



日	曜日	午前のおやつ 離乳完了期 ばくばく期 12～18か月頃	昼			食	午後のおやつ 離乳完了期 ばくばく期 12～18か月頃
			主 食			副 食（後期・完了期） 主菜・副菜	
			離乳初期 ごっくん期 5,6か月頃	離乳中期 もぐもぐ期 7. 8か月頃	離乳後期 かみかみ期 9～11か月頃		
1	木	菓子	つぶし粥 粉ミルク	7倍粥 粉ミルク	全粥 粉ミルク	煮魚 キャベツのうま煮 玉ねぎのみそ汁	菓子
2	金	菓子	〃	〃	〃	鶏肉とじゃがいも煮 ほうれん草の煮びたし 豆腐のみそ汁	菓子
3	土					ふれあい運動会	
5	月	菓子	〃	〃	〃	煮魚 大根煮 かぼちゃのみそ汁	菓子
6	火	菓子	〃	〃	〃	高野豆腐煮 春雨のやわらか煮 キャベツのスープ	菓子
7	水	菓子	〃	〃	〃	里芋のそぼろ煮 キャベツ煮 白菜のみそ汁	菓子
8	木	菓子	〃	〃	〃	煮魚 粉ふきいも 野菜スープ	菓子
9	金	菓子	〃	〃	〃	鶏肉とじゃがいも煮 きゅうりのあんかけ 豆腐のそぼろ煮	菓子
10	土	菓子	〃	〃	〃	しらすの雑炊 筑前煮	菓子
12	祝					スポーツの日	
13	火	菓子	〃	〃	〃	煮魚 スパゲティーのやわらか煮 豆乳スープ	菓子
14	水	菓子	〃	〃	〃	かぼちゃ煮 キャベツの煮びたし 大根のみそ汁	菓子
15	木	菓子	〃	〃	〃	ツナとブロッコリー パナナ 豆腐のスープ	菓子
16	金	菓子	〃	〃	〃	里芋煮 きゅうりのあんかけ キャベツのスープ	菓子
17	土	菓子	〃	〃	〃	しらすの雑炊 筑前煮	菓子
19	月	菓子	〃	〃	〃	ブロッコリーのそぼろ煮 オレンジ うどん汁	菓子
20	火	菓子	〃	〃	〃	肉豆腐 スティックきゅうり さつまいものみそ汁	菓子
21	水	菓子	〃	〃	〃	五目ビーフン 粉ふきいも キャベツのスープ	菓子
22	木	菓子	〃	〃	〃	鶏団子 きゅうりのあんかけ 豆腐のすまし汁	菓子
23	金	菓子	〃	〃	〃	じゃがいものうま煮 オレンジ 豆腐のスープ	菓子
24	土	菓子	〃	〃	〃	しらすの雑炊 筑前煮	菓子
26	月	菓子	〃	〃	〃	豆腐ハンバーグ キャベツのやわらか煮 わかめスープ	菓子
27	火	菓子	〃	〃	〃	煮魚 じゃがいもと人参煮 キャベツのみそ汁	菓子
28	水	菓子	〃	〃	〃	肉団子 ブロッコリー うどん汁	菓子
29	木	菓子	〃	〃	〃	豆腐のそぼろ煮 さつまいも煮 ワンタンスープ	菓子
30	金	菓子	〃	〃	〃	ハンバーグ キャベツのうま煮 かぼちゃシチュー	菓子
31	土	菓子	〃	〃	〃	しらすの雑炊 筑前煮	菓子

※食事やおやつ摂取状況に応じて、粉ミルクを補っています。

※月齢は目安です。お子さんの発達状況に合わせて、食事・おやつを進めています。

※一人ひとりの食欲や成長に合わせて、楽しくおいしく食事ができるように心がけています。

離乳食づくりをもっと手軽に 電子レンジを活用しよう！

知っておくと便利な電子レンジの
使い方を紹介します。



電子レンジのメリット

- ★調理時間の短縮
- ★少量の調理でも簡単で無駄がない
- ★栄養成分が逃げにくい
- ★殺菌効果に優れている



電子レンジでできる調理法

<ゆでる>

食品の水分を逃さないようにラップで包んで加熱する。

<蒸す>

容器に食品を入れて少量の水分を加え、ラップで覆って加熱する。

<炒める>

切った食材に少量の油をかけて混ぜ合わせ、ラップをかけないで加熱する。

<水きり>

豆腐をペーパータオルで包み、ラップをかけずに加熱する



電子レンジを上手に使うコツ

食材の大きさをそろえる

大きさをそろえることで、熱の通りを均一にし、短時間で仕上げるができます。

ラップはふんわりと

ぴったりかけると破裂しやすくなります。水分をとばしたい時はラップはかけなくてもOK。

加熱時間は様子をみながら短めに設定

加熱しすぎるとふきこぼれたり、水分がとんでかたくなったりすることもあります。慣れないうちは、加熱時間を短めにし、様子を見ながら再加熱で微調整しましょう。