



【令和 5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。

いちごえ保育園 本園

【NO1】

(作成者) 栄養士 野原正子

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)
1 木	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト かぼちゃすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 ささみ かぼちゃ レタス 玉ねぎ りんご	全がゆ(べたべた) 鶏と人参のスープ煮 野菜スープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯(80g) 鶏と人参のスープ煮 野菜スープ りんご	菜がゆ(べたべた) 豆腐と人参のだし煮 すまし汁 バナナ 米 レタス 絹ごし豆腐 人参 あおさ パナナ Pヨーグルト	菜がゆ ⇒ 軟飯(80g) 豆腐と人参のだし煮 すまし汁 バナナヨーグルト
2 金	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト 白菜スープ (主な材料) 米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 白菜 パナナ	全がゆ(べたべた) ツナポテト 白菜スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯(80g) ツナポテト 手づかみポテト 白菜スープ バナナ	のりがゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 くたくたそうめん汁 りんご 米 青のり 白身魚 ブロッコリー そうめん 人参 りんご	のりがゆ ⇒ 軟飯(80g) 白身魚のみどり煮 そうめん汁 りんご
3 土	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 白菜 玉ねぎ ツナ缶 ゆし豆腐 ネーブル	おじや ゆし豆腐 ネーブル	おじや ゆし豆腐 ネーブル	全がゆ(べたべた) かぼちゃだし煮 魚のスープ りんご 米 かぼちゃ 白身魚 玉ねぎ 人参 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃだし煮 魚のスープ りんご
5 月	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 白菜すり流し トマトペースト (主な材料) 米 ささみ 人参 白菜 ネーブル	のりがゆ(べたべた) ささみのケチャップ風味 白菜スープ ネーブル	のりがゆ ⇒ 軟飯 ささみのケチャップ風味 白菜スープ ネーブル	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ煮 ポテトスープ りんご 米 白身魚 人参 ブロッコリー じゃが芋 白菜 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ煮 ポテトスープ 手づかみポテト りんご
6 火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 根菜すり流し すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 じゃが芋 ブロッコリー 白菜 人参 パナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚とポテトのマッシュ 白菜と人参の汁(みそ風味) バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテトのだし煮 みそ汁 手づかみポテト バナナ	きなこがゆ(べたべた) 野菜とささみのスープ煮 くたくたそうめん汁 ネーブル 米 きなこ 人参 白菜 ささみ そうめん あおさ ネーブル	きなこがゆ ⇒ 軟飯 野菜とささみのスープ煮 そうめん汁 ネーブル
7 水	10倍がゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 ほうれん草 豆腐 ブロッコリー 人参 とうがん あおさ りんご	みどりがゆ(べたべた) 豆腐の二色あん とうがんスープ(みそ風味) りんご	みどりがゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色あん みそ汁 ころころとうがん りんご	おじや きゅうりのおかか煮 鶏スープ ネーブル 米 人参 ツナ缶 きゅうり 鶏肉 とうがん ブロッコリー	おじや きゅうりのおかか煮 鶏スープ ネーブル
8 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ブロッコリーのすり流し とろとろバナナ 野菜スープ (主な材料) 米 ブロッコリー さつま芋 きなこ 白身魚 人参 玉ねぎ 白菜 パナナ	みどりがゆ(べたべた) さつま芋マッシュ 白身魚と野菜のスープ バナナ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 さつま芋団子 白身魚と野菜のスープ バナナ	貝だくさんおじや かぼちゃ汁(みそ風味) りんご 米 キャベツ 鶏肉 白菜 かぼちゃ あおさ りんご	貝だくさんおじや かぼちゃのみそ汁 手づかみかぼちゃ りんご
9 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃのすり流し すまし汁 (主な材料) 米 サラダ菜 白身魚 かぼちゃ 玉ねぎ そうめん スイカ	菜がゆ(べたべた) 煮魚 くたくたそうめん スイカ	菜がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 そうめん汁 スイカ	全がゆ(べたべた) チキンと根菜のスープ ゆるゆるりんごゼリー 米 ささみ 人参 じゃが芋 玉ねぎ りんご 粉寒天	全がゆ ⇒ 軟飯 チキンと野菜のスープ ゆるゆるりんごゼリー
10 土	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ささみ 人参 じゃが芋 あおさ ネーブル	鶏おじや あおさ汁 ネーブル	鶏おじや あおさ汁 ネーブル	ツナがゆ(べたべた) かぼちゃポタージュ りんご 米 ツナ缶 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 りんご	ツナがゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃポタージュ りんご
12 月	10倍がゆ(とろとろ) とうがんすり流し 人参ペースト ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 人参 ひきわり納豆 オクラ 大根 白身魚 ネーブル	人参がゆ(べたべた) オクラ納豆 魚汁(みそ風味) ネーブル	人参がゆ ⇒ 軟飯 オクラ納豆 魚のみそ汁 ネーブル	あおさがゆ(べたべた) 炒り豆腐 くたくたそうめん汁 りんご 米 あおさ 豆腐 玉ねぎ 人参 ブロッコリー そうめん りんご	あおさがゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 そうめん汁 りんご
13 火	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃすり流し ポテトすり流し とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 山東菜 かぼちゃ 玉ねぎ ささみ あおさ パナナ	菜がゆ(べたべた) かぼちゃそぼろ煮風 キャベツのスープ バナナ	菜がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃそぼろ煮風 キャベツのスープ バナナ 手づかみかぼちゃ	おじや マッシュポテト 豆腐汁(みそ風味) りんご 米 玉ねぎ 人参 山東菜 じゃが芋 豆腐 りんご	おじや マッシュポテト 豆腐のみそ汁 りんご
14 水	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し ブロッコリーのすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 じゃが芋 玉ねぎ ささみ 人参 白菜 あおさ パナナ	全がゆ(べたべた) ポテトそぼろ煮風 白菜汁(みそ風味) バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトそぼろ煮風 白菜のみそ汁 バナナ(手づかみ)	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のうま煮 コーンポタージュ りんご 米 白身魚 人参 ブロッコリー じゃが芋 玉ねぎ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のうま煮 コーンポタージュ 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。



