

日付	初期(ごっくん期) 5~6か月	中期(もぐもぐ期) 7~8ヶ月	後期(かみかみ期) 9~11ヶ月	おやつ 中期 後期
	ヨーグルト状 ペースト	豆腐の硬さ マッシュ	バナナの固さ 柔らかく刻み	
1 (水)	白粥 じゃがいものスープ 彩り野菜の煮物	白粥 じゃがいものスープ 鶏肉と彩り野菜の煮物 果物	白粥 じゃがいものスープ 鶏肉と彩り野菜の煮物 果物	麦茶 乳児用菓子
2 (木)	白粥 人参のスープ 野菜ののり煮	白粥 人参のスープ 鶏肉と野菜ののり煮 果物	白粥 人参のスープ 鶏肉と野菜ののり煮 果物	麦茶 乳児用菓子
7 (火)	白粥 たまねぎのスープ 野菜の煮物	白粥 たまねぎのスープ ツナと野菜の煮物 果物	白粥 たまねぎのスープ ツナと野菜の煮物 果物	麦茶 乳児用菓子
8 (木)	白粥 さつまいものポタージュ 葉野菜の煮物	白粥 さつまいものポタージュ 鶏肉と葉野菜の煮物 果物	白粥 さつまいものポタージュ 鶏肉と葉野菜の煮物 果物	麦茶 乳児用菓子
9 (木)	白粥 だいこんのスープ 根菜の煮物	白粥 だいこんの味噌汁 鶏肉と根菜の煮物 果物	白粥 だいこんの味噌汁 鶏肉と根菜の煮物 果物	麦茶 乳児用菓子
10 (金)	白粥 にんじんのスープ 野菜のさっぱり煮	白粥 にんじんのスープ 鶏肉と野菜のさっぱり煮 果物	白粥 にんじんのスープ 鶏肉と野菜のさっぱり煮 果物	麦茶 乳児用菓子
11 (土)	白粥 ブロッコリーのスープ 野菜の柔らか煮	白粥 ブロッコリーのスープ 鶏肉と野菜の洋風煮	白粥 ブロッコリーのスープ 鶏肉と野菜の洋風煮	麦茶 乳児用菓子
13 (月)	白粥 オニオンスープ さつまいもの煮物	白粥 おふのスープ 鶏肉とさつまいもの煮物 果物	白粥 おふのスープ 鶏肉とさつまいもの煮物 果物	麦茶 乳児用菓子
14 (火)	白粥 キャベツのスープ 野菜の含め煮	白粥 キャベツの味噌汁 鶏肉と野菜の含め煮 果物	白粥 キャベツの味噌汁 鶏肉と野菜の含め煮 果物	麦茶 乳児用菓子
15 (水)	白粥 玉ねぎのスープ 野菜のだし煮	白粥 玉ねぎのスープ 白身魚と野菜の煮物 果物	白粥 玉ねぎのスープ 白身魚と野菜の煮物 果物	麦茶 乳児用菓子
16 (木)	白粥 にんじんのスープ 野菜のトマト煮	白粥 にんじんのスープ 鶏肉のトマト煮 果物	白粥 にんじんのスープ 鶏肉のトマト煮 果物	麦茶 乳児用菓子
17 (金)	白粥 青菜のスープ 野菜のくたくた煮	白粥 おふのスープ 鶏肉と野菜のくたくた煮 果物	白粥 おふのスープ 鶏肉と野菜のくたくた煮 果物	麦茶 乳児用菓子
18 (土)	白粥 ほうれん草のスープ 野菜のうま煮	白粥 ほうれん草のスープ 鶏肉と野菜のうま煮	白粥 ほうれん草のスープ 鶏肉と野菜のうま煮	麦茶 乳児用菓子
20 (月)	白粥 じゃがいものスープ 野菜ののり煮	白粥 じゃがいもの味噌汁 すき焼き風煮 果物	白粥 じゃがいもの味噌汁 すき焼き風煮 果物	麦茶 乳児用菓子
21 (火)	白粥 人参のスープ 野菜のみぞれ煮	白粥 人参のスープ 鶏肉のみぞれ煮 果物	白粥 人参のスープ 鶏肉のみぞれ煮 果物	麦茶 乳児用菓子
22 (水)	白粥 玉ねぎのスープ さつまいもの煮物	白粥 玉ねぎの味噌汁 野菜のそぼろあんかけ 果物	白粥 玉ねぎの味噌汁 野菜のそぼろあんかけ 果物	麦茶 乳児用菓子

