

日	幼児食			午前	離乳食 5~6カ月頃		離乳食 7カ月頃~	
	午前	昼食	午後おやつ		午前	昼食	午後	
1 火	牛乳	ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 ビスケット	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐のだし煮(人参) おろし胡瓜	全がゆ(米20) 豆腐のそぼろあん(ミンチ・野菜) 野菜スープ	牛乳がゆ(米20・野菜) 胡瓜サラダ(人参)	
2 水	牛乳	パン 鶏のから揚げ トマト アスパラガス 野菜スープ	固形ヨーグルト クラッカー	ミルク	5分がゆ(米10) キャベツのとろとろ煮(人参) トマトスープ(トマト)	全がゆ(米20) 吉野煮(ミンチ・野菜・片栗) トマトスープ	おじや(米20・野菜) ヨーグルト	
3 木	牛乳	ごはん 煮魚 切干大根の煮物 玉ねぎのみそ汁	牛乳 マドレーヌ	ミルク	5分がゆ(米10) 魚すり流し(白身魚・野菜) すまし汁(野菜)	全がゆ(米20) 煮魚(白身魚) かぼちゃの煮物 すまし汁(野菜)	おにぎり(米20・野菜) 野菜スープ	
4 金	牛乳	ごはん エス肉じゃが 小松菜のスープ	牛乳 かりんとう	ミルク	5分がゆ(米10) ポテトマッシュ(人参) 野菜スープ(小松菜)	全がゆ(米20) 肉じゃが(ミンチ・野菜) 小松菜スープ	野菜がゆ(米20・野菜) ミルクスープ(野菜)	
5 土	 保護者説明会							
7 月	牛乳	ごはん 鶏肉のてり煮 もやしとにんじんのごまあえ 青梗菜のみそ汁	牛乳 *みるくりこ	ミルク	5分がゆ(米10) 麩と野菜の煮物 野菜スープ	全がゆ(米20) 野菜のそぼろ煮(ミンチ・野菜) みそ汁(野菜)	黄粉がゆ(米20) すまし汁(野菜)	
8 火	牛乳	パン ハンバーグ ボイルキャベツ コンソープ	牛乳 あられ おやついりこ	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐のつぶし煮(野菜) オニオンスープ	全がゆ(米20) ハンバーグ(ミンチ・豆腐・野菜) キャベツサラダ・コンソープ	パンがゆ(ミルク・野菜) キャベツスープ	
9 水	牛乳	ごはん 魚のたった揚げ トマト 胡瓜もみ 玉ねぎのすまし汁	牛乳 *いちご蒸しパン	ミルク	5分がゆ(米10) 魚のすり流し(だし) つぶしトマト	全がゆ(米20) ムニエル(白身魚・バター) トマト すまし汁(野菜)	蒸しパン(HM・ミルク・野菜) 野菜スープ	
10 木	牛乳	親子うどん バナナ	牛乳 *ゆかりおにぎり	ミルク	煮込みうどん(麩・麩・野菜・だし) バナナ	煮込みうどん(麩・ミンチ・野菜・だし) バナナ	卵がゆ(米20・野菜) すまし汁(野菜)	
11 金	牛乳	ごはん カレー 野菜サラダ	牛乳 おかき おやつ昆布	ミルク	5分がゆ(米10) マッシュポテト(人参) キャベツスープ	全がゆ(米20) 肉団子入りスープ(ミンチ・豆腐・野菜) キャベツサラダ(人参)	ツナがゆ(米20・野菜) 野菜スープ	
12 土	牛乳	ごはん 凍豆腐の卵とじ そうめん汁	牛乳 あられ	ミルク	煮込みそうめん(野菜・だし) 凍豆腐と野菜のおろし煮	全がゆ(米20) 凍豆腐の煮物(ミンチ・野菜) すまし汁(野菜)	にゅうめん(煮麩・ミンチ・野菜) ポテトサラダ	
14 月	牛乳	パン チキンクリームスープ コーンとにかまのサラダ	牛乳 サブレ	ミルク	5分がゆ(米10) 野菜のつぶし煮(ポテト) 野菜スープ	全がゆ(米20) クリームシチュー(ミンチ・野菜・ルウ) 胡瓜サラダ(人参)	パンがゆ(ミルク・野菜) 人参バター煮	
15 火	牛乳	ごはん 煮魚 切干大根の煮物 玉ねぎのみそ汁	牛乳 *ホットケーキ	ミルク	5分がゆ(米10) 魚すり流し(白身魚・野菜) すまし汁(野菜)	全がゆ(米20) 煮魚(白身魚) かぼちゃの煮物 すまし汁(野菜)	おにぎり(米20・野菜) 野菜スープ	
16 水	牛乳	パン 鶏のから揚げ トマト アスパラガス 野菜スープ	固形ヨーグルト クラッカー	ミルク	5分がゆ(米10) キャベツのとろとろ煮(人参) トマトスープ(トマト)	全がゆ(米20) 吉野煮(ミンチ・野菜・片栗) トマトスープ	おじや(米20・野菜) ヨーグルト	