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)
15 木	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 白身魚のすり流し 野菜スープ	野菜がゆ(べたべた) 魚のトマト煮 くたくたそうめん汁 ネーブル	野菜とレバーのおかゆ 魚のトマト煮 そうめん汁 ネーブル	納豆がゆ(べたべた) マッシュポテト 野菜汁(みそ風味) りんご	納豆がゆ ⇒ 軟飯 マッシュポテト 野菜のみそ汁 りんご
(主な材料) 米 サラダ菜 人参 白身魚 トマト 玉ねぎ そうめん ネーブル レバー 米 ひきわり納豆 じゃが芋 人参 玉ねぎ レタス りんご					
16 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト ポテトすり流し すまし汁	のりがゆ(べたべた) 豆腐と野菜のスープ煮 スイカゼリー	のりがゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のスープ煮 スイカゼリー 手づかみ人参	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 ポテトスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 ポテトスープ ネーブル
(主な材料) 米 青のり 豆腐 人参 とうがん ブロッコリー スイカ ゼラチン 米 白身魚 人参 ブロッコリー じゃが芋 玉ねぎ ネーブル					
17 土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 大根ペースト すまし汁	おじや 大根汁(みそ風味) ネーブル	おじや 大根の味噌汁 ネーブル		
(主な材料) 米 鶏肉 玉ねぎ 人参 大根 豆腐 あおさ ネーブル					
19 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 野菜スープ	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のスープ煮 根菜スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のスープ煮 根菜スープ 手づかみポテト バナナ	おじや ポテト汁(みそ風味) りんご かぼちゃ寒天	おじや みそ汁 りんご かぼちゃ寒天
(主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 人参 かぼちゃ じゃが芋 バナナ 米 ささみ 人参 じゃが芋 レタス わかめ りんご かぼちゃ 粉寒天					
20 火	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 芋ととろとろバナナ 豆腐のすり流し 野菜スープ	全がゆ(べたべた) さつま芋マッシュ レタスと豆腐のスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋団子(手づかみ) レタスと豆腐のスープ バナナ	かぼちゃがゆ(べたべた) 野菜のツナ煮 くたくたそうめん汁 りんご	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 野菜のツナ煮 そうめん汁 りんご
(主な材料) 米 さつま芋 レタス 玉ねぎ 人参 絹ごし豆腐 バナナ 米 かぼちゃ ブロッコリー 人参 ツナ缶 あおさ レタス そうめん					
21 水	10倍がゆ(とろとろ) 大根すり流し 人参ペースト ブロッコリーすり流し すまし汁	みどりがゆ(べたべた) 炒り豆腐風 大根汁(みそ風味) ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐風 大根のみそ汁 手づかみ大根 ネーブル	納豆がゆ(べたべた) さつま芋と人参の重ね煮 コーンスープ りんご	納豆がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋と人参の重ね煮 コーンスープ りんご
(主な材料) 米 ブロッコリー 豆腐 人参 玉ねぎ 大根 あおさ ネーブル 米 ひきわり納豆 さつま芋 人参 玉ねぎ ブロッコリー りんご					
22 木	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し 人参ペースト ポテトすり流し 野菜スープ	あおさがゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ煮 みそ汁 りんご	あおさがゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ みそ汁 りんご	おじや かぼちゃスープ バナナヨーグルト	おじや かぼちゃスープ バナナヨーグルト 手づかみかぼちゃ
