

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 + 野菜のペースト・マッシュ
- 中期食の献立 — 7~8ヶ月 もぐもぐ期 — 7倍かゆ + 白身魚・豆腐と野菜の煮物 + スープ
- 後期食の献立 — 9~11ヶ月 かみかみ期 — 5倍かゆ・軟飯 + 中期食にうす味をつけたもの
- 完了期食の献立 — 幼児食へのステップ — ご飯・軟飯 + 幼児食の荒きざみ



日	曜日	献立名	ざいりょう			10時のおやつ 3時のおやつ	栄養素 1杯分 蛋白質 食塩
			赤◇ 血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑◇ からだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	黄◇ かわかゆくなるもの 炭水化物類・油脂類・いも類		
1	土	お粥 タラと野菜の煮物 チンゲン菜のスープ	タラ	玉ねぎ,人参 チンゲン菜	精白米 じゃがいも,三温糖	おやつ 赤ちゃんせんべい	173 kcal 6.9 g 0.3 g
3	月	お粥 鶏ささみと野菜の煮物 豆腐の味噌汁	鶏ささみ 豆腐,味噌	小松菜,玉ねぎ,人参	精白米 三温糖	おやつ りんごのコンポート	185 kcal 9.2 g 0.2 g
4	火	お粥 豆腐と野菜の煮物 チンゲン菜のスープ	豆腐,味噌	玉ねぎ,人参 チンゲン菜	精白米 さつまいも,三温糖	おやつ ぶかしいも	189 kcal 4.7 g 0.2 g
5	水	お粥 カレーと野菜の煮物 かぶの味噌汁	カレー 味噌	玉ねぎ,人参 かぶ	精白米 じゃがいも,三温糖	おやつ マカロニぎなこ煮	209 kcal 10 g 0.3 g
6	木	煮込みうどん 鶏ミンチと野菜の煮物 じゃがいもの煮物	鶏ミンチ	人参,玉ねぎ 白菜,玉ねぎ,人参	うどん,三温糖 三温糖 じゃがいも,三温糖	おやつ のり粥	201 kcal 5.2 g 0.4 g
7	金	お粥 タラとひじきの煮物 ほうれん草の味噌汁	タラ 味噌	ひじき,人参,玉ねぎ ほうれん草	精白米 三温糖	おやつ パン粥	211 kcal 8.9 g 0.6 g
8	土	煮込みうどん さわらと野菜の煮物 果物(バナナ)	さわら	人参,玉ねぎ 玉ねぎ,人参 バナナ	うどん さつまいも,三温糖	おやつ 赤ちゃんせんべい	214 kcal 12.5 g 0.4 g
11	火	お粥 カレーと野菜の煮物 チンゲン菜のスープ	カレー	ピーマン,人参,玉ねぎ チンゲン菜	精白米 三温糖	おやつ さつまいもスティック	176 kcal 7.4 g 0.3 g
12	水	お粥 豆腐と野菜の煮物 キャベツのスープ	豆腐	ほうれん草,人参 キャベツ	精白米 じゃがいも,三温糖	おやつ 蒸しパン	223 kcal 6.1 g 0.2 g
13	木	お粥 鶏ささみと野菜の煮物 かぼちゃの味噌汁	鶏ささみ 味噌	ほうれん草,むき玉ねぎ,人参 南瓜	精白米 三温糖	おやつ バナナ	193 kcal 9.1 g 0.2 g
14	金	お粥 カレーと野菜の煮物 コーンスープ	カレー	玉ねぎ,人参 コーン	精白米 じゃがいも,三温糖	おやつ りんごのコンポート	174 kcal 6.9 g 0.2 g
17	月	お粥 鶏ミンチと野菜の煮物 ほうれん草の味噌汁	鶏ミンチ 味噌	玉ねぎ,人参 ほうれん草	精白米 じゃがいも,三温糖	おやつ みかんゼリー	195 kcal 8.1 g 0.3 g
