

| 日       | 曜 | 7～8ヶ月頃<br>(中期)                               | 9～11ヶ月頃<br>(後期)                               | 12～15ヶ月頃<br>(完了期)                     | 16ヶ月頃～<br>(乳児食)                    |
|---------|---|--|---|---------------------------------------|------------------------------------|
| 15      | 火 | おかゆ<br>あさつきのスープ<br>ツナとかぼちゃの煮物<br>カリフラワーの煮物   | かたがゆ<br>あさつきのスープ<br>ツナとかぼちゃの煮物<br>カリフラワーの和え物  | ゆかりおにぎり<br>あさつきのスープ<br>ツナと野菜の煮物       | かぼちゃのケーキ                           |
| 16      | 水 | おかゆ<br>玉ねぎのみそ汁<br>鮭とさつまいもの煮物<br>なすの煮物        | かたがゆ<br>玉ねぎのみそ汁<br>鮭とさつまいもの煮物<br>なすの煮物        | 青のりおにぎり<br>玉ねぎのみそ汁<br>鮭と野菜の煮物         | オレンジゼリー・せんべい                       |
| 17      | 木 | おかゆ<br>あさつきのすまし汁<br>白身魚となすのあんかけ煮<br>かぼちゃの煮物  | かたがゆ<br>あさつきのすまし汁<br>白身魚となすのあんかけ煮<br>かぼちゃの煮物  | ずりごまおにぎり<br>あさつきのすまし汁<br>白身魚と野菜のあんかけ煮 | 野菜ラーメン                             |
| 18      | 金 | おかゆ<br>青菜のすまし汁<br>しらすと里芋の煮物<br>白菜の煮物         | かたがゆ<br>青菜のすまし汁<br>しらすと里芋の煮物<br>白菜の煮物         | 梅干しおにぎり<br>青菜のすまし汁<br>しらすと野菜の煮物       | 梅と昆布のおにぎり                          |
| 19      | 土 | おかゆ<br>玉ねぎのスープ<br>豆腐と人参の煮物<br>かぶの煮物          | かたがゆ<br>玉ねぎのスープ<br>豆腐と人参の煮物<br>かぶの煮物          | 昆布おにぎり<br>玉ねぎのスープ<br>豆腐と野菜の煮物         | ココアクリームサンド                         |
| 21      | 月 | おかゆ<br>キャベツのみそ汁<br>ツナと里芋の煮物<br>ブロッコリーの煮物     | かたがゆ<br>キャベツのみそ汁<br>ツナと里芋の煮物<br>ブロッコリーの煮物     | きなこおにぎり<br>キャベツのみそ汁<br>ツナと野菜の煮物       | きなこ蒸しパン                            |
| 22      | 火 | おかゆ<br>玉ねぎのみそ汁<br>しらすとキャベツの煮物<br>かぼちゃの煮物     | かたがゆ<br>玉ねぎのみそ汁<br>しらすとキャベツの煮物<br>かぼちゃの煮物     | おかかおにぎり<br>玉ねぎのみそ汁<br>しらすと野菜の煮物       | ツナおにぎり                             |
| 23      | 水 | おかゆ<br>ねぎのすまし汁<br>白身魚となすのあんかけ煮<br>人参と青菜の煮物   | かたがゆ<br>ねぎのすまし汁<br>白身魚となすのあんかけ煮<br>人参と青菜の和え物  | ワカメおにぎり<br>ねぎのすまし汁<br>白身魚と野菜の煮物       | スイートポテト                            |
| 24      | 木 | おかゆ<br>冬瓜のスープ<br>豆腐と玉ねぎの煮物<br>さつまいもの煮物       | かたがゆ<br>冬瓜のスープ<br>豆腐と玉ねぎの煮物<br>さつまいもの煮物       | 青のりおにぎり<br>冬瓜のスープ<br>豆腐と野菜の煮物         | じゃこトースト                            |
| 25      | 金 | おかゆ<br>キャベツのスープ<br>しらすとじゃが芋の煮物<br>かぶの煮物      | かたがゆ<br>キャベツのスープ<br>しらすとじゃが芋の煮物<br>かぶの煮物      | ゆかりおにぎり<br>キャベツのスープ<br>しらすと野菜の煮物      | お好みマカロニ                            |
| 26      | 土 | おかゆ<br>白菜のすまし汁<br>ツナとじゃが芋の煮物<br>ブロッコリーの煮物    | かたがゆ<br>白菜のすまし汁<br>ツナとじゃが芋の煮物<br>ブロッコリーの煮物    | 昆布おにぎり<br>白菜のすまし汁<br>ツナと野菜の煮物         | りんごジャムサンド                          |
| 28      | 月 | おかゆ<br>青菜のすまし汁<br>鮭と玉ねぎの煮物<br>人参の煮物          | かたがゆ<br>青菜のすまし汁<br>鮭と玉ねぎの煮物<br>人参の煮物          | ずりごまおにぎり<br>青菜のすまし汁<br>鮭と野菜の煮物        | 鮭茶漬け                               |
| 29      | 火 | おかゆ<br>ねぎのみそ汁<br>豆腐と青菜のあんかけ煮<br>さつまいもの煮物     | かたがゆ<br>ねぎのみそ汁<br>豆腐と青菜のあんかけ煮<br>さつまいもの煮物     | ワカメおにぎり<br>ねぎのみそ汁<br>豆腐と野菜の煮物         | 豆腐ナゲット                             |
| 30      | 水 | おかゆ<br>玉ねぎのみそ汁<br>ツナと里芋の煮物<br>白菜の煮物          | かたがゆ<br>玉ねぎのみそ汁<br>ツナと里芋の煮物<br>白菜の煮物          | きなこおにぎり<br>玉ねぎのみそ汁<br>ツナと野菜の煮物        | マシュマロフレークバー                        |
| 31      | 木 | おかゆ<br>あさつきのみそ汁<br>豆腐とキャベツのあんかけ煮<br>さつまいもの煮物 | かたがゆ<br>あさつきのみそ汁<br>豆腐とキャベツのあんかけ煮<br>さつまいもの煮物 | おかかおにぎり<br>あさつきのみそ汁<br>豆腐と野菜のあんかけ煮    | みそポテト                              |
| 盛付け量の目安 |   | 主食 大さじ3<br>汁物 5<br>おかず 2<br>おかず 2            | 主食 大さじ3<br>汁物 5<br>おかず 3<br>おかず 3             | 主食 大さじ3<br>汁物 7<br>主菜 3               | ごはん類 60g<br>パン類 30～40g<br>汁物 120cc |

☆完了期食では朝の水分補給時に牛乳を提供しますが、その他の食事形態・時間帯・食事時には麦茶を提供します。

☆中期食からは、果物（りんご）を提供します。

☆豚肉・鶏肉はひき肉を、完了期食に使用するきゅうり・トマトは皮をむいてボイルしたものを使用しています。

☆16ヶ月から提供するパン・麺・マカロニ・粉菓子類は、米粉を使用しています。