(主な材料) 米 あおさ 白身魚 人参 玉ねぎ じゃが芋 りんご 米 玉ねぎ 人参 青のり ささみ かぼちゃ バナナ Pヨーグルト					
23 金	 慰霊の日 				
24 土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 大根ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 鶏と野菜のスープ煮 大根汁(みそ風味) ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	おじや ブロッコリースープ りんご	トマト入りおじや ブロッコリースープ りんご
(主な材料) 米 ささみ 人参 ブロッコリー 大根 わかめ ネーブル 米 大根 人参 ツナ缶 ブロッコリー 玉ねぎ りんご					
26 月	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し 野菜スープ	全がゆ(べたべた) ツナじゃが チキンと青菜のスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが チキンと青菜のスープ ネーブル	のりがゆ(べたべた) あけぼの豆腐 かぼちゃ汁(みそ風味) りんご	のりがゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 みそ汁 りんご
(主な材料) 米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 ささみ チンゲン菜 ネーブル 米 青のり 豆腐 玉ねぎ 人参 かぼちゃ りんご					
27 火	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ブロッコリーとバナナのとろとろ 野菜スープ	みどりがゆ(べたべた) 豆腐のだし煮 野菜スープ バナナ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 豆腐のだし煮 野菜スープ 手づかみポテト バナナ	おじや 魚のスープ煮 すまし汁 スイカゼリー	おじや 魚のスープ煮 すまし汁 スイカゼリー
(主な材料) 米 ブロッコリー 豆腐 人参 じゃが芋 キャベツ バナナ 米 キャベツ 人参 白身魚 ブロッコリー あおさ スイカ ゼラチン					
28 水	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 大根ペースト すまし汁	おじや ブロッコリーのツナ煮 大根汁(みそ風味) ネーブル	おじや ブロッコリーのツナ煮 みそ汁 手づかみ大根 ネーブル	全がゆ(べたべた) ささみとポテトのだし煮 かぼちゃスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみとポテトのだし煮 かぼちゃスープ りんご
(主な材料) 米 あおさ 人参 玉ねぎ ブロッコリー 大根 豆腐 ネーブル 米 ささみ じゃが芋 かぼちゃ 玉ねぎ りんご					
29 木	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 白身魚のすり流し 人参ペースト 野菜スープ	全がゆ(べたべた) 白身魚と根菜のスープ煮 野菜スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯(80g) 白身魚と根菜のスープ煮 野菜スープ きなこバナナ	おじや かぼちゃのだし煮 くたくたそうめん汁 りんご	おじや かぼちゃのだし煮 そうめん汁 りんご
(主な材料) 米 白身魚 じゃが芋 人参 青のり チンゲン菜 玉ねぎ バナナ きなこ 米 人参 鶏ひき肉 チンゲン菜 かぼちゃ そうめん りんご					
30 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト とろとろバナナ すまし汁	野菜がゆ 冬瓜と豆腐の汁(みそ風味) バナナ	野菜がゆ みそ汁 バナナ	全がゆ(べたべた) 芋マッシュ 魚と野菜のスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 コロコロ芋(手づかみ) 魚と野菜のスープ りんご
(主な材料) 米 キャベツ 人参 ブロッコリー 大根 あおさ 豆腐 バナナ 米 さつま芋 きなこ 白身魚 キャベツ 玉ねぎ 人参 りんご					

