






		月		火		水		木		金		土				
1週	9:00 11:00		1	牛乳・米菓 ご飯・みそ汁 チンジャオロース ひじき煮 きゅうりのさっぱり和え みかん缶	2	牛乳・クッキー ご飯・みそ汁 親子煮 ジャーマンポテト キャベツの昆布和え キウイ	3	牛乳・ビスケット ご飯・みそ汁 スタミナ焼肉 マカロニサラダ なめたけ和え バナナ	4	牛乳・米菓 ご飯・スープ なす味噌チキン 春雨サラダ ブロッコリーコーン オレンジ	5	ピクニックごっこ 	丈夫な体をつくる 体に必要な栄養素② <ul style="list-style-type: none"> 骨に必要な栄養素 骨の形成には、カルシウムの摂取が大切です。牛乳や小魚などで日常的に摂るとよいでしょう。また、カルシウムが体内で有効に利用されるためには魚やしいたけなどに含まれるビタミンDも必要です。 歯に必要な栄養素 歯の形成に必要なのが、カルシウムとビタミンDです。かむ力をつけることも歯の形成に役立ち、歯を虫歯菌から守ることになります。 ◎カルシウムの多い食品 牛乳・ヨーグルト・チーズ 干しえび・うなぎの蒲焼き 煮干し・しらす干し・豆腐 ししゃも・わかさぎ・小松菜 モロヘイヤ・がんもどき 高野豆腐・アーモンド・ひじき 昆布・わかめなど 			
	3:00			フルーツ スイートポテト 牛乳		フルーツ たらこスパゲティ お茶	フルーツ バナナ バームクーヘン 牛乳	フルーツ オレンジ お好み焼き お茶	フルーツ オレンジ							
2週	9:00 11:00	7	8	牛乳・米菓 ご飯・みそ汁 焼き魚 豚肉と高野豆腐煮 アーモンドチーズ南瓜	9	牛乳・ビスケット 野菜カレーライス チキンナゲット たまごサラダ	10	牛乳・米菓 ご飯・みそ汁 回鍋肉 じゃがミート ポパイサラダ キウイ	11	牛乳・クッキー ふりかけご飯・みそ汁 豆腐いりごまバーグ 大根煮 しらす和え バナナ	12	牛乳・米菓 ご飯・みそ汁 豚肉のりんご風味焼き 中華風煮 とまたまサラダ 桃缶			◎カルシウムの多い食品 牛乳・ヨーグルト・チーズ 干しえび・うなぎの蒲焼き 煮干し・しらす干し・豆腐 ししゃも・わかさぎ・小松菜 モロヘイヤ・がんもどき 高野豆腐・アーモンド・ひじき 昆布・わかめなど 	
	3:00		フルーツ バナナ 小豆サンド 牛乳	フルーツ パイナップル ホットドック お茶	フルーツ オレンジ ゼリー お茶	フルーツ キウイ ミニクリームパン 牛乳	フルーツ バナナ プリン お茶	フルーツ バナナ お菓子 牛乳								
3週	9:00 11:00	14	15	牛乳・米菓 ご飯・みそ汁 野菜焼肉 さつま芋煮 めかぶ和え	16	牛乳・米菓 たぬきうどん 肉団子つくね ナムル	17	牛乳・ビスケット ご飯・みそ汁 赤魚の照り焼き 切り干し大根煮 ブロッコリー和え オレンジ	18	牛乳・米菓 ご飯・スープ メンチカツ 茄子炒り コールスローサラダ キウイ	19	牛乳・クッキー ご飯・みそ汁 鶏ももパン粉焼き 大豆入り野菜煮 おかか和え みかん缶				