18	火	お粥 豆腐と野菜の煮物 小松菜の味噌汁	豆腐 味噌	白菜,玉ねぎ,人参 小松菜	精白米 三温糖	おやつ ぶかしいも	184 kcal 4.8 g 0.2 g
19	水	お粥 さわらと野菜の煮物 コーンスープ	さわら	玉ねぎ,人参 コーン	精白米 じゃがいも,三温糖	おやつ 蒸しパン	276 kcal 10 g 0.3 g
20	木	煮込みうどん ツナと野菜の煮物 さつまいもの煮物	ツナ	人参,玉ねぎ キャベツ,玉ねぎ,人参	うどん 三温糖 さつまいも,三温糖	おやつ わかめ粥	223 kcal 8.9 g 0.7 g
21	金	お粥 鶏ささみと野菜の煮物 キャベツのスープ	鶏ささみ	玉ねぎ,ブロッコリー,人参 キャベツ	精白米 三温糖	おやつ かぼちゃの茶巾	139 kcal 8.5 g 0.2 g
22	土	お粥 タラと野菜の煮物 小松菜の味噌汁	タラ 味噌	玉ねぎ,ピーマン,人参 小松菜	精白米 三温糖	おやつ 赤ちゃんせんべい	169 kcal 6.9 g 0.4 g
24	月	お粥 鶏ミンチと野菜の煮物 豆腐のすまし汁	鶏ミンチ 豆腐	玉ねぎ,人参	精白米 さつまいも,*三温糖	おやつ 蒸しパン	216 kcal 9 g 0.2 g
25	火	お粥 豆腐と野菜の煮物 コーンスープ	豆腐	ブロッコリー,人参 コーン	精白米 じゃがいも,三温糖	おやつ パン粥	223 kcal 7.3 g 0.5 g
26	水	お粥 豆腐と野菜の煮物 お麩の味噌汁	豆腐 味噌	玉ねぎ,小松菜,人参	精白米 三温糖 切り麩	おやつ りんごのコンポート	163 kcal 4.7 g 0.2 g
27	木	お粥 タラと野菜の煮物 わかめ味噌汁	タラ 味噌	玉ねぎ,小松菜 わかめ	精白米 さつまいも,三温糖	おやつ 蒸しパン	227 kcal 8.3 g 0.5 g
28	金	煮込みスパゲティ ツナと野菜の煮物 コーンスープ	ツナ	玉ねぎ,人参 玉ねぎ,人参 コーン	スパゲティ じゃがいも,三温糖	おやつ ひじき粥	297 kcal 12 g 0.5 g
29	土	お粥 さわらと野菜の煮物 チンゲン菜のスープ	さわら	白菜,人参,玉ねぎ チンゲン菜	精白米 三温糖	おやつ 赤ちゃんせんべい	192 kcal 7.9 g 0.3 g
31	月	お粥 鶏ささみと野菜の煮物 お麩の味噌汁	鶏ささみ 味噌	玉ねぎ,人参,ほうれん草	精白米 三温糖 切り麩	おやつ バナナ	192 kcal 9.2 g 0.2 g

●都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

風邪予防にはバランスの良い食事を

寒くなり、風邪をひきやすくなるこの季節。毎日を元気に過ごすためにも、風邪を予防することが大切です。手洗い・うがいはもちろんですが、バランスの良い食事を心がけましょう。体の中に風邪の菌が入ってきてもやっつけることができるように、免疫力を高める栄養素を摂ることが大切です。

《免疫力を高める栄養素》

- タンパク質…肉・魚・卵・大豆・大豆製品
- 鉄…緑黄色野菜・レバー・ひじき
- ビタミンA…緑黄色野菜・レバー・うなぎ
- ビタミンB群…豚肉・豆腐・卵・レバー・魚・牛乳・納豆
- ビタミンC…野菜・果物

これらの食材を料理に取り入れて、丈夫な体を作りましょう！

10月31日はハロウィン♪
おやつのかぼちゃプリンをお楽しみに！

