食育だより

ご入園、ご進級おめでとうございます。
柔らかな春の陽ざしに心和む季節、新年度になりました。
今年度も旬を感じさせる給食の提供と共に、食に興味がわくよう私たちも心がけていきます。
新たなスタートと共に何事にも挑戦していけるよう頑張っていきましょう！
お子さまの食についての悩みや質問などがありましたら、気軽に声をかけてください。

食育ってどんなこと？

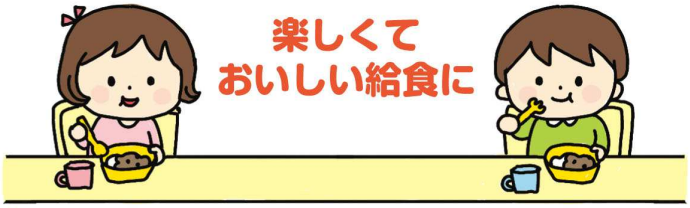
食育とは、さまざまな体験を通して、「食」に関する知識と「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。食を営む力にとって、基礎ができる乳幼児期は重要な時期になります。

〈食育で目指す子どもの姿〉

- お腹がすくリズムの持てる子ども
- 食べたいもの、好きなものが増える子ども
- 一緒に食べたい人がいる子ども
- 食事づくり、準備にかかわる子ども
- 食べものを話題にする子ども

朝ごはんを食べよう！

朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気にあそぶことができません。また、１回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう！



子どもたちが元気に健康に大きくなることを願って給食作りをしています。栄養価を満たすことはもちろんですが、身体も心も育まれるようにという願いを込めて、こだわりを持って作っています。

こだわりポイント

1. 旬の食材を使う
2. 添加物や農薬に気をつけて食材を選ぶ
3. 食事・おやつは手作り中心に提供
4. 硬さや大きさなど年齢に合った食材の形状にする

アレルギー検査は定期的に

食物アレルギーの種類や程度は一人ひとり違います。また、子どもは身長、体重とともに消化吸収機能もどんどん成長するので、短期間でも食べられるものが増えることがあります。そのため、半年～１年間に一度はアレルギー検査をすることをおすすめします。その結果を踏まえて園での対応を相談しましょう。給食はもちろん、家庭での食生活のようすなど、こまめに確認し合い、園と二人三脚で食物アレルギーと向き合っていきましょう。

