





令和6年度

【 NO 2 】

作成栄養士 仲田栄子

回数	1 回食 (午前)				2 回食 (午後)			
月令	離乳初期	離乳中期	離乳後期	主な材料	離乳中期	離乳後期	主な材料	
	5・6ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃		7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃		
形態	なめらかにすりつぶした状態 プレーンヨーグルト状 (ごっくん)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位 (もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位 (かみかみ)		舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位 (もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位 (かみかみ)		
16	火	つぶしかゆ 冬瓜ペースト	おかゆ ツナのそぼろ煮 すまし汁 りんご	おかゆ ツナのそぼろ煮 すまし汁 りんご	米 ツナ水煮 マカヒ 人参 あおさ 冬瓜 りんご	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 プロポリ- トマト 玉ねぎ
17	水	つぶしかゆ 青菜ペースト	おかゆ 鶏肉と野菜の柔らか煮 すまし汁 オレンジ	おかゆ 豚肉と野菜の柔らか煮 すまし汁 オレンジ	米 鶏ヒキ肉 玉ねぎ ピーマン 人参 杓苳草 オレンジ (後期のみ 豚ヒキ肉)	おじや そうめんトトロスープ	おじや そうめんトトロスープ	米 人参 プロポリ- キャベツ そうめん 玉ねぎ
18	木	お弁当会♪				おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 プロポリ- 人参 さつま芋 玉ねぎ
19	金	つぶしかゆ 人参ペースト	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 バナナ	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 バナナ	米 沖縄豆腐 ピーマン 人参 玉ねぎ プロポリ- シラス干し バナナ	パン粥(きな粉) すまし汁	スティックトースト すまし汁	食パン きな粉 南瓜 人参
20	土	つぶしかゆ さつま芋ペースト	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 りんご	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 りんご	米 沖縄豆腐 大根 人参 小松菜 玉ねぎ りんご			
22	月	つぶしかゆ 青菜ペースト	おかゆ 魚のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	おかゆ 魚のもみじあんかけ すまし汁 オレンジ	米 白身魚 人参 玉ねぎ 冬瓜 杓苳草 オレンジ	おじや そうめんトトロスープ	おじや そうめんトトロスープ	米 人参 さつま芋 そうめん キャベツ
23	火	つぶしかゆ 人参ペースト	おかゆ 豆腐団子のそぼろ煮 すまし汁 りんご	おかゆ 豆腐団子の野菜あんかけ すまし汁 りんご	米 沖縄豆腐 鶏ヒキ肉 玉ねぎ 人参 キャベツ りんご	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 イケダ小松菜 大根
24	水	つぶしかゆ ポテトペースト	おかゆ ツナと野菜のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	おかゆ ツナと野菜のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	米 ツナ水煮 人参 じゃが芋 レタス 玉ねぎ チンゲン菜 オレンジ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 トマト 玉ねぎ おつゆ麩 プロポリ- 人参
25	木	つぶしかゆ 豆腐ペースト	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 バナナ	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 バナナ	米 絹ごし豆腐 玉ねぎ 人参 白菜 プロポリ- バナナ	パン粥 すまし汁	スティックトースト すまし汁	食パン 杓苳草 絹ごし豆腐
26	金	つぶしかゆ 大根ペースト	おかゆ 鶏肉と野菜そぼろ煮 すまし汁 オレンジ	おかゆ 鶏肉と野菜そぼろ煮 すまし汁 オレンジ	米 鶏ヒキ肉 トマト 玉ねぎ 大根 杓苳草 シラス干し オレンジ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 トマト レタス キャベツ マカヒ 人参
27	土	つぶしかゆ 大根ペースト	おかゆ しらすと野菜そぼろ煮 すまし汁 バナナ	おかゆ しらすと野菜そぼろ煮 すまし汁 バナナ	米 シラス干し キャベツ 玉ねぎ 大根 小松菜 バナナ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 トマト 玉ねぎ 南瓜 人参
29	月	昭和の日(休園)						
30	火	つぶしかゆ 青菜ペースト	おかゆ 魚のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	おかゆ 魚のもみじあんかけ すまし汁 オレンジ	米 白身魚 人参 玉ねぎ 白菜 杓苳草 オレンジ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 キャベツ 玉ねぎ 南瓜

