



中期栄養価の平均 エネルギー（Ⅰ）144kcal たんぱく質（た）6.2g 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	木	昼食	お粥 野菜のそぼろ煮 白菜のすまし汁	とりミンチ	人参 白菜・玉ねぎ	精白米 じゃがいも	水 だし汁 だし汁	19	月	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・チンゲン菜	精白米 片栗粉	水 だし汁 だし汁
		3時	人参粥		人参	精白米	水			3時	オレンジゼリー		100%オレンジジュース・クールアガー		水
2	金	昼食	お粥 ササミと野菜の煮物 豆腐のすまし汁	鶏ささみ 豆腐	玉ねぎ・人参 小松菜	精白米 片栗粉	水 だし汁 だし汁	20	火	昼食	お粥 ササミと野菜の煮物 白菜のスープ	鶏ささみ	玉ねぎ・人参 白菜・人参	精白米 片栗粉	水 だし汁 だし汁
		3時	スイートポテト			さつまいも				3時	人参とそぼろ粥	とりミンチ	人参	精白米	水
3	土	昼食	うどん煮 ツナと野菜の煮物 白菜の煮物	ツナ	チンゲン菜・玉ねぎ 白菜・人参	うどん 片栗粉	だし汁 だし汁 だし汁	21	水	昼食	お粥 野菜のそぼろ煮 人参のすまし汁	とりミンチ	白菜・人参 人参・玉ねぎ	精白米 片栗粉	水 だし汁 だし汁
		3時	おやつ				アンパンマンベビーセンバイ			3時	かぼちゃの茶巾		南瓜		
5	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	玉ねぎ・人参 玉ねぎ	精白米 片栗粉 じゃがいも	水 だし汁 だし汁	22	木	昼食	お粥 ツナと野菜の煮物 キャベツのすまし汁	ツナ	人参 キャベツ・玉ねぎ	精白米 じゃがいも・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	ふのとろとろ煮			切り麩	水
6	火	昼食	お粥 ササミと野菜の煮物 玉ねぎのすまし汁	鶏ささみ	キャベツ・人参 玉ねぎ・人参	精白米 片栗粉	水 だし汁 だし汁	23	金	昼食	お粥 ササミと野菜の煮物 かぼちゃのスープ	鶏ささみ	玉ねぎ・人参 南瓜・玉ねぎ	精白米 片栗粉	水 だし汁 だし汁
		3時	さつまいも煮			さつまいも	水			3時	ふかしいも			さつまいも	
7	水	昼食	お粥 野菜とそぼろの煮物 白菜のスープ	とりミンチ	大根・人参 白菜・キャベツ	精白米 片栗粉	水 だし汁 だし汁	24	土	昼食	うどん煮 野菜のそぼろ煮 じゃがいもの煮物	とりミンチ	キャベツ・玉ねぎ 人参	うどん 片栗粉 じゃがいも	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				ハイハイン
8	木	昼食	うどん煮 ツナと野菜の煮物 小松菜の煮物	ツナ	キャベツ・玉ねぎ 小松菜・人参	うどん 片栗粉	だし汁 だし汁 だし汁	26	月	昼食	お粥 豆腐と野菜の煮物 大根のすまし汁	豆腐	白菜・人参 大根・玉ねぎ	精白米	水 だし汁 だし汁
		3時	そぼろ粥	とりミンチ		精白米	水			3時	ツナ粥	ツナ		精白米	水
9	金	昼食	お粥 豆腐と野菜の煮物 さつまいものスープ	豆腐	人参・玉ねぎ 人参	精白米 片栗粉 さつまいも	水 だし汁 だし汁	27	火	昼食	お粥 ツナと野菜の煮物 キャベツのすまし汁	ツナ	ほうれん草・玉ねぎ キャベツ・人参	精白米	水 だし汁 だし汁
		3時	りんごゼリー		100%りんごジュース・クールアガー		水			3時	かぼちゃきな粉	きな粉	南瓜		
10	土	昼食	うどん煮 ササミと野菜の煮物 キャベツの煮物	鶏ささみ	ほうれん草・人参 キャベツ・玉ねぎ	うどん 片栗粉	だし汁 だし汁 だし汁	28	水	昼食	お粥 ササミと野菜の煮物 ブロッコリーのスープ	鶏ささみ	キャベツ・人参 ブロッコリー・玉ねぎ	精白米 片栗粉	水 だし汁 だし汁
		3時	おやつ				野菜ハイハイン			3時	そぼろ粥	とりミンチ		精白米	水
13	火	昼食	お粥 タラと野菜の煮物 ふのすまし汁	タラ	玉ねぎ・人参 白菜	精白米 片栗粉 切り麩	水 だし汁 だし汁	29	木	昼食	お粥 タラと野菜の煮物 ほうれん草のすまし汁	タラ	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
		3時	さつまいもとりんごの煮物		りんご	さつまいも	水			3時	ポテトおやき		人参	じゃがいも・片栗粉	
14	水	昼食	お粥 野菜のそぼろ煮 チンゲン菜のすまし汁	とりミンチ	南瓜・玉ねぎ チンゲン菜・人参	精白米 片栗粉	水 だし汁 だし汁	30	金	昼食	お粥 ツナと野菜の煮物 ブロッコリーのすまし汁	ツナ	南瓜・玉ねぎ ブロッコリー・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	りんごゼリー		100%りんごジュース・クールアガー		水
15	木	昼食	お粥 ササミと野菜の煮物 大根のスープ	鶏ささみ	キャベツ・人参 大根・人参	精白米 片栗粉	水 だし汁 だし汁	31	土	昼食	うどん煮 野菜のそぼろ煮 大根の煮物	とりミンチ	キャベツ・人参 大根・ほうれん草	うどん 片栗粉	だし汁 だし汁 だし汁
		3時	マカロニきな粉	きな粉		マカロニ				3時	おやつ				野菜ハイハイン
16	金	昼食	お粥 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーのすまし汁	とりミンチ	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・人参	精白米 片栗粉	水 だし汁 だし汁								
		3時	バナナ		バナナ										
17	土	昼食	うどん煮 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	うどん 片栗粉	だし汁 だし汁 だし汁								
		3時	おやつ				アンパンマンベビーセンバイ								

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