1年間よろしくお願いします！

4月の献立

令和5年　どんぐり保育園

日	こんだて	おやつ	（あか）血や肉をつくる	（きいろ）熱や力になる	（みどり）体の調子を整える
1日（土）	入　園　式				
3日（月）	ビーフカレー　野菜サラダ わかめスープ　黄桃缶	牛乳 サーターアンダギー	牛肉　わかめ　ツナ 卵　牛乳	米　押麦　じゃが芋　油 小麦粉　ケーキミックス　砂糖 カレールー	人参　玉ねぎ　マッシュルーム キャベツ　グリーンピース　えのき きゅうり　トマト　長ネギ　黄桃缶
4日（火）	ご飯　鶏肉の照焼き コールスロー　人参しりしり 厚揚げのみそ汁　オレンジ	牛乳 あずきの 豆腐スコーン	鶏肉　卵　厚揚げ　みそ 豆腐　牛乳	米　押麦　砂糖　油　マヨネーズ バター　ケーキミックス　小豆	キャベツ　コーン　にんにく　生姜 玉ねぎ　ニラ　小松菜　人参　果物
5日（水）	玄米ご飯　ひじき入り豆腐ハンバーグ 春雨の中華炒め　じゃが芋のみそ汁 バナナ	牛乳 大学芋	豆腐　合挽きミンチ　卵 豚肉　ひじき　みそ　牛乳	米　玄米　小麦粉　パン粉　油 春雨　ごま油　砂糖　じゃが芋 さつま芋　ごま	玉ねぎ　パプリカ　ちんげん菜 たけのこ　人参　椎茸　生姜　バナナ
6日（木）	あわご飯　魚のパン粉焼き ブロッコリーサラダ 白菜のスープ　りんご	牛乳 きなこクッキー	白身魚　粉チーズ　ちくわ　わかめ ウインナー　卵　きな粉　牛乳	米　もちきび　パン粉　油 ごまドレッシング　ケーキミックス 砂糖　バター	きゅうり　パセリ　にんにく　ブロッコリー 人参 白菜　コーン　パセリ　りんご
7日（金）	野菜そば　青菜の白和え 焼き芋　バナナ	牛乳 いなりずし	豚肉　豆腐　ツナ 油揚げ　牛乳	沖縄そば　砂糖　ごま　さつま芋 油　米	キャベツ　玉ねぎ　人参　からし菜 ねぎ　ほうれん草　もやし　バナナ
8日（土）	豚焼肉丼　かぼちゃのごままぶし 大根のみそ汁　パイン	牛乳 蒸しパン	豚肉　のり　油揚げ　孫 みそ　牛乳	米　油　砂糖　蒸しパン　ごま	人参　玉ねぎ　ピーマン　生姜 南瓜　大根　大根の葉　生姜　パイン
10日（月）	タコライス　フライドポテト ビーフンスープ　オレンジ	フルーツヨーグルト 星たべよう	合挽きミンチ　チーズ　豚肉 ヨーグル	米　押麦　砂糖　カレー粉　油 じゃがいも　ビーフン　ごま ごま油　星たべよう	玉ねぎ　人参　にんにく　レタス　トマト 椎茸　白ネギ　オレンジ　黄桃缶