	3:00		フルーツ オレンジ ツナサンド 牛乳	フルーツ メロン 蜜さつま 牛乳	フルーツ バナナ ごはんのおやき お茶	フルーツ オレンジ ドーナツ 牛乳	フルーツ バナナ お誕生ケーキ カルピス	フルーツ バナナ お菓子 牛乳								
4週	9:00 11:00	21	22	牛乳・ビスケット ご飯・みそ汁 豚肉味噌マヨ焼き すき昆布煮 野菜ゴマ和え	23	牛乳・クッキー ご飯 シチュー パスタサラダ トマト胡瓜和え	24	牛乳・米菓 混ぜ込みご飯・みそ汁 松風焼き アスパラバブリカソテー 中華サラダ キウイ	25	牛乳・ビスケット ご飯・みそ汁 タンドリーチキン さつま揚げ煮 ブロッコリーサラダ バナナ	26	牛乳・米菓 ご飯・スープ 豚肉すき焼き風 変わり粉吹芋 青菜のちくわ和え パイナップル	◎ビタミンDの多い食品 きくらげ・干しいたけ 鮭・いわし・さんま・かじき うなぎの蒲焼き・かたい ひらめ・まぐろ・かつお さば・卵など 			
	3:00		フルーツ バナナ ブルーチェ お茶	フルーツ さくらんぼ マラーカオ 牛乳	フルーツ オレンジ 大学ポテト お茶	フルーツ キウイ ココア蒸しパン お茶	フルーツ バナナ ジャムサンド 牛乳	フルーツ バナナ お菓子 牛乳								
5週	9:00 11:00	28	29	牛乳・米菓 ご飯・みそ汁 ポークケチャップ 大根きんぴら シルバーサラダ	30	牛乳・米菓 ラーメン きんとん カニカマ和え										
	3:00		フルーツ オレンジ ピザトースト 牛乳	フルーツ バナナ ヨーグルト お茶	フルーツ メロン おにぎり お茶											

		昼食			15時
		ゴックン期(5・6ヶ月) 重湯～全粥	モグモグ期(7・8ヶ月) 全粥	パクパク期(9～11ヶ月) 全粥～軟飯	パクパク期
		なめらかに すりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
1	火		おかゆ・昆布だし ささみ煮 野菜煮 きゅうり煮	おかゆ・みそ汁 肉と野菜の旨煮 ひじき煮 きゅうり和え・みかん缶	スイートポテト お茶
2	水		おかゆ・昆布だし 野菜とささみ煮 ポテトマッシュ キャベツ煮	おかゆ・みそ汁 親子煮 ポテトマッシュ キャベツ和え・キウイ	スパゲティー お茶
3	木		おかゆ・昆布だし ささみ煮 野菜煮 人参煮	おかゆ・みそ汁 スタミナ焼肉風 マカロニサラダ おひたし・バナナ	蒸しパン お茶
4	金		おかゆ・昆布だし ささみみそ煮 春雨煮 ブロッコリー煮	おかゆ・スープ なす味噌チキン 春雨サラダ ブロッコリー・コーン・オレンジ	お好み焼き お茶
5	土	ピクニックごっこ			
7	月		おかゆ・昆布だし 野菜とささみ煮 人参煮 キャベツ煮	おかゆ・スープ 鶏もも焼き ビーフソテー キャベツサラダ・バナナ	ジャムサンド お茶
8	火		おかゆ・昆布だし 白身魚煮 野菜煮 マッシュかぼちゃ	おかゆ・みそ汁 焼き魚 豚肉と高野豆腐煮 アーモンドチーズ南瓜・パイン缶	ホットケーキ お茶
9	水		おかゆ・昆布だし 肉と野菜煮 じゃが芋煮 キャベツ煮	おかゆ・スープ 肉じゃが風 肉団子煮 たまごサラダ・オレンジ	ゼリー お茶
10	木		おかゆ・昆布だし ささみ煮 じゃが芋煮 青菜煮	おかゆ・みそ汁 回鍋肉風 じゃがミート ポパイサラダ・キウイ	蒸しパン お茶
