



令和3年4月

	月	火	水
月齢	5・12・19・26	6・13・20・27	7・14・21・28
5 ～ 6 ヵ 月	つぶしがゆ しらすペースト 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 ほうれん草ペースト 野菜スープ
7 ～ 8 ヵ 月 頃	7倍がゆ たらのコーンがけ ポテトサラダ 春雨とわかめのスープ	7倍がゆ 鶏肉と人参の煮物 チンゲン菜の和え物 新玉と春キャベツのスープ	7倍がゆ 高野豆腐の煮物 根菜スープ
9 ～ 11 ヵ 月 頃	5倍がゆ たらのコーンがけ ポテトサラダ 春雨とわかめのスープ	5倍がゆ 豚肉と人参の煮物 チンゲン菜の和え物 新玉と春キャベツのスープ	5倍がゆ 高野豆腐の煮物 根菜スープ
12 ～ 18 ヵ 月 頃	軟飯 ゴロッとタラメンチ ぽかぽか陽気な ポンポンサラダ 海の宝石箱	軟飯 レトロな酢豚 シャキシャキ漬け 若草汁	軟飯 るんるん気分の 炊き合わせ 納豆 沢煮椀 果物
主なアレルギー		小麦	小麦
おやつ	おからセサミ	甘酒よもぎ蒸しパン	あざりと春キャベツの オイルパスタ
主なアレルギー	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付きま
 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
1・8・15・22	2・9・16・23・30	3・10・17・24
つぶしがゆ しらすペースト 小松菜ペースト 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	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倍がゆ 鮭の春野菜蒸し 人参と小松菜の和え物 じゃがいもとネギのスープ	7倍がゆ 豆腐と野菜の旨煮 コーンスープ	7倍がゆ 鶏肉と大豆の煮物 ほうれん草のスープ
5倍がゆ 鰯の春野菜蒸し 人参と小松菜の和え物 じゃがいもとネギのスープ	5倍がゆ 豆腐と野菜の旨煮 コーンスープ	5倍がゆ 鶏肉と大豆の煮物 ほうれん草のスープ
軟飯 鰯の春野菜蒸し たたきごぼうのごま味噌煮 ほくほく汁	軟飯 豆腐のうのはな炒め がぶり人参 納豆 桜舞う豆乳味噌スープ 果物	軟飯 卯月のうま煮 ちぎり揚げ汁
小麦	小麦	小麦
キャロブクランブルケーキ	ウインナーの ガーリックライス	オレンジとレーズンの もこもこマフィン
小麦		小麦



離乳食展示は2日です。
 ご希望の時間に応じますので
 ぜひご参加ください。