



中期食栄養価の平均 エネルギー(1食) 132kcal たんぱく質(1食) 5.9g 脂質(脂) 1.6g 食塩相当量(食塩) 0.1g

日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き				日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き			
				主にならだをつくるもの	主にならだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料					主にならだをつくるもの	主にならだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料
1月	火	3時	お粥					16	火	3時	お粥				
			昼食	豆腐	キャベツ・人参 人参・玉ねぎ	精白米	水 だし汁 だし汁				お粥	タラ	玉ねぎ・人参 人参	精白米	水 だし汁 だし汁
			昼食								3時	かぼちゃ団子	南瓜		
2月	火	3時	お粥					17	水	3時	お粥				
			昼食	ツナ缶	人参 キャベツ・玉ねぎ	精白米 じゃがいも	水 だし汁 だし汁				お粥	とりミンチ	白菜・人参 ほうれん草・玉ねぎ	精白米 片栗粉	水 だし汁 だし汁
			昼食								3時	オレシジ			
3月	水	3時	お粥					18	木	3時	お粥				
			昼食	とりミンチ	南瓜・人参 ほうれん草・玉ねぎ	精白米 片栗粉	水 だし汁 だし汁				お粥	鶏ささみ	ほうれん草・人参 キャベツ・玉ねぎ	精白米	水 だし汁 だし汁
			昼食								3時	バナナ			
4月	木	3時	お粥					19	金	3時	お粥				
			昼食	鶏ささみ	大根・人参 ブロッコリー・白菜	精白米	水 だし汁 だし汁				お粥	豆腐	小松菜・人参 大根・人参	精白米	水 だし汁 だし汁
			昼食								3時	じゃがいも茶巾			
5月	金	3時	お粥					20	土	3時	お粥				
			昼食	とりミンチ	玉ねぎ チンゲン菜・人参	精白米 さつまいも	水 だし汁 だし汁				お粥	うどん煮	白菜・人参 ブロッコリー・玉ねぎ	うどん	だし汁 だし汁 だし汁
			昼食								3時	野菜粥			
6月	土	3時	お粥					22	月	3時	お粥				
			昼食	うどん煮	玉ねぎ チンゲン菜・人参	精白米 さつまいも	水 だし汁 だし汁				お粥	ツナ缶	白菜・人参 ブロッコリー・玉ねぎ		だし汁 だし汁 だし汁
			昼食								3時	おやつ			
8月	火	3時	お粥					23	火	3時	お粥				
			昼食	ツナ缶	小松菜・人参 人参・玉ねぎ	うどん	だし汁 だし汁 だし汁				お粥	タラ	チンゲン菜・人参 玉ねぎ・人参	精白米	水 だし汁 だし汁
			昼食								3時	おやつ			
9月	火	3時	お粥					24	水	3時	お粥				
			昼食	タラ	人参・玉ねぎ 大根・人参	精白米 片栗粉	水 だし汁 だし汁				お粥	鶏ささみ	キャベツ・人参 小松菜・南瓜	精白米	水 だし汁 だし汁
			昼食								3時	スティックさつまいも			
9月	火	3時	お粥					24	水	3時	お粥				
			昼食	とりミンチ	人参・玉ねぎ 小松菜・白菜	精白米 片栗粉	水 だし汁 だし汁				お粥	とりミンチ	玉ねぎ・人参 ほうれん草・玉ねぎ	精白米 片栗粉	水 だし汁 だし汁
			昼食								3時	スイーツポテト			
10月	水	3時	お粥					25	木	3時	お粥				
			昼食	鶏ささみ	玉ねぎ・人参 玉ねぎ	精白米 じゃがいも	水 だし汁 だし汁				お粥	鶏ささみ	白菜・人参 玉ねぎ・人参	精白米 片栗粉	水 だし汁 だし汁
			昼食								3時	かぼちゃきな粉			
11月	木	3時	お粥					26	金	3時	お粥				
			昼食	鶏ささみ	玉ねぎ・人参 玉ねぎ	精白米	水 だし汁 だし汁				お粥	ツナ缶	玉ねぎ・人参 キャベツ・人参	精白米 片栗粉	水 だし汁 だし汁
			昼食								3時	野菜粥			
12月	金	3時	お粥					27	土	3時	お粥				
			昼食	とりミンチ	白菜・人参 ほうれん草・玉ねぎ	精白米 片栗粉	水 だし汁 だし汁				お粥	とりミンチ	小松菜・人参 人参・玉ねぎ	うどん 片栗粉	だし汁 だし汁 だし汁
			昼食								3時	じゃがいものお焼き			
13月	土	3時	お粥					29	月	3時	お粥				
			昼食	鶏ささみ	玉ねぎ・キャベツ 玉ねぎ・人参	うどん 片栗粉	だし汁 だし汁 だし汁				お粥	鶏ささみ	ほうれん草・玉ねぎ キャベツ・人参	精白米 片栗粉	水 だし汁 だし汁
			昼食								3時	おやつ			
15月	火	3時	お粥					30	火	3時	お粥				
			昼食	鶏ささみ	玉ねぎ・人参 白菜・人参	精白米	水 だし汁 だし汁				お粥	ツナ缶	チンゲン菜・人参 玉ねぎ	精白米 片栗粉	水 だし汁 だし汁
			昼食								3時	マカロニきな粉			

離乳食の形態
 初期食の献立 — 5~6ヶ月 ごっくん期 — おもゆ・10倍かゆ + 当日使用の野菜をペースト・マッシュにします
 中期食の献立 — 7~8ヶ月 もぐもぐ期 — 7倍かゆ + 後期食の食材で調味料は使用せず、だし汁のみの味付けで刻んでいます
 後期食の献立 — 9~11ヶ月 かみかみ期 — 5倍かゆ・軟飯 + 調味料でうすく味付けをしています
 完了期食の献立 — 幼児食へのステップ — ご飯 + 幼児食を粗ごみします