

令和3年3月

離乳食こんだて

	月	火	水
月齢	1・8・15・22・29	2・9・16・23・30	3・10・17・24・31
5 〜 6 ヵ 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 ほうれん草ペースト 野菜スープ	つぶしがゆ 豆腐ペースト じゃがいもペースト 野菜スープ
7 〜 8 ヵ 月 頃	7倍がゆ 鮭とかぼちゃの煮物 ポテトサラダ チンゲン菜のスープ	7倍がゆ 鶏肉と人参の煮物 ほうれん草の和え物 もやしのスープ	7倍がゆ じゃがいもと豆腐の煮物 大根スープ
9 〜 11 ヵ 月 頃	5倍がゆ アジと野菜の煮物 ポテトサラダ チンゲン菜のスープ	5倍がゆ 鶏肉と人参の煮物 ほうれん草の和え物 もやしのスープ	5倍がゆ じゃがいもと豆腐の煮物 大根のスープ
12 〜 18 ヵ 月 頃	軟飯 あじのウグイス焼き 芽吹き和え うれしい!おいしい! パワーアップ味噌汁 (はかせグループ考案味噌汁)	軟飯 春の風香り揚げ 3色野菜と大豆の仲間 元気たっぷり味噌汁 (いちばんぼしグループ考案味噌汁)	軟飯 車麩と厚揚げの仲良し煮 大根と玉ねぎの 炒め味噌汁 果物
主なアレルギー	小麦	小麦	小麦
おやつ	大根もち	小豆のキャロットケーキ	春香る梅としらすの おにぎり
主なアレルギー	小麦	小麦	小麦

木	金	土
4・11・18・25	5・12・19・26	6
つぶしがゆ 鮭ペースト 大根ペースト 野菜スープ	つぶしがゆ 豆腐ペースト 人参ペースト 野菜スープ	つぶしがゆ 豆腐ペースト 人参ペースト 野菜スープ
7倍がゆ 鮭と野菜の煮物 小松菜の和え物 じゃがいもスープ	7倍がゆ 豆腐と野菜の煮物 ネギのスープ	7倍がゆ 鶏肉と野菜の煮物 豆腐のスープ
5倍がゆ 鮭と野菜の煮物 小松菜の和え物 じゃがいもスープ	5倍がゆ 豆腐とひじきの煮物 わかめのスープ	5倍がゆ 豚肉と根菜の煮物 豆腐のスープ
軟飯 雪どけのクリーム煮 おなかスッカリサラダ ちきゅうスープ (ちきゅうグループ考案味噌汁)	軟飯 まんまるがんもさん 納豆 まんぶく野菜汁 果物	軟飯 豚肉のネギ塩炒め やよい味噌汁
小麦	小麦	小麦
さくらのスコーン	春雨入り肉団子スープ	フルーツパウンドケーキ
小麦	小麦	小麦

調理形態

ポイント

○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かます。
 ○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。

●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。



離乳食展示は1日です。
 ご希望の時間に定めますので
 ぜひご参加ください。