



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					16	木		お粥				
		昼食	ツナと野菜の煮物 じゃがいもみそ汁	ツナ缶 味噌	ほうれん草・人参 人参	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			昼食	タラと野菜の煮物 白菜の味噌汁	タラ 味噌	玉ねぎ・人参 白菜・玉ねぎ	精白米 上白糖	水 濃口醤油・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	上白糖	水			3時	ふかしいも			さつまいも	
2	木		お粥					17	金		お粥				
		昼食	ささみと野菜の煮物 ブロッコリーのみそ汁	鶏ささみ 味噌	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・人参	精白米 上白糖・片栗粉	水 濃口醤油・だし汁 だし汁			昼食	野菜のそぼろ煮 白菜のすまし汁	とりミンチ・味噌	チンゲン菜・人参 白菜・玉ねぎ	精白米 上白糖・片栗粉	水 濃口醤油・だし汁
		3時	マッシュポテト			じゃがいも	食塩			3時	かぼちゃ粥		南瓜	精白米	水
3	金		お粥					18	土		うどん煮				
		昼食	タラと野菜の煮物 キャベツのみそ汁	タラ 味噌	大根・人参 キャベツ・チンゲン菜	精白米 上白糖・片栗粉	水 濃口醤油・だし汁 だし汁			昼食	ツナと野菜の煮物 キャベツの味噌煮	ツナ缶 味噌	玉ねぎ・ほうれん草 キャベツ・人参	うどん・上白糖 片栗粉・上白糖	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	おやつ				野菜ハイハイ
4	土		うどん煮					20	月		お粥				
		昼食	ツナと野菜の煮物 大根の煮物	ツナ缶 味噌	小松菜・人参 大根・玉ねぎ	うどん・上白糖 上白糖・片栗粉	水 濃口醤油・だし汁 だし汁			昼食	タラと野菜の煮物 チンゲン菜のみそ汁	タラ 味噌	玉ねぎ・人参 チンゲン菜・玉ねぎ	精白米 上白糖	水 濃口醤油・だし汁 だし汁
		3時	おやつ				ハイハイ			3時	蒸しかぼちゃ		南瓜		
6	月		お粥					21	火		お粥				
		昼食	タラと野菜の煮物 人参の味噌汁	タラ 味噌	ほうれん草・人参 人参・玉ねぎ	精白米 上白糖	水 濃口醤油・だし汁 だし汁			昼食	ツナと野菜の煮物 小松菜のみそ汁	ツナ缶 味噌	玉ねぎ・人参 小松菜・人参	精白米 上白糖	水 だし汁・濃口醤油 だし汁
		3時	スティックポテト			じゃがいも	食塩			3時	野菜粥		玉ねぎ・人参	精白米	水
7	火		お粥					22	水		お粥				
		昼食	ツナと野菜の煮物 チンゲン菜の味噌汁	ツナ缶 味噌	白菜・人参 チンゲン菜・玉ねぎ	精白米 上白糖	水 濃口醤油・だし汁 だし汁			昼食	野菜のそぼろ煮 人参の味噌汁	とりミンチ 味噌	キャベツ・人参 人参・玉ねぎ	精白米 片栗粉・上白糖	水 濃口醤油・だし汁 だし汁
		3時	パン粥			豆乳食パン・上白糖	水			3時	パン粥			豆乳食パン・上白糖	水
8	水		お粥					23	木		お粥				
		昼食	野菜のそぼろ煮 ほうれん草の味噌汁	とりミンチ 味噌	玉ねぎ・人参 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			昼食	ササミと野菜の煮物 チンゲン菜の味噌汁	鶏ささみ 味噌	白菜・人参 チンゲン菜・玉ねぎ	精白米 上白糖	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	オレンジゼリー		オレンジジュース・クールアガー	上白糖	水
9	木		お粥					24	金		お粥				
		昼食	豆腐と野菜の煮物 かぼちゃのみそ汁	豆腐 味噌	春キャベツ・人参 南瓜・玉ねぎ	精白米 上白糖	水 濃口醤油・だし汁 だし汁			昼食	ツナと野菜の煮物 春キャベツの味噌汁	ツナ缶 味噌	大根・人参 春キャベツ・玉ねぎ	精白米 上白糖	水 濃口醤油・だし汁 だし汁
		3時	さつまいも茶巾			さつまいも				3時	かぼちゃきな粉		きな粉	南瓜	
10	金		お粥					25	土		うどん煮				
		昼食	ささみと野菜の煮物 キャベツのみそ汁	鶏ささみ 味噌	人参・玉ねぎ キャベツ・大根	精白米 上白糖	水 濃口醤油・だし汁 だし汁			昼食	野菜のそぼろ煮 人参の味噌煮	とりミンチ 味噌	大根・人参 人参・玉ねぎ	うどん・上白糖 上白糖	水 濃口醤油・だし汁 だし汁
		3時	かぼちゃきな粉		南瓜	上白糖				3時	おやつ				アンパンマンペビーセンベイ
11	土		うどん煮					27	月		お粥				
		昼食	野菜のそぼろ煮 大根の味噌煮	とりミンチ 味噌	白菜・人参 大根・小松菜	うどん・上白糖 上白糖	水 濃口醤油・だし汁 だし汁			昼食	ツナと野菜の煮物 玉ねぎのみそ汁	ツナ缶 味噌	ほうれん草・人参 玉ねぎ・人参	精白米 上白糖	水 濃口醤油・だし汁 だし汁
		3時	おやつ				アンパンマンペビーセンベイ			3時	マカロニきな粉		きな粉		ツイストマカロニ・上白糖
13	月		お粥					28	火		お粥				
		昼食	ササミと野菜の煮物 白菜の味噌汁	鶏ささみ 味噌	小松菜・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			昼食	豆腐と野菜の煮物 玉ねぎのスープ	豆腐・味噌	キャベツ・人参 玉ねぎ・人参	精白米 上白糖	水 だし汁 濃口醤油・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・上白糖	
14	火		お粥					30	木		お粥				
		昼食	野菜のそぼろ煮 キャベツの味噌汁	とりミンチ 味噌	ほうれん草・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			昼食	ツナと野菜の煮物 ほうれん草の味噌汁	ツナ缶 味噌	玉ねぎ・人参 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	ココロポテト			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					完了	水		お粥				
		昼食	ササミと野菜の煮物 じゃがいもみそ汁	鶏ささみ 味噌	玉ねぎ・人参 玉ねぎ	精白米 上白糖 じゃがいも・上白糖	水 濃口醤油・だし汁 だし汁			完了	完了				
		3時	野菜粥		玉ねぎ・人参	精白米	水			完了	完了				

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