



幼児食こんだて



令和2年

★赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。

(作成者)栄養士 野原正子

日 曜	献立名	おやつ 午前(1~2歳児) 午後(1~5歳児)	おもな材料(昼食)			日 曜	献立名	おやつ 午前(1~2歳児) 午後(1~5歳児)	おもな材料(昼食)		
			あか 血や肉・骨と なる	きいろ 熱や力と なる	みどり 体の調子を よくなる				あか 血や肉・骨と なる	きいろ 熱や力と なる	みどり 体の調子を よくなる
1 火	マージンごはん 豚肉のしょうが焼き ひじきの煮物 スライストマト みそ汁 スイカ	バナナ 人参クラッカー 保育乳	豚肉 干ひじき 油揚げ 豆腐	精白米 強化米 もちきび	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 さやいんげん トマト 大根 スイカ	15 火	マージンごはん 肉みそ豆腐 ほうれん草炒め ゴマじゃが 魚のみそ汁 梨	バナナ ココア蒸しパン 保育乳	厚揚げ 豚ひき肉 竹小町 ツナ缶 白身魚	精白米 強化米 もちきび じゃが芋	玉ねぎ ほうれん草 Hコーン缶 大根 梨
2 水	旧盆(ウークイ) 登園する園児は お弁当です。	せんべい 黒棒 保育乳				16 水	ごはん(強化米入り) 豚の角煮風 きんぴらごぼう きゅうりの中華風 すまし汁 ネーブル	せんべい 揚げパン はっ酵乳	豚三枚肉 鶏ささみ わかめ 絹ごし豆腐	精白米 強化米	レタス ごぼう 人参 ニラ 糸こんにゃく ほんしめじ きゅうり たけのこ ネーブル
3 木	ごはん(強化米入り) 鮭のみじ焼き こんにゃくのソテー オクラ納豆 みそ汁 ネーブル	りんご オートミールスナック 保育乳	鮭 豚肩ロース ひきわり納豆 油揚げ わかめ	精白米 強化米	人参 糸こんにゃく 人参 Hコーン缶 小松菜 オクラ とうがん ネーブル	17 木	カレーパーティー 弁当箱に白米を入れて 持ってきて下さい。	りんご いなり寿司 保育乳			
4 金	のりごはん(強化米入り) 厚揚げのきのこソース ほうれん草のソテー 春雨スープ バナナ	胚芽クラッカー もずく入りヒラヤーチー 保育乳	厚揚げ 鶏ひき肉 ベーコン(卵 不使用) 豚肉	精白米 強化米 春雨	えのきたけ ほうれん草 もやし 人参 たけのこ キャベツ バナナ	18 金	マージンごはん 魚と野菜の甘酢あんかけ ごまかいぼちゃ もずくの酢物 みそ汁 梨	胚芽クラッカー いちごジャム入りマフィン 保育乳	白身魚 もずく 豆腐	精白米 強化米 もちきび	玉ねぎ 人参 青ピーマン たけのこ きゅうり かぼちゃ 大根
5 土	ツナそうめん ブロッコリー(マヨ) 豚汁 ネーブル	*** 亀の甲せんべい 保育乳	豚肉 ツナ缶	そうめん	ブロッコリー 大根 干しいたけ 人参 ネーブル	19 土	マージンごはん へちまどんぶり(強化米) みそ汁 ネーブル	*** メロンパン 保育乳	鶏ひき肉 油揚げ わかめ	精白米 強化米	人参 玉ねぎ しめじ へちま 小松菜 ニラ とうがん ネーブル
7 月	豚肉のみそどんぶり ひじきサラダ フライドポテト みそ汁 ネーブル	クラッカー 黒糖アガラサー 保育乳	豚肉 干ひじき 油揚げ	精白米 強化米 じゃが芋	赤ピーマン テンゲン菜 玉ねぎ きゅうり 人参 Hコーン缶 へちま ネーブル	23 水	スパゲティミートソース 芋とひじきのサラダ 白菜スープ バナナ	せんべい アップルケーキ 保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ 干ひじき ベーコン(卵 不使用)	スパゲティ さつま芋	人参 玉ねぎ トマト ピーマン 白菜 Cコーン缶 赤ピーマン バナナ
