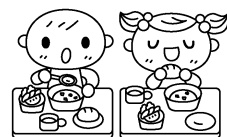




# こんだてびょう

りす組 離乳食後期



三ツ境たんぽぽ保育園

| 日  |    |    | 曜 | 昼食                                 | 3色分類                      |                             |                          | 午後おやつ    |
|----|----|----|---|------------------------------------|---------------------------|-----------------------------|--------------------------|----------|
|    |    |    |   |                                    | 黄(力や体温のもとになる)             | あか(体をつくる・血や肉になる)            | みどり(体の調子を整える)            |          |
| 2  | 16 | 30 | 月 | 鶏肉と野菜のあんかけうどん<br>かぼちゃ煮             | ゆでうどん、米、片栗粉               | 鶏もも(皮なし)                    | かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、あおのり、はくさい | 青のり粥     |
| 3  | 17 |    | 火 | なっとう粥<br>味噌汁<br>鮭とほうれん草の煮物         | 米、さつまいも                   | かつお節、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、しろさけ | たまねぎ、だいこん、ほうれんそう         | かつお節粥    |
| 4  | 18 |    | 水 | 5倍粥<br>スープ<br>豚ひき肉と大豆と野菜のトマト煮      | 米、片栗粉                     | 豚ひき肉、大豆水煮缶、絹ごし豆腐            | たまねぎ、にんじん、だいこん           | 豆腐おじや    |
| 5  | 19 |    | 木 | 5倍粥<br>味噌汁<br>さわらのひじき煮<br>茹で野菜     | 米、片栗粉、砂糖                  | 木綿豆腐、釜揚げしらす、米みそ(淡色辛みそ)、さわら  | にんじん、だいこん、ひじき            | しらす粥     |
| 6  | 20 |    | 金 | スティック食パン<br>パン粥<br>スープ<br>豆腐ハンバーグ  | 食パン、フランスパン、さつまいも、パン粉、片栗粉  | 豚ひき肉、牛乳(加熱)、木綿豆腐            | たまねぎ、しめじ                 | しょうゆ粥    |
| 9  | 23 |    | 月 | 5倍粥<br>味噌汁<br>鶏肉とおくらの煮物<br>茹で野菜    | さつまいも、米、砂糖、片栗粉            | 鶏もも(皮なし)、米みそ(淡色辛みそ)         | にんじん、だいこん、オクラ、たまねぎ       | さつまいもの甘煮 |
| 10 | 24 |    | 火 | 5倍粥<br>味噌汁<br>さわらのおろし煮<br>茹で野菜     | 米、さつまいも、片栗粉               | 米みそ(淡色辛みそ)<br>さわら、牛乳(加熱)    | にんじん、だいこん、干しぶどう          | ミルク粥     |
| 11 | 25 |    | 水 | スパゲティーそばろあん<br>スープ<br>茹で野菜         | マカロニ・スパゲティ、じゃがいも、片栗粉、砂糖、米 | 豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉         | にんじん、たまねぎ、キャベツ           | きな粉粥     |
| 12 | 26 |    | 木 | 5倍粥<br>味噌汁<br>さかなと野菜のカラフル煮         | 米、じゃがいも、片栗粉、砂糖            | 木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かじき         | にんじん、たまねぎ、ほうれんそう         | ほうれん草粥   |
| 13 | 27 |    | 金 | スティック食パン<br>パン粥<br>スープ<br>鶏肉と大豆の煮物 | 食パン、フランスパン、さつまいも、片栗粉      | 鶏もも(皮なし)、牛乳(加熱)、大豆          | たまねぎ、カットわかめ              | わかめ粥     |

舌では潰せない大きさや固さのものは、左右に寄せて歯茎でカミカミできるようになります。潰す力はまだ弱いけれど、大人とほぼ同じ噛み方になってきます。

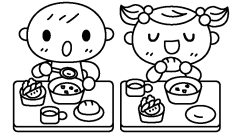
硬さの目安は、指で潰せる完熟バナナ、木綿豆腐、柔らかく煮たみじん切り→角切りの人参など。

