



離乳食完了期立表



令和元年 11月

日	曜	午前おやつ	給食	午後おやつ	材料
1	金	赤ちゃん用お菓子	ひき肉と野菜のそぼろ丼 しいたけとねぎのすまし汁	バナナヨーグルト	精白米 かつお昆布だし 豚ひき肉 キャベツ 小松菜 にんじん しいたけ ねぎ 醤油 バナナ ヨーグルト
2	土	赤ちゃん用お菓子	ごはん しらすと野菜の煮物	バナナ	精白米 かつお昆布だし しらす 大根 キャベツ にんじん 醤油 バナナ
5	火	赤ちゃん用お菓子	ごはん 鶏肉と野菜の煮物 コーンスープ	蒸しさつまいも	精白米 かつお昆布だし 鶏ひき肉 かぼちゃ ほうれん草 たまねぎ コーン 塩 さつまいも
6	水	赤ちゃん用お菓子	ごはん 豆腐と野菜の煮物 ブロッコリーのみそ汁	蒸しかぼちゃ	精白米 かつお昆布だし 豆腐 いんげん にんじん じゃがいも ブロッコリー 味噌 かぼちゃ
7	木	赤ちゃん用お菓子	白身魚と野菜の煮込みうどん 大根のすまし汁	おかかおにぎり	うどん かつお昆布だし 白身魚 たまねぎ ほうれん草 にんじん 大根 醤油 精白米 かつお節
8	金	赤ちゃん用お菓子	ごはん ササミと野菜のケチャップ炒め さつまいもミルクスープ	蒸しじゃがいも	精白米 かつお昆布だし 鶏ササミ たまねぎ にんじん ブロッコリー ケチャップ さつまいも 牛乳 塩 じゃがいも
9	土	赤ちゃん用お菓子	ごはん しらすと野菜の煮物	バナナ	精白米 かつお昆布だし しらす コーン 小松菜 たまねぎ 醤油 バナナ
11	月	赤ちゃん用お菓子	ごはん 鶏肉と野菜の煮物 コーンスープ	蒸しさつまいも	精白米 かつお昆布だし 鶏ひき肉 かぼちゃ ほうれん草 たまねぎ コーン 塩 さつまいも
12	火	赤ちゃん用お菓子	ごはん 豆腐と野菜の煮物 ブロッコリーのみそ汁	蒸しかぼちゃ	精白米 かつお昆布だし 豆腐 いんげん にんじん じゃがいも ブロッコリー 味噌 かぼちゃ
13	水	赤ちゃん用お菓子	ごはん 白身魚と野菜の煮物 えのきのすまし汁	蒸しじゃがいも	精白米 かつお昆布だし 白身魚 キャベツ にんじん じゃがいも えのき 醤油
14	木	赤ちゃん用お菓子	ごはん ハンバーグ マカロニサラダ トマトスープ	ミルクフレンチ トースト	ごはん かつお昆布だし 豚ひき肉 片栗粉 マカロニ キャベツ きゅうり マヨネーズ ケチャップ トマト 塩 食パン 牛乳 砂糖
15	金	赤ちゃん用お菓子	ごはん しらすと野菜の煮物 油揚げとほうれん草のみそ汁	バナナヨーグルト	ごはん かつお昆布だし しらす にんじん たまねぎ ブロッコリー 油揚げ ほうれん草 バナナ ヨーグルト
16	土	赤ちゃん用お菓子	ごはん ササミと野菜の煮物	バナナ	ごはん かつお昆布だし 鶏ササミ キャベツ にんじん たまねぎ 塩 バナナ
18	月	赤ちゃん用お菓子	ごはん 鶏肉と野菜の煮物 コーンスープ	蒸しさつまいも	精白米 かつお昆布だし 鶏ひき肉 かぼちゃ ほうれん草 たまねぎ コーン 塩 さつまいも
19	火	赤ちゃん用お菓子	ごはん 豆腐ハンバーグ 野菜の煮物 ブロッコリーのみそ汁	のりチーズサンド	精白米 かつお昆布だし 豆腐 片栗粉 塩 いんげん にんじん じゃがいも ブロッコリー 味噌 かぼちゃ 食パン 焼きのり チーズ
20	水	赤ちゃん用お菓子	ごはん 大豆と野菜の煮物 じゃがいものみそ汁	ホットケーキ	精白米 かつお昆布だし 水煮大豆 にんじん いんげん たまねぎ じゃがいも 味噌 ホットケーキミックス 牛乳
21	木	赤ちゃん用お菓子	ササミと野菜の洋風うどん にんじんのミルクスープ	おかかおにぎり	うどん かつお昆布だし 鶏ササミ ブロッコリー たまねぎ コーン ケチャップ にんじん 牛乳 塩 精白米 かつお節 醤油
22	金	赤ちゃん用お菓子	ごはん 豚肉とひじきの煮物 ほうれん草のすまし汁	蒸しにんじん	精白米 かつお昆布だし 豚ひき肉 ひじき しいたけ にんじん ほうれん草 醤油
23	土	赤ちゃん用お菓子	ごはん しらすと野菜の煮物	バナナ	精白米 かつお昆布だし しらす コーン たまねぎ にんじん 醤油 バナナ
25	月	赤ちゃん用お菓子	ごはん 鶏肉と野菜の煮物 コーンスープ	蒸しさつまいも	精白米 かつお昆布だし 鶏ひき肉 かぼちゃ ほうれん草 たまねぎ コーン 塩 さつまいも 100%オレンジジュース
26	火	赤ちゃん用お菓子	ごはん 豆腐と野菜の煮物 ブロッコリーのみそ汁	蒸しかぼちゃ	精白米 かつお昆布だし 豆腐 いんげん にんじん じゃがいも ブロッコリー 味噌 かぼちゃ
27	水	赤ちゃん用お菓子	ごはん ツナと野菜の炒め物 えのきのすまし汁	蒸しじゃがいも	ごはん かつお昆布だし ツナ缶 しいたけ にんじん 油揚げ たまねぎ ほうれん草 醤油 じゃがいも
28	木	赤ちゃん用お菓子	ごはん ハンバーグ 野菜炒め アスパラスープ	フレンチトースト	精白米 かつお昆布だし 豚ひき肉 片栗粉 にんじん キャベツ たまねぎ アスパラ 塩 食パン 鶏卵 牛乳 砂糖
29	金	赤ちゃん用お菓子	ごはん しらすと切干し大根の煮物 チンゲン菜のみそ汁	バナナヨーグルト	精白米 かつお昆布だし しらす 切り干し大根 にんじん いんげん 醤油 チンゲン菜 味噌 バナナ ヨーグルト
30	土	赤ちゃん用お菓子	ごはん ササミと野菜の煮物	バナナ	精白米 かつお昆布だし 鶏ササミ 小松菜 たまねぎ にんじん 塩 バナナ

☆いよいよ完了期になります☆

離乳の完了というのは、ミルクを飲まなくなることでも、食事が大人と同じになることでもありません。今まで母乳やミルクが栄養の主体だった赤ちゃんが、固形食から栄養を摂ることが主になることなのです。

栄養素の主体が3回の食事になりますから、食事を作るとき、栄養素のバランスを考えることが大切です。