17 木	牛乳	ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 ビスケット	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐のだし煮(人参) おろし胡瓜	全がゆ(米20) 豆腐のそぼろあん(ミンチ・野菜) 野菜スープ	牛乳がゆ(米20・野菜) 胡瓜サラダ(人参)	
18 金	牛乳	たけのごはん 豚ヒレのたった揚げ トマトときゅうりのサラダ 豆腐のすまし汁 オレンジ	プリン	ミルク	おじや(米10・野菜・だし) 豆腐のすまし汁 つぶしオレンジ	おじや(米20・ミンチ・野菜) トマトサラダ すまし汁(野菜)・オレンジ	豆腐がゆ(米20・野菜) 野菜スープ	
19 土	牛乳	イタリアンスパゲッティ えのきだけのスープ	牛乳 丸ポーロ	ミルク	洋風煮込みスープ (スパゲッティ・野菜) 野菜の煮物	ミネストローネスープ (ミンチ・野菜・ケチャップ) 野菜サラダ	チーズがゆ(米20・野菜) 野菜スープ	
21 月	牛乳	パン ハンバーグ ボイルキャベツ コンソープ	牛乳 あられ おやついりこ	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐のつぶし煮(野菜) オニオンスープ	全がゆ(米20) ハンバーグ(ミンチ・豆腐・野菜) キャベツサラダ・コンソープ	パンがゆ(ミルク・野菜) キャベツスープ	
22 火	牛乳	ごはん 魚のたった揚げ トマト 胡瓜もみ 玉ねぎのすまし汁	牛乳 *チーズラスク	ミルク	5分がゆ(米10) 魚のすり流し(だし) つぶしトマト	全がゆ(米20) ムニエル(白身魚・バター) トマト すまし汁(野菜)	蒸しパン(HM・ミルク・野菜) 野菜スープ	
23 水	牛乳	ごはん レバーのてり煮 キャベツのおかかあえ なめこ豆腐のみそ汁	牛乳 ビスケット	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐の吉野煮(野菜・片栗) すまし汁(野菜)	全がゆ(米20) レバーのポテト煮(野菜・ケチャップ) キャベツスープ	豆腐がゆ(米20・野菜) 野菜スープ	
24 木	牛乳	ごはん 凍豆腐の卵とじ そうめん汁	牛乳 *トマト蒸しパン	ミルク	煮込みそうめん(野菜・だし) 凍豆腐と野菜のおろし煮	全がゆ(米20) 凍豆腐の煮物(ミンチ・野菜) すまし汁(野菜)	にゅうめん(煮麩・ミンチ・野菜) ポテトサラダ	
25 金	牛乳	ごはん カレー 野菜サラダ	牛乳 おかき おやつ昆布	ミルク	5分がゆ(米10) マッシュポテト(人参) キャベツスープ	全がゆ(米20) 肉団子入りスープ(ミンチ・豆腐・野菜) キャベツサラダ(人参)	ツナがゆ(米20・野菜) 野菜スープ	
26 土	牛乳	親子うどん バナナ	牛乳 せんべい	ミルク	煮込みうどん(麩・麩・野菜・だし) バナナ	煮込みうどん(麩・ミンチ・野菜・だし) バナナ	卵がゆ(米20・野菜) すまし汁(野菜)	
28 月	牛乳	ごはん 鶏肉のてり煮 もやしとにんじんのごまあえ 青梗菜のみそ汁	牛乳 丸ポーロ	ミルク	5分がゆ(米10) 麩と野菜の煮物 野菜スープ	全がゆ(米20) 野菜のそぼろ煮(ミンチ・野菜) みそ汁(野菜)	野菜がゆ(米20) ポテトのミルク煮(人参)	
30 水	牛乳	ごはん エス肉じゃが 小松菜のスープ	牛乳 *まめくりこ	ミルク	5分がゆ(米10) ポテトマッシュ(人参) 野菜スープ(小松菜)	全がゆ(米20) 肉じゃが(ミンチ・野菜) 小松菜スープ	黄粉がゆ(米20) 野菜スープ	

手づかみ食べに



食事中、食べ物に自然と手をのばしたら、少し様子を見守ってみましょう。最初はうまく口に運べなかったり、食べ物をぐちゃぐちゃにするだけだったり、時には投げてしまったりもしますが、赤ちゃんにとっては大切な時間。自分の口にはどのくらい入るのか、柔らかい物や固いものを、どのくらいの力加減で持つのかなど、様々なことを学習中です。また、手づかみ食べは食具へのスムーズな移行にも役立ちます。できるかぎり手づかみ食べを取り入れてみましょう。



野菜は柔らかく切る

トースト製スチーマーに切る



年齢は7-6歳