11日（火）	あわご飯　魚のマヨネーズ焼き 麩チャンプルー　青菜のみそ汁　黄桃缶	牛乳 紅芋くずもち	白身魚　卵　豚肉　みそ 牛乳　きな粉	米　もちきび　マヨネーズ　車麩 油　芋くず　紅芋粉　砂糖	玉ねぎ　パプリカ　パセリ　ニラ ピーマン　キャベツ　人参 えのき　チンゲン菜　コーン　黄桃缶
12日（水）	菜めしご飯　豚肉の生姜焼き かぼちゃサラダ なすのみそ汁　パイン	牛乳　パンの記念日 フレンチトースト	豚肉　チーズ　油揚げ　みそ 牛乳　卵　豆乳	米　油　片栗粉　マヨネーズ パン　砂糖　バター	玉ねぎ　南瓜　きゅうり なす　人参　ねぎ　生姜　パイン
13日（木）	たけのこご飯　鮭の照焼き ひじきのごま和え 豚汁　りんご	牛乳 黒糖カステラ	鶏肉　油揚げ　鮭　ひじき ツナ　豚肉　豚レバー　みそ 牛乳　卵	米　油　砂糖　ごま　小麦粉　黒糖	たけのこ　ねぎ　生姜　切干大根　人参 いんげん　ごぼう　大根　長ねぎ　りんご
14日（金）	ハヤシライス　スパゲティーサラダ キャベツのスープ　オレンジ	牛乳 チーズいももち	牛肉　卵　ツナ　豚肉 牛乳　チーズ	米　押麦　小麦粉　サラスパ 砂糖　マヨネーズ　じゃがいも 片栗粉　油	人参　玉ねぎ　マッシュルーム　セロリ グリーンピース　きゅうり　パプリカ えのき　キャベツ　にんにく　オレンジ
15日（土）	野菜そぼろ丼 ブロッコリーのしらす和え 冬瓜のみそ汁　杏仁フルーツ	牛乳 ちょぼちょぼクッキー	豚ミンチ　納豆　しらす　厚揚げ みそ　牛乳	米　油　砂糖　ごま油 杏仁豆腐　クッキー	キャベツ　小松菜　玉ねぎ　人参 コーン　ブロッコリー　パプリカ 冬瓜　大根の葉　みかん缶
17日（月）	☆こいのぼり集会☆　カラフルライス ハンバーグ　春雨のごま和え 野菜スープ　オレンジ	牛乳 チーズサブレ	枝豆　合挽きミンチ　卵　牛乳 のり　ちくわ　ささみ　粉チーズ	米　バター　ごま　小麦粉　春雨 パン粉　砂糖	人参　玉ねぎ　ピーマン　パプリカ きゅうり　白菜　セロリ　コーン パセリ　オレンジ
18日（火）	三色丼　ひじきサラダ イナムルチ汁　バナナ	フルーツゼリー 豆乳ウエハース	鶏ミンチ　卵　ひじき　ツナ　豚肉 みそ　カステラかまぼこ　枝豆	米　砂糖　油　マヨネーズ　ごま油 こんにゃく　ごま　ゼリー ウエハース	玉ねぎ　ほうれん草　生姜　パプリカ ごぼう　椎茸　大根　ねぎ　バナナ 果物缶
19日（水）	しそご飯　ささみのピカタ 青菜のおかか和え　かみかみごぼう 里芋のみそ汁　黄桃缶	牛乳 オニオンブレッド	ささみ　卵　糸かつお　わかめ みそ　豆乳　ハム　チーズ 牛乳	米　押麦　小麦粉　油　片栗粉 砂糖　ごま　里芋 ケーキミックス　マヨネーズ	にんにく　小松菜　人参　ごぼう しめじ　玉ねぎ　黄桃缶