8 火	ロールパン ハンバーグ(サラダ菜) トマトサラダ パンプキン豆乳スープ 梨	バナナ みそおにぎり 麦茶 保育乳	豚ひき肉 牛ひき肉 ベーコン(卵 不使用) ツナ缶	ロールパン (超熟)	玉ねぎ トマト レタス きゅうり かぼちゃ 玉ねぎ 梨	24 木	マージンごはん レバーフライ 春雨の中華炒め ゴマじゃが そうめん汁 ネーブル	りんご フルーツ寒天 乾パン 保育乳	豚レバー 豚肩ロース	精白米 もちきび 春雨 じゃが芋 そうめん	たけのこ 人参 キャベツ しめじ さやいんげん ネーブル バナナ
9 水	ごはん(強化米入り) さんまのかば焼き 五目きんぴら スライストマト もずくスープ ネーブル	せんべい ちんぴん 保育乳	さんま開き 鶏もも肉 竹小町 もずく 豆腐	精白米 強化米	ごぼう 人参 糸こんにゃく 干しいたけ トマト えのきたけ ネーブル	25 金	きのこごはん 魚の照り焼き 切干大根のゴマ酢あえ ブロッコリー ゆし豆腐汁 りんご	胚芽クラッカー サーターアングァー 保育乳	干ひじき ツナ缶 白身魚 鶏ささみ ゆし豆腐	精白米 強化米	えのきたけ 赤ピーマン 干しいたけ 切干大根 人参 ごぼう きゅうり ブロッコリー
10 木	マージンごはん 鶏肉のコーンフレーク焼き 人参シリシリー くずきりの甘酢あえ みそ汁 りんご	胚芽クラッカー くずもち 保育乳	鶏もも肉 豚肉 ツナ缶 わかめ ハム 油揚げ	精白米 強化米 もちきび コンフレーク くずきり じゃが芋	人参 ブロッコリー (冷) もやし きゅうり ニラ りんご	26 土	鶏肉の照り焼き丼 スティックきゅうり みそ汁 ネーブル	*** タンナファクルー 保育乳	鶏もも肉 わかめ	精白米 強化米	人参 さやいんげん きゅうり 大根 ネーブル
11 金	沖縄そば 焼きかぼちゃ コーンサラダ バナナ	りんご 人参蒸しパン 保育乳	豚三枚肉 丸かまぼこ (卵不使用) わかめ	沖縄そば (茹)	刻み昆布 山東菜 かぼちゃ Hコーン缶 キャベツ きゅうり バナナ	28 月	ごはん(強化米入り) 豚肉のソテー(りんごソース) ひじきの五目煮 スライストマト 魚のみそ汁 ネーブル	クラッカー 蒸し芋 ミルク 保育乳	豚肩ロース 干ひじき 竹小町 油揚げ 白身魚	精白米 強化米	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく ニラ トマト 大根 ネーブル
12 土	ハヤシライス スティックきゅうり すまし汁 ネーブル	*** くろ棒 保育乳	鶏ささみ わかめ 絹ごし豆腐	精白米 強化米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 Hコーン缶 GP きゅうり たけのこ ネーブル	29 火	マージンごはん 揚げ鶏のケチャップあん ほうれん草炒め トマトサラダ みそ汁 梨	バナナ お麩ラスク 保育乳	鶏胸肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米 もちきび じゃが芋	ほうれん草 人参 玉ねぎ トマト レタス きゅうり ニラ
14 月	フーチパージュシー さばのゴマだれ焼き とうがんのそぼろ煮 ブロッコリー みそ汁 ネーブル	クラッカー 大学芋 保育乳	わかめ さば しらす干し 油揚げ ツナ缶	精白米 強化米	よもぎ 人参 GP とうがん ブロッコリー へちま 玉ねぎ ネーブル	30 水	ごはん(強化米入り) 麻婆なす ブロッコリーのしらすあえ 中華スープ ネーブル	せんべい ジャムサンド 保育乳	豆腐 豚ひき肉 しらす干し	精白米 強化米 春雨	なす 玉ねぎ 人参 ブロッコリー テンゲン菜 長ねぎ Hコーン缶 ネーブル

