

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 (月)	白米 豆腐のスープ 根菜の煮物	白米 豆腐の味噌汁 鶏肉と根菜の煮物 果物	白米 豆腐の味噌汁 鶏肉と根菜の煮物 果物	麦茶 乳児用菓子
2 (火)	白米 大根のスープ 白菜のトロトロ煮	白米 大根の味噌汁 すき焼き風煮物 果物	白米 大根の味噌汁 すき焼き風煮物 果物	麦茶 乳児用菓子
3 (水)	白米 キャベツのスープ 野菜のだし煮	白米 キャベツのスープ 白身魚と野菜のだし煮 果物	白米 キャベツのスープ 白身魚と野菜のだし煮 果物	麦茶 乳児用菓子
4 (木)	白米 玉ねぎのスープ 三色野菜の煮物	白米 玉ねぎのスープ 鶏肉と三色野菜の煮物 果物	白米 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
5 (金)	白米 人参スープ 野菜の和風煮	白米 人参スープ 鶏肉と野菜の和風煮 果物	白米 人参スープ 鶏肉と野菜の和風煮 果物	麦茶 乳児用菓子
6 (土)	白米 玉ねぎのスープ じゃが芋の煮物	白米 玉ねぎのスープ チキンとじゃが芋の煮物	白米 玉ねぎのスープ チキンとじゃが芋の煮物	
8 (月)	白米 大根のスープ 彩り野菜の煮物	白米 大根の味噌汁 鶏肉と彩り野菜の煮物 果物	白米 大根の味噌汁 鶏肉と彩り野菜の煮物 果物	麦茶 乳児用菓子
9 (火)	白米 トマトスープ 野菜の煮物	白米 トマトスープ ツナと野菜の煮物 果物	白米 トマトスープ ツナと野菜の煮物 果物	麦茶 乳児用菓子
10 (水)	白米 青菜のスープ 豆腐と野菜の煮物	白米 青菜のスープ マーボー豆腐風煮物 果物	白米 青菜のスープ マーボー豆腐風煮物 果物	麦茶 乳児用菓子
11 (木)	白米 大根のスープ 野菜のトロトロ煮	白米 大根のスープ 煮魚 果物	白米 大根のスープ 煮魚 果物	麦茶 乳児用菓子
12 (金)	白米 キャベツのスープ 白菜の柔らか煮	白米 わかめスープ 鶏肉と白菜の柔らか煮 果物	白米 わかめスープ 鶏肉と白菜の柔らか煮 果物	麦茶 乳児用菓子
13 (土)	白米 人参スープ ほうれん草の煮物	白米 おふスープ 鶏肉とほうれん草の煮物	白米 おふスープ 鶏肉とほうれん草の煮物	
15 (月)	白粥 人参スープ 野菜のだし煮	白粥 人参スープ 鶏肉と野菜のだし煮 果物	白粥 人参スープ 鶏肉と野菜のだし煮 果物	麦茶 乳児用菓子
16 (火)	白米 人参スープ 野菜のさっぱり煮	白米 おふのスープ 鶏肉と野菜のさっぱり煮 果物	白米 おふのスープ 鶏肉と野菜のさっぱり煮 果物	麦茶 乳児用菓子
17 (水)	白粥 玉ねぎのスープ 野菜のトロトロ煮	白粥 玉ねぎの味噌汁 白身魚の野菜あんかけ 果物	白粥 玉ねぎの味噌汁 白身魚の野菜あんかけ 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	
18 (木)	白米 キャベツの味噌汁 鶏肉と根菜の煮物 果物	白米 キャベツの味噌汁 鶏肉と根菜の煮物 果物	白米 キャベツの味噌汁 鶏肉と根菜の煮物 果物	麦茶 乳児用菓子
19 (金)	白粥 わかめスープ 野菜の含め煮	白粥 わかめスープ 鶏肉と野菜の含め煮 果物	白粥 わかめスープ 鶏肉と野菜の含め煮 果物	麦茶 乳児用菓子
20 (土)	白粥 オニオンスープ かぼちゃの煮物	白粥 オニオンスープ 野菜とかぼちゃの煮物	白粥 オニオンスープ 野菜とかぼちゃの煮物	
22 (月)	白粥 白菜のスープ 野菜のトロトロ煮	白粥 白菜の味噌汁 鶏肉と野菜のトロトロ煮 果物	白粥 白菜の味噌汁 鶏肉と野菜のトロトロ煮 果物	麦茶 乳児用菓子
23 (火)	白粥 玉ねぎのスープ 野菜のペースト	白粥 玉ねぎのスープ 野菜のそばろあん 果物	白粥 玉ねぎのスープ 野菜のそばろあん 果物	麦茶 乳児用菓子
24 (水)	白粥 青菜のスープ 野菜の煮物	白粥 おふの味噌汁 鮭と野菜の煮物 果物	白粥 おふの味噌汁 鮭と野菜の煮物 果物	麦茶 乳児用菓子
25 (木)	白粥 人参スープ 野菜の柔らか煮	白粥 人参スープ 鶏肉と野菜の柔らか煮 果物	白粥 人参スープ 鶏肉と野菜の柔らか煮 果物	麦茶 乳児用菓子
26 (金)	白粥 玉ねぎのスープ コロコロ野菜の煮物	白粥 おふのスープ 鶏肉とコロコロ野菜の煮物 果物	白粥 おふのスープ 鶏肉とコロコロ野菜の煮物 果物	麦茶 乳児用菓子
27 (土)	白粥 人参スープ 野菜のくたくた煮	白粥 わかめスープ 鶏肉と野菜のくたくた煮	白粥 わかめスープ 鶏肉と野菜のくたくた煮	麦茶 乳児用菓子
30 (火)	白粥 キャベツのスープ 野菜のうま煮	白粥 キャベツの味噌汁 鶏肉と野菜のうま煮 果物	白粥 キャベツの味噌汁 鶏肉と野菜のうま煮 果物	麦茶 乳児用菓子

離乳食だより

☆離乳食について



離乳食はご家庭と連携を取りながら、お子さんの様子に応じて個別に対応させていただきます。
 お子さんのペースに合わせてながら進め、形状や大きさを調整していき、
 しっかりと自分で食べる力を養っていきたいと思います。

☆新しい食材の進め方

離乳食で新しい食材を取り入れる際は小さじ一杯で、**1日1種類**から試みましょう！

食材の中には 卵・小麦・牛乳等アレルギー症状がでてくる食材もあります。



万が一アレルギー症状が出た際に原因食材を特定できること、アレルギーの原因が複数の食材に

及んでしまうと症状も強く出てしまうことから**1種類**ずつ増やすことが推奨されています。

また重篤なアレルギー症状は、食べた直後~2時間以内に現れることがほとんどです。そのため**2時間程度**は様子を観察できるようにしましょう。

新しい食材を試す場合は、医療機関の場所や空いている時間の下調べをしておくで安心です。