20日（木）	あわご飯　さばのラビコットソースかけ パパイヤイリチー　かぶのみそ汁　オレンジ	牛乳　ジャムの日 ジャムサンド	さば　ツナ　油揚げ　みそ 牛乳	米　もちきび　小麦粉　油　砂糖 食パン　ジャム	トマト　きゅうり　玉ねぎ　パパイヤ 人参　ニラ　かぶ　大根の葉　オレンジ
21日（金）	麦ご飯　鶏肉の梅マヨ焼き ポテトのカレー炒め もずくのスープ　りんご	牛乳 さつまいもの 塩バター焼き	鶏肉　ツナ　もずく　牛乳	米　押麦　砂糖　油　マヨネーズ じゃが芋　カレー粉　さつま芋 バター	キャベツ　人参　ねぎ 大葉　パセリ　えのき　りんご
22日（土）	焼肉チャーハン　青菜のごま和え 和風春雨スープ　パイン	牛乳 クリームパン	牛肉　豆腐　牛乳	米　油　ごま油　砂糖　春雨 ごま　クリームパン	玉ねぎ　人参　ピーマン　コーン　生姜 ほうれん草　えのき　オクラ　パイン
24日（月）	あわご飯　納豆みそ　肉じゃが かきたま汁　オレンジ	牛乳 ごま入り もちもちドーナツ	納豆　みそ　ツナ　豚肉　卵 豆腐　きな粉　牛乳	米　もちきび　油　ごま　砂糖 こんにゃく　じゃが芋　片栗粉 ケーキミックス	ねぎ　玉ねぎ　人参　しめじ　えのき グリーンピース　ねぎ　オレンジ
25日（火）	ブルコギ丼　白菜のみそ汁 鶏肉ときゅうりのごま和え フルーツヨーグルト	牛乳 ソフトぼうろ	牛肉　ささみ　油揚げ　みそ ヨーグルト　牛乳	米　小麦粉　春雨　ごま油 砂糖　ごま　ソフトぼうろ	玉ねぎ　人参　チンゲン菜　にんにく きゅうり　トマト　レタス　生姜　白菜 大根の葉　カクテル缶
26日（水）	玄米ご飯　魚のもみじ焼き ひじきの白和え　さつま汁　りんご	牛乳 セサミクッキー	白身魚　ひじき　豆腐　豚肉 みそ　牛乳　卵	米　玄米　マヨネーズ　砂糖 ごま　さつま芋　小麦粉　バター	人参　パプリカ　からし菜　大根 ごぼう　ねぎ　りんご
27日（木）	あわご飯　ﾁﾝｼﾞｬｵﾛｰｽ　春巻き ゆし豆腐の中華スープ　バナナ	牛乳 おからマドレーヌ	豚肉　ゆし豆腐　卵　おから 牛乳	米　もちきび　片栗粉　じゃがいも 砂糖　ごま油　春巻き　油 小麦粉　バター	人参　ﾋﾟｰﾏﾝ　大根の葉　コーン バナナ　レーズン
28日（金）	☆お誕生日会☆ コーンライス　チキンナゲット　オレンジ ブロッコリーサラダ　クリームスープ	ジュース お誕生日ケーキ	ハム　鶏ミンチ　豆腐　ちくわ 鶏肉　豆乳	米　押麦　バター　油　ﾊﾟﾝ粉 ごまドレッシング　苺モンブラン ケーキ	コーン　玉ねぎ　ブロッコリー ﾊﾟﾌﾟﾘｶ　白菜　人参　マッシュルーム オレンジ
29日（土）	昭和の日（公休日）				

