



回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
月令	離乳初期 5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃
形態 固さ	なめらかにすりつぶした状態 プレーンヨーグルト状(ごっくん)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)
18 木	弁 当 会 			おじや きゅうりのおかか煮 白身魚のスープ りんご <small>米 玉ねぎ かぼちゃ きゅうり 花がっお 白身魚 Cコーン缶 りんご</small>	おじや 手づかみかぼちゃ きゅうりのおかか煮 白身魚のスープ りんご
19 金	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 <small>(主な材料) 米 青のり 白身魚 人参 キャベツ そうめん ほうれん草 りんご</small>	のりがゆ(べたべた) 白身魚と人参のスープ煮 くたくたそうめん汁 りんご	のりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と人参のスープ煮 そうめん汁 りんご	みどりがゆ(べたべた) 鶏と根菜のスープ ネーブル <small>米 ほうれん草 ささみ じゃが芋 人参 玉ねぎ Cコーン缶 ネーブル</small>	みどりがゆ ⇒ 軟飯 鶏と根菜のスープ ネーブル
20 土	 保 育 参 加				
22 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 根菜ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 白身魚 人参 ほうれん草 じゃが芋 大根 わかめ ネーブル</small>	魚と野菜のおじや マッシュポテト 大根汁(みそ風味) ネーブル	魚と野菜のおじや マッシュポテト 大根のみそ汁 ネーブル	人参がゆ(べたべた) ほうれん草のスープ煮 チキンスープ りんご <small>米 人参 ほうれん草 ささみ 玉ねぎ じゃが芋 りんご</small>	人参がゆ ⇒ 軟飯 ほうれん草のスープ煮 チキンスープ 手づかみポテト りんご
23 火	10倍がゆ(とろとろ) 大根すり流し 人参ペースト とろとろバナナ すまし汁 <small>(主な材料) 米 ひきわり納豆 大根 人参 玉ねぎ ツナ缶 あおさ バナナ</small>	納豆がゆ(べたべた) 野菜のツナ煮 あおさ汁 バナナ	納豆がゆ ⇒ 軟飯 野菜のツナ煮 あおさ汁 バナナ	魚入りおじや さつま芋マッシュ くたくたそうめん汁 りんご <small>米 白身魚 玉ねぎ 人参 さつま芋 そうめん りんご</small>	魚入りおじや コロコロさつま芋 そうめん汁 りんご
24 水	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し ブロッコリーすり流し とうがんすり流し すまし汁 <small>(主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 ブロッコリー とうがん さつま芋 ネーブル</small>	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のうま煮 さつま芋スープ(みそ風味) ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のうま煮 さつま芋のみそ汁 手づかみ芋 ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚の二色煮 かぼちゃスープ りんご <small>米 白身魚 人参 ブロッコリー かぼちゃ 玉ねぎ Cコーン缶 りんご</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の二色煮 かぼちゃスープ りんご
25 木	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト トマトペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 ブロッコリー キャベツ 人参 玉ねぎ ツナ缶 じゃが芋 りんご</small>	みどりがゆ(べたべた) 野菜ツナ煮 ポテト汁(みそ風味) りんご	みどりがゆ ⇒ 軟飯 野菜ツナ煮 ポテトのみそ汁 りんご	おじや 鶏とほうれん草のスープ ネーブル <small>米 人参 玉ねぎ じゃが芋 ささみ ほうれん草 Cコーン缶 ネーブル</small>	おじや 鶏とほうれん草のスープ ネーブル
26 金	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参ペースト 野菜スープ <small>(主な材料) 米 ツナ缶 青のり 絹ごし豆腐 キャベツ 人参 じゃが芋 バナナ プレーンヨーグルト</small>	ツナがゆ 豆腐と野菜のスープ バナナヨーグルト	ツナがゆ 手づかみポテト 豆腐と野菜のスープ バナナヨーグルト	全がゆ(べたべた) 白身魚とかぼちゃのだし煮 あおさ汁(みそ風味) りんご <small>米 白身魚 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 あおさ りんご</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とかぼちゃのだし煮 あおさのみそ汁 りんご
27 土	10倍がゆ(とろとろ) ブロッコリーのだし煮 かぼちゃスープ <small>(主な材料) 米 かぼちゃ 玉ねぎ ささみ 人参 Cコーン缶 ネーブル</small>	おじや 人参スープ ネーブル 	おじや 人参スープ ネーブル	全がゆ(べたべた) ひきわり納豆 魚と野菜のスープ りんご <small>米 ひきわり納豆 白身魚 じゃが芋 玉ねぎ 人参 りんご</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 ひきわり納豆 魚と野菜のスープ りんご 
29 月	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト 大根すり流し すまし汁 <small>(主な材料) 米 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ツナ缶 大根 あおさ ネーブル</small>	全がゆ(べたべた) ツナじゃが 大根スープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが 大根スープ 手づかみ大根 ネーブル	全がゆ(べたべた) 鶏と野菜のうま煮 かぼちゃスープ りんご <small>米 ささみ 人参 大根 かぼちゃ 玉ねぎ Cコーン缶 りんご</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のうま煮 かぼちゃスープ りんご
30 火	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し ブロッコリーすり流し 人参ペースト <small>(主な材料) 米 ブロッコリー じゃが芋 人参 玉ねぎ そうめん あおさ バナナ</small>	みどりがゆ(べたべた) 根菜だし煮 くたくたそうめん汁 バナナ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 根菜だし煮 そうめん汁 バナナ	芋がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 ほうれん草スープ りんご <small>米 さつま芋 豆腐 人参 玉ねぎ ほうれん草 Cコーン缶 りんご</small>	芋がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 手づかみ芋 ほうれん草スープ りんご
31 水	10倍がゆ(とろとろ) ブロッコリーすり流し 人参ペースト かぼちゃペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 豆腐 ブロッコリー 人参 チンゲン菜 トマト ネーブル</small>	全がゆ(べたべた) 豆腐の二色煮 野菜スープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色煮 野菜スープ ネーブル	パンがゆ⇒コロコロトースト 白身魚のポテト煮 かぼちゃスープ りんご <small>食パン 白身魚 じゃが芋 ブロッコリー かぼちゃ りんご</small>	スティックトースト(手づかみ) 白身魚のポテト煮 かぼちゃスープ りんご

♥ 給食(離乳食)は、ご家庭で食べたことがある食材を提供していきます。

～ご協力をよろしくお願いいたします。～

これは、「保育所におけるアレルギー対応ガイドライン(厚労省)」によるものです。特にアレルギーになりやすいたんぱく質食品は、必須です。
“ご家庭での複数回の提供”により、安全が確認され、園での離乳食もスムーズに進めていくことができます。

(初期)絹ごし豆腐・白身魚(お刺身用の白身魚でOK)・きなこ・しらす干し・・・(例)おかゆや食べれる野菜(かぼちゃや人参など)と混ぜてためしましょう。



← 茹でてすりつぶす。

(中期)ささみ・・・(例)ツナフレークのように細かく切った後、片くり粉をまぶしてゆでます。

おかゆやスープに入れたり、食べれる野菜と混ぜてためしましょう。

※月齢に合わせたベビーフードでのおためしでも大丈夫です。

その場合はたんぱく源は一品使用のものに限ります。



*** その他、食材の使い方がよくわからない場合は、お気軽に園へお問い合わせください。 ***