



中期栄養価の平均 エネルギー (工) 142kcal たんぱく質 (た) 6.1g 脂質 (脂) 1.9g 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			
				主にからだをつくるもの	主にか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					主にからだをつくるもの	主にか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	水	昼食	お粥 キャベツのそぼろ煮 大根のすまし汁	とりミンチ	キャベツ・人参 大根・玉ねぎ	精白米 片栗粉	水 だし汁 だし汁	16	木	昼食	お粥 豆腐と野菜の煮物 ほうれん草のすまし汁	豆腐	玉ねぎ・人参 ほうれん草・玉ねぎ	精白米	水 だし汁 だし汁
		3時	さつまいも煮			さつまいも	水			3時	いも粥			精白米・さつまいも	水
2	木	昼食	お粥 ブロッコリーのそぼろ煮 玉ねぎのすまし汁	とりミンチ	ブロッコリー・キャベツ 玉ねぎ・人参	精白米 片栗粉	水 だし汁 だし汁	17	金	昼食	お粥 タラと野菜の煮物 豆腐のすまし汁	タラ 豆腐	大根・ほうれん草 人参	精白米 片栗粉	水 だし汁 だし汁
		3時	野菜粥			玉ねぎ・人参	精白米			水	3時	蒸しかぼちゃ			
3	金	昼食	お粥 ササミと野菜の煮物 白菜のすまし汁	鶏ささみ	小松菜・人参 白菜・人参	精白米 片栗粉	水 だし汁 だし汁	18	土	昼食	うどん煮 ツナと野菜の煮物 人参の煮物	ツナ	チンゲン菜・人参 人参・玉ねぎ	うどん 片栗粉	だし汁 だし汁 だし汁
		3時	じゃがいも茶巾			じゃがいも				3時	おやつ				アンパンマンベビーセンパイ
4	土	昼食	うどん煮 ツナと野菜の煮物 大根の煮物	ツナ	ほうれん草・人参 大根・玉ねぎ	うどん 片栗粉	だし汁 だし汁 だし汁	21	火	昼食	お粥 タラと野菜の煮物 さつまいものすまし汁	タラ	玉ねぎ・人参 人参	精白米 片栗粉 さつまいも	水 だし汁 だし汁
		3時	おやつ							3時	りんごゼリー			アップル100%・クールアガー	水
6	月	昼食	お粥 タラと野菜の煮物 じゃがいものすまし汁	タラ	人参・玉ねぎ 玉ねぎ	精白米 片栗粉	水 だし汁 だし汁	22	水	昼食	お粥 ササミと野菜の煮物 キャベツのすまし汁	鶏ささみ	玉ねぎ・人参 キャベツ・人参	精白米 片栗粉	水 だし汁 だし汁
		3時	マッシュさつまいも			じゃがいも	さつまいも			3時	ほうれん草とそぼろ粥	とりミンチ	ほうれん草	精白米	水
7	火	昼食	お粥 野菜のそぼろ煮 そうめんのすまし汁	とりミンチ	大根・人参 人参	精白米 片栗粉	水 だし汁 だし汁	23	木	昼食	お粥 マーボー豆腐風 白菜のすまし汁	豆腐・とりミンチ	人参 白菜・玉ねぎ	精白米 片栗粉	水 だし汁 だし汁
		3時	オレンジゼリー			100%オレンジジュース・クールアガー	そうめん			水	3時	マカロニきな粉	きな粉		マカロニ
8	水	昼食	お粥 豆腐と野菜の煮物 チンゲン菜のすまし汁	豆腐	白菜・人参 チンゲン菜・玉ねぎ	精白米	水 だし汁 だし汁	24	金	昼食	お粥 ツナと野菜の煮物 小松菜のすまし汁	ツナ	ほうれん草・人参 小松菜・白菜	精白米 片栗粉	水 だし汁 だし汁
		3時	かぼちゃ団子			南瓜				3時	みたらしいもち			じゃがいも・片栗粉	水
9	木	昼食	お粥 ツナと野菜の煮物 心のすまし汁	ツナ	大根・人参	精白米 片栗粉	水 だし汁 だし汁	25	土	昼食	うどん煮 野菜のそぼろ煮 キャベツの煮物	とりミンチ	人参 キャベツ・玉ねぎ	うどん じゃがいも・片栗粉	だし汁 だし汁 だし汁
		3時	スティックポテト			じゃがいも				3時	おやつ				ハイハイ
10	金	昼食	お粥 野菜のそぼろ煮 小松菜のすまし汁	とりミンチ	南瓜・玉ねぎ 小松菜・玉ねぎ	精白米 片栗粉	水 だし汁 だし汁	27	月	昼食	お粥 ツナと野菜の煮物 白菜のすまし汁	ツナ	人参・玉ねぎ 白菜・人参	精白米 片栗粉	水 だし汁 だし汁
		3時	きな粉粥	きな粉		精白米	水			3時	心のとろとろ煮			切り麩	水
11	土	昼食	うどん煮 ツナと野菜の煮物 ブロッコリーの煮物	ツナ	白菜・人参 ブロッコリー・玉ねぎ	うどん 片栗粉	だし汁 だし汁 だし汁	28	火	昼食	お粥 タラと野菜の煮物 玉ねぎのすまし汁	タラ	大根・人参 玉ねぎ・人参	精白米 片栗粉	水 だし汁 だし汁
		3時	おやつ				野菜ハイハイ			3時	豆腐きな粉	豆腐・きな粉			
13	月	昼食	お粥 ササミと野菜の煮物 人参のすまし汁	鶏ささみ	ブロッコリー・人参 人参・玉ねぎ	精白米 片栗粉	水 だし汁 だし汁	29	水	昼食	お粥 ササミと野菜の煮物 ほうれん草のすまし汁	ささみ	人参・ブロッコリー ほうれん草・玉ねぎ	精白米 片栗粉	水 だし汁 だし汁
		3時	りんごゼリー			アップル100%・クールアガー				3時	バナナ			バナナ	
14	火	昼食	お粥 野菜のそぼろ煮 キャベツのすまし汁	とりミンチ	南瓜・玉ねぎ キャベツ・人参	精白米 片栗粉	水 だし汁 だし汁	30	木	昼食	うどん煮 ツナと野菜の煮物 小松菜の煮物	ツナ	人参・キャベツ 小松菜・玉ねぎ	うどん 片栗粉	だし汁 だし汁 だし汁
		3時	うどん煮			うどん	だし汁			3時	人参粥			精白米	水
15	水	昼食	お粥 ツナと野菜の煮物 南瓜のすまし汁	ツナ	キャベツ・人参 南瓜・ほうれん草	精白米 片栗粉	水 だし汁 だし汁	31	金	昼食	お粥 野菜のそぼろ煮 白菜のすまし汁	とりミンチ	南瓜・玉ねぎ 白菜・人参	精白米 片栗粉	水 だし汁 だし汁
		3時	人参入りおやき			人参	じゃがいも・片栗粉			3時	ココロポテト			じゃがいも	

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 + 幼児食を粗きざみします