大豆ミンチ チーズ あおさ 油みそ のり | スパゲティ 油 小麦粉 バター マヨドレ 砂糖 ごま 米 | にんにく 玉ねぎ セロリ 人参 ビーマン マッシュルーム キャベツ トマト 胡瓜 ブロッコリー パプリ カ かぶ コーン 果物 |
| 19 | 水 | もずく丼 青菜の納豆あえ けんちん汁 果物 | 牛乳 ドームケーキ | もずく 豚ミンチ 納豆 のり 豆腐 牛乳 | 米 押麦 油 砂糖 片栗粉 里芋 ごま油 ドームケーキ | 生姜 ビーマン パプリカ コーン 人参 大根 椎茸 大根の葉 小松菜 果物 |
| 20 | 木 | あわご飯 麩ハンバーグ ジャーマンポテト 白菜のみそ汁 果物 | 牛乳 ちんびん | 豚ミンチ 車麩 ひじき ウインナー みそ 牛乳 | 米 もちきび 砂糖 じゃが芋 片栗粉 バター 油 ちんびんミックス | 玉ねぎ 人参 ビーマン 白菜 しめ じ 大根の葉 果物 |
| 21 | 金 | 麦ご飯 さばの塩焼き 南瓜のそぼろ煮 豚汁 果物 | 豆乳ココア オニオンブレッド | さば 鶏ミンチ 豚肉 豚レバー みそ 卵 ハム 豆乳ココア チーズ | 米 押麦 油 片栗粉 ケーキミックス マヨネーズ | 生姜 人参 いんげん 南瓜 大根 長ネギ ごぼう 玉ねぎ 果物 パセリ |
| 22 | 土 | チャーハン 春雨中華あえ わかめスープ 果物缶 | 牛乳 クリームパン | ウインナー ささみ わかめ 豆腐 牛乳 | 米 押麦 油 春雨 ごま油 砂糖 ごま クリームパン | 人参 玉ねぎ ビーマン きゅうり パプリカ コーン 果物缶 |
| 24 | 月 | 振替休日 | | | | |
| 25 | 火 | あわご飯 チキン南蛮 果物缶 青菜のチャムプルー 大根のみそ汁 | 牛乳 くんぺん | 鶏肉 卵 豆腐 ツナ 油揚げ みそ 牛乳 | 米 もちきび 米粉 油 砂糖 マヨドレ 小麦粉 黒糖 ケーキミックス バター ごま | 小松菜 人参 大根 しめじ ねぎ パセリ 果物缶 |
| 26 | 水 | ☆お誕生会☆ タコライス コロッケ 青菜のスープ ヨーグルト・きな粉かけ  | ジュース  誕生日ケーキ | 合挽きミンチ チーズ 大豆ミンチ 鶏肉 ヨーグルト きな粉 | 米 押麦 砂糖 カレー粉 油 コロッケ ごま ごま油 ケーキ | 玉ねぎ にんにく レタス トマト ほうれん草 長ねぎ 果物 |
| 27 | 木 | 麦ご飯 魚のチーズパン粉焼き 人参しりしり なすと厚揚げのみそ汁 果物 | ヤクルト アメリカンドッグ | 白身魚 チーズ 卵 油揚げ みそ フィッシュソーセージ ヤクルト | 米 押麦 パン粉 油 マヨドレ ケーキミックス | 人参 玉ねぎ にら なす ねぎ 果物 |
| 28 | 金 | 焼きそば さつま芋サラダ アーサ汁 果物 | 麦茶 中華ちまき風おにぎり | 豚肉 青さのり あおさ 豆腐 鶏肉 | 焼きそば 油 砂糖 さつま芋 マヨドレ 米 ごま油 | キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ビーマン きゅうり レーズン 果物 たけのこ 椎茸 |
| 29 | 土 | ホイコーロー丼 マカロニサラダ きのこのみそ汁 果物缶 | 牛乳 どら焼き | 豚肉 みそ 牛乳 | 米 押麦 片栗粉 砂糖 ごま油 マカロニ マヨドレ どら焼き | キャベツ 人参 ビーマン パプリカ きゅうり えのき しめ じ 椎茸 大根の葉 果物缶 |



