

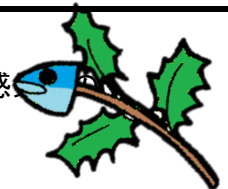


C(後期)食からは普通食より取り分けしており、  
C(後期)食は調味料1/3量、汁ものはだし汁で3倍に薄めて作っています。  
D(完了期)食は調味料半量、汁ものはだし汁で2倍に薄めて作っています。

日	A(初期) 6か月	B(中期) 7~8か月	C(後期) 9~11か月	D(完了期) 12~18か月
1 ・ 15 ・ 火	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 豆腐のだし煮(豆腐、だし汁、でんぷん) 煮野菜(ほうれん草葉先、白菜、人参、だし汁、でんぷん)	お粥 鶏ささみの煮物(鶏ささみ、だし汁、でんぷん) 煮野菜(ほうれん草、白菜、だし汁、でんぷん) 豆腐と人参の汁もの(豆腐、人参、だし汁)	かた粥 鶏ささみのピカタ(卵全卵1/3個分まで) ほうれん草と白菜のナムル(ごまよくする) 豆腐と長ねぎのすまし汁	軟飯 鶏ささみのピカタ(卵全卵2/3個分まで) ほうれん草と白菜のナムル(ごまよくする) 豆腐と長ねぎのすまし汁
	育児用ミルク	育児用ミルク 青のり粥(米、青のり)	育児用ミルク みそ焼きライスのかた粥(ごまよくする)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 みそ焼きライスの軟飯(ごまよくする)
2 ・ 16 ・ 水	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 煮魚(白身魚、だし汁、でんぷん) 煮野菜(ブロッコリー、大根、人参、だし汁、でんぷん)	お粥 煮魚(白身魚、だし汁、でんぷん) ブロッコリーのだし煮(ブロッコリー、だし汁、でんぷん) 大根と人参の汁もの(豆腐、大根、人参、だし汁)	かた粥 魚の照り焼き(さば→白身魚) ゆで野菜 のっぺい汁(ごぼう、こんにゃく除く)	軟飯 さばの照り焼き(調味料半量) ゆで野菜 のっぺい汁(こんにゃく除く)
	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク ぼんかん 乳児用せんべい 乳児用ビスケット	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ぼんかん せんべい ビスケット
3 ・ 17 ・ 木	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 青のり入りつぶし粥 焼き豆腐の煮物(焼き豆腐、だし汁、でんぷん) 煮野菜(白菜、人参、小松菜葉先、だし汁、でんぷん)	ふりかけ入りお粥(青のり、削り節粉状) 焼き豆腐と野菜の煮物(焼き豆腐、白菜、人参、だし汁、でんぷん) 大麦麺と小松菜の汁もの(大麦麺よく洗う、小松菜、人参、だし汁)	かた粥 ふりかけ入りかた粥(ごまよくする、削り節粉状) すきやき風煮(しらたき除く) 大麦麺と小松菜のすまし汁(大麦麺よく洗う)	ふりかけ入り軟飯(ごまよくする、削り節粉状) すきやき風煮(しらたき細かく刻む) 大麦麺と小松菜のすまし汁(大麦麺よく洗う)
