



幼児食こんだて

社会福祉法人マリヤ福祉会
いちごえ保育園

平成30年

※赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。

(作成者)栄養士 野原正子

日曜	献立名	おやつ		おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おやつ		おもな材料(昼食)		
		午前(1~2歳児)	午後(1~5歳児)	あか	きいろ	みどり			午前(1~2歳児)	午後(1~5歳児)	あか	きいろ	みどり
2月	Feあわごはん 揚げ魚のケチャップあん かぼちゃの煮物 ネーブル 大豆サラダ みそ汁	レモンラスク	ミルク	白身魚 大豆 ツナ缶 わかめ	精白米 カルライナス あわ	かぼちゃ しめじ 人参 きゅうり 大根 ネーブル	16日	Feごはん 鶏肉のさっぱり煮 人参シリシリー ネーブル 白菜の昆布あえ みそ汁	ピザトースト	ミルク	鶏もも肉 竹小町 ツナ缶 油揚げ わかめ ハム	精白米 カルライナス	人参 ブロッコリー もやし 白菜 きゅうり とうが 玉ねぎ
3日	チキンカレー トマトサラダ チーズ すまし汁 りんご	くずもち	ミルク	鶏もも肉 チーズ わかめ	精白米 カルライナス じゃが芋	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP ピーマン トマト レタス	17日	Feあわごはん さばのみそ煮 きんぴらごぼう りんご トマトサラダ 野菜スープ	人参クラッカー 固形ヨーグルト	さば(生) 竹小町 卵	精白米 カルライナス あわ	長ねぎ ごぼう 人参 糸こんにゃく 枝豆 ほんしめじ トマト	
4日	スパゲティミートソース マッシュポテト カリカリきゅうり コーンスープ バナナのヨーグルト添え	いなり寿司	ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ Pヨーグルト	スパゲティ じゃが芋	人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン きゅうり ほうれん草	18日	ごはん チキンゴマ焼き 切干大根のイリチー パナナ ほうれん草のツナあえ みそ汁	三月菓子 ミルク	鶏もも肉 豚肉 ツナ缶 油揚げ わかめ	精白米 じゃが芋	切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにゃく ほうれん草 ニラ バナナ	
5日	ごはん チキン照り焼き 人参シリシリー ネーブル くずきりの甘酢あえ みそ汁	スイートポテト	ミルク	鶏もも肉 竹小町 ツナ缶 わかめ ハム 豆腐	精白米 くずきり	玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし きゅうり えのきたけ 小松菜	19日	おべんとう会	紅かるかん ミルク				
6日	タコライス キャベツのツナあえ 野菜スープ ネーブル	ゴマポッキー	ミルク	豚ひき肉 ツナ缶	精白米 カルライナス	玉ねぎ 人参 レタス トマト キャベツ きゅうり キャベツ ほうれん草	20日	ロールパン 豆腐ハンバーグ ポテトサラダ 枝豆 パンブキンスープ ネーブル	わかめおにぎり ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 豆腐 ベーコン 鮭フレーク	ロールパン じゃが芋 精白米 カルライナス	玉ねぎ 人参 きゅうり りんご レーズン かぼちゃ 玉ねぎ	