※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>



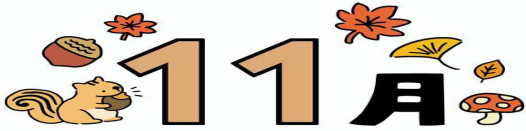
令和7年 日清医療食品

| 回食 月 齢 | 昼食 | | | おやつ | |
|-----------|--|---|--|---|------------------------------------|
| | 初期 | 中期 | 後期 | 中期 | 後期 |
| | 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間) | 7・8ヶ月 | 9・10・11・ヶ月 | 7・8ヶ月 | 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 人参と青菜ペースト すまし汁 | 7倍粥 ささみと青菜のつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 アーサ汁 果物 | 全粥 ささみと青菜の柔らか煮 人参と玉ねぎの柔らか煮 アーサ汁 果物 | 7倍粥 しらすとブロッコリーのつぶし煮 さつま芋のすまし汁 | 全粥 しらすとブロッコリーの柔らか煮 さつま芋のすまし汁 |
| 土 | (主な材料)米 ささみ ほうれん草 人参 玉ねぎ あおさ 果物 | | | 米 しらす ブロッコリー さつま芋 | |
| 3 | 文化の日 | | | | |
| 月 | | | | | |
| 4 | 10倍粥 野菜ペースト すまし汁 | 7倍粥 野菜のそぼろ煮 青菜と玉ねぎのつぶし煮 トマトのすまし汁 果物 | 全粥 野菜のそぼろ煮 青菜と玉ねぎの柔らか煮 トマトのすまし汁 果物 | 7倍粥 さつま芋と南瓜のつぶし煮 白菜のすまし汁 | 全粥 さつま芋と南瓜の柔らか煮 白菜のすまし汁 |
| 火 | (主な材料)米 鶏ミンチ じゃが芋 人参 白菜 小松菜 玉ねぎ トマト 果物 | | | 米 さつま芋 南瓜 白菜 | |
| 5 | 10倍粥 野菜ペースト すまし汁 | 野菜丼 冬瓜ののろろ煮 オクラのすまし汁 果物 | 野菜丼 冬瓜ののろろ煮 オクラのすまし汁 果物 | 7倍粥 じゃが芋とわかめのつぶし煮 豆腐のすまし汁 | 全粥 じゃが芋とわかめの柔らか煮 豆腐のすまし汁 |
| 水 | (主な材料)米 鶏ミンチ 人参 玉ねぎ なす オクラ 冬瓜 果物 | | | 米 じゃが芋 わかめ 豆腐 | |
| 6 | 10倍粥 しらすと南瓜ペースト すまし汁 | 7倍粥 しらすと南瓜のつぶし煮 きゅうりとトマトのつぶし煮 人参のすまし汁 果物 | 全粥 しらすと南瓜の柔らか煮 きゅうりとトマトの柔らか煮 人参のすまし汁 果物 | 7倍粥 鮭と冬瓜のつぶし煮 オクラのすまし汁 | 全粥 鮭と冬瓜の柔らか煮 オクラのすまし汁 |
| 木 | (主な材料)米 しらす 南瓜 きゅうり トマト 人参 果物 | | | 米 鮭 冬瓜 オクラ | |
| 7 | 10倍粥 白身魚と南瓜ペースト すまし汁 | 7倍粥 白身魚と南瓜のつぶし煮 きゅうりと玉ねぎのつぶし煮 さつま芋のすまし汁 果物 | 全粥 白身魚と南瓜の柔らか煮 きゅうりと玉ねぎの柔らか煮 さつま芋のすまし汁 果物 | 7倍粥 ささみと青菜のつぶし煮 人参のすまし汁 | 全粥 ささみと青菜の柔らか煮 人参のすまし汁 |