\*12~18ヶ月の食事は後期の食材の形状・固さを調整し提供します。

日付	初期(ごっくん期) 5~6か月	中期(もぐもぐ期) 7~8ヶ月	後期(かみかみ期) 9~11ヶ月	おやつ 中期 後期
	ヨーグルト状 ペースト	豆腐の硬さ マッシュ	バナナの固さ 柔らかく刻み	
23 (木)	白粥 キャベツのスープ 青菜ののり煮	白粥 キャベツのスープ 鶏肉と青菜の煮物 果物	白粥 キャベツのスープ 鶏肉と青菜の煮物 果物	麦茶 乳児用菓子
24 (金)	白粥 じゃがいものスープ 野菜のだし煮	白粥 わかめのスープ ツナと野菜のだし煮 果物	白粥 わかめのスープ ツナと野菜のだし煮 果物	麦茶 乳児用菓子
25 (土)	白粥 たまねぎのスープ かぼちゃの煮物	白粥 たまねぎのスープ かぼちゃのそぼろ煮	白粥 たまねぎのスープ かぼちゃのそぼろ煮	麦茶 乳児用菓子
27 (月)	白粥 人参のスープ 野菜の蒸し煮	白粥 おふのスープ 野菜と鶏肉の蒸し煮 果物	白粥 おふのスープ 野菜と鶏肉の蒸し煮 果物	麦茶 乳児用菓子
28 (火)	白粥 玉ねぎのスープ 三色野菜の煮物	白粥 玉ねぎのスープ 鶏肉と三色野菜の煮物 果物	白粥 玉ねぎのスープ 鶏肉と三色野菜の煮物 果物	麦茶 乳児用菓子
29 (水)	白粥 キャベツのスープ 野菜の重ね煮	白粥 キャベツのスープ 鶏肉と野菜の重ね煮 果物	白粥 キャベツのスープ 鶏肉と野菜の重ね煮 果物	麦茶 乳児用菓子
30 (木)	白粥 豆腐のスープ 野菜の和風煮	白粥 豆腐のスープ 鶏肉と野菜の和風煮 果物	白粥 豆腐のスープ 鶏肉と野菜の和風煮 果物	麦茶 乳児用菓子
31 (金)	白粥 キャベツの味噌汁 野菜の含め煮 果物	白粥 キャベツの味噌汁 肉じゃが風煮 果物	白粥 キャベツの味噌汁 肉じゃが風煮 果物	麦茶 乳児用菓子



離乳食だより

野菜の進め方について

始めるタイミングと量

- ・10倍粥をはじめ6~7日経ち慣れてきたころに小さじ1杯をずつあげ、慣れてきたら量を増やしていきましょう。
- ・離乳食中期の2回食では1食で20~30g食べるのが理想とされています。

食べ進める野菜の種類と調理方法

- ・かぼちゃやサツマイモ、人参などの甘味があり繊維の少ない野菜から順番に裏ごしをし舌触りのよいペースト状にしましょう。
- ・上記の野菜が慣れてきたらホウレン草や白菜などの柔らかい葉先やブロッコリーの穂先をペースト状にしましょう。
- ・トマトは湯むきをし種を取り裏ごしをしましょう。
- ・離乳食中期になったらさゆうりは皮をむきすりおろした状態、さやえんどうは茹でてみじん切りにしましょう。

食物繊維の取りすぎに注意！！

- ・食物繊維の取りすぎは体への負担になります。なので芯やすじを取り除いた柔らかい部分を離乳食では使用しましょう。

生野菜のタイミング

- ・生野菜は赤ちゃんが1歳の誕生日を過ぎてからを目安としましょう。
- ・1歳前後になれば歯が生え揃って噛む力がついてきて、生野菜の繊維質を消化する力もついてきます。
- ・また、体力がかなりついてくるので、生野菜でお腹を壊すリスクや重症化するリスクも低くなります。

