

日	曜	昼食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	おやつ	
1	水	①具入りごはん(軟飯) ②野菜と鶏肉の和え物 ③スープ	焼き豚 鶏ささみ	ご飯 ごめ油 三温糖 ごま油	玉ねぎ 人参 ねぎ 胡瓜 人参 もやし 人参 玉ねぎ わかめ コーン	(1)チーズトースト	
2	木	①軟飯 ②豚肉の蒸し焼き ③けんちん汁	豚肉 鶏肉 豆腐	ご飯 三温糖 ごめ油 里芋 ごめ油	玉ねぎ しょうが 大根 人参 ごぼう ねぎ	(1)ヨーグルトあえ (2)赤ちゃんせんべい	
3	金	①ご飯 ②イワシのカレーフライ ③大豆入りひじき煮 ④さつまいものみそ汁	イワシ 卵 牛乳 大豆 みそ	ご飯 小麦粉 パン粉 キャノーラ油 三温糖 さつまいも	パセリ ひじき 人参 玉ねぎ ねぎ	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット	
4	土	①鶏肉と野菜の蒸し焼き乗せ軟飯	鶏肉	ご飯 三温糖 片栗粉	キャベツ ねぎ しょうが	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット	
6	月	①軟飯 ②豚肉のみそ蒸し焼き ③春雨入りスープ	豚肉 みそ 卵	ご飯 三温糖 ごま油 ごめ油 春雨 片栗粉	キャベツ ピーマン 人参 人参 玉ねぎ ねぎ	(1)フルーン (2)ビスケット	
7	火	①軟飯 ②鶏肉のごまみそチーズ蒸し焼き ③ほうれん草ともやしの和え物 ④玉ねぎと人参のスープ	鶏肉 みそ チーズ	ご飯 三温糖 すりごま 三温糖	ほうれん草 もやし 玉ねぎ 人参	(1)シュガートースト	
8	水	①ロールパン ②牛乳 ③鮭のスープ煮 ④温野菜の和え物	牛乳 鮭 牛乳	ロールパン じゃがいも 小麦粉 マーガリン ごめ油 マヨドレ	玉ねぎ 人参 グリーンピース キャベツ 胡瓜 人参 コーン	(1)いもごはん(軟飯)	
9	木	①三色ごはん(軟飯) ②野菜の和え物 ③麩の清汁	鶏ミンチ 卵 ジャコ	ご飯 三温糖 ごめ油 三温糖 ふ	ほうれん草 大根 人参 ねぎ	(1)コーンフレーク ヨーグルトかけ	
10	金	①軟飯 ②野菜たっぷり柔らかくミートローフ ③具沢山豆乳スープ	合挽ミンチ 卵 牛乳 ベーコン 豆乳	ご飯 パン粉 さつまいも	玉ねぎ 人参 いんげん コーン パプリカ 玉ねぎ 人参 クリームコーン	(1)人参ケーキ	
11	土	建国記念日					
13	月	①わかめ軟飯 ②具沢山みそ汁 ③胡瓜のおかか和え	豚肉 豆腐 みそ かつお節	ご飯 里芋 三温糖	わかめ 大根 人参 ねぎ 胡瓜	(1)さつまいもの バター焼き	
14	火	①軟飯 ②スープ煮 ③温野菜の和え物	鶏肉 ジャコ アジ	じゃがいも ごめ油	玉ねぎ 人参 レタス 胡瓜 トマト コーン	(1)カツケーキ	
15	水	①ご飯 ②アジの蒸し焼き ③もつものしくれ煮 ④五目みそ汁	鶏肝臓 みそ	ご飯 三温糖 片栗粉 三温糖	玉ねぎ 人参 ピーマン しょうが 南瓜 玉ねぎ 人参 ごぼう ねぎ	(1)蒸しパン	
16	木	①あんかけごはん(軟飯) ②もやしとハムの和え物	合挽ミンチ 豆腐 みそ ハム	ご飯 三温糖 片栗粉 三温糖	玉ねぎ 人参 しょうが ねぎ もやし	(1)バナナ (2)赤ちゃんせんべい	
17	金	①軟飯 ②筑前煮風煮物 ③野菜の和え物	鶏肉 ちくわ	ご飯 三温糖 ごめ油	大根 人参 いんげん 胡瓜 大根 キャベツ	(1)食パン	
18	土	①ちゃんぽん麺風	豚肉 牛乳	中華麺	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ねぎ	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット	
20	月	①軟飯 ②鯖の蒸し焼き ③納豆和え ④わかめのみそ汁	鯖 納豆 かつお節 みそ	ご飯 三温糖	小松菜 人参 玉ねぎ 人参 わかめ	(1)ペビーダン (2)ビスケット	
21	火	①スパゲティ煮 ②温野菜の和え物	ベーコン みそ ハム チーズ	スパゲティ オリーブオイル マーガリン マヨドレ	玉ねぎ ほうれん草 にんにく 胡瓜 人参 カリフラワー	(1)ジャコごはん(軟飯)	
22	水	①軟飯 ②大豆のミートソース煮風煮物 ③じゃがいもの蒸し焼き	合挽ミンチ 大豆	ご飯 ごめ油 じゃがいも マーガリン	人参 玉ねぎ ケチャップ コーン	(1)ペビーダン (2)ビスケット	
23	木	天皇誕生日					
24	金	①軟飯 ②鶏の天ぷら ③温野菜の和え物 ④わかめスープ	鶏肉 チーズ ハム	ご飯 小麦粉 キャノーラ油 マヨドレ	しょうが レタス 胡瓜 玉ねぎ わかめ	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット	
25	土	①白菜あんかけ軟飯	豚肉	ご飯 片栗粉 ごま油	白菜 人参 玉ねぎ ねぎ	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット	
27	月	①豚汁風うどん煮込み ②じゃがいもとツナの和え物	豚肉 みそ ツナ	うどん 里芋 ごま油 じゃがいも 三温糖 すりごま ごま油	大根 人参 玉ねぎ ごぼう ねぎ ねぎ	(1)ゆかりごはん(軟飯)	
28	火	①チキンライス(軟飯) ②フロッキーの和え物 ③キャベツのスープ	鶏肉 ベーコン	ご飯 マーガリン マヨドレ	玉ねぎ 人参 グリーンピース ケチャップ フロッキー キャベツ 玉ねぎ 人参	(1)シュガートースト	

離乳食完了期は普通食の食材を使用し提供します。調味料(コンソメ・中華だし・ケチャップ・ソース類)を使用しますが、味は薄くして提供します。マヨネーズは使用せず、マヨドレを使用します。カレーなどのルーは使用しません。(普通食移行に向けて完了期の間にマヨネーズ・カレールーはお家で試しておいて下さい。)

普通食で使う食材を使うことにはなりますが、

- 野菜類……………れんこん・ごぼう・たけのこ・きのこ類
- 練り物……………ちくわ・かまぼこ・さつま揚げ
- その他……………こんにゃく・しらたき・油揚げ・ウインナー

のような噛み切ることが難しい食材は、最初は抜いて提供します。

離乳食を進めていく中で、食べ方などを考慮し、ご家庭と相談しながら進めていきます。



※あかちゃんせんべい・ビスケットは離乳食用の市販のお菓子です。その日によっていろいろ種類が変わります。