★目安★ 前半 母乳35～40%:離乳食60～65% 後半 母乳30%:離乳食70%

離乳食からの栄養が、母乳・ミルクと逆転する頃です。食事で鉄分補給を心がけましょう。



# こんだてびょう



りす組 離乳食中期

三ツ境たんぽぽ保育園

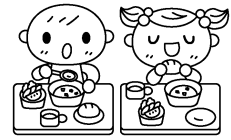
| 日  |    |    | 曜 | 昼食                                  | 3色分類                |                        |                         |
|----|----|----|---|-------------------------------------|---------------------|------------------------|-------------------------|
|    |    |    |   |                                     | 黄(力や体温のもとになる)       | あか(体をつくる・血や肉になる)       | みどり(体の調子を整える)           |
| 2  | 16 | 30 | 月 | 鶏肉と野菜のあんかけうどん<br>茹で野菜               | ゆでうどん、片栗粉           | 鶏むね肉                   | かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、はくさい     |
| 3  | 17 |    | 火 | なっとう粥<br>味噌汁<br>鮭とほうれん草の煮物          | 米、片栗粉、さつまいも         | 挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、しろさけ | ほうれんそう、たまねぎ、だいこん        |
| 4  | 18 |    | 水 | 7倍粥<br>スープ<br>鶏肉と大豆のトマト煮            | 米                   | 鶏むね肉、大豆                | たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、だいこん |
| 5  | 19 |    | 木 | 7倍粥<br>味噌汁<br>鮭と野菜の煮物               | 米、片栗粉               | 木綿豆腐、しろさけ              | だいこん、にんじん               |
| 6  | 20 |    | 金 | スティック食パン<br>パン粥<br>スープ<br>豆腐の野菜の洋風煮 | 食パン、じゃがいも、さつまいも、片栗粉 | 絹ごし豆腐、牛乳(加熱)           | たまねぎ                    |
| 9  | 23 |    | 月 | 7倍粥<br>味噌汁<br>鶏肉とオクラの煮物             | 米、、片栗粉              | 鶏むね肉                   | たまねぎ、オクラ、だいこん           |
| 10 | 24 |    | 火 | 7倍粥<br>味噌汁<br>鮭のおろし煮                | 米、、さつまいも、片栗粉        | しろさけ                   | だいこん                    |
| 11 | 25 |    | 水 | 鶏肉と野菜のあんかけうどん<br>スープ                | ゆでうどん、片栗粉           | 鶏ささ身                   | にんじん、たまねぎ、キャベツ          |
| 12 | 26 |    | 木 | 7倍粥<br>味噌汁<br>さかなと野菜の煮物             | 米、、じゃがいも、片栗粉、砂糖     | 木綿豆腐、かじき               | にんじん、たまねぎ               |
| 13 | 27 |    | 金 | スティック食パン<br>パン粥<br>スープ<br>鶏肉と大豆の煮物  | 食パン、さつまいも、片栗粉       | 鶏むね肉、牛乳(加熱)、大豆         | たまねぎ                    |

舌を上下に動かして、食べ物を上あごで押しつぶしてモグモグできるようになります。この時期には絹ごし豆腐のかたさで調理します。野菜は指で軽くつぶせるくらいに柔らかく茹で、(中期前半)ツツブ状～(後半)みじん切りにステップアップしていきます。パサつく魚や肉にはとろみづけを。

★目安★ 前半 母乳7割り:離乳食3割 後半 母乳6割:離乳食4割(母乳はほしがる分だけ。ミルクは1日5回)



# こんだてびょう



りす組 離乳食初期

三ツ境たんぽぽ保育園

| 日  |    |    | 曜 | 昼食                            | 3色分類          |                  |               |
|----|----|----|---|-------------------------------|---------------|------------------|---------------|
|    |    |    |   |                               | 黄(力や体温のもとになる) | あか(体をつくる・血や肉になる) | みどり(体の調子を整える) |
| 2  | 16 | 30 | 月 | 10倍粥<br>かぼちゃの煮つぶし<br>豆腐の煮つぶし  | 米、            | 絹ごし豆腐            | かぼちゃ          |
| 3  | 17 |    | 火 | 10倍粥<br>さつまいもの煮つぶし<br>しらす煮    | 米、さつまいも、片栗粉   | 釜揚げしらす           |               |
| 4  | 18 |    | 水 | 10倍粥<br>スープ(大根)<br>にんじんの煮つぶし  | 米             |                  | だいこん、にんじん     |
| 5  | 19 |    | 木 | 10倍粥<br>豆腐の煮つぶし<br>さつまいもの煮つぶし | 米、さつまいも       | 絹ごし豆腐            |               |
| 6  | 20 |    | 金 | 10倍粥<br>じゃがいもポタージュ<br>玉葱の煮つぶし | じゃがいも、米       |                  | たまねぎ          |
| 9  | 23 |    | 月 | 10倍粥<br>にんじんの煮つぶし<br>大根の煮つぶし  | 米             |                  | にんじん、だいこん     |
| 10 | 24 |    | 火 | 10倍粥<br>さつまいもの煮つぶし<br>しらす煮    | 米、さつまいも、片栗粉   | 釜揚げしらす           |               |
| 11 | 25 |    | 水 | 10倍粥<br>スープ<br>玉葱とじゃが芋の煮つぶし   | 米、じゃがいも       |                  | キャベツ、たまねぎ     |
| 12 | 26 |    | 木 | 10倍粥<br>豆腐の煮つぶし<br>にんじんの煮つぶし  | 米             | 絹ごし豆腐            | にんじん          |
| 13 | 27 |    | 金 | 10倍粥<br>さつまいもの煮つぶし<br>玉葱の煮つぶし | 米、さつまいも       |                  | たまねぎ          |

母乳やミルクだけを飲んでた赤ちゃんは、液体より少しとろみのあるトロトロの離乳食を、唇を閉じてごっくんするのがやっと。裏ごししたり、すりつぶしたりして、滑らかに調理します。  
慣れてきたら少しずつ、水分を減らし、べたべたのケチャップ状にします。離乳食に慣れるための時期です。  
母乳やミルクは欲しがるだけ与えてOKです。