◎ 1歳未満の乳児には、はちみつや黒砂糖は与えてはいけません。

はちみつや、黒砂糖は、ポツリヌス菌が混入している可能性があるからです。普通の細菌は十分に加熱すれば死滅しますが、ポツリヌス菌は100度でも死なないのです。黒砂糖でのポツリヌス菌の報告はありませんが、製造過程で混入する恐れがあるので、1歳までは使用しないようにしましょう。



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)
15 木	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 白身魚のすり流し 野菜スープ	野菜がゆ(べたべた) 魚のトマト煮 くたくたそうめん汁 ネーブル	野菜とレバーのおかゆ 魚のトマト煮 そうめん汁 ネーブル	納豆がゆ(べたべた) マッシュポテト 野菜汁(みそ風味) りんご	納豆がゆ ⇒ 軟飯 マッシュポテト 野菜のみそ汁 りんご
(主な材料) 米 サラダ菜 人参 白身魚 トマト 玉ねぎ そうめん ネーブル レバー 米 ひきわり納豆 じゃが芋 人参 玉ねぎ レタス りんご					
16 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト ポテトすり流し すまし汁	のりがゆ(べたべた) 豆腐と野菜のスープ煮 スイカゼリー	のりがゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のスープ煮 スイカゼリー 手づかみ人参	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 ポテトスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 ポテトスープ ネーブル
(主な材料) 米 青のり 豆腐 人参 とうがん ブロッコリー スイカ ゼラチン 米 白身魚 人参 ブロッコリー じゃが芋 玉ねぎ ネーブル					
17 土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 大根ペースト すまし汁	おじや 大根汁(みそ風味) ネーブル	おじや 大根の味噌汁 ネーブル		
(主な材料) 米 鶏肉 玉ねぎ 人参 大根 豆腐 あおさ ネーブル					
19 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 野菜スープ	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のスープ煮 根菜スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のスープ煮 根菜スープ 手づかみポテト バナナ	おじや ポテト汁(みそ風味) りんご かぼちゃ寒天	おじや みそ汁 りんご かぼちゃ寒天
(主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 人参 かぼちゃ じゃが芋 バナナ 米 ささみ 人参 じゃが芋 レタス わかめ りんご かぼちゃ 粉寒天					
20 火	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 芋ととろとろバナナ 豆腐のすり流し 野菜スープ	全がゆ(べたべた) さつま芋マッシュ レタスと豆腐のスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋団子(手づかみ) レタスと豆腐のスープ バナナ	かぼちゃがゆ(べたべた) 野菜のツナ煮 くたくたそうめん汁 りんご	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 野菜のツナ煮 そうめん汁 りんご
(主な材料) 米 さつま芋 レタス 玉ねぎ 人参 絹ごし豆腐 バナナ 米 かぼちゃ ブロッコリー 人参 ツナ缶 あおさ レタス そうめん					
21 水	10倍がゆ(とろとろ) 大根すり流し 人参ペースト ブロッコリーすり流し すまし汁	みどりがゆ(べたべた) 炒り豆腐風 大根汁(みそ風味) ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐風 大根のみそ汁 手づかみ大根 ネーブル	納豆がゆ(べたべた) さつま芋と人参の重ね煮 コーンスープ りんご	納豆がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋と人参の重ね煮 コーンスープ りんご
(主な材料) 米 ブロッコリー 豆腐 人参 玉ねぎ 大根 あおさ ネーブル 米 ひきわり納豆 さつま芋 人参 玉ねぎ ブロッコリー りんご					
22 木	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し 人参ペースト ポテトすり流し 野菜スープ	あおさがゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ煮 みそ汁 りんご	あおさがゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ みそ汁 りんご	おじや かぼちゃスープ バナナヨーグルト	おじや かぼちゃスープ バナナヨーグルト 手づかみかぼちゃ
