



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	とりミンチ 味噌	チンゲン菜・人参 白菜	精白米 上白糖・片栗粉	水 濃口醤油・だし汁	19	火		うどん煮	ツナ缶 味噌	玉ねぎ・人参 チンゲン菜・白菜	うどん・上白糖 上白糖	濃口醤油・だし汁		
		3時	じゃがいもみそ汁							かぼちゃ団子	オレンジゼリー						
		3時	かぼちゃ団子							南瓜	上白糖					水	
2	土		うどん煮	ツナ缶 味噌	キャベツ・人参 人参・玉ねぎ	うどん・上白糖 上白糖・片栗粉	濃口醤油・だし汁	20	水		お粥	とりミンチ 味噌	大根・人参 ブロッコリー・人参	精白米 片栗粉・上白糖	水 濃口醤油・だし汁		
		3時	ツナと野菜の煮物							お粥	かぼちゃ団子					上白糖	だし汁
		3時	人参の煮物							お粥	南瓜					上白糖	だし汁
7	木		お粥	ツナ缶 味噌	玉ねぎ・人参 小松菜・玉ねぎ	精白米 上白糖	水 濃口醤油・だし汁	21	木		お粥	豆腐 味噌	キャベツ・人参 人参・玉ねぎ	精白米 上白糖	水 濃口醤油・だし汁		
		3時	ツナと野菜の煮物							お粥	かぼちゃ粥					精白米	水
		3時	小松菜のみそ汁							お粥	南瓜					精白米	水
8	金		お粥	鶏ささみ 味噌	人参・ブロッコリー 玉ねぎ・小松菜	精白米 上白糖	水 濃口醤油・だし汁	22	金		お粥	ツナ缶 味噌	大根・人参 白菜・玉ねぎ	精白米 上白糖	水 濃口醤油・だし汁		
		3時	ささみと野菜の煮物							お粥	じゃがいものお焼き					上白糖	だし汁
		3時	玉ねぎのみそ汁							お粥						上白糖	水
9	土		うどん煮	とりミンチ 味噌	キャベツ・人参 玉ねぎ・人参	うどん・上白糖 上白糖	濃口醤油・だし汁	23	土		うどん煮	とりミンチ 味噌	人参 キャベツ・玉ねぎ	うどん・上白糖 じゃがいも・上白糖	濃口醤油・だし汁		
		3時	野菜のそぼろ煮							お粥	お粥					アンパンマンベビーセンパイ	
		3時	玉ねぎの味噌煮							お粥	お粥					アンパンマンベビーセンパイ	
11	月		お粥	豆腐 味噌	人参・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	25	月		お粥	ツナ缶 白味噌	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		
		3時	豆腐と野菜の煮物							お粥	さつまいも					上白糖	だし汁
		3時	キャベツの味噌汁							お粥						上白糖	水
12	火		お粥	とりミンチ 味噌	チンゲン菜・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	26	火		お粥	ささみ・味噌	白菜・人参 玉ねぎ・人参	精白米 上白糖	水 濃口醤油・だし汁		
		3時	野菜のそぼろ煮							お粥	野菜粥					精白米	水
		3時	キャベツの味噌汁							お粥						精白米	水
13	水		お粥	鶏ささみ 味噌	玉ねぎ・人参 大根・小松菜	精白米 上白糖	水 濃口醤油・だし汁	27	水		お粥	とりミンチ・味噌	チンゲン菜・人参 白菜・人参	精白米 上白糖	水 濃口醤油・だし汁		
		3時	ササミと野菜の煮物							お粥	お粥					上白糖	だし汁
		3時	大根のみそ汁							お粥	お粥					上白糖	濃口醤油・だし汁
14	木		お粥	ツナ缶 味噌	人参 キャベツ・玉ねぎ	精白米 じゃがいも・上白糖	水 濃口醤油・だし汁	28	木		お粥	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		
		3時	ツナとじゃがいもの煮物							お粥	マカロニきな粉					上白糖	だし汁
		3時	キャベツの味噌汁							お粥						上白糖	濃口醤油・だし汁
15	金		お粥	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 だし汁	29	金		お粥	豆腐 味噌	玉ねぎ・人参 白菜・人参	精白米 上白糖・片栗粉	水 濃口醤油・だし汁		
		3時	野菜のそぼろ煮							お粥	お粥					上白糖	だし汁
		3時	ほうれん草のすまし汁							お粥	お粥					上白糖	濃口醤油・だし汁
16	土		うどん煮	ツナ缶 味噌	玉ねぎ・白菜 大根・人参	うどん・上白糖 片栗粉・上白糖	水 濃口醤油・だし汁	30	土		うどん煮	ツナ缶 味噌	玉ねぎ・人参 小松菜・人参	うどん・上白糖 上白糖・片栗粉	濃口醤油・だし汁		
		3時	ツナと野菜の煮物							お粥	お粥					上白糖	濃口醤油・だし汁
		3時	大根の味噌煮							お粥	お粥					上白糖	だし汁
18	月		お粥	タラ 白味噌	玉ねぎ・人参 キャベツ・玉ねぎ	精白米 上白糖	水 濃口醤油・だし汁	31	月		お粥	タラ 白味噌	玉ねぎ・人参 キャベツ・玉ねぎ	精白米 上白糖	水 濃口醤油・だし汁		
		3時	タラと野菜の煮物							お粥	お粥					上白糖	濃口醤油・だし汁
		3時	キャベツのみそ汁							お粥	お粥					上白糖	濃口醤油・だし汁

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