	育児用ミルク	育児用ミルク 大豆入りお粥(米、大豆薄皮除き刻む、人参)	育児用ミルク 大豆ごはんかた粥(大豆薄皮除き刻む)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 大豆ごはんの軟飯(大豆薄皮除き刻む)
4 ・ 18 ・ 金	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 魚のミルク煮(白身魚、育児用ミルク、でんぷん) 煮野菜(玉ねぎ、人参、ほうれん草葉先、だし汁、でんぷん)	お粥 魚と野菜のミルク煮(白身魚、人参、白菜、玉ねぎ、育児用ミルク、でんぷん) ほうれん草の汁もの(ほうれん草、だし汁)	かた粥 肉野菜炒め(カレー粉除く、エリンギ細かく刻み少量) ほうれん草のみそ汁(油揚げ除く)	軟飯 カレー風味の野菜炒め(カレー粉少量、エリンギ細かく刻み少量) 油揚げとほうれん草のみそ汁(油揚げ細かく刻み少量)
	育児用ミルク	育児用ミルク きなこ入りパン粥(パン、育児用ミルク、きなこ)	育児用ミルク 豆腐きなこクリームサンド	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 豆腐きなこクリームサンド
5 ・ 19 ・ 土	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク又は牛乳
	昼食 つぶし粥 凍り豆腐の煮物(凍り豆腐すりおろし、だし汁、でんぷん) 煮野菜(玉ねぎ、人参、さつまいも、だし汁、でんぷん)	お粥 凍り豆腐と野菜の煮物(凍り豆腐、玉ねぎ、人参、だし汁、でんぷん) さつまいもと玉ねぎの汁もの(さつまいも、玉ねぎ、だし汁)	かた粥 豚肉の炒め煮(しらたき除く) さつまいもと玉ねぎのみそ汁	軟飯 豚肉としらたきの炒め煮(しらたき細かく刻む) さつまいもと玉ねぎのみそ汁
	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク又は牛乳
7 ・ 21 ・ 月	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 煮魚(白身魚、だし汁、でんぷん) 煮野菜(キャベツ、人参、じゃがいも、だし汁、でんぷん)	お粥 魚と野菜の煮物(白身魚、キャベツ、人参、ピーマン、だし汁、でんぷん) じゃがいもと玉ねぎの汁もの(じゃがいも、玉ねぎ、だし汁)	かた粥 八宝菜(たけのこ・なると除く、もやし細かく刻む) じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	軟飯 八宝菜(なると細かく刻み少量、もやし細かく刻む) じゃがいもと玉ねぎのみそ汁
	育児用ミルク	育児用ミルク 青のり粥(米、青のり)	育児用ミルク ごまと青のりのかた粥(ごまよくする)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ごまと青のりの軟飯(ごまよくする)

