



日	曜	昼食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	おやつ	
1	火	①軟飯 ②鮭と野菜のみそ蒸し焼き ③かきたま汁(とうめん入り)	鮭 みそ 卵	ご飯 三温糖 マーガリン とうめん 片栗粉	キャベツ 玉ねぎ 人参 玉ねぎ ねぎ	(1)りんご (2)ビスケット	
2	水	①軟飯 ②豚肉と大豆のケチャップ煮 ③じゃがいものマーガリン焼き	豚肉 大豆	ご飯 三温糖 こめ油 じゃがいも	人参 玉ねぎ ケチャップ コーン	(1)ブルーベリー (2)ビスケット	
3	木	文化の日					
4	金	①ロールパン ②牛乳 ③スープ煮 ④温野菜の和え物	牛乳 牛肉 ハム	ロールパン じゃがいも こめ油 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 フロッキー ケチャップ キャベツ 胡瓜	(1)わかめご飯(軟飯)	
5	土	①あんかけごはん(軟飯)	豚肉	ご飯 三温糖 こめ油	玉ねぎ 人参 ねぎ しょうが	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット	
7	月	①軟飯 ②スープ煮 ③温野菜の和え物	鶏もも肉 ツナ	ご飯 じゃがいも	玉ねぎ 人参 シラス 胡瓜 トマト コーン	(1)ヨーグルトあえ (2)赤ちゃんせんべい	
8	火	①軟飯 ②マグロのケチャップ煮 ③けんちん汁	マグロ 鶏もも肉 豆腐	ご飯 三温糖 片栗粉 キャノーラ油 里芋 こめ油	しょうが ケチャップ 大根 人参 ごぼう ねぎ	(1)チーズトースト	
9	水	①具入りご飯(軟飯) ②野菜の和え物 ③豆腐のみそ汁	豆腐 みそ 牛肉	ご飯 三温糖 三温糖 ごま油	ごぼう 人参 三つ葉 胡瓜 人参 もやし 玉ねぎ わかめ	(1)バナナ (2)ビスケット	
10	木	①軟飯 ②柔らかハンバーグ ③茹でフロッキー ④キャベツのスープ	合挽ミンチ 卵 牛乳 ベーコン	ご飯 パン粉	玉ねぎ 人参 ケチャップ フロッキー キャベツ 玉ねぎ 人参	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット	
11	金	①わかめ軟飯(軟飯) ②豚汁 ③南瓜の蒸し焼き	豚バラ肉 みそ	ご飯 じゃがいも オリーブ油 三温糖 ごま油	わかめ 大根 人参 玉ねぎ ごぼう ねぎ 南瓜	(1)芋入り蒸しパン	
12	土	①スパゲティー煮	合挽ミンチ	スパゲティー マーガリン	玉ねぎ 人参 パセリ	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット	
14	月	①軟飯 ②豚肉と野菜の蒸し焼き ③春雨入りかきたまスープ	豚肉 みそ 卵	ご飯 片栗粉 三温糖 ごま油 春雨 片栗粉	キャベツ ピーマン 人参 玉ねぎ 人参 ねぎ	(1)ペビーダン (2)赤ちゃんせんべい	
15	火	①軟飯 ②鶏肉と野菜の煮物 ③小松菜の納豆和え	鶏もも肉 高野豆腐 納豆 ジャコ かつお節	ご飯 さつまいも 三温糖 三温糖	大根 人参 いんげん 小松菜	(1)ホットケーキ	
16	水	①スパゲティー煮 ②じゃがいもと温野菜の和え物 ③牛乳	合挽ミンチ チーズ ハム 牛乳	スパゲティー マーガリン 三温糖 じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ 人参 トマトジュース ケチャップ 胡瓜 人参	(1)ゆかいご飯(軟飯)	
17	木	①三色ごはん(軟飯) ②紅白なます ③麩の清汁	鶏ミンチ 卵 ジャコ	ご飯 三温糖 こめ油 三温糖 ふ	ほうれん草 大根 人参 ねぎ	(1)食パン	
18	金	①軟飯 ②鯖の蒸し焼き ③もつとしぐれ煮 ④五目みそ汁	鯖 鶏肝臓 みそ	ご飯	しょうが 南瓜 玉ねぎ 人参 ごぼう ねぎ	(1)オレンジ (2)ビスケット	
19	土	①具入りごはん(軟飯)	鶏肉	ご飯 こめ油	玉ねぎ 人参 ピーマン	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット	
21	月	①あんかけごはん(軟飯) ②胡瓜の和え物	豚肉	ご飯 三温糖 片栗粉 ごま油 こめ油 三温糖 ごま油	白菜 たけのこ 人参 干しいたけ 胡瓜	(1)ベジロール(人参)	
22	火	①五目うどん ②野菜の和え物	豚肉	うどん 片栗粉 こめ油 三温糖 ごま油	玉ねぎ 人参 白菜 ねぎ 人参 白菜	(1)わかめご飯(軟飯)	
23	水	勤労感謝の日					
24	木	①軟飯 ②鯖のみそ蒸し焼き ③大豆入りひじき煮 ④小松菜の清汁	鯖(西京漬) 大豆	ご飯 三温糖	ひじき 人参 小松菜 大根	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット	
25	金	①軟飯 ②鶏肉の天ぷら ③ポテトサラダ風 ④具沢山汁	鶏もも肉 豚肉 みそ	ご飯 片栗粉 キャノーラ油 じゃがいも マヨネーズ	しょうが 人参 胡瓜 コーン 大根 人参 玉ねぎ ごぼう ねぎ	(1)ペビーダン (2)ビスケット	
26	土	①ロールパン ②野菜スープ	鶏肉 チーズ	NEGOロールパン じゃがいも	玉ねぎ 人参 フロッキー	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット	
28	月	①軟飯 ②野菜のそぼろ蒸し焼き ③鶏肉と野菜の和え物	合挽ミンチ 鶏ささみ	ご飯	切干大根 人参 もやし にら コーン 胡瓜 人参 もやし	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット	
29	火	①軟飯 ②アリの蒸し焼き ③かぶの和え物 ④冬瓜と里芋のみそ汁	みそ	ご飯 三温糖 片栗粉 里芋 すりごま	かぶ 冬瓜 玉ねぎ ねぎ	(1)シュガートースト	
30	水	①軟飯 ②筑前煮風煮物 ③胡瓜とわかめの和え物	鶏もも肉 ちくわ ジャコ	ご飯 三温糖 こめ油 三温糖	大根 人参 いんげん 胡瓜 わかめ	(1)バナナケーキ	

離乳食完了期は普通食の食材を使用し提供します。調味料(コンソメ・中華だし・ケチャップ・ソース類)を使用しますが、味は薄くして提供します。マヨネーズは使用せず、マヨドレを使用します。カレーなどのルーは使用しません。(普通食移行に向けて完了期の間にマヨネーズ・カレールーはお家で試しておいて下さい。)

普通食で使う食材を使うことになりましたが、
 野菜類……れんこん・ごぼう・たけのこ・きのこ類
 練り物……ちくわ・かまぼこ・さつま揚げ
 その他……こんにゃく・しらたき・油揚げ・ウインナー

のような噛み切ることが難しい食材は、最初は抜いて提供します。
 離乳食を進めていく中で、食べ方などを考慮し、ご家庭と相談しながら進めていきます。

※あかちゃんせんべい・ビスケットは
 離乳食用の市販のお菓子です。
 その日によっていろいろ種類が
 変わります。