(主な材料) 米 あおさ 白身魚 人参 玉ねぎ じゃが芋 りんご 米 玉ねぎ 人参 青のり ささみ かぼちゃ バナナ Pヨーグルト					
23 金	慰霊の日				
24 土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 大根ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 鶏と野菜のスープ煮 大根汁(みそ風味) ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	おじや ブロッコリースープ りんご	トマト入りおじや ブロッコリースープ りんご
(主な材料) 米 ささみ 人参 ブロッコリー 大根 わかめ ネーブル 米 大根 人参 ツナ缶 ブロッコリー 玉ねぎ りんご					
26 月	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し 野菜スープ	全がゆ(べたべた) ツナじゃが チキンと青菜のスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが チキンと青菜のスープ ネーブル	のりがゆ(べたべた) あけぼの豆腐 かぼちゃ汁(みそ風味) りんご	のりがゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 みそ汁 りんご
(主な材料) 米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 ささみ チンゲン菜 ネーブル 米 青のり 豆腐 玉ねぎ 人参 かぼちゃ りんご					
27 火	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ブロッコリーとバナナのとろとろ 野菜スープ	みどりがゆ(べたべた) 豆腐のだし煮 野菜スープ バナナ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 豆腐のだし煮 野菜スープ 手づかみポテト バナナ	おじや 魚のスープ煮 すまし汁 スイカゼリー	おじや 魚のスープ煮 すまし汁 スイカゼリー
(主な材料) 米 ブロッコリー 豆腐 人参 じゃが芋 キャベツ バナナ 米 キャベツ 人参 白身魚 ブロッコリー あおさ スイカ ゼラチン					
28 水	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 大根ペースト すまし汁	おじや ブロッコリーのツナ煮 大根汁(みそ風味) ネーブル	おじや ブロッコリーのツナ煮 みそ汁 手づかみ大根 ネーブル	全がゆ(べたべた) ささみとポテトのだし煮 かぼちゃスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみとポテトのだし煮 かぼちゃスープ りんご
(主な材料) 米 あおさ 人参 玉ねぎ ブロッコリー 大根 豆腐 ネーブル 米 ささみ じゃが芋 かぼちゃ 玉ねぎ りんご					
29 木	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 白身魚のすり流し 人参ペースト 野菜スープ	全がゆ(べたべた) 白身魚と根菜のスープ煮 野菜スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯(80g) 白身魚と根菜のスープ煮 野菜スープ きなこバナナ	おじや かぼちゃのだし煮 くたくたそうめん汁 りんご	おじや かぼちゃのだし煮 そうめん汁 りんご
(主な材料) 米 白身魚 じゃが芋 人参 青のり チンゲン菜 玉ねぎ バナナ きなこ 米 人参 鶏ひき肉 チンゲン菜 かぼちゃ そうめん りんご					
30 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト とろとろバナナ すまし汁	野菜がゆ 冬瓜と豆腐の汁(みそ風味) バナナ	野菜がゆ みそ汁 バナナ	全がゆ(べたべた) 芋マッシュ 魚と野菜のスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 コロコロ芋(手づかみ) 魚と野菜のスープ りんご
(主な材料) 米 キャベツ 人参 ブロッコリー 大根 あおさ 豆腐 バナナ 米 さつま芋 きなこ 白身魚 キャベツ 玉ねぎ 人参 りんご					

◎ 1歳未満の乳児には、はちみつや黒砂糖は与えてはいけません。

はちみつや、黒砂糖は、ポツリヌス菌が混入している可能性があるからです。普通の細菌は十分に加熱すれば死滅しますが、ポツリヌス菌は100度でも死なないのです。黒砂糖でのポツリヌス菌の報告はありませんが、製造過程で混入する恐れがあるので、1歳までは使用しないようにしましょう。