7日	炊き込みごはん 温サラダ ポイルウィンナー 豚汁 ネーブル	ふかし芋	ミルク	鶏もも肉 油揚げ ウィンナー 豚肉	精白米	人参 ブロッコリー キャベツ Hコーン缶 大根 干しいたけ 人参	21日	親子遠足					
9日	Feあわごはん 豚肉のみそ焼き ひじきの五目煮 りんご 蒸しかぼちゃ 大根汁	ちんびん	ミルク	豚もも肉 干しいたけ 竹小町 大豆 わかめ	精白米 カルライナス あわ	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく ニラ かぼちゃ 大根	23日	Feごはん 豚肉しょうが焼き 春雨の中華炒め ネーブル マッシュポテト みそ汁	ミニマドレーヌ ミルク	豚薄切り肉 豚もも肉 油揚げ わかめ	精白米 カルライナス 春雨 じゃが芋	赤ピーマン 玉ねぎ たけのこ 人参 しめじ キャベツ さやいんげん とうが	
10日	あわごはん ちくわの磯辺揚げ しゃきしゃき炒め ネーブル ほうれん草ゴマあえ ゆし豆腐	サブレ風焼き菓子	ミルク	竹小町 卵 豚薄切り肉 ツナ缶 ゆし豆腐 あおさ	精白米 あわ	糸こんにゃく もやし ごぼう 人参 ほうれん草 人参 ネーブル	24日	カレーピラフ 魚の照り焼き 大豆サラダ ポテトスープ ネーブル	フランスパン (ジャム) ミルク	鶏もも肉 赤魚 大豆 ツナ缶	精白米 じゃが芋	人参 マッシュルーム Hコーン缶 GP きゅうり えのきたけ 小松菜	
11日	たけのごはん 鮭のみそマヨ焼き 春雨サラダ りんご 枝豆 とうがんと汁	揚げパン	ミルク	鶏もも肉 油揚げ 鮭 ハム わかめ	精白米 カルライナス 春雨	たけのこ もやし きゅうり 人参 枝豆 とうが りんご	25日	あわごはん レバーのゴマソースがらめ 野菜チャンプルー りんご もずくの酢物 みそ汁	ポップコーン バナナ ミルク	豚レバー 豆腐 ポーク缶 もずく わかめ	精白米 あわ 上新粉 長芋	キャベツ 人参 もやし Hコーン缶 きゅうり 大根 りんご	
12日	沖縄そば 温サラダ ゴマじゃが ヨーグルトサラダ	みそおにぎり	ミルク	豚肉 丸かまぼこ Pヨーグルト ツナ缶	沖縄そば じゃが芋 精白米	山東菜 Hコーン缶 トマト ブロッコリー バナナ みかん缶 パイン缶	26日	和風スパゲティ ポイルウィンナー 温サラダ ネーブル ゴマじゃが すまし汁	しらすおにぎり ミルク	鶏ささみ ウィンナー もずく 絹ごし豆腐 しらす干し	スパゲティ じゃが芋	玉ねぎ 干しいたけ しめじ マッシュルーム ピーマン 人参 トマト	
13日	もずくどんぶり マカロニサラダ スライストマト 魚のみそ汁 りんご	オートミールスナック	ミルク	もずく 豚ひき肉 赤魚	精白米 マカロニ	ピーマン 人参 りんご レーズン トマト 大根 ほうれん草	27日	ごはん のり佃煮 豆腐のかき揚げ かぼちゃのそぼろ煮 りんご 春雨サラダ みそ汁	パースデー ケーキ ミルク	豆腐 竹小町 卵 豚ひき肉 ハム 油揚げ わかめ	精白米 春雨 とうもろこし	人参 干しいたけ かぼちゃ 玉ねぎ もやし きゅうり とうが	
14日	あわごはん 麻婆豆腐 きゅうりの中華風 コーンスープ ネーブル	亀の甲せんべい バナナ ミルク	15日はもずくの日	豆腐 豚ひき肉	精白米 あわ	生しいたけ 人参 玉ねぎ たけのこ きゅうり コーン缶 白菜	28日	ごはん しらすふりかけ ポイルウィンナー 人参シリシリー ゆし豆腐 ネーブル	ぼたぼた焼き バナナ ミルク	しらす干し ウィンナー 豚薄切り肉 ゆし豆腐 あおさ	精白米	人参 ブロッコリー もやし タンカン	