| 金 | (主な材料)米 白身魚 南瓜 きゅうり 玉ねぎ さつま芋 果物 | | | 米 ささみ チンゲン菜 人参 | |
| 8 | 10倍粥 豆腐と人参ペースト すまし汁 | 7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 青菜と玉ねぎのつぶし煮 きゅうりのすまし汁 果物 | 全粥 豆腐と人参の柔らか煮 青菜と玉ねぎの柔らか煮 きゅうりのすまし汁 果物 |  | |
| 土 | (主な材料)米 豆腐 人参 ほうれん草 玉ねぎ きゅうり 果物 | | | | |
| 10 | 10倍粥 豆腐のペースト すまし汁 | もずく粥 豆腐と青菜のつぶし煮 人参とさつま芋のつぶし煮 キャベツのすまし汁 果物 | もずく粥 豆腐と青菜の柔らか煮 人参とさつま芋の柔らか煮 キャベツのすまし汁 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 |
| 月 | (主な材料) 米 もずく 豆腐 チンゲン菜 人参 さつま芋 キャベツ 果物 | | | 米 しらす きゅうり わかめ | |
| 11 | 10倍粥 じゃが芋ペースト すまし汁 | 7倍粥 白身魚とオクラのつぶし煮 人参と冬瓜のつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 果物 | 全粥 白身魚とオクラの柔らか煮 人参と冬瓜の柔らか煮 じゃが芋のすまし汁 果物 | 7倍粥 青菜のそぼろ煮 玉ねぎのすまし汁 | 全粥 青菜のそぼろ煮 玉ねぎのすまし汁 |
| 火 | (主な材料) 米 白身魚 オクラ 冬瓜 人参 じゃが芋 果物 | | | 米 鶏ミンチ 小松菜 玉ねぎ | |
| 12 | 10倍粥 きゅうりと白菜ペースト すまし汁 | 7倍粥 ささみと青菜のつぶし煮 きゅうりと白菜つぶし煮 人参のすまし汁 果物 | 全粥 ささみと青菜の柔らか煮 きゅうりと白菜の柔らか煮 人参のすまし汁 果物 | 7倍粥 しらすと人参のつぶし煮 ブロッコリーのすまし汁 | 全粥 しらすと人参の柔らか煮 ブロッコリーのすまし汁 |
| 水 | (主な材料)米 ささみ チンゲン菜 きゅうり 白菜 人参 果物 | | | 米 しらす 人参 ブロッコリー | |
| 13 | 10倍粥 南瓜ペースト すまし汁 | 7倍粥 白身魚と玉ねぎのつぶし煮 キャベツときゅうりのつぶし煮 南瓜のすまし汁 果物 | 全粥 白身魚と玉ねぎの柔らか煮 キャベツときゅうりの柔らか煮 南瓜のすまし汁 果物 | 7倍粥 ささみと青菜のつぶし煮 人参のすまし汁 | 全粥 ささみと青菜の柔らか煮 人参のすまし汁 |
| 木 | (主な材料)米 白身魚 玉ねぎ キャベツ きゅうり 南瓜 果物 | | | 米 ささみ 小松菜 人参 | |
| 14 | ☆お弁当会☆ | | | 7倍粥 オクラそぼろ煮 冬瓜のすまし汁 | 全粥 オクラそぼろ煮 冬瓜のすまし汁 |
| 金 | | | | 米 鶏ミンチ オクラ 冬瓜 | |
| 15 | 10倍粥 ゆし豆腐 すまし汁 | 7倍粥 ささみと青菜のつぶし煮 人参ときゅうりのつぶし煮 ゆし豆腐 果物 | 全粥 ささみと青菜の柔らか煮 人参ときゅうりの柔らか煮 ゆし豆腐 果物 | 7倍粥 白身魚とレタスのつぶし煮 トマトのすまし汁 | 全粥 白身魚とレタスの柔らか煮 トマトのすまし汁 |
| 土 | (主な材料)米 ささみ チンゲン菜 人参 きゅうり ゆし豆腐 果物 | | | 米 白身魚 レタス トマト | |