★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。
★ 食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき実施しています。



★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。
★ 幼児食移行期(1歳~1歳半頃)は、咀嚼能力にあわせて調理形態や食材を替える場合があります。



【令和 2年】

- ★厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って、離乳食を進めます。
- ★献立は月齢ごとの目安です。使用食品・調理形態・分量など、個人差を考慮します。
- ★離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月頃です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

【NO1】

(作成者) 栄養士 野原正子

回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
月令	離乳初期 5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃
形態 固さ	なめらかにすりつぶした状態 プレーンヨーグルト状(ごっくん)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)
1 火	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 大根ペースト すまし汁 (主な材料) 米 大根 玉ねぎ 人参	全がゆ(べたべた) 根菜そぼろ煮風 みそ汁 スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜そぼろ煮風 みそ汁 スイカ	のりがゆ(べたべた) つぶしトマト 魚と野菜のスープ りんご 米 青のり トマト 白身魚 玉ねぎ 人参 大根 りんご	ひじきがゆ ⇒ 軟飯 コロコロトマト 魚と野菜のスープ りんご
2 水	旧盆のため家庭保育協力願い(登園する園児は、お弁当を持ってきてください)				
3 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 冬瓜すり流し すまし汁 (主な材料) 米 小松菜 白身魚 オクラ とうがん わかめ ネーブル	みどりがゆ(べたべた) 白身魚と人参のスープ煮 みそ汁 ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と人参のスープ煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 鶏ささみくず煮 小松菜スープ りんご 米 ささみ 小松菜 Cコーン缶	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみケチャップ煮 小松菜スープ りんご 手づかみポテト じゃが芋 りんご
4 金	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐すり流し 野菜ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 じゃが芋 キャベツ ほうれん草 パナナ	全がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 ポテトスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 ポテトスープ バナナ	全がゆ(べたべた) 煮魚 みそ汁 ゆるゆるりんごゼリー 米 白身魚 人参 かぼちゃ わかめ りんご 寒天	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 みそ汁 ゆるゆるりんごゼリー
5 土	10倍がゆ(とろとろ) 大根ペースト 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ブロッコリー ツナ缶 大根 鶏肉 人参 あおさ ネーブル	おじや 野菜のうま煮 ゆし豆腐 ネーブル	おじや 野菜のうま煮 ゆし豆腐 ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のスープ りんご 米 白身魚 じゃが芋 人参 ブロッコリー りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のスープ りんご
7 月	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 じゃが芋 玉ねぎ 人参 鶏肉 チンゲン菜 わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) ポテトそぼろ煮風 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトそぼろ煮風 みそ汁 手づかみポテト ネーブル	おじや きゅうりのおかか煮 コーンスープ りんご 米 絹ごし豆腐 玉ねぎ 人参 Cコーン缶 じゃが芋 チンゲン菜	おじや きゅうりのおかか煮 コーンスープ りんご
8 火	10倍がゆ(とろとろ) 魚とポテトのすり流し 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 白身魚 トマト かぼちゃ 人参 玉ねぎ パナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚のトマト煮 かぼちゃスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト煮 かぼちゃスープ バナナ	あおさがゆ(べたべた) 鶏ささみのりんご煮 みそ汁 梨 米 あおさ 鶏ささみ りんご ほうれん草 人参 梨	あおさがゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのりんご煮 みそ汁 梨
9 水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ほうれん草ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 ほうれん草 人参 トマト じゃが芋 ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚二色あん トマトスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚二色あん トマトスープ ネーブル	全がゆ(べたべた) 豆腐とトマトのうま煮 くたくたそうめん汁 りんご 米 豆腐 トマト そうめん 人参 玉ねぎ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐とトマトのうま煮 そうめん汁 りんご
10 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 野菜ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 人参 ブロッコリー ほうれん草 わかめ さつま芋 りんご	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ煮 みそ汁 ころころ芋 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ煮 みそ汁 スティック芋 バナナ	きなこがゆ(べたべた) 二色豆腐 コーンスープ ネーブル 米 きなこ 豆腐 人参 ほうれん草 Cコーン缶 玉ねぎ じゃが芋	きなこがゆ ⇒ 軟飯 二色豆腐 コーンスープ ネーブル
11 金	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 ブロッコリー かぼちゃ 玉ねぎ ささみ じゃが芋 わかめ パナナ	みどりがゆ(べたべた) かぼちゃのそぼろ煮風 みそ汁 バナナ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮風 みそ汁 バナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚のクリーム煮 人参スープ りんご 米 白身魚 キャベツ じゃが芋 Cコーン缶 人参 ブロッコリー	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のクリーム煮 人参スープ りんご
12 土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 人参 玉ねぎ じゃが芋 ツナ缶 あおさ 絹ごし豆腐 ネーブル	おじや あおさ汁 ネーブル	おじや あおさ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) かぼちゃそぼろ煮風 みそ汁 りんご 米 かぼちゃ 玉ねぎ ささみ 人参 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃそぼろ煮風 みそ汁 りんご
14 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し とうがんすり流し すまし汁 (主な材料) 米 人参 白身魚 ブロッコリー とうがん わかめ ネーブル	人参がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 とうがんのみそ汁 ネーブル	人参がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 とうがんのみそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) さつま芋マッシュ 野菜スープ りんご 米 さつま芋 青のり かぼちゃ 玉ねぎ 人参 ささみ Cコーン缶	全がゆ ⇒ 軟飯 手づかみ芋 野菜スープ りんご