** Feごはんは、鉄分強化米(カルライナス)入りのごはんです。

★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。 ★ 食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき実施しています。
★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。 ★ 幼児食移行期(1歳~1歳半頃)は、咀嚼能力にあわせて調理形態や食材を替える場合があります。



食育だより

平成30年4月号

(作成者)栄養士 野原正子

ご入園、ご進級おめでとうございます。新しい環境での生活が始まりました。毎日元気に遊んで、給食も楽しく食べてほしいです。まずは、大切な朝ごはん、しっかり食べて1日をスタートさせましょう。



*** 保育園の給食・栄養量 ***

★ 幼児食 ★ 離乳食(3~4段階) ★ 午前のおやつ ★ 午後のおやつ ★ アレルギー対応食
★ 延長保育児補食 ★ 行事食...など多様な給食内容になっています。

厚生労働省の食事摂取基準(2015版)に基づき、各年齢の基準をみたく献立を作成し、安全・安心で栄養バランスのとれた食事づくりを心がけています。「食育基本法」や「保育所保育指針」では、食を大切にすることが掲げられています。保育内容でもいろいろな角度から盛んに『食育』に取り組み、食べる楽しさ、食べ方のマナー、食文化を学んでいます。食べることは生きる力の基本ですね。家庭・園・地域...共に子ども達の健やかな成長を願って、見守っていきましょう。

給食には、3つのグループの食べ物が入っています。

- 熱や力になるもの: 小麦粉、米、大豆、油揚げ、わかめ、ハム
- 血や肉をつくるもの: 鶏肉、豚肉、魚、牛乳、卵、肉類
- からだの調子をよくするもの: 野菜、果物、海藻、豆類

こんだて表を参考にして下さいね。

いってきまーす!

