



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	金		お粥 野菜のそぼろ煮 じゃがいものすまし汁	とりミンチ	チンゲン菜・人参 白菜	精白米 片栗粉 じゃがいも	水 だし汁 だし汁	19	火		うどん煮 ツナと野菜の煮物 チンゲン菜の煮物	ツナ缶	玉ねぎ・人参 チンゲン菜・白菜	うどん	だし汁 だし汁 だし汁							
		3時	かぼちゃ団子							南瓜	オレンジゼリー					オレンジジュース・クールアガー	水					
2	土		うどん煮 ツナと野菜の煮物 人参の煮物	ツナ缶	キャベツ・人参 人参・玉ねぎ	うどん 片栗粉	だし汁 だし汁 だし汁	20	水		お粥 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーのすまし汁	とりミンチ	大根・人参 ブロッコリー・人参	精白米 片栗粉	水 だし汁 だし汁							
		3時	おやつ								かぼちゃ団子					南瓜						
7	木		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・玉ねぎ	精白米	水 だし汁 だし汁	21	木		お粥 豆腐と野菜の煮物 人参のすまし汁	豆腐	キャベツ・人参 人参・玉ねぎ	精白米	水 だし汁 だし汁							
		3時	じゃがいも茶巾								かぼちゃ粥					南瓜	精白米	水				
8	金		お粥 ささみと野菜の煮物 玉ねぎのすまし汁	鶏ささみ	人参・ブロッコリー 玉ねぎ・小松菜	精白米	水 だし汁 だし汁	22	金		お粥 ツナと野菜の煮物 白菜のすまし汁	ツナ缶	大根・人参 白菜・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	じゃがいも・片栗粉					
9	土		うどん煮 野菜のそぼろ煮 玉ねぎの煮物	とりミンチ	キャベツ・人参 玉ねぎ・人参	うどん	だし汁 だし汁 だし汁	23	土		うどん煮 野菜のそぼろ煮 キャベツの煮物	とりミンチ	人参 キャベツ・玉ねぎ	うどん じゃがいも	だし汁 だし汁 だし汁							
		3時	おやつ								おやつ						アンパンマンペビーセンバイ					
11	月		お粥 豆腐と野菜の煮物 キャベツのすまし汁	豆腐	人参・玉ねぎ キャベツ・人参	精白米 片栗粉	水 だし汁 だし汁	25	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	ふかしもち								さつまいも茶巾						さつまいも					
12	火		お粥 野菜のそぼろ煮 キャベツのすまし汁	とりミンチ	チンゲン菜・玉ねぎ キャベツ・人参	精白米 片栗粉	水 だし汁 だし汁	26	火		お粥 ササミと野菜の煮物 玉ねぎのスープ	ささみ	白菜・人参 玉ねぎ・人参	精白米	水 だし汁 だし汁							
		3時	スイートかぼちゃ								野菜粥						玉ねぎ・人参	精白米	水			
13	水		お粥 ササミと野菜の煮物 大根のすまし汁	鶏ささみ	玉ねぎ・人参 大根・小松菜	精白米	水 だし汁 だし汁	27	水		お粥 野菜のそぼろ煮 白菜のスープ	とりミンチ	チンゲン菜・人参 白菜・人参	精白米	水 だし汁 だし汁							
		3時	スティックさつまいも								スイートポテト						さつまいも					
14	木		お粥 ツナとじゃがいもの煮物 キャベツのすまし汁	ツナ缶	人参 キャベツ・玉ねぎ	精白米 じゃがいも	水 だし汁 だし汁	28	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	バナナ								マカロニきな粉						きな粉	ツイストマカロニ				
15	金		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	29	金		お粥 豆腐と野菜の煮物 白菜のすまし汁	豆腐	玉ねぎ・人参 白菜・人参	精白米 片栗粉	水 だし汁 だし汁							
		3時	かぼちゃ粥								蒸しかぼちゃ						南瓜					
16	土		うどん煮 ツナと野菜の煮物 大根の煮物	ツナ缶	玉ねぎ・白菜 大根・人参	うどん 片栗粉	だし汁 だし汁 だし汁	30	土		うどん煮 ツナと野菜の煮物 小松菜の煮物	ツナ缶	玉ねぎ・人参 小松菜・人参	うどん 片栗粉	だし汁 だし汁 だし汁							
		3時	おやつ								おやつ						野菜ハイハイ	ハイハイ				
18	月		お粥 タラと野菜の煮物 キャベツのすまし汁	タラ	玉ねぎ・人参 キャベツ・玉ねぎ	精白米	水 だし汁 だし汁	完了期食の献立	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									
		3時	野菜粥											玉ねぎ・人参	精白米	水	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 + 幼児食を粗ぎみします