



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		お粥 ツナと野菜の煮物 じゃがいものすまし汁	ツナ缶	ほうれん草・人参 人参	精白米 片栗粉 じゃがいも	水 だし汁 だし汁	16	木		お粥 タラと野菜の煮物 白菜のすまし汁	タラ	玉ねぎ・人参 白菜・玉ねぎ	精白米	水 だし汁 だし汁					
		3時	りんごゼリー							アップルジュース・クールアガー	水					3時	ふかしいも	さつまいも		
2	木		お粥 ささみと野菜の煮物 ブロッコリーのすまし汁	鶏ささみ	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	17	金		お粥 野菜のそぼろ煮 白菜のすまし汁	とりミンチ	チンゲン菜・人参 白菜・玉ねぎ	精白米 片栗粉	水 だし汁 だし汁					
		3時	マッシュポテト							じゃがいも	3時					かぼちゃ粥	南瓜	精白米	水	
3	金		お粥 タラと野菜の煮物 キャベツのすまし汁	タラ	大根・人参 キャベツ・チンゲン菜	精白米 片栗粉	水 だし汁 だし汁	18	土		うどん煮 ツナと野菜の煮物 キャベツの煮物	ツナ缶	玉ねぎ・ほうれん草 キャベツ・人参	うどん 片栗粉	だし汁 だし汁 だし汁					
		3時	かぼちゃ団子							南瓜	3時					おやつ	野菜ハイハイン			
4	土		うどん煮 ツナと野菜の煮物 大根の煮物	ツナ缶	小松菜・人参 大根・玉ねぎ	うどん 片栗粉	だし汁 だし汁 だし汁	20	月		お粥 タラと野菜の煮物 チンゲン菜のすまし汁	タラ	玉ねぎ・人参 チンゲン菜・玉ねぎ	精白米	水 だし汁 だし汁					
		3時	おやつ							ハイハイン	3時					蒸しかぼちゃ	南瓜			
6	月		お粥 タラと野菜の煮物 人参のすまし汁	タラ	ほうれん草・人参 人参・玉ねぎ	精白米	水 だし汁 だし汁	21	火		お粥 ツナと野菜の煮物 小松菜のすまし汁	ツナ缶	玉ねぎ・人参 小松菜・人参	精白米	水 だし汁 だし汁					
		3時	スティックポテト							じゃがいも	3時					野菜粥	玉ねぎ・人参 精白米	水		
7	火		お粥 ツナと野菜の煮物 チンゲン菜のすまし汁	ツナ缶	白菜・人参 チンゲン菜・玉ねぎ	精白米	水 だし汁 だし汁	22	水		お粥 野菜のそぼろ煮 人参のすまし汁	とりミンチ	キャベツ・人参 人参・玉ねぎ	精白米 片栗粉	水 だし汁 だし汁					
		3時	パン粥							豆乳食パン	水					3時	パン粥	豆乳食パン	水	
8	水		お粥 野菜のそぼろ煮 ほうれん草のすまし汁	とりミンチ	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	23	木		お粥 ササミと野菜の煮物 チンゲン菜のすまし汁	鶏ささみ	白菜・人参 チンゲン菜・玉ねぎ	精白米	水 だし汁 だし汁					
		3時	野菜粥							玉ねぎ・人参	精白米					水	3時	オレンジゼリー	オレンジジュース・クールアガー	水
9	木		お粥 豆腐と野菜の煮物 かぼちゃのすまし汁	豆腐	春キャベツ・人参 南瓜・玉ねぎ	精白米	水 だし汁 だし汁	24	金		お粥 ツナと野菜の煮物 春キャベツのすまし汁	ツナ缶	大根・人参 春キャベツ・玉ねぎ	精白米	水 だし汁 だし汁					
		3時	さつまいも茶巾							さつまいも	3時					かぼちゃきな粉	きな粉 南瓜	水		
10	金		お粥 ささみと野菜の煮物 キャベツのすまし汁	鶏ささみ	人参・玉ねぎ キャベツ・大根	精白米	水 だし汁 だし汁	25	土		うどん煮 野菜のそぼろ煮 人参の煮物	とりミンチ	大根・人参 人参・玉ねぎ	うどん	だし汁 だし汁 だし汁					
		3時	かぼちゃきな粉							きな粉	3時					おやつ	アンパンマンベビーゼンパイ			
11	土		うどん煮 野菜のそぼろ煮 大根の煮物	とりミンチ	白菜・人参 大根・小松菜	うどん	だし汁 だし汁 だし汁	27	月		お粥 ツナと野菜の煮物 玉ねぎのすまし汁	ツナ缶	ほうれん草・人参 玉ねぎ・人参	精白米	水 だし汁 だし汁					
		3時	おやつ							アンパンマンベビーゼンパイ	3時					マカロニきな粉	きな粉	ツイストマカロニ		
13	月		お粥 ササミと野菜の煮物 白菜のすまし汁	鶏ささみ	小松菜・玉ねぎ 白菜・人参	精白米 片栗粉	水 だし汁 だし汁	28	火		お粥 豆腐と野菜の煮物 玉ねぎのスープ	豆腐	キャベツ・人参 玉ねぎ・人参	精白米	水 だし汁 だし汁					
		3時	バナナ							バナナ	3時					スイートポテト	さつまいも			
14	火		お粥 野菜のそぼろ煮 キャベツのすまし汁	とりミンチ	ほうれん草・玉ねぎ キャベツ・人参	精白米 片栗粉	水 だし汁 だし汁	30	木		お粥 ツナと野菜の煮物 ほうれん草のすまし汁	ツナ缶	玉ねぎ・人参 ほうれん草・人参	精白米 片栗粉	水 だし汁 だし汁					
		3時	コロコロポテト							じゃがいも	3時					じゃがいものお焼き	じゃがいも・片栗粉			
15	水		お粥 ササミと野菜の煮物 じゃがいものすまし汁	鶏ささみ	玉ねぎ・人参 玉ねぎ	精白米	水 だし汁 だし汁	31	金		お粥 野菜のそぼろ煮 人参の煮物	とりミンチ	大根・人参 人参・玉ねぎ	うどん	だし汁 だし汁 だし汁					
		3時	野菜粥							玉ねぎ・人参	精白米					水	3時	おやつ	アンパンマンベビーゼンパイ	

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