

～ ゴックン期 給食のメニュー ① ～

○10倍粥

<材料>

- ・米

<作り方>

- ①米：水＝1：10



○かぼちゃ煮

<材料>

- ・かぼちゃ

<作り方>

- ①かぼちゃをだしで煮る。
- ②皮を取り、裏ごしをする。
- ③だしで固さを調節する。

○ほうれん草の白和え

<材料>

- ・ほうれん草
- ・豆腐
- ・人参

<作り方>

- ①ほうれん草・人参・豆腐をだしで茹で、冷やす。
- ②ほうれん草と豆腐の水気をとる。

○野菜のスープ

<材料>

- ・人参
- ・玉ねぎ
- ・大根

<作り方>

- ①だし汁に野菜を加え、クタクタになるまで加熱する。

～ ゴックン期 給食のメニュー ② ～

○10倍粥

<材料>

- ・米

<作り方>

- ①米：水＝1：10



○じゃがいも煮

<材料>

- ・じゃがいも

<作り方>

- ①じゃがいもをだしで煮る。
- ②柔らかくなったじゃがいもをつぶす。
- ③だしで固さを調節する。

○キャベツ煮

<材料>

- ・キャベツ

<作り方>

- ①キャベツをだしで、クタクタになるまで煮る。

○玉ねぎのスープ

<材料>

- ・玉ねぎ

<作り方>

- ①だし汁に野菜を加え、クタクタになるまで加熱する。

～ モグモグ期 給食のメニュー ① ～

○7倍粥

<材料>

- ・米

<作り方>

- ①米：水＝1：7



○カレイ煮

<材料>

- ・カレイ
- ・塩
- ・片栗粉

<作り方>

- ①よく洗ったカレイに塩をふり、だしで煮る。
- ②片栗粉でとろみをつける。
- ③食べやすい大きさにほぐす。

○ほうれん草の白和え

<材料>

- ・ほうれん草
- ・豆腐
- ・人参
- ・しょうゆ

<作り方>

- ①ほうれん草・人参・豆腐を茹で、冷やす。
- ②ほうれん草と豆腐の水気をとる。
- ③しょうゆで味付けをする。

○野菜のみそ汁

<材料>

- ・人参
- ・玉ねぎ
- ・大根
- ・みそ

<作り方>

- ①だし汁に野菜を加え、柔らかくなるまで加熱する。
- ②みそで味付けをする。

～ モグモグ期 給食のメニュー ② ～

○7倍粥

<材料>

- ・米

<作り方>

- ①米：水＝1：7



○なすのひき肉あんかけ

<材料>

- ・鶏ひき肉
- ・しょうゆ
- ・なす
- ・片栗粉

<作り方>

- ①なすを茹で、ひき肉を加える。
- ③ひき肉に火が通ったら、調味料を加える。
- ④水溶き片栗粉でとろみをつける。

○切り干し大根煮

<材料>

- ・切り干し大根
- ・人参
- ・しょうゆ

<作り方>

- ①切り干し大根・人参を煮る。
- ②柔らかくなったら、しょうゆを加える。
- ③味が染みるまで煮る。

○中華風スープ

<材料>

- ・人参
- ・玉ねぎ
- ・食塩

<作り方>

- ①野菜を加え、柔らかくなるまで加熱する。
- ②塩味付けをする。

○オレンジ

～ カミカミ期 給食のメニュー ① ～

○5倍粥

<材料>

- ・米

<作り方>

- ①米：水＝1：5



○カレイの照り焼き

<材料>

- ・カレイ（骨・皮なし）
- ・しょうゆ
- ・砂糖

<作り方>

- ①カレイを良く洗い、調味料をかける。
- ②カレイを焼く。
- ③食べやすい大きさにほぐす。

○ほうれん草の白和え

<材料>

- ・ほうれん草
- ・豆腐
- ・人参
- ・しょうゆ

<作り方>

- ①ほうれん草・人参・豆腐を茹で、冷やす。
- ②ほうれん草と豆腐の水気をとる。
- ③しょうゆで味付けをする。

○野菜のみそ汁

<材料>

- ・人参
- ・玉ねぎ
- ・大根
- ・みそ

<作り方>

- ①だし汁に野菜を加え、柔らかくなるまで加熱する。
- ②みそで味付けをする。

～ カミカミ期 給食のメニュー ② ～

○5倍粥

<材料>

- ・米

<作り方>

- ①米：水＝1：5



○なすのひき肉あんかけ

<材料>

- ・鶏ひき肉
- ・しょうゆ
- ・なす
- ・片栗粉

<作り方>

- ①なすを茹で、ひき肉を加える。
- ②ひき肉に火が通ったら、しょうゆで味をつける。
- ③水溶き片栗粉で、とろみをつける。

○切り干し大根のサラダ

<材料>

- ・切り干し大根
- ・人参
- ・きゅうり
- ・塩

<作り方>

- ①野菜を茹で、冷やす。
- ②切り干し大根の水気をとる。
- ③塩で味付けをする。

○中華風スープ

<材料>

- ・玉ねぎ
- ・人参
- ・しょうゆ

<作り方>

- ①野菜を柔らかくなるまで加熱する。
- ②しょうゆで味付けをする。

○オレンジ

☆ポイント

< 初期 >

☆ヨーグルトのようなトロトロ状。(飲み込める固さ)

☆お肉・お魚は、まだあげない。(脂肪分・飲み込みにくい・アレルギーが心配な為)

☆お粥の量は、30～50gが目安。また、野菜は15～20g

< 中期 >

☆固さは豆腐くらい(舌でつぶせる固さ)

☆お肉は豚より鶏の方が、油が少くない。

☆魚は、白身魚が良い。(カレイ・真ダイ・ヒラメなど)

☆お粥の量は、50～80gが目安。また、野菜は20～30g、肉・魚は10～15g。

< 後期 >

☆固さはバナナくらい(歯茎でつぶせる固さ)

☆お肉は豚より鶏の方が、油が少くない。

☆魚は、白身魚が良い。(カレイ・真ダイ・ヒラメなど)

☆お粥の量は、90gが目安。また、野菜は30～40g、肉・魚は15g。