



中期栄養価の平均 エネルギー（エ）140kcal たんぱく質（た）6.2g 脂質（脂）1.7g 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	火		お粥			精白米	水	15	火		お粥			精白米	水
		昼食	ツナと野菜の煮物 キャベツのすまし汁	ツナ	南瓜・玉ねぎ キャベツ・人参	片栗粉	だし汁 だし汁			マーボー豆腐風 白菜のスープ	豆腐・とりミンチ	人参 白菜・人参	片栗粉	だし汁 だし汁	
		3時	野菜粥		玉ねぎ・人参	精白米	水			野菜粥		玉ねぎ・人参	精白米	水	
2	水		お粥			精白米	水	16	水		お粥			精白米	水
		昼食	野菜のそぼろ煮 大根のすまし汁	とりミンチ	小松菜・白菜 大根・人参	片栗粉	だし汁 だし汁			ツナと野菜の煮物 じゃがいものすまし汁	ツナ	ほうれん草・人参 玉ねぎ	片栗粉 じゃがいも	だし汁 だし汁	
		3時	マッシュポテト			じゃがいも				さつまいもとりんご煮		りんご	さつまいも	水	
3	木		お粥			精白米	水	17	木		お粥			精白米	水
		昼食	豆腐と野菜の煮物 ふのすまし汁	豆腐	玉ねぎ・人参 人参	切り麩	だし汁 だし汁			ササミと野菜の煮物 南瓜のすまし汁	鶏ささみ	小松菜・人参 南瓜・玉ねぎ	片栗粉	だし汁 だし汁	
		3時	かぼちゃきな粉	きな粉	南瓜					ほうれん草粥		ほうれん草	精白米	水	
4	金		お粥			精白米	水	18	金		お粥			精白米	水
		昼食	ササミと野菜の煮物 キャベツのすまし汁	鶏ささみ	ブロッコリー・人参 キャベツ・人参	片栗粉	だし汁 だし汁			野菜のそぼろ煮 白菜のすまし汁	とりミンチ	人参 白菜・人参	さつまいも・片栗粉	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		水			豆腐きな粉	豆腐・きな粉				
5	土		うどん煮			うどん	だし汁	19	土		うどん煮			うどん	だし汁
		昼食	ツナと野菜の煮物 ほうれん草の煮物	ツナ	白菜・人参 ほうれん草・玉ねぎ	片栗粉	だし汁 だし汁			ササミと野菜の煮物 人参の煮物	鶏ささみ	キャベツ・玉ねぎ 人参・玉ねぎ	片栗粉	だし汁 だし汁	
		3時	おやつ				アンパンマンベビーセンバイ			おやつ				アンパンマンベビーセンバイ	
7	月		お粥			精白米	水	24	木		お粥			精白米	水
		昼食	野菜のそぼろ煮 人参のすまし汁	とりミンチ	人参 人参・玉ねぎ	じゃがいも・片栗粉	だし汁 だし汁			ツナと野菜の煮物 玉ねぎのすまし汁	ツナ	キャベツ・人参 玉ねぎ・人参	片栗粉	だし汁 だし汁	
		3時	マカロニきな粉	きな粉		マカロニ				かぼちゃの茶巾		南瓜			
8	火		お粥			精白米	水	25	金		お粥			精白米	水
		昼食	ササミと野菜の煮物 ほうれん草のすまし汁	鶏ささみ	キャベツ・ブロッコリー ほうれん草・人参	片栗粉	だし汁 だし汁			ササミと野菜の煮物 ブロッコリーのすまし汁	鶏ささみ	人参 ブロッコリー・玉ねぎ	じゃがいも・片栗粉	だし汁 だし汁	
		3時	ふのとろろ煮			切り麩	水			さつまいも団子	きな粉		さつまいも		
9	水		お粥			精白米	水	26	土		うどん煮			うどん	だし汁
		昼食	タラと野菜の煮物 豆腐のすまし汁	タラ 豆腐	小松菜・人参 チンゲン菜	片栗粉	だし汁 だし汁			野菜のそぼろ煮 チンゲン菜の煮物	とりミンチ	白菜・人参 チンゲン菜・玉ねぎ	片栗粉	だし汁 だし汁	
		3時	人参粥		人参	精白米	水			おやつ				ハイハイン	
10	木		お粥			精白米	水	28	月		お粥			精白米	水
		昼食	ササミと野菜の煮物 玉ねぎのすまし汁	ささみ	大根・人参 玉ねぎ・人参	片栗粉	だし汁 だし汁			豆腐と野菜の煮物 人参のすまし汁	豆腐	南瓜・玉ねぎ 人参・玉ねぎ		だし汁 だし汁	
		3時	スティックポテト			じゃがいも				りんごゼリー		アップル100％・クールアガー		水	
11	金		お粥			精白米	水	29	火		お粥			精白米	水
		昼食	野菜のそぼろ煮 白菜のすまし汁	とりミンチ	チンゲン菜・玉ねぎ 白菜・人参	片栗粉	だし汁 だし汁			タラと野菜の煮物 キャベツのすまし汁	タラ	ブロッコリー・人参 キャベツ・人参	片栗粉	だし汁 だし汁	
		3時	きな粉粥	きな粉		精白米	水			ふかしいも			さつまいも		
12	土		うどん煮			うどん	だし汁	30	水		お粥			精白米	水
		昼食	ツナと野菜の煮物 ほうれん草の煮物	ツナ	玉ねぎ・人参 ほうれん草・人参	片栗粉	だし汁 だし汁			ツナと野菜の煮物 ほうれん草のすまし汁	ツナ	大根・人参 ほうれん草・玉ねぎ	片栗粉	だし汁 だし汁	
		3時	おやつ				野菜ハイハイン			ポテトおやき		人参	じゃがいも・片栗粉		
14	月		お粥			精白米	水	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　—　ごはん　　　　　+　幼児食を粗きざみします							
		昼食	タラと野菜の煮物 小松菜のすまし汁	タラ	大根・人参 小松菜・人参	片栗粉	だし汁 だし汁								
		3時	蒸し南瓜		南瓜										