

令和2年9月

	月	火	水
月齢	7・14・28	8・15・29	2・9・16・23・30
5ヶ月	つぶしがゆ しらすペースト 人参ペースト 野菜スープ	つぶしがゆ 豆腐ペースト さつまいもペースト 野菜スープ	つぶしがゆ 豆腐ペースト 玉ねぎペースト 野菜スープ
7ヶ月頃	7倍がゆ 鮭と人参の薄くずがけ 里芋サラダ 夕顔のスープ	7倍がゆ 鶏肉と大根の煮物 かぼちゃのひじき和え じやがいものスープ	7倍がゆ 豆腐とひじきの煮物 さつまいもスープ
9ヶ月頃	5倍がゆ ぶりと人参の薄くずがけ 里芋サラダ 夕顔のスープ	5倍がゆ 豚肉と大根の煮物 かぼちゃのひじき和え じやがいものスープ	5倍がゆ 豆腐とひじきの煮物 さつまいもスープ
12ヶ月頃	軟飯 ぶりの西京焼き ごま風味 秋野菜パクパク ぶるつや味噌汁 ぶどう	軟飯 火の用心炒め かぼちゃのひじきそぼろ煮 和野菜の コロコロ味噌スープ	軟飯 納豆美人 がぶりじやがいも 味噌のミネストローネ ぶどう
主なアレルゲン	小麦	小麦	小麦
おやつ	ピザ風パン	流れ星クッキー	チキンマッシュルーム グラタン
主なアレルゲン	小麦	小麦	小麦

- 【調理形態】
- 初期ドロドロ状 → 中期舌でつぶせるかたさ → 後期歯ぐきでつぶせるかたさ → 完了期歯ぐきでつぶせるかたさ
 - 後期には咀嚼の発達を助けるために全ての食事に人参や大根をボイルした野菜スティックがつきます。
 - 全がゆ 米1：水7 軟飯 米1：水3 ご飯 玄米入りご飯 形態や軟らかさは、個人で対応します。
 - アレルギー体質のお子さん、体調の悪いお子さんには随時対応いたします。遠慮なくお申し付けください。
 - 献立のレシピをお知りになりたい方はいつでもお申し付けください。
- 【ポイント】
- 食品本来の味を生かすため薄味です。後期からごく少量のしょうゆ、みそ、しお、ケチャップなどで味付けすると素材の味が引き立ち、違った風味を感じられます。素材の味だけで十分おいしい場合はそのまま出します。
 - 1年間でもっとも栄養価が高く、おいしい時期を旬と呼びます。食材本来の味を覚えるためにも、できるだけ旬のものを使用します。
 - 食べることが楽しいと思える食事の雰囲気が大切です。温度・硬さ・味・空腹具合などにも配慮します。

離乳食こんだて

木	金	土
3・10・17・24	4・11・18・25	5・12・19・26
つぶしがゆ しらすペースト かぼちゃペースト 野菜スープ	つぶしがゆ 豆腐ペースト なすペースト 野菜スープ	つぶしがゆ 豆腐ペースト じやがいもペースト 野菜スープ
7倍がゆ 鮭のトマト煮込み ポテトサラダ コーンスープ	7倍がゆ 豆腐とタケの煮物 里芋スープ	7倍がゆ 鶏肉のオニオンソース 秋なすのスープ
5倍がゆ 鮭のトマト煮込み ポテトサラダ コーンスープ	5倍がゆ 豆腐とタケの煮物 里芋スープ	5倍がゆ 鶏肉のオニオンソース 秋なすのスープ
軟飯 ラビコットソースがけ 森の温野菜サラダ 手作りごまドレッシング むつみの優しいポタージュ	軟飯 夕顔ときのこのいたわり煮 里芋と蓮根の味噌汁 ぶどう	軟飯 和風焼肉 秋なすと厚揚げの味噌汁
小麦・卵	小麦	小麦
にんじんケーキ	なすリゾット	ごま団子風クッキー
小麦		小麦