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください

離乳食献立表〈その1〉

令和5年　どんぐり保育園

回食 月齢	昼食 初期 5･6ヶ月頃（開始後一ヶ月間）	昼食 中期 7･8ヶ月	昼食 後期 9･10･11･ヶ月	おやつ 中期･後期 7～11ヶ月頃
固さの目安	トロトロ ⇒ ベタベタ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	
	ヨーグルト状	絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位（荒みじん切り）	
1 土	入園式			
3 月	10倍粥 大根と人参ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と青菜のつぶし煮 大根とのつぶし煮 人参のすまし汁　りんご	全粥 豆腐と青菜の柔らか煮 大根とのつぶし煮 人参のすまし汁　りんご	野菜おじや 南瓜　玉ねぎ
	(主な材料)米　豆腐　ほうれん草　大根　人参　りんご			
4 火	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 南瓜のつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 豆腐のすまし汁　りんご	全粥 南瓜の柔らか煮 人参と玉ねぎの柔らか煮 豆腐のすまし汁　りんご	野菜おじや 大根　じゃが芋　ほうれん草
	(主な材料)米　南瓜　人参　玉ねぎ　豆腐　りんご			
5 水	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と大根のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 青菜のすまし汁　りんご	全粥 豆腐と大根の柔らか煮 じゃが芋の柔らか煮 青菜のすまし汁　りんご	野菜おじや 南瓜　玉ねぎ　人参
	(主な材料)米　豆腐　大根　じゃが芋　ほうれん草　りんご			
6 木	10倍粥 じゃが芋ペースト すまし汁	7倍粥 じゃが芋と青菜のつぶし煮 南瓜のつぶし煮 豆腐のすまし汁　りんご	全粥 じゃが芋と青菜の柔らか煮 南瓜の柔らか煮 豆腐のすまし汁　りんご	野菜おじや 大根　玉ねぎ　人参
	(主な材料)米　じゃが芋　ほうれん草　南瓜　豆腐　りんご			
7 金	10倍粥 大根と人参ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐のつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 南瓜のすまし汁　りんご	全粥 豆腐の柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 南瓜のすまし汁　りんご	野菜おじや ほうれん草　玉ねぎ　じゃが芋
	(主な材料)　米　豆腐　大根　人参　南瓜　りんご			
8 土	10倍粥 じゃが芋と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 じゃが芋と青菜のつぶし煮 大根のつぶし煮 人参のすまし汁　りんご	全粥 じゃが芋と青菜の柔らか煮 大根の柔らか煮 人参のすまし汁　りんご	野菜おじや 豆腐　南瓜　玉ねぎ
	(主な材料)　米　じゃが芋　ほうれん草　大根　人参　りんご			
10 月	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と玉ねぎのつぶし煮 南瓜のつぶし煮 青菜のすまし汁　りんご	全粥 豆腐と玉ねぎの柔らか煮 南瓜の柔らか煮 青菜のすまし汁　りんご	野菜おじや 人参　大根　じゃが芋
	(主な材料)米　豆腐　玉ねぎ　南瓜　ほうれん草　りんご			
11 火	10倍粥 キャベツと人参のペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と青菜のつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 大根のすまし汁　りんご	全粥 白身魚と青菜の柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮 大根のすまし汁　りんご	野菜おじや 南瓜　玉ねぎ　きゅうり
	(主な材料)米　白身魚　小松菜　キャベツ　人参　大根　りんご			
12 水	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と玉ねぎのつぶし煮 南瓜ときゅうりのつぶし煮 じゃが芋のすまし汁　りんご	全粥 豆腐と玉ねぎの柔らか煮 南瓜ときゅうりの柔らか煮 じゃが芋のすまし汁　りんご	野菜おじや さつま芋　人参　ほうれん草
	(主な材料)米　豆腐　玉ねぎ　南瓜　きゅうり　じゃが芋　りんご			
13 木	10倍粥 大根と人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とじゃが芋のつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 キャベツのすまし汁　りんご	全粥 白身魚とじゃが芋の柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 キャベツのすまし汁　りんご	さつま芋と南瓜煮 さつま芋　南瓜
	(主な材料)米　白身魚　じゃが芋　大根　人参　キャベツ　りんご			
14 金	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 青菜のすまし汁　りんご	全粥 豆腐と人参のつぶし煮 さつま芋の柔らか煮 青菜のすまし汁　りんご	野菜おじや 大根　じゃが芋　きゅうり
	(主な材料)米　豆腐　人参　さつま芋　小松菜　りんご			
15 土	10倍粥 南瓜のペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と大根のつぶし煮 南瓜のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁　りんご	全粥 白身魚と大根の柔らか煮 南瓜の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁　りんご	野菜おじや さつま芋　人参　ほうれん草
	(主な材料)　米　白身魚　大根　南瓜　玉ねぎ　りんご			
17 月	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 きゅうりのすまし汁　りんご	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 じゃが芋の柔らか煮 きゅうりのすまし汁　りんご	さつま芋と南瓜煮 さつま芋　南瓜
	(主な材料)　米　白身魚　人参　じゃが芋　きゅうり　りんご			