※ 離乳食の進め方など気になることは、担任の先生へお気軽にお問合せください。



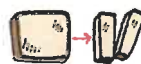
回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
月令	離乳初期 5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃
形態 固さ	なめらかにすりつぶした状態 プレーンヨーグルト状(ごっくん)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)
15 火	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し ほうれん草ペースト とろとろバナナ <small>(主な材料) 米 ほうれん草 絹ごし豆腐</small>	みどりがゆ(べたべた) 豆腐とポテトのだし煮 みそ汁 きなこバナナ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 豆腐とポテトのだし煮 みそ汁 手づかみ大根 きなこバナナ	おじや 白身魚のみどり煮 そうめん汁 梨 <small>米 玉ねぎ 人参 大根 白身魚</small>	おじや 白身魚のみどり煮 そうめん汁 梨 <small>ほうれん草 そうめん 梨</small>
16 水	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト 人参・ポテトペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 あおさ ささみ りんご</small>	あおさがゆ(べたべた) ささみのりんご煮 かぼちゃスープ ネーブル	あおさがゆ(べたべた) ささみのりんご煮 かぼちゃスープ ネーブル <small>ほうれん草 かぼちゃ 玉ねぎ Gコーン缶 ネーブル</small>	全がゆ(べたべた) ツナポテト みそ汁 リンゴゼリー <small>米 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ツナ缶 絹ごし豆腐</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナポテト みそ汁 リンゴゼリー <small>ほうれん草 りんご</small>
17 木	お弁当会				
18 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ かぼちゃ 大根 あおさ 梨</small>	全がゆ(べたべた) 白身魚のミルク煮 煮かぼちゃ みそ汁 梨	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のミルク煮 煮かぼちゃ みそ汁 梨	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のうま煮 かぼちゃスープ ネーブル <small>米 豆腐 大根 人参 かぼちゃ 玉ねぎ Gコーン缶 ネーブル</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のうま煮 かぼちゃスープ 手づかみ大根 ネーブル
19 土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト じゃが芋ペースト すまし汁 	魚入りおじや とうがンのみそ汁 ネーブル <small>(主な材料) 米 白身魚 Gコーン缶 レタス 人参 とうがん わかめ ネーブル</small>	魚入りおじや とうがンのみそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) かぼちゃのそぼろ煮風 みそ汁 りんご <small>米 ささみ かぼちゃ 玉ねぎ 人参 りんご</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮風 みそ汁 りんご
23 水	10倍がゆ(とろとろ) さつま芋ペースト トマトペースト とろとろバナナ すまし汁 <small>(主な材料) 米 さつま芋 人参 玉ねぎ トマト 鶏肉 白菜 Gコーン缶 バナナ</small>	芋がゆ(べたべた) 野菜のそぼろ煮風 白菜スープ バナナ	芋がゆ ⇒ 軟飯 野菜のそぼろ煮風 白菜スープ 手づかみ芋 バナナ	トマトがゆ(べたべた) あけぼの豆腐 くたくたそうめん汁 りんご <small>米 トマト 豆腐 人参 玉ねぎ そうめん 白菜 りんご</small>	トマトがゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 そうめん汁 りんご
