

日	中期食	後期食	おやつ
1 金	ブロッコリーがゆ(白身魚) スープ じゃがいもと人参のスープ煮	ハヤシライス、福神漬 オリエンタルサラダ、牛乳、フルーツ	ホットアップルパイ 牛乳
2 土	人参がゆ(しらす) スープ ほうれん草とコーンのとろみ煮	冷やしたぬきうどん、じゃが芋とチーズのおやき 牛乳、フルーツ	マカロン 牛乳
4 月	10倍がゆ スープ 白菜と大根のミルク煮 キャベツと人参のスープ煮(鶏挽)	きんぴら混ぜご飯、鶏肉の照り焼き、みそ汁 ひじきサラダ、フルーツ、牛乳	ヨーグルトケーキ 牛乳
5 火	10倍がゆ スープ 玉葱とキャベツのとろみ煮(白身魚) じゃがいもとトマトのやわらか煮	かぼちゃパン、スープ、魚のチーズパン、粉焼き パスタサラダ、フルーツ、牛乳	じゃこチャーハン(軟飯) 牛乳
6 水	10倍がゆ スープ 大根と人参の二色煮 ブロッコリーと玉葱のあんどじ(鶏肉)	いわしの蒲焼き丼、豚汁、牛乳 ブロッコリーとちくわのおかか和え、フルーツ	クラッカーサンド 牛乳
7 木	10倍がゆ スープ 人参と豆腐のくず煮 グリーンマッシュ	天の川そうめん、豚肉の照り焼き、じゃがいものソテー 牛乳、フルーツ	セタおやつ 牛乳
8 金	10倍がゆ スープ さつまいもと玉葱のコロコロ煮 トマトとキャベツのあんどじ(ささみ)	ハムチーズサンド、ミネストローネ スイートポテトサラダ、フルーツ、牛乳	中華赤飯(軟飯) 牛乳
9 土	キャベツがゆ(白身魚) スープ 人参と玉葱のスープ煮	塩焼きそば、さつま芋とりんごの甘煮、牛乳、フルーツ	じゃが芋マフィン 牛乳
11 月	10倍がゆ スープ ほうれん草と玉葱のミルク煮 人参とじゃがいものコロコロ煮(しらす)	三色ご飯、みそ汁、ツナと切干大根和え、フルーツ、牛乳	ミルク白玉 牛乳
12 火	人参がゆ(鶏肉) スープ 玉葱とキャベツのとろみ煮	スパゲティミートソース、春雨入り酢の物 牛乳、フルーツ	ホットケーキ 牛乳
13 水	10倍がゆ スープ 白菜と人参のスープ煮 ほうれん草と大根のやわらか煮(ささみ)	チーズパン、スープ、ヨーグルトサラダ ポテトオムレツ、フルーツ、牛乳	冷やしきつねうどん 牛乳
14 木	10倍がゆ スープ キャベツと小松菜のあんどじ(白身魚) マッシュおさつ	納豆ご飯、みそ汁、魚の香り焼き 小松菜の煮浸し、フルーツ、牛乳	フルーツポンチ 牛乳
15 金	白菜がゆ(ささみ) スープ 人参と大根の紅白煮	あんかけ焼きそば、大根とささ身のサラダ 牛乳、フルーツ	しらすゆかりご飯(軟飯) 牛乳
16 土	人参がゆ(しらす) スープ じゃがいもとキャベツのスープ煮	卵サンド、スープ煮、キャベツのカレーマリネ 牛乳、フルーツ	牛乳寒天 牛乳
19 火	10倍がゆ スープ 玉葱と人参のやわらか煮(鶏肉) じゃがいもとほうれん草のとろみ煮	黒糖パン、スープ、魚のケチャップ煮 サラダ、フルーツ、牛乳	冷や汁(軟飯) 牛乳
20 水	10倍がゆ スープ 小松菜と玉葱のミルク煮 人参とコーンのコロコロ煮(しらす)	すき焼きたぬき丼、みそ汁、もやしの中華和え フルーツ、牛乳	アーモンドトースト 牛乳
21 木	人参がゆ(ささみ) スープ かぼちゃとコーンのスープ煮	冷やしわかめうどん、かぼちゃサラダ、牛乳、フルーツ	五目おじや 牛乳
22 金	10倍がゆ スープ かぶと人参のあんどじ キャベツと豆腐のくず煮	ご飯、みそ汁、香巻き、ゴマみそ和え、フルーツ、牛乳	カルピスゼリー 牛乳
23 土	ほうれん草がゆ(しらす) スープ 玉葱と人参のやわらか煮	スパゲティナーポリタン、えびサラダ、牛乳、フルーツ	ツナコーントースト 牛乳
25 月	10倍がゆ スープ キャベツと玉葱のとろみ煮 豆腐と人参のくず煮	ご飯、スープ、サバの味噌煮、豆腐とじゃこのサラダ フルーツ、牛乳	あんこまんじゅう 牛乳
26 火	10倍がゆ スープ さつまいもと白菜のあんどじ トマトと玉葱のコロコロ煮(白身魚)	キャベツとツナの冷製パスタ、マゼドアンサラダ 牛乳、フルーツ	おかかチーズおじや 牛乳
27 水	10倍がゆ スープ 人参と豆腐のスープ煮(しらす) かぶとコーンのミルク煮	枝豆ご飯、みそ汁、豚肉の生姜焼き 酢の物、フルーツ、牛乳	カステラ 牛乳
28 木	10倍がゆ スープ 玉葱とキャベツのやわらか煮(鶏肉) 人参とかぼちゃのとろみ煮	ジャムパン、スープ、牛乳 鮭のバター醤油ソテー、ハムサラダ、フルーツ	アイスクリーム 牛乳
29 金	人参がゆ(白身魚) スープ じゃがいもとほうれん草のあんどじ	カレーライス、福神漬、春雨とホタテのサラダ 牛乳、フルーツ	そうめんチャンプルー 牛乳
30 土	キャベツがゆ(しらす) スープ コーンと人参のやわらか煮	BLTサンド、スープ、サラダ、牛乳、フルーツ	コーンフレーク 牛乳