※ 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 | 屋 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) |
| 17 | 10倍粥 白菜と人参ペースト すまし汁 | 7倍粥 鶏レバーと南瓜のつぶし煮 白菜と人参つぶし煮 青菜のすまし汁 果物 | 全粥 鶏レバーと南瓜の柔らかか煮 白菜と人参の柔らかか煮 青菜のみそ汁 果物 | 7倍粥 白身魚と玉ねぎのつぶし煮 さつま芋のすまし汁 | 全粥 白身魚と玉ねぎの柔らかか煮 さつま芋のすまし汁 |
| 月 | (主な材料)米 鶏レバー 南瓜 白菜 人参 ほうれん草 果物 | | | 米 白身魚 玉ねぎ 青さのり さつま芋 | |
| 18 | 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 さつま芋のつぶし煮 アーサのスープ 果物 | 全粥 白身魚と人参の柔らかか煮 さつま芋の柔らかか煮 アーサのスープ 果物 | 7倍粥 しらすとブロッコリーのつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 | 全粥 しらすとブロッコリーの柔らかか煮 玉ねぎのすまし汁 |
| 火 | (主な材料) 米 白身魚 人参 さつま芋 アーサ 果物 | | | 米 しらす ブロッコリー 玉ねぎ | |
| 19 | 10倍粥 トマトときゅうりのペースト すまし汁 | 7倍粥 ささみと玉ねぎのつぶし煮 トマトときゅうりのつぶし煮 大根のすまし汁 果物 | 全粥 ささみと玉ねぎの柔らかか煮 トマトときゅうりの柔らかか煮 大根のすまし汁 果物 | 7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 青菜のすまし汁 | 全粥 白身魚と人参の柔らかか煮 青菜のすまし汁 |
| 水 | (主な材料)米 ささみ 玉ねぎ トマト きゅうり 大根 果物 | | | 米 白身魚 人参 小松菜 | |
| 20 | 10倍粥 豆腐と白菜ペースト すまし汁 | 7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 白菜のすまし汁 果物 | 全粥 豆腐と人参の柔らかか煮 じゃが芋の柔らかか煮 白菜のすまし汁 果物 | 7倍粥 ささみと玉ねぎのつぶし煮 南瓜のすまし汁 | 全粥 ささみと玉ねぎの柔らかか煮 南瓜のすまし汁 |
| 木 | (主な材料)米 豆腐 人参 じゃが芋 青さのり 白菜 果物 | | | 米 ささみ 玉ねぎ 南瓜 | |
| 21 | 10倍粥 白身魚と人参ペースト すまし汁 | 7倍粥 白身魚とインゲンのつぶし煮 南瓜のつぶし煮 大根のすまし汁 果物 | 全粥 白身魚とインゲンの柔らかか煮 南瓜の柔らかか煮 大根のすまし汁 果物 | 7倍粥 人参のそぼろ煮 オクラのすまし汁 | 全粥 人参のそぼろ煮 オクラのすまし汁 |
| 金 | (主な材料)米 白身魚 インゲン 南瓜 大根 果物 | | | 米 鶏ミンチ 人参 オクラ | |
| 22 | 10倍粥 さつま芋と玉ねぎペースト すまし汁 | 7倍粥 豆腐とキャベツのつぶし煮 さつま芋と玉ねぎのつぶし煮 きゅうりのすまし汁 果物 | 全粥 豆腐とキャベツの柔らかか煮 さつま芋と玉ねぎ柔らかか煮 きゅうりのすまし汁 果物 | 7倍粥 ささみと南瓜のつぶし煮 青菜のすまし汁 | 全粥 ささみと南瓜の柔らかか煮 青菜のすまし汁 |
| 土 | (主な材料) 米 豆腐 キャベツ さつま芋 玉ねぎ きゅうり 果物 | | | 米 ささみ 南瓜 小松菜 | |
| 24 | 振替休日 | | | | |
| 月 | | | | | |
