



後期食米量の平均 エネルギー（工）137kcal たんぱく質（た）6.1g 脂質（脂）1.6g 食塩相当量（食塩）0.3g

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 豆腐と野菜の煮物 人参の味噌汁 スティックポテト	豆腐 味噌	キャベツ・人参 人参・玉ねぎ	精白米 上白糖	水 濃口醤油・だし汁 だし汁 食塩	16	火	3時	お粥 タラと野菜の煮物 さつまいものみそ汁 かぼちゃ団子	タラ 味噌	玉ねぎ・人参 人参 南瓜	精白米 上白糖 さつまいも 上白糖	水 だし汁・濃口醤油 だし汁			
			お粥 ツナとじゃがいもの煮物 キャベツの味噌汁 オレシジ	ツナ缶 味噌	人参 キャベツ・玉ねぎ オレシジ	精白米 じゃがいも・上白糖	水 濃口醤油・だし汁 だし汁				17	水	3時	お粥 野菜のそぼろ煮 ほうれん草の味噌汁 さつまいも茶巾	とりミンチ 味噌	白菜・人参 ほうれん草・玉ねぎ	精白米 片栗粉・上白糖	水 濃口醤油・だし汁 だし汁
			お粥 かぼちゃのそぼろ煮 ほうれん草の味噌汁 バナナ	とりミンチ 味噌	南瓜・人参 ほうれん草・玉ねぎ バナナ	精白米 上白糖・片栗粉	水 濃口醤油・だし汁 だし汁							18	木	3時	お粥 ササミと野菜の煮物 キャベツの味噌汁 蒸しじゃがいも	鶏ささみ 味噌
お粥 ササミと野菜の煮物 ブロッコリーのみそ汁 じゃがいも茶巾	鶏ささみ 味噌	大根・人参 ブロッコリー・白菜	精白米 上白糖	水 濃口醤油・だし汁 だし汁	19	金	3時	お粥 うどん煮 ツナと野菜の煮物 ブロッコリーの味噌煮 おやつ	豆腐 味噌	小松菜・人参 大根・人参 玉ねぎ・人参							精白米 上白糖	水 濃口醤油・だし汁 だし汁
お粥 さつまいものそぼろ煮 チンゲン菜のみそ汁 野菜粥	とりミンチ 味噌	玉ねぎ チンゲン菜・人参 玉ねぎ・人参	精白米 さつまいも・上白糖	水 濃口醤油・だし汁 だし汁 水				20	土	3時	お粥 うどん煮 ツナと野菜の煮物 ブロッコリーの味噌煮 おやつ	豆腐 味噌	小松菜・人参 大根・人参 玉ねぎ・人参				精白米 上白糖	水 濃口醤油・だし汁 だし汁 アンパンマンベビーセンバイ
お粥 うどん煮 ツナと野菜の煮物 人参の味噌煮 おやつ	ツナ缶 味噌	小松菜・人参 人参・玉ねぎ	うどん・上白糖 上白糖	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁 アンパンマンベビーセンバイ							22	月	3時	お粥 タラと野菜の煮物 玉ねぎのみそ汁 スイーツかぼちゃ	タラ 味噌	チンゲン菜・人参 玉ねぎ・人参 南瓜	精白米 上白糖	水 濃口醤油・だし汁 だし汁
お粥 タラと野菜の煮物 大根の味噌汁 スティックさつまいも	タラ 味噌	人参・玉ねぎ 大根・人参	精白米 上白糖・片栗粉	水 濃口醤油・だし汁 だし汁	23	火	3時							お粥 ササミと野菜の煮物 小松菜のすまし汁 野菜粥	鶏ささみ・味噌	キャベツ・人参 小松菜・南瓜 玉ねぎ・人参	精白米 上白糖 上白糖 精白米	水 だし汁 濃口醤油・だし汁 水
お粥 野菜のそぼろ煮 小松菜の味噌汁 スイーツポテト	とりミンチ 味噌	人参・玉ねぎ 小松菜・白菜	精白米 上白糖・片栗粉	水 濃口醤油・だし汁 だし汁				24	水	3時				お粥 野菜のそぼろ煮 ほうれん草のみそ汁 ふかしいも	とりミンチ 味噌	玉ねぎ・人参 ほうれん草・玉ねぎ	精白米 上白糖・片栗粉	水 濃口醤油・だし汁 だし汁
お粥 ササミと野菜の煮物 じゃがいものみそ汁 かぼちゃきな粉	鶏ささみ 味噌	玉ねぎ・人参 玉ねぎ 南瓜	精白米 上白糖 じゃがいも・上白糖 上白糖	水 濃口醤油・だし汁 だし汁							25	木	3時	お粥 ツナと野菜の煮物 人参の味噌汁 野菜粥	ツナ缶 味噌	ブロッコリー・人参 人参・玉ねぎ 玉ねぎ・人参	精白米 上白糖	水 濃口醤油・だし汁 だし汁
お粥 ツナと野菜の煮物 人参の味噌汁 野菜粥	ツナ缶 味噌	ブロッコリー・人参 人参・玉ねぎ 玉ねぎ・人参	精白米 上白糖	水 濃口醤油・だし汁 だし汁 水	26	金	3時							お粥 うどん煮 野菜のそぼろ煮 人参の煮物 おやつ	とりミンチ 味噌	小松菜・人参 人参・玉ねぎ	うどん・上白糖 上白糖・片栗粉	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁 ハイハイ
お粥 ササミと野菜の煮物 玉ねぎの味噌煮 おやつ	鶏ささみ 味噌	玉ねぎ・キャベツ 玉ねぎ・人参	うどん・上白糖 片栗粉・上白糖	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁 野菜ハイハイ				29	月	3時				お粥 ツナと野菜の煮物 じゃがいものみそ汁 蒸しかぼちゃ	ツナ缶 味噌	チンゲン菜・人参 玉ねぎ 南瓜	精白米 上白糖・片栗粉 じゃがいも	水 濃口醤油・だし汁 だし汁
お粥 ツナと野菜の煮物 白菜のみそ汁 マカロニきな粉	ツナ缶 味噌	玉ねぎ・人参 白菜・人参	精白米 上白糖	水 濃口醤油・だし汁 だし汁							30	火	3時	お粥 豆腐と野菜の煮物 人参の味噌汁 スティックポテト	豆腐 味噌	キャベツ・人参 人参・玉ねぎ	精白米 上白糖	水 濃口醤油・だし汁 だし汁

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