



		午前食		午後食	
日付		後期食9～11ヶ月頃	材料	後期食9～11ヶ月頃	材料
2 17	月火	①5倍粥 ②白菜の味噌汁 ③高野豆腐煮	①米 ②白菜 昆布だし 味噌 ③高野豆腐 人参 玉ねぎ 醤油 昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉	①5倍粥 ②じゃが芋のすまし汁 ③大豆と野菜の煮物	①米 ②じゃが芋 昆布だし 醤油 ③大豆 人参 ブロッコリー 昆布だし 味噌 三温糖 片栗粉
3 16	火月	①5倍粥 ②かぼちゃの味噌汁 ③鶏ひき肉と野菜の煮物	①米 ②かぼちゃ 昆布だし 味噌 ③鶏ひき肉 人参 玉ねぎ もやし 昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉	①5倍粥 ②チンゲン菜のすまし汁 ③ツナ煮	①米 ②チンゲン菜 人参 昆布だし 醤油 ③ツナ缶 かぼちゃ 人参 もやし 昆布だし 味噌 三温糖 片栗粉
4 18	水	①5倍粥 ②人参の味噌汁 ③かじきと野菜の煮物	①米 ②人参 わかめ かつお・昆布だし 味噌 ③かじき 人参 里芋 かつお・昆布だし 醤油 三温糖 片栗粉	①5倍粥 ②高野豆腐と野菜の味噌煮 ③バナナ	①米 ②高野豆腐 里芋 人参 かつお・昆布だし 味噌 三温糖 片栗粉 ③バナナ
5 19	木	①5倍粥 ②豆腐と野菜のケチャップ煮 ③スティック野菜	①米 ②豆腐 キャベツ 人参 玉ねぎ 煮干し・昆布だし 三温糖 片栗粉 ケチャップ ③きゅうり 人参	①パン ②肉団子スープ ③さつま芋の甘煮	①食パン ②鶏ひき肉 キャベツ 玉ねぎ 煮干し・昆布だし 塩 片栗粉 ③さつま芋 三温糖
6 20	金	①5倍粥 ②里芋のすまし汁 ③鶏肉と野菜の味噌煮	①米 ②里芋 かつお・昆布だし 醤油 ③鶏ひき肉 大根 人参 ブロッコリー かつお・昆布だし 味噌 三温糖 片栗粉	①5倍粥 ②ブロッコリーのスープ ③ツナと野菜のケチャップ煮	①米 ②ブロッコリー かつお・昆布だし 塩 ③ツナ缶 ブロッコリー 人参 玉ねぎ かつお・昆布だし ケチャップ 三温糖 片栗粉
7 21	土	①5倍粥 ②ほうれん草のみそ汁 ③ツナと野菜の煮物	①米 ②ほうれん草 煮干し・昆布だし 味噌 ③ツナ缶 じゃが芋 人参 煮干し・昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉	①5倍粥 ②じゃが芋のすまし汁 ③高野豆腐の味噌煮	①米 ②じゃが芋 人参 煮干し・昆布だし 醤油 ③高野豆腐 人参 ほうれん草 煮干し・昆布だし 味噌 三温糖
9 25	月水	①5倍粥 ②かぼちゃのすまし汁 ③鶏ひき肉と野菜の味噌煮	①米 ②かぼちゃ 煮干し・昆布だし 醤油 ③鶏ひき肉 人参 キャベツ 玉ねぎ 煮干し・昆布だし 三温糖 味噌 片栗粉	①パン ②キャベツのスープ ③豆腐のコーン煮	①食パン ②キャベツ 玉ねぎ 煮干し・昆布だし 塩 ③豆腐 かぼちゃ 人参 煮干し・昆布だし クリームコーン缶 醤油 片栗粉
10	火	①5倍粥 ②玉ねぎのスープ ③ツナと野菜のケチャップ煮	①米 ②玉ねぎ 煮干し・昆布だし 塩 ③ツナ 玉ねぎ 人参 煮干し・昆布だし ケチャップ 醤油 三温糖 片栗粉	①5倍粥 ②わかめの味噌汁 ③高野豆腐とかぼちゃの煮物	①米 ②わかめ 玉ねぎ 煮干し・昆布だし 味噌 ③高野豆腐 かぼちゃ 人参 煮干し・昆布だし 醤油 三温糖 片栗粉
24	火	①5倍粥 ②かぶのスープ ③白身魚と野菜のトマト煮	①米 ②かぶ 昆布だし 塩 ③カレイ 玉ねぎ 人参 昆布だし トマト缶 醤油 三温糖 片栗粉	①5倍粥 ②わかめの味噌汁 ③高野豆腐とさつま芋の煮物	①米 ②わかめ 玉ねぎ 昆布だし 味噌 ③高野豆腐 さつま芋 人参 昆布だし 醤油 三温糖 片栗粉
12 26	木	①5倍粥 ②キャベツの味噌汁 ③豆腐と野菜の煮物	①米 ②キャベツ 煮干し・昆布だし 味噌 ③豆腐 人参 玉ねぎ ほうれん草 煮干し・昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉	①5倍粥 ②ほうれん草のすまし汁 ③お麴と野菜の味噌煮	①米 ②ほうれん草 人参 煮干し・昆布だし 醤油 ③麴 キャベツ 人参 煮干し・昆布だし 味噌 三温糖 片栗粉
13 27	金	①ケチャップライス風 ②温野菜	①米 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ ケチャップ 醤油 三温糖 片栗粉 ②大根 人参 さつま芋	①5倍粥 ②白菜の味噌汁 ③大豆と野菜の煮物	①米 ②白菜 人参 煮干し・昆布だし 味噌 ③大豆 さつま芋 小松菜 煮干し・昆布だし 醤油 三温糖 片栗粉
14 28	土	①5倍粥 ②大根のみそ汁 ③ツナと野菜の煮物	①米 ②大根 煮干し・昆布だし 味噌 ③ツナ 人参 玉ねぎ 煮干し・昆布だし 醤油 三温糖 片栗粉	①5倍粥 ②もやしのスープ ③高野豆腐と野菜のケチャップ煮	①米 ②もやし 人参 煮干し・昆布だし 塩 ③高野豆腐 人参 玉ねぎ 煮干し・昆布だし ケチャップ 三温糖 片栗粉

離乳食 一回当たりの目安量			
	初期食	中期食	後期食
穀類（g）		7倍粥50～80	5倍粥80～ご飯80
野菜・果物（g）	つぶし粥、ペースト 状の野菜など、ひと さじから始める	20～30	40～50
魚・肉（g）		10～15	15～20
豆腐（g）		30～40	50～55

※ 子どもの発達に応じて、片栗粉を使用する場合があります。