| 25 | 10倍粥 大根と人参のペースト すまし汁 | 7倍粥 ささみとブロッコリーのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物 | 全粥 ささみとブロッコリーの柔らかか煮 大根と人参の柔らかか煮 豆腐のみそ汁 果物 | 7倍粥 白身魚と南瓜つぶし煮 キャベツのすまし汁 | 全粥 白身魚と南瓜の柔らかか煮 キャベツのすまし汁 |
| 火 | (主な材料)米 ささみ ブロッコリー 大根 人参 豆腐 果物 | | | 米 白身魚 南瓜 キャベツ | |
| 26 | 10倍粥 トマトと青菜ペースト すまし汁 | 7倍粥 じゃが芋のそぼろ煮 トマトと青菜のつぶし煮 レタスのすまし汁 果物 | 全粥 じゃが芋のそぼろ煮 トマトと青菜の柔らかか煮 レタスのすまし汁 果物 | 7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 さつま芋のすまし汁 | 全粥 豆腐と人参の柔らかか煮 さつま芋すまし汁 |
| 水 | (主な材料)米 鶏ミンチ じゃが芋 トマト ほうれん草 レタス 果物 | | | 米 豆腐 人参 さつま芋 | |
| 27 | 10倍粥 白身魚とブロッコリーペースト すまし汁 | 7倍粥 白身魚とブロッコリーのつぶし煮 玉ねぎと人参のつぶし煮 なすのすまし汁 果物 | 全粥 白身魚とブロッコリーの柔らかか煮 玉ねぎと人参の柔らかか煮 なすのすまし汁 果物 | 7倍粥 キャベツのそぼろ煮 アーサ汁 | 全粥 キャベツのそぼろ煮 アーサ汁 |
| 木 | (主な材料)米 白身魚 ブロッコリー 玉ねぎ 人参 なす 果物 | | | 米 鶏ミンチ キャベツ あおさ | |
| 28 | 10倍粥 しらすと青菜ペースト すまし汁 | 7倍粥 しらすと青菜のつぶし煮 キャベツとさつま芋のつぶし煮 アーサ汁 果物 | 全粥 しらすと青菜の柔らかか煮 キャベツとさつま芋の柔らかか煮 アーサ汁 果物 | 7倍粥 鶏ミンチと人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 | 全粥 鶏ミンチと人参の柔らかか煮 玉ねぎのすまし汁 |
| 金 | (主な材料)米 しらす 小松菜 キャベツ さつま芋 あおさ 果物 | | | 米 鶏ミンチ 人参 玉ねぎ | |
| 29 | 10倍粥 きゅうりと玉ねぎペースト すまし汁 | 7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 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 豆腐と人参の柔らかか煮 きゅうりと玉ねぎの柔らかか煮 キャベツのすまし汁 果物 | 7倍粥 大根とオクラのつぶし煮 魚汁 | 全粥 大根とオクラの柔らかか煮 魚汁 |
| 土 | (主な材料)米 豆腐 人参 きゅうり 玉ねぎ キャベツ 果物 | | | 米 大根 オクラ 白身魚 | |

- ※ 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。



好き嫌いへの対応

離乳食も9～11か月頃になると、赤ちゃんにも食べ物好みが出てきます。特に、はじめて口にするものや食べ慣れていないものは、なかなか食べてくれません。食べないからといって与えるのをあきらめるのではなく、調理法を変えたり、味づけを変えたりして、少しずつ与えてみると良いでしょう。ただし、どうしても食べない場合は空腹ではない場合も。だらだら続けるのではなく、20分ぐらいいで切り上げるようにしましょう。

あそび食べにはどう対応する？

食べる気がなくなり、食べ物をおもちゃにしてしまう「あそび食べ」。子どもがある程度は自分で食べたら、残りは介助しながら与えましょう。顔をそむけたり、イヤイヤをしたりしたら、ごちそうさまのサイン。早めに切り上げるようにします。

