

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 + 幼児食の荒さざみ

日	曜日	献立名	ざいりょう			10時のおやつ	栄養素 1杯 - 蛋白質 食塩
			赤◇ 魚や肉になるもの 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	青◇ 消化を助けるもの そば・うどん類・お餅類・もち類	3時のおやつ	
1	木	お粥 タラと野菜の煮物 豆腐の味噌汁	タラ 豆腐,味噌	ピーマン,人参,玉ねぎ	精白米 三温糖	おやつ 蒸しパン	225 kcal 8.7 g 0.3 g
2	金	お粥 鶏ささみと野菜の煮物 白菜の味噌汁	鶏ささみ 味噌	玉ねぎ,人参,ブロッコリー 白菜	精白米 三温糖	おやつ りんごのコンポート	183 kcal 8.8 g 0.2 g
3	土	煮込みうどん ツナと野菜の煮物 じゃがいもの煮物	ツナ	人参,玉ねぎ キャベツ,玉ねぎ,人参	うどん,三温糖 三温糖 じゃがいも,三温糖	おやつ 赤ちゃんせんべい	174 kcal 8.1 g 0.7 g
5	月	お粥 豆腐と野菜の煮物 ほうれん草のスープ	豆腐,味噌	玉ねぎ,人参 ほうれん草	精白米 さつまいも,三温糖	おやつ いももち	200 kcal 4.8 g 0.2 g
6	火	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 蒸しパン	228 kcal 10.3 g 0.2 g
7	水	お粥 カレーと野菜の煮物 大根の味噌汁	カレー 味噌	ほうれん草,玉ねぎ,人参 大根	精白米 三温糖	おやつ バナナ	181 kcal 7.9 g 0.3 g
8	木	お粥 タラと野菜の煮物 じゃがいものスープ	タラ	キャベツ,玉ねぎ,人参	精白米 三温糖 じゃがいも	おやつ のり粥	221 kcal 7.9 g 0.3 g
9	金	お粥 鶏ミンチと野菜の煮物 コーンの味噌汁	鶏ミンチ 味噌	玉ねぎ,人参 コーン	精白米 じゃがいも,三温糖	おやつ ミックスゼリー ハイハイ	184 kcal 4.1 g 0.3 g
10	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	197 kcal 7.9 g 0.4 g
12	月	煮込みうどん 豆腐と野菜の煮物 じゃがいもの煮物	豆腐	玉ねぎ,人参 大根,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 わかめ粥	187 kcal 5.5 g 0.6 g
13	火	お粥 鶏ミンチと野菜の煮物 ほうれん草のスープ	鶏ミンチ	玉ねぎ,人参 ほうれん草	精白米 じゃがいも,三温糖	おやつ さつまいもスティック	215 kcal 8.4 g 0.3 g
14	水	お粥 カレーと野菜の煮物 コーンスープ	カラス	ブロッコリー,玉ねぎ,人参 コーン	精白米 三温糖	おやつ 蒸しパン	205 kcal 9.7 g 1.7 g
15	木	お粥 鶏ささみと野菜の煮物 さといもの味噌汁	鶏ささみ 味噌	玉ねぎ,人参	精白米 さつまいも,三温糖 さといも	おやつ りんごのコンポート	199 kcal 8.6 g 0.2 g
16	金	お粥 さわらと野菜の煮物 オニオンスープ	さわら	玉ねぎ,キャベツ,人参 玉ねぎ	精白米 三温糖	おやつ かぼちゃの茶巾	188 kcal 8.1 g 0.3 g
17	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	241 kcal 12.8 g 0.4 g
19	月	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 ふかしいも	183 kcal 7.4 g 0.3 g
20	火	パン粥 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,人参 キャベツ	食パン じゃがいも,三温糖	おやつ 蒸しパン	235 kcal 11.9 g 0.5 g
21	水	お粥 豆腐と野菜の煮物 お麩の味噌汁	豆腐 味噌	玉ねぎ,ピーマン,人参	精白米 三温糖 切り麩	おやつ パン粥	214 kcal 6.8 g 0.5 g
22	木	お粥 さわらと野菜の煮物 そうめんの味噌汁	さわら 味噌	大根,人参,玉ねぎ	精白米 三温糖 そうめん	おやつ さつまいも蒸しパン	269 kcal 9.7 g 0.5 g
24	土	煮込みスパゲティ カレーと野菜の煮物 コーンスープ	カレー	人参,玉ねぎ ブロッコリー,人参,玉ねぎ コーン,ねぎ	スパゲッティ 三温糖	おやつ 赤ちゃんせんべい	192 kcal 9.9 g 0.3 g
26	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 きなこ粥	260 kcal 10.3 g 0.3 g
27	火	お粥 豆腐と野菜の煮物 大根の味噌汁	豆腐 味噌	ブロッコリー,玉ねぎ,人参 大根	精白米 三温糖	おやつ パン粥	211 kcal 6.8 g 0.5 g
28	水	お粥 鶏ささみと野菜の煮物 コーンスープ	鶏ささみ	む玉ねぎ,人参 コーン	精白米 じゃがいも,三温糖	おやつ 蒸しパン	221 kcal 10 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。

初食のススメ!

和食は米を主食にして、魚介類、野菜類、いも類、海藻類などを副食としています。

この伝統的な日本の食生活は体に必要な栄養素を含んだ理想のかたちです。

「まごわやさしい」とはこのように健康な食生活に役立つ食材の最初の文字を覚えやすく言い表したものです。

これらの食材を上手に使いバランス良く食べましょう。

ま 豆類…たんぱく質、ビタミン、食物繊維が豊富

ご ごま…食物繊維、カルシウム、ミネラルが豊富

わ わかめなどの海藻類…食物繊維、カルシウムが豊富

や 野菜類…ビタミン、ミネラルが豊富

さ 魚類…たんぱく質、鉄分が豊富

し しいたけなどのきのこ類…ビタミン、食物繊維が豊富

い いも類…糖質、食物繊維が豊富