24 木	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 根菜ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 サラダ菜 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ そうめん じゃが芋 ネーブル</small>	菜がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 コロコロポテト くたくたそうめん汁 ネーブル	レバーがゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 コロコロポテト そうめん汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) かぼちゃのそぼろ煮風 みそ汁 ゆるゆるりんごゼリー <small>米 かぼちゃ 玉ねぎ 鶏肉 人参 キャベツ わかめ りんご 寒天</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮風 みそ汁 ゆるゆるりんごゼリー
25 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し とうがんにすり流し 人参ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 人参 玉ねぎ 白身魚 ブロッコリー とうがん 絹ごし豆腐 りんご</small>	おじや 魚のみどり煮 みそ汁 りんご	おじや 魚のみどり煮 みそ汁 りんご	全がゆ(べたべた) 鶏ささみと人参のくず煮 ポテトスープ バナナ <small>米 ささみ 人参 きゅうり じゃが芋 玉ねぎ Gコーン缶 バナナ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみと人参のくず煮 ポテトスープ バナナ
26 土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 大根ペースト すまし汁 	全がゆ(べたべた) 鶏と野菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル <small>(主な材料) 米 ささみ じゃが芋 ブロッコリー 大根 わかめ ネーブル</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 かぼちゃスープ りんご <small>米 豆腐 人参 玉ねぎ かぼちゃ Gコーン缶 りんご</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 かぼちゃスープ りんご
28 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し とうがんにすり流し すまし汁 <small>(主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 人参 トマト 大根 わかめ ネーブル</small>	全がゆ(べたべた) 白身魚のトマト風味 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト風味 みそ汁 ネーブル	芋がゆ(べたべた) 豆腐のだし煮 くたくたそうめん汁 りんご <small>米 さつま芋 きゅうり そうめん 人参 あおさ りんご</small>	芋がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のだし煮 手づかみ芋 そうめん汁 りんご
29 火	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ほうれん草ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 人参 ほうれん草 豆腐 じゃが芋 白菜 Gコーン缶 バナナ</small>	人参がゆ(べたべた) ほうれん草と豆腐のだし煮 白菜のスープ ポテト バナナ	人参がゆ ⇒ 軟飯 ほうれん草と豆腐のだし煮 白菜のスープ ポテト バナナ	全がゆ(べたべた) 魚のスープ煮 みそ汁 梨 <small>米 白身魚 白菜 人参 かぼちゃ わかめ 梨</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 魚のスープ煮 みそ汁 梨
30 水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト 野菜スープ <small>(主な材料) 米 しらす干し 豆腐 玉ねぎ 人参 ブロッコリー じゃが芋 ネーブル</small>	しらすがゆ(べたべた) 豆腐と根菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	しらすがゆ ⇒ 軟飯 豆腐と根菜のスープ煮 みそ汁 手づかみポテト ネーブル	パンがゆ ⇒ コロコロトースト チキンスープ かぼちゃ寒天 ネーブル <small>食パン ささみ じゃが芋 玉ねぎ ブロッコリー かぼちゃ 寒天</small>	スティックトースト チキンスープ かぼちゃ寒天 ネーブル

手づかみ食べについて

10か月頃になると、多くの赤ちゃんは食べ物を認識して手を出すようになります。自分から食べようとする意欲の表れです。つかんで食べやすいよう調理方法や盛り付けを工夫しましょう。



野菜は柔らかく煮る



トースト⇒スティック状に切る



めん類は7cm位に切る



手づかみしやすいお皿にのせる