● 豆まきで「鬼」を追い払いましょう！ ●

2/3は節分です。鬼が苦手だとされている豆を投げたり、生臭いイワシを飾ったり食べたりして鬼を追い払う行事です。「鬼」は様々な「災い」のこと。特に感流行しやすいこの季節、病気という災いから身を守るために、栄養のある豆や魚で体を整え、抵抗力をつける昔からの知恵だったのかもしれない。鬼を寄せ付けない体づくりのために、しっかり食事をとりましよう！



8 ・ 22 ・ 火	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 煮魚(白身魚、だし汁、でんぷん) 煮野菜(白菜、人参、だし汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 煮魚(かじき、だし汁、でんぷん) 煮野菜(白菜、人参、だし汁、でんぷん) 麩とわかめの汁もの(麩、わかめよく洗う、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 魚のごまみそ煮(しょうが少量、ごまよくする) 白菜と人参の削り節和え(削り節粉状) 麩とわかめのすまし汁(わかめよく洗う)	軟飯 魚のごまみそ煮(しょうが少量、ごまよくする) 白菜と人参の削り節和え(削り節粉状) 麩とわかめのすまし汁(わかめよく洗う)
9 ・ 水	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 煮魚(白身魚、だし汁、でんぷん) 煮野菜(キャベツ、かぶ、人参、だし汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 鶏ささみと野菜の煮物(鶏ささみ、玉ねぎ、人参、だし汁、でんぷん) キャベツとかぶの汁もの(キャベツ、かぶ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鶏肉のママレード煮(にんにく・ママレード少量) キャベツとかぶのみそ汁	軟飯 鶏肉のママレード煮(にんにく少量) キャベツとかぶのみそ汁
10 ・ 24 ・ 木	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 魚のトマトミルク煮(白身魚、トマトピューレ、育児用ミルク、でんぷん) 煮野菜(キャベツ、玉ねぎ、人参、だし汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 魚と野菜のトマトミルク煮(白身魚、玉ねぎ、人参、じゃがいも、トマトピューレ、育児用ミルク、でんぷん) キャベツと人参の汁もの(キャベツ、人参、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 ポークシチュー(こしょう・ソース除く、ケチャップ少量、グリーンピース薄皮除く又は抜く) フレンチサラダ(こしょう・コーン除く)	軟飯 ポークシチュー(こしょう・ソース・ケチャップ少量、グリーンピース薄皮除く又は抜く) フレンチサラダ(こしょう少量、コーン細かく刻む)
25 ・ 金	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	きなこ入りつぶし粥 豆腐の煮物(豆腐、だし汁、でんぷん) 煮野菜(白菜、青梗菜葉先、人参、だし汁、でんぷん) 育児用ミルク	きなこ入りお粥 豆腐と野菜の煮物(豆腐、白菜、人参、玉ねぎ、だし汁、でんぷん) 青梗菜の汁もの(青梗菜、人参、だし汁) 育児用ミルク	きなこ入りかた粥 生揚げと白菜のみそ炒め(生揚げ外側除く) 青梗菜とえのきだけのスープ(こしょう除く、えのき細かく刻み少量)	きなこ入り軟飯 生揚げと白菜のみそ炒め(生揚げ外側除く) 青梗菜とえのきだけのスープ(こしょう少量、えのき細かく刻み少量)
12 ・ 26 ・ 土	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク又は牛乳
	昼食	つぶし粥 煮魚(白身魚、だし汁、でんぷん) 煮野菜(人参、玉ねぎ、じゃがいも、だし汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 魚と野菜の煮物(白身魚、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、だし汁、でんぷん) 人参の汁もの(人参、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 じゃがいもと豚肉のケチャップ煮(ケチャップ少量、グリーンピース薄皮除く又は抜く) 人参ともやしのスープ(こしょう除く、もやし細かく刻む)	軟飯 じゃがいもと豚肉のケチャップ煮(ケチャップ少量、グリーンピース薄皮除く又は抜く) 人参ともやしのスープ(こしょう少量、もやし細かく刻む)
14 ・ 28 ・ 月	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 凍り豆腐の煮物(凍り豆腐すりおろし、だし汁、でんぷん) 煮野菜(キャベツ葉先、人参、大根、だし汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 凍り豆腐と人参の煮物(凍り豆腐、人参、だし汁、でんぷん) キャベツと大根の汁もの(キャベツ、大根、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 凍り豆腐の炒め煮(ごぼう除く) キャベツと大根の汁もの	軟飯 凍り豆腐とごぼうの炒め煮 キャベツと大根の汁もの
誕生会	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥(湯通ししらす入り) 煮魚(白身魚、だし汁、でんぷん) 煮野菜(キャベツ葉先、人参、小松菜葉先、だし汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥(湯通ししらす入り) 鶏ささみの煮物(鶏ささみ、だし汁、でんぷん) 煮野菜(キャベツ、人参、だし汁、でんぷん) 小松菜の汁もの(小松菜、だし汁) 育児用ミルク	菜の花ごはんかた粥(しらす湯通し、卵全卵1/3個分まで) 鶏肉のから揚げ(しょうが少量) コールスロー(ごまよくする) にらともやしのみそ汁(もやし細かく刻む)	菜の花ごはん軟飯(しらす湯通し、卵全卵2/3個分まで) 鶏肉のから揚げ(しょうが少量) コールスロー(ごまよくする) にらともやしのみそ汁(もやし細かく刻む)
誕生会	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 玉ねぎ入りパン粥(パン、育児用ミルク、玉ねぎ)	育児用ミルク ピザトースト(コーン除く、ハム・ケチャップ少量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ピザトースト(コーン細かく刻む、ハム・ケチャップ少量)