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。
※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。
※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

離乳食献立表〈その2〉

令和5年　どんぐり保育園

回食 月齢	昼食			おやつ
	初期 5・6ヶ月頃（開始後一ヶ月間）	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11・ヶ月	中期・後期 7～11ヶ月頃
固さの目安	トロトロ ⇒ ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位（荒みじん切り）	
18	10倍粥 大根と青菜のペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と南瓜のつぶし煮 大根と青菜のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 りんご	全粥 豆腐と南瓜の柔らか煮 大根と青菜の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁　りんご	野菜おじや
火	(主な材料)米　豆腐　南瓜　大根　小松菜　玉ねぎ　果物			キャベツ　人参　じゃが芋
19	10倍粥 さつま芋と人参のペースト すまし汁	7倍粥 さつま芋と人参のつぶし煮 キャベツときゅうりのつぶし煮 豆腐のすまし汁　りんご	全粥 さつま芋と人参の柔らか煮 キャベツときゅうりの柔らか煮 豆腐のすまし汁　りんご	野菜おじや
水	(主な材料)米　さつま芋　人参　キャベツ　きゅうり　豆腐　りんご			南瓜　玉ねぎ　ほうれん草
20	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と玉ねぎのつぶし煮 南瓜のつぶし煮 じゃが芋のすまし汁　りんご	全粥 白身魚と玉ねぎの柔らか煮 南瓜の柔らか煮 じゃが芋のすまし汁　りんご	野菜おじや
木	(主な材料)米　白身魚　玉ねぎ　南瓜　じゃが芋　りんご			人参　大根　キャベツ
21	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	人参粥 豆腐と人参のつぶし煮 青菜と玉ねぎのつぶし煮 さつま芋のすまし汁　りんご	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 青菜と玉ねぎの柔らか煮 さつま芋のすまし汁　りんご	野菜おじや
金	(主な材料)米　豆腐　人参　ほうれん草　玉ねぎ　さつま芋　りんご			南瓜　きゅうり　大根
22	10倍粥 人参のペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と青菜のつぶし煮 キャベツの大根のつぶし煮 人参のすまし汁　りんご	全粥 白身魚と青菜の柔らか煮 キャベツの大根の柔らか煮 人参のすまし汁　りんご	さつま芋と南瓜煮
土	(主な材料)米　白身魚　小松菜　キャベツ　大根　人参　りんご			さつま芋　南瓜
24	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と青菜のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 南瓜のすまし汁　りんご	全粥 豆腐と青菜のやわらか煮 じゃが芋の柔らか煮 南瓜のすまし汁　りんご	野菜おじや
月	(主な材料)米　豆腐　小松菜　じゃが芋　南瓜　りんご			さつま芋　人参　玉ねぎ
25	10倍粥 人参のペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と玉ねぎのつぶし煮 白菜と人参のつぶし煮 冬瓜のすまし汁　りんご	全粥 白身魚と玉ねぎの柔らか煮 白菜と人参の柔らか煮 冬瓜のすまし汁　りんご	野菜おじや
火	(主な材料)米　白身魚　玉ねぎ　白菜　人参　冬瓜　りんご			ささみ　ブロッコリー　大根
26	10倍粥 さつま芋とりんごペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 大根と青菜のつぶし煮 さつま芋のすまし汁　りんご	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 大根と青菜の柔らか煮 さつま芋のすまし汁　りんご	野菜おじや
水	(主な材料)米　豆腐　人参　大根　ほうれん草　さつま芋　りんご			じゃが芋　キャベツ　トマト
27	10倍粥 じゃが芋ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと南瓜のつぶし煮 きゅうりと玉ねぎのつぶし煮 トマトのすまし汁　りんご	全粥 ささみと南瓜の柔らか煮 きゅうりと玉ねぎの柔らか煮 トマトのすまし汁　りんご	野菜おじや
木	(主な材料)米　ささみ　南瓜　きゅうり　玉ねぎ　トマト　りんご			しらす　ブロッコリー　人参
28	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 じゃが芋と白菜のつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 豆腐のすまし汁　りんご	全粥 じゃが芋と白菜の柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮 豆腐のすまし汁　りんご	野菜おじや
金	(主な材料)米　じゃが芋　白菜　キャベツ　人参　豆腐　りんご			南瓜　玉ねぎ　ほうれん草
29 金	昭和の日（公休日）			

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。
※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。
※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

5、6か月頃の離乳食

【1日の回数】1日1回
【食材】10倍がゆから始めて、いも類や果物類、にんじん、かぶなどのくせのない野菜を与えます。慣れたら豆腐、白身魚などのたんぱく質を加えます。
【調理の形状・味つけ】なめらかにすりつぶしたポタージュ状にします。慣れてきたらペースト状にします。味つけはしないで素材の味を教えましょう。
【1回の目安量】小さじ1からスタートし、様子をみながら増やします。
【与え方】大人が抱っこして与えます。

7、8か月頃の離乳食

【1日の回数】1日2回
【食材】おかゆは7倍がゆにします。鶏ささ身やレバー、まぐろ、さけ、ツナ（水煮）、納豆、ヨーグルトなど使用できるたんぱく質の種類が増えます。
【調理の形状・味つけ】舌でつぶせる絹ごし豆腐くらいのかたさにします。素材のままの味で与え、味つけはしません。
【1回の目安量】子ども用茶わん半分～7分目くらい。
【与え方】いすに座らせて大人が食べさ
せます。

9～11か月頃の離乳食

【1日の回数】1日3回
【食材】おかゆは5倍がゆにします。豚肉や牛肉、青魚や植物油も使用できます。卵は全卵を与えることができます。
【調理の形状・味つけ】歯ぐきでつぶせるバナナくらいのかたさが目安です。少量なら砂糖、塩、しょうゆ、みそなどが使えますが、薄味を心がけましょう。
【1回の目安量】
子ども用茶わん1杯くらい。
【与え方】手づかみ食べを始めます。コップの練習も始めます。