朝ごはんを食べよう!

朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気にあそぶことができません。また、1回の量があり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう!

楽しくておいしい給食に

子どもたちが元気に健康に大きくなることを願って給食作りをしています。栄養価を満たすことはもちろんですが、身体も心も育まれるようにという願いを込めて、こだわりを持って作っています。

ごまありポイント

- 旬の食材を使う
- 添加物や農薬に気をつけて食材を選ぶ
- だしから、すべて手作りにする
- 硬さや大きさなど年齢に合った食材の形状にする

今年度もどうぞよろしくお願いいたします。給食について気になることは、気軽にお声をかけてください。

(給食室より) ©



離乳食こんだて

社会福祉法人マリヤ福祉会
いちごえ保育園

【平成30年】

★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、個人差を考慮します。

★離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月頃です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。【NO1】

(作成者) 栄養士 野原正子

回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
	5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
形態	なめらかにすりつぶした状態	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
固さ	プレーンヨーグルト状(ごっくん)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)
2月	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 人参 ジャガイモ	全がゆ(べたべた) 根菜煮つぶし 豆腐のすまし汁 いちご 玉ねぎ 豆腐 レタス いちご	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜だし煮 豆腐のすまし汁 いちご	おじや つぶしトマト コーンスープ りんご 米 人参 レタス ジャガイモ ツナ缶	おじや つぶしトマト コーンスープ りんご Cコーン缶 玉ねぎ りんご
3月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 サラダ菜	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 かぼちゃ煮物 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 かぼちゃ煮物 みそ汁 ネーブル	納豆がゆ(べたべた) きゅうりのおかか煮 野菜スープ りんご 米 ひき割り納豆 きゅうり 人参 玉ねぎ かぼちゃ Cコーン缶 りんご	納豆がゆ ⇒ 軟飯 きゅうりのおかか煮 野菜スープ りんご
4月	10倍がゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト 豆腐バナナ すまし汁 (主な材料) 米 絹ごし豆腐 ほうれん草 ジャガイモ 玉ねぎ 人参	全がゆ(べたべた) 絹ごし豆腐のみどり煮 ポテトスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 絹ごし豆腐のみどり煮 ポテトスープ バナナ	みどりがゆ(べたべた) ポテトのツナ煮 みそ汁 りんご 米 ほうれん草 ジャガイモ 玉ねぎ 人参 ツナ缶 あおさ 麩 りんご	みどりがゆ ⇒ 軟飯 ポテトのツナ煮 みそ汁 りんご
5月	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ブロッコリーすり流し すまし汁 (主な材料) 米 鶏ささみ 人参	全がゆ(べたべた) 鶏ささみと煮野菜 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみと煮野菜 みそ汁 ネーブル	おじや さつまいもとりんごの重ね煮 豆腐汁 バナナ 米 小松菜 人参 さつまいも りんご 豆腐 あおさ バナナ	おじや さつまいもとりんごの重ね煮 豆腐汁 バナナ
6月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のミルク煮 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 トマト 白身魚	トマトがゆ(べたべた) 白身魚のミルク煮 レタスのスープ りんご	トマトがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のミルク煮 レタスのスープ りんご	芋がゆ(べたべた) 炒り豆腐 そうめん汁 ネーブル 米 さつまいも 豆腐 玉ねぎ 人参 レタス そうめん ネーブル	芋がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 そうめん汁 ネーブル
7月	10倍がゆ(とろとろ) 大根ペースト 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 玉ねぎ キャベツ ツナ缶 大根 豆腐 ネーブル	おじや みそ汁 ネーブル	おじや みそ汁 ネーブル	みどりがゆ(べたべた) チキンスープ りんご 米 ブロッコリー 鶏肉 人参 玉ねぎ Cコーン缶 りんご	みどりがゆ ⇒ 軟飯 チキンスープ りんご
9月	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト かぼちゃペースト すまし汁 (主な材料) 米 かぼちゃ 白身魚 レタス 玉ねぎ 大根 人参 わかめ りんご	かぼちゃがゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 大根汁 りんご	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 大根汁 りんご	全がゆ(べたべた) 豆腐の二色あえ かぼちゃスープ ネーブル 米 豆腐 ほうれん草 人参 かぼちゃ 玉ねぎ Cコーン缶 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色あえ かぼちゃスープ ネーブル
10月	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し ほうれん草ペースト すまし汁 (主な材料) 米 絹ごし豆腐 玉ねぎ 人参 あおさ 大根 ほうれん草 りんご	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 あおさ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 あおさ汁 りんご	おじや 白身魚のミルク煮 みそ汁 ネーブル 米 人参 玉ねぎ 大根 白身魚 ほうれん草 ミルク ジャガイモ	おじや 白身魚のミルク煮 みそ汁 ネーブル
11月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 白身魚 ほうれん草 とうがん わかめ 麩 りんご	人参がゆ(べたべた) 煮魚 とうがん汁 りんご	人参がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 とうがん汁 りんご	全がゆ(べたべた) 鶏と野菜のスープ煮 さつまい ネーブル 米 鶏肉 人参 玉ねぎ 山東菜 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のスープ煮 さつまい ネーブル
12月	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し とろとろバナナ 昆布だし (主な材料) 米 鶏ささみ りんご	全がゆ(べたべた) 鶏ささみのりんご煮 たくたくそうめん汁 バナナ ブロッコリー 玉ねぎ そうめん 山東菜 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのりんご煮 たくたくそうめん汁 バナナ	おじや ひき割り納豆 みそ汁 ネーブル 米 トマト ブロッコリー 人参 ツナ缶 ジャガイモ わかめ ネーブル	おじや ひき割り納豆 みそ汁 ネーブル
13月	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 大根ペースト すまし汁 (主な材料) 米 鶏ささみ 人参	全がゆ(べたべた) 根菜そぼろ煮風 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜そぼろ煮風 みそ汁 りんご	全がゆ(べたべた) 煮魚 野菜スープ バナナゼリー 米 白身魚 ほうれん草 人参 ジャガイモ 玉ねぎ Cコーン缶 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 野菜スープ バナナゼリー
14月	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 白菜すりつぶし すまし汁 (主な材料) 米 人参 玉ねぎ 豆腐きゅうり Cコーン缶 ネーブル	おじや きゅうりのおかか煮 コーンスープ ネーブル	おじや きゅうりのおかか煮 コーンスープ ネーブル	全がゆ(べたべた) ツナじゃが みそ汁 りんご 米 ジャガイモ 人参 玉ねぎ ツナ缶 麩 白菜 わかめ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが みそ汁 りんご

