



		後期		
日	曜	朝おやつ	お昼	午後
1	土	人参のだし煮	軟飯 味噌汁 高野豆腐と人参の煮物 スティックじゃが芋	軟飯 鶏そぼろと白菜の煮物
3	月	さつまいものだし煮	軟飯 味噌汁 しらすと小松菜のケチャップ煮 スティック大根	きな粉軟飯 お麩とキャベツの煮物
4	火	大根のだし煮	軟飯 味噌汁 鶏ささみと玉ねぎの煮物 スティックさつまいも	軟飯 たらと人参のミルク煮
5	水	じゃが芋のだし煮	軟飯 スープ かれいとキャベツの煮物 ブロッコリーの煮物	軟飯 お麩となすの煮物
6	木	人参のだし煮	軟飯 スープ 豆腐とほうれん草の煮物 白菜の煮物	青のり軟飯 豚そぼろ入りポテト団子
7	金	さつまいものだし煮	軟飯 スープ 鶏そぼろと人参の煮物 スティックじゃが芋	軟飯 しらすと白菜の煮物
8	土	大根のだし煮	軟飯 スープ 高野豆腐と玉ねぎの煮物 ほうれん草の煮物	軟飯 たらとキャベツの煮物
10	月	じゃが芋のだし煮	軟飯 味噌汁 お麩と人参の煮物 白菜の煮物	軟飯 鶏ささみと大根のケチャップ煮
11	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 豚肉団子となすの味噌煮
12	水	さつまいものだし煮	軟飯 味噌汁 豆腐とほうれん草の煮物 スティック大根	人参軟飯 ヨーグルト
13	木	大根のだし煮	軟飯 味噌汁 鶏そぼろとキャベツの煮物 スティック人参	軟飯 お麩と玉ねぎの煮物
14	金	じゃが芋のだし煮	軟飯 味噌汁 かれいと人参の煮物 スティックじゃが芋	軟飯 鶏そぼろとほうれん草の煮物
15	土	人参のだし煮	軟飯 味噌汁 高野豆腐と小松菜の煮物 玉ねぎの煮物	軟飯 しらすと大根の煮物
18	火	さつまいものだし煮	軟飯 味噌汁 お麩とキャベツの煮物 スティック人参	軟飯 チーズ入りさつまいも団子
19	水	大根のだし煮	軟飯 スープ 鶏ささみとじゃが芋の味噌煮 スティックきゅうり	軟飯 高野豆腐とトマトの煮物
20	木	じゃが芋のだし煮	軟飯 味噌汁 かれいと小松菜の煮物 スティック大根	軟飯 鶏そぼろと白菜の煮物
21	金	人参のだし煮	軟飯 味噌汁 豆腐とキャベツの煮物 スティック人参	軟飯 しらすときゅうりの煮物
22	土	さつまいものだし煮	軟飯 スープ お麩と人参のミルク煮 スティックじゃが芋	軟飯 豚そぼろとほうれん草の煮物
24	月	大根のだし煮	軟飯 味噌汁 鶏ささみと小松菜の煮物 スティックさつまいも	軟飯 たらとキャベツの煮物
25	火	じゃが芋のだし煮	軟飯 スープ しらすとブロッコリーの煮物 スティック大根	軟飯 鶏そぼろとじゃが芋の煮物
26	水	人参のだし煮	野菜パン スープ 鶏ささみとキャベツのミルク煮 スティック人参	軟飯 お麩とさつまいもの煮物
27	木	さつまいものだし煮	軟飯 スープ かれいと人参の味噌煮 スティックじゃが芋	軟飯 鶏ささみと玉ねぎの煮物
28	金	大根のだし煮	軟飯 味噌汁 豆腐とほうれん草の煮物 スティック大根	軟飯 しらすと白菜の煮物
29	土	じゃが芋のだし煮	鶏ささみと野菜入り和風スパゲティ スープ キャベツの煮物	軟飯 お麩と小松菜の煮物
31	月	人参のだし煮	軟飯 味噌汁 かれいとじゃが芋の煮物 スティックきゅうり	軟飯 豚肉団子と玉ねぎの煮物

後期のポイント

使用食材も増えてきます。たんぱく質性食品はアレルギーの注意が必要なので、過度に与えすぎないように注意して進めていきましょう。
食べる量には個人差があります。食が細くても、体重が順調に増えて赤ちゃんが元気なら大丈夫です。