♪都合により変更になる場合があります。

もぐもぐ期 (7~8ヶ月)

どんぶりものをどうやって食事を進めていけばいいのかわからないか? ポイントと簡単レシピを  
紹介していきます

♪おみそをつけて喜んで食べてくれます  
同じメニューでもとろみがついているか? ないか? 食  
食の進み具合が違ってきます。苦手な食材でもとろみをつけてとろみより食  
てくれることもあります。

♪水溶性片栗粉/ヨーグルト/つぶしバナナ  
など、とろみのある食材とあえます



とろみはタンパク質や不足しがちな  
カルシウム、ビタミンB1が豊富です

かたこさに気をつけて進めてみましょう

♪もぐもぐ期の後半になると次は歯ぐきでつぶせる  
程度のかみかみ期に移ります。その途中で急に  
硬さが変わると進みが悪くなることもあります。  
やわらかめも組み合わせ、疲れて食べるのを止めて  
しまおうとばかりは、ざっとつぶして手助けてあげましょ

バナナの薄切りを用意して少しずつかみかみ期の  
練習をするのも良いです。

♪おみそととろみのみそだれ

※おみそはアクが強いので、煮かきながらおみそを入れます  
慣れてきたら試してみてください

♪材料は、牛乳/豆腐 2~3cm/だし汁  
大さじ1  
みそ、片栗粉少々

♪作り方 ①おみそは皮をむき、茹でてから  
食べやすい大きさに切る

②とろみは5mm程度の角に切り  
熱湯にさらす

③だしにみそ、片栗粉を加えて混ぜ  
レンジで15秒かけるとろみをつける

④おみそ、豆腐を器に盛って③をかけ  
完成