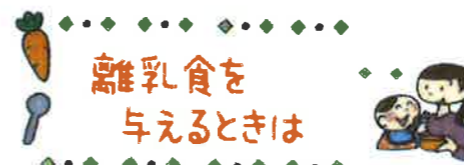
※ 離乳食の進め方など気になることは、担任の先生へお気軽にお問合せください。



【NO2】

離乳食こんだて(平成30年 4月)

回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
	5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
形態	なめらかにすりつぶした状態	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
固さ	プレーンヨーグルト状(ごっくん)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)
16月	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 冬瓜すり流し すまし汁 (主な材料) 米 鶏肉 人参 玉ねぎ 白菜 とうがん わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) 鶏肉と野菜のうま煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜のうま煮 みそ汁 ネーブル	パンがゆ⇒ココロトースト 魚のみどり煮 トマトスープ ネーブル 食パン 白身魚 ブロッコリー トマト缶 玉ねぎ ジャガイモ 人参	スティックトースト 魚のみどり煮 トマトスープ ネーブル
17月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ほうれん草ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ほうれん草 白身魚 トマト キャベツ レタス 人参 りんご	みどりがゆ 煮魚 野菜スープ りんご	みどりがゆ 煮魚 野菜スープ りんご	おじや 煮豆腐 トマトあん そうめん汁 バナナ 米 レタス 人参 ほうれん草 豆腐 トマト そうめん バナナ	おじや 煮豆腐 トマトあん そうめん汁 バナナ
18月	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 鶏肉 人参 玉ねぎ ほうれん草 ジャガイモ わかめ バナナ	全がゆ(べたべた) 鶏肉と根菜のうま煮 みそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と根菜のうま煮 みそ汁 バナナ	みどりがゆ(べたべた) ひき割り納豆 野菜スープ りんご 米 ほうれん草 ひき割り納豆 人参 玉ねぎ レタス Cコーン缶 りんご	みどりがゆ ⇒ 軟飯 ひき割り納豆 野菜スープ りんご
19月	おべんとう会			おじや 魚と野菜のスープ ゆるゆるりんごゼリー 米 ツナ缶 人参 かぼちゃ 白身魚 レタス りんご 粉寒天	おじや 魚と野菜のスープ ゆるゆるりんごゼリー
20月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚と小松菜すり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 小松菜 人参 トマト そうめん ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 そうめんと野菜の汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 人参とトマトのスープ ネーブル	みどりがゆ(べたべた) さつまいのきな粉あえ みそ汁 りんご 米 小松菜 さつまいも きなこ 豆腐 麩 人参 りんご	みどりがゆ ⇒ 軟飯 さつまいのきな粉あえ みそ汁 りんご
21月	親子遠足				
23月	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 鶏ささみ 人参	全がゆ(べたべた) 鶏ささみと根菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみと根菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	菜がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 かぼちゃスープ りんご 米 キャベツ 豆腐 玉ねぎ 人参 ジャガイモ かぼちゃ りんご	菜がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 かぼちゃスープ りんご
24月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 小松菜ペースト ポテトスープ すまし汁 (主な材料) 米 あおさ 白身魚 人参 きゅうり ジャガイモ 小松菜	あおさがゆ(べたべた) 煮魚 きゅうりのおかか煮 ポテトスープ ネーブル	あおさがゆ ⇒ 軟飯 煮魚 きゅうりのおかか煮 ポテトスープ ネーブル	パンがゆ⇒ココロトースト チキンスープ ゆるゆるりんごゼリー 食パン 鶏肉 ジャガイモ 人参 玉ねぎ Cコーン缶 りんご 粉寒天	スティックトースト (ジャム) チキンスープ ゆるゆるりんごゼリー
25月	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 豆腐 キャベツ 人参 玉ねぎ 大根 わかめ りんご	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のくたくた煮 おろし大根のみそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のくたくた煮 おろし大根のみそ汁 りんご	おじや ツナじゃが 人参スープ ネーブル 米 キャベツ 玉ねぎ 小松菜 ジャガイモ ツナ缶 人参 ネーブル	おじや ツナじゃが 人参スープ ネーブル
26月	10倍がゆ(とろとろ) あけぼの豆腐 とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ トマト ジャガイモ ブロッコリー バナナ	全がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 トマトスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 トマトスープ バナナ	しらすがゆ(べたべた) 鶏ささみのほぐし煮 たくたくそうめん汁 バナナ 米 しらす干し 鶏ささみ 人参 玉ねぎ そうめん あおさ バナナ	しらすがゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのほぐし煮 そうめん汁 バナナ
27月	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト 人参ペースト 冬瓜すり流し汁 (主な材料) 米 豆腐 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 とうがん わかめ りんご	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 みそ汁 りんご	かぼちゃがゆ 白身魚のミルク煮 コーンポタージュ バナナ 米 かぼちゃ 白身魚 人参 きゅうり Cコーン缶 玉ねぎ ジャガイモ	かぼちゃがゆ 白身魚のミルク煮 コーンポタージュ バナナ
28月	10倍がゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 玉ねぎ 人参 キャベツ ツナ缶 鶏肉 白菜 ほうれん草 ネーブル	おじや チキン野菜スープ ネーブル	おじや チキン野菜スープ ネーブル	納豆がゆ(べたべた) かぼちゃポタージュ バナナ 米 ひき割り納豆 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 レタス バナナ	納豆がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃポタージュ バナナ



離乳食を 与えるときは

赤ちゃんの様子を見ながら、離乳食は1さじずつ与え、食事後の母乳やミルクは飲みたいだけの量を与えます。離乳食の進行に応じて、食品の種類を増やしていき、生活リズムも整えるようにしましょう。また、食事を与えながら、「おいしいね」「いっぱい食べたね」などの言葉かけをしたり、大人と一緒に食事をする様子を見せて、食べる楽しさの体験を増やしていくようにします。