


月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4 全粥 白身魚と大根煮 きゅうりのコロコロ煮	5 全粥 豆腐ちゃんぶるー ほくしバナナ
7 全粥 わかめのふんわり豆腐 きゅうりのそぼろ和え	8 全粥 白身魚煮 キャベツと麩のとろみ煮	9 全粥 にんじん豆腐 かぼちゃとブロッコリー煮	10 全粥 豆腐と冬瓜やわらか煮 白菜と玉葱のスープ煮	11 鮭粥 ブロッコリーと玉葱のスープ マッシュポテト	12 全粥 ゆし豆腐 野菜煮 ほくしオレンジ
14 成人の日	15 全粥 白身魚と人参煮 はんぺんのすまし汁	16 全粥 白身魚のくたくた煮 にんじんの白和え	17 おべんとう	18 全粥 豆腐と野菜煮 キャロットヨーグルト	19 全粥 白身魚と小松菜のくす煮 ほくしバナナ
21 全粥 豆腐と玉葱のだし煮 野菜スープ	22 全粥 白身魚と人参あんかけ マッシュポテト	23 全粥 ツナとキャベツのふわり煮 野菜のくたくた煮	24 全粥 魚と人参煮 大根煮	25 全粥 鮭のほくし煮 じゃがいもと人参煮	26 全粥 魚と野菜煮 じゃがいもと小松菜のとろとろ
28 トマト粥 白身魚とキャベツ煮 胡瓜とみかんのサラダ	29 全粥 白身魚ほくし煮 人参と大根のスープ煮	30 全粥 白身魚と人参ペースト 玉ねぎのスープ煮	31 全粥 豆腐とホウレン草のくす煮 人参のやわらか煮		
	<p>7~8か月の離乳食</p> <p>この時期は、舌を上下に動かしてやわらかいかたまりを上のおごにおしつけてつぶしながら食べる練習をします。</p> <p>離乳食の回数が1日2回になり、食べられる素材も増えていきますが、食べる量は個人差があります。食べる量は赤ちゃんのペースに合わせてあげましょう。</p>				