



		後期		
日	曜	朝おやつ	お昼	午後
1	火	人参のだし煮	軟飯 味噌汁 高野豆腐とキャベツの煮物 スティック大根	軟飯 しらすと人参の煮物
2	水	じゃが芋のだし煮	軟飯 味噌汁 お麩と大根の煮物 スティック人参	きな粉軟飯 鶏そぼろとかぼちゃの煮物
3	木	大根のだし煮	軟飯 スープ 鶏ささみとブロッコリーのミルク煮 スティックじゃが芋	軟飯 たらと玉ねぎの煮物
4	金	さつま芋のだし煮	軟飯 味噌汁 豆腐とキャベツの煮物 スティックきゅうり	軟飯 お麩と人参の煮物
5	土	かぼちゃのだし煮	軟飯 スープ 鶏そぼろとほうれん草の煮物 スティック人参	ウエハース
7	月	人参のだし煮	軟飯 スープ 高野豆腐と玉ねぎの煮物 スティックさつま芋	軟飯 豚そぼろと小松菜のケチャップ煮
8	火	じゃが芋のだし煮	軟飯 スープ かれいとなすの味噌煮 スティック人参	きな粉軟飯 お麩とじゃが芋の煮物
9	水	大根のだし煮	鶏ささみと野菜入りにゅうめん キャベツの煮物	軟飯 たらと玉ねぎのミルク煮
10	木	さつま芋のだし煮	軟飯 味噌汁 豆腐と白菜の煮物 スティックさつま芋	人参軟飯 ヨーグルト
16	水	人参のだし煮	軟飯 スープ お麩と人参の煮物 ブロッコリーの煮物	軟飯 たらときゅうりの煮物
17	木	かぼちゃのだし煮	軟飯 味噌汁 豆腐と玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物	軟飯 豚肉団子とじゃが芋の煮物
18	金	じゃが芋のだし煮	軟飯 スープ 鶏ささみと人参の味噌煮 スティックじゃが芋	軟飯 しらすと玉ねぎの煮物
19	土	さつま芋のだし煮	軟飯 味噌汁 高野豆腐と小松菜の煮物 スティックじゃが芋	赤ちゃんせんべい
21	月	大根のだし煮	軟飯 味噌汁 鶏そぼろと人参の煮物 スティック大根	軟飯 チーズ入りさつま芋団子
22	火	さつま芋のだし煮	軟飯 スープ お麩とキャベツのミルク煮 スティックじゃが芋	鶏ささみと野菜入りスープマカロニ
23	水	人参のだし煮	軟飯 味噌汁 かれいと玉ねぎの煮物 スティック人参	軟飯 高野豆腐とかぼちゃの煮物
24	木	かぼちゃのだし煮	丸パン スープ 鶏ささみとキャベツのケチャップ煮 スティック人参	軟飯 しらすときゅうりの味噌煮
25	金	じゃが芋のだし煮	軟飯 スープ 豆腐とキャベツの煮物 かぼちゃの煮物	人参軟飯 ヨーグルト
26	土	大根のだし煮	軟飯 スープ 鶏ささみとほうれん草の煮物 スティック大根	ウエハース
28	月	さつま芋のだし煮	軟飯 味噌汁 高野豆腐と白菜の煮物 かぼちゃの煮物	軟飯 たらと人参のミルク煮
29	火	人参のだし煮	軟飯 スープ しらすとトマトの煮物 スティックじゃが芋	軟飯 鶏ささみときゅうりの煮物
30	水	かぼちゃのだし煮	軟飯 スープ 豆腐とブロッコリーの煮物 スティック大根	軟飯 お麩とほうれん草の煮物
31	木	じゃが芋のだし煮	軟飯 スープ かれいとじゃが芋のケチャップ煮 スティック人参	軟飯 鶏肉団子と玉ねぎの煮物

後期のポイント

少量であれば調味料も使えるようになります。
しかし、赤ちゃんの体はまだ完成されていません。
味の濃いものは未熟な腎臓や消化器に負担をかけてしまいます。あくまでも素材の味を活かして、調味料の使用は風味付け程度にしましょう。

