



後期栄養価の平均 エネルギー (工) 147kcal たんぱく質 (た) 6.3g 脂質 (脂) 1.9g 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 大根のみそ汁	とりミンチ 味噌	キャベツ・人参 大根・玉ねぎ	精白米 上白糖・片栗粉	水 濃口醤油・だし汁 だし汁	16	木	昼食	お粥 豆腐と野菜の煮物 ほうれん草の味噌汁	豆腐 味噌	玉ねぎ・人参 ほうれん草・玉ねぎ	精白米 上白糖	水 濃口醤油・だし汁 だし汁
		3時	さつまいも煮			さつまいも・上白糖	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 玉ねぎのみそ汁	とりミンチ 味噌	ブロッコリー・キャベツ 玉ねぎ・人参	精白米 上白糖・片栗粉	水 濃口醤油・だし汁 だし汁	17	金	昼食	お粥 タラと野菜の煮物 豆腐のみそ汁	タラ 豆腐・味噌	大根・ほうれん草 人参	精白米 上白糖・片栗粉	水 濃口醤油・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		南瓜		
3	金	昼食	お粥 ササミと野菜の煮物 白菜のみそ汁	鶏ささみ 味噌	小松菜・人参 白菜・人参	精白米 上白糖・片栗粉	水 濃口醤油・だし汁 だし汁	18	土	昼食	うどん煮 ツナと野菜の煮物 人参の味噌煮	ツナ 味噌	チンゲン菜・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
		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ベイ	
4	土	昼食	うどん煮 ツナと野菜の煮物 大根の味噌煮	ツナ 味噌	ほうれん草・人参 大根・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	21	火	昼食	お粥 タラと野菜の煮物 さつまいものみそ汁	タラ 味噌	玉ねぎ・人参 人参	精白米 上白糖・片栗粉 さつまいも	水 濃口醤油・だし汁 だし汁
		3時	おやつ				アンパンマンベビーセンベイ			3時	りんごゼリー		アップル100%・クールアガー	上白糖	水
6	月	昼食	お粥 タラと野菜の煮物 じゃがいものみそ汁	タラ 味噌	人参・玉ねぎ 玉ねぎ	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	22	水	昼食	お粥 ササミと野菜の煮物 キャベツのみそ汁	鶏ささみ 味噌	玉ねぎ・人参 キャベツ・人参	精白米 上白糖・片栗粉	水 濃口醤油・だし汁 だし汁
		3時	マッシュさつまいも			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	濃口醤油・水
7	火	昼食	お粥 野菜のそぼろ煮 そうめんのみそ汁	とりミンチ 味噌	大根・人参 人参	精白米 上白糖・片栗粉 そうめん	水 濃口醤油・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・味噌	人参 白菜・玉ねぎ	精白米 上白糖・片栗粉	水 だし汁 濃口醤油・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	上白糖	水			3時	マカロニきな粉	きな粉		マカロニ・上白糖	
8	水	昼食	お粥 豆腐と野菜の煮物 チンゲン菜のみそ汁	豆腐 味噌	白菜・人参 チンゲン菜・玉ねぎ	精白米 上白糖 上白糖	水 濃口醤油・だし汁 だし汁	24	金	昼食	お粥 ツナと野菜の煮物 小松菜のみそ汁	ツナ 味噌	ほうれん草・人参 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
		3時	かぼちゃ団子		南瓜	上白糖				3時	みたらしいもち			じゃがいも・片栗粉・上白糖	濃口醤油・水
9	木	昼食	お粥 ツナと野菜の煮物 心のみそ汁	ツナ 味噌	大根・人参	精白米 上白糖・片栗粉 切り麩・さつまいも	水 濃口醤油・だし汁 だし汁	25	土	昼食	うどん煮 野菜のそぼろ煮 キャベツの味噌煮	とりミンチ 味噌	人参 キャベツ・玉ねぎ	うどん・上白糖 じゃがいも・上白糖・片栗粉	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁
		3時	スティックポテト			じゃがいも	食塩			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・味噌	南瓜・玉ねぎ 小松菜・玉ねぎ	精白米 上白糖・片栗粉	水 だし汁 濃口醤油・だし汁	27	月	昼食	お粥 ツナと野菜の煮物 白菜のみそ汁	ツナ 味噌	人参・玉ねぎ 白菜・人参	精白米 上白糖・片栗粉	水 濃口醤油・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・上白糖	水
11	土	昼食	うどん煮 ツナと野菜の煮物 ブロッコリーの味噌煮	ツナ 味噌	白菜・人参 ブロッコリー・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	28	火	昼食	お粥 タラと野菜の煮物 玉ねぎのみそ汁	タラ 味噌	大根・人参 玉ねぎ・人参	精白米 上白糖・片栗粉	水 濃口醤油・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		上白糖	
13	月	昼食	お粥 ササミと野菜の煮物 人参のみそ汁	鶏ささみ 味噌	ブロッコリー・人参 人参・玉ねぎ	精白米 上白糖・片栗粉	水 濃口醤油・だし汁 だし汁	29	水	昼食	お粥 ササミと野菜の煮物 ほうれん草のみそ汁	ささみ 味噌	人参・ブロッコリー 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
		3時	りんごゼリー		アップル100%・クールアガー	上白糖	水			3時	バナナ		バナナ		
14	火	昼食	お粥 野菜のそぼろ煮 キャベツのみそ汁	とりミンチ 味噌	南瓜・玉ねぎ キャベツ・人参	精白米 上白糖・片栗粉	水 濃口醤油・だし汁 だし汁	30	木	昼食	うどん煮 ツナと野菜の煮物 小松菜の味噌煮	ツナ 味噌	人参・キャベツ 小松菜・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
		3時	うどん煮			うどん・上白糖	濃口醤油・だし汁			3時	人参粥		人参	精白米	水
15	水	昼食	お粥 ツナと野菜の煮物 南瓜の味噌汁	ツナ 味噌	キャベツ・人参 南瓜・ほうれん草	精白米 上白糖・片栗粉	水 濃口醤油・だし汁 だし汁	31	金	昼食	お粥 野菜のそぼろ煮 白菜のみそ汁	とりミンチ 味噌	南瓜・玉ねぎ 白菜・人参	精白米 上白糖・片栗粉	水 濃口醤油・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	食塩			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 + 幼児食を粗ぎざみします