11	金		おかゆ・昆布だし しらすと豆腐煮 大根煮 野菜煮	おかゆ・みそ汁 豆腐いりごまバーグ 大根煮 しらす野菜和え・バナナ	ビスケット お茶
12	土		おかゆ・昆布だし ささみ野菜煮 白菜煮 トマト煮	おかゆ・みそ汁 豚肉りんご風味焼き 中華風煮 とまたまサラダ・桃缶	おせんべい お茶
14	月		おかゆ・昆布だし 野菜とささみ煮 さつま芋煮 キャベツ煮	おかゆ・みそ汁 野菜焼肉風 さつま芋煮 おひたし・オレンジ	ジャムサンド お茶
15	火		おかゆ・昆布だし ささみ煮 野菜煮 人参煮	おかゆ・みそ汁 照焼きチキン 五目きんぴら 茹で野菜サラダ・メロン	さつま芋マッシュ お茶

・献立の内容は変更になる場合もあります。

		昼食			15時
		ゴックン期(5・6ヶ月) 重湯～全粥	モグモグ期(7・8ヶ月) 全粥	パクパク期(9～11ヶ月) 全粥～軟飯	パクパク期
		なめらかに すりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
16	水		野菜うどん 肉の旨煮 野菜煮	野菜うどん 肉団子つくね ナムル風 バナナ	おじや お茶
17	木		おかゆ・みそ汁 煮魚 切干煮 ブロッコリー煮	軟飯・みそ汁 魚の照り焼き 切り干し大根煮 ブロッコリー和え・オレンジ	ホットケーキ お茶
18	金		おかゆ・スープ ささみと野菜煮 なす煮 キャベツ煮	軟飯・スープ 肉と野菜の旨煮 茄子炒り コールスローサラダ・キウイ	お誕生デザート お茶
19	土		おかゆ・みそ汁 ささみ旨煮 大豆入り野菜煮 青菜煮	軟飯・みそ汁 鶏もも焼き 大豆入り野菜煮 おひたし・みかん缶	ビスケット お茶
21	月		おかゆ・スープ ささみみそ煮 人参煮 野菜煮	軟飯・スープ 豚肉みそ焼き すき昆布煮 野菜ごま和え・バナナ	ゼリー お茶
22	火		おかゆ・みそ汁 白身魚煮 春雨煮 ポテトマッシュ	軟飯・みそ汁 鮭の照り焼き 春雨煮 ポテトサラダ・さくらんぼ	蒸しパン お茶
23	水		おかゆ・スープ ささみのクリーム煮 野菜煮 煮トマト	軟飯・スープ 肉のクリーム煮 パスタサラダ トマト胡瓜和え・オレンジ	大学ポテト風 お茶
24	木		おかゆ・みそ汁 野菜とささみ煮 アスパラ煮 胡瓜煮	軟飯・みそ汁 松風焼き アスパラパプリカソテー 中華サラダ・キウイ	ココア蒸しパン お茶
25	金		おかゆ・みそ汁 肉の旨煮 野菜煮 ブロッコリー煮	軟飯・みそ汁 チキンの旨煮 野菜煮 ブロッコリーサラダ・バナナ	ジャムサンド お茶
26	土		おかゆ・スープ 野菜とささみ煮 じゃが芋煮 青菜煮	軟飯・スープ 豚肉の旨煮 変わり粉吹芋 青菜和え・パイン缶	おせんべい お茶
28	月		おかゆ・みそ汁 ささみトマト煮 大根煮 春雨煮	軟飯・みそ汁 ポークケチャップ 大根きんぴら 春雨サラダ・オレンジ	ピザトースト風 お茶
29	火		おかゆ・みそ汁 野菜とささみ煮 玉ねぎ煮 トマト煮	軟飯・みそ汁 肉団子煮 スパゲッティ トマトサラダ・バナナ	ヨーグルト お茶
30	水		野菜うどん さつまいもマッシュ 胡瓜煮	野菜うどん きんとん おひたし メロン	おにぎり お茶