

離乳食献立表

10月

H29年 10月発行
恒久保育園
Tel 53-250



形状は
ご家庭での
進み具合に
合わせます★

- ・おやつや完了期(1歳~1.3歳)の食事は普通食から食べられる食品をつかった同名メニューになります。
- ・行事食の時は別メニューになります。
- ・調味料による味付けは10ヶ月から始めます。(普通食より薄味です)
- ・離乳食チェック表の牛乳に○が付くまでは調理にはミルクを代用しています。
- ・〈おやつ開始〉朝→1才すぎ~, 3時→11ヶ月すぎ~

日	曜	初期(5~6ヶ月) なめらかにすりつぶした状態	中期(7~8ヶ月) 舌でつぶせる固さ	後期(9~11ヶ月) 歯ぐきでつぶせる固さ
2 16 30	月	おかゆ(重湯~つぶし) 白身魚 さつまいも りんご オニオンスープ	おかゆ(つぶし~全粥) 白身魚、さつまいも、人参、コーン きゅうりと人参 りんご 玉葱とえのきのスープ	おかゆ~軟飯 白身魚とさつまいものベジタブル煮 きゅうりと人参 (りんご) かき玉汁
3 17 31	火	パン粥 ポテトのミルクスープ 人参 トマト	パン粥 じゃが芋、玉葱、人参のミルクシチュー レタス、人参、きゅうりのサラダ トマト	パン粥~パン えび入りクリームシチュー レタス、人参、きゅうり、卵のサラダ トマト
4 18	水	おかゆ(重湯~つぶし) いんげん 人参 みかん 豆腐のすまし汁	おかゆ(つぶし~全粥) 野菜と昆布の煮物 もやし、人参、きゅうりのサラダ わかめのすまし汁 みかん	おかゆ~軟飯 切り昆布煮 もやし、人参、きゅうりのサラダ わかめの味噌汁 みかん
5 19	木	おかゆ(重湯~つぶし) サラダ菜 人参 小松菜のすまし汁	おかゆ(つぶし~全粥) 鶏肉 サラダ菜 スパゲッティ、きゅうり、人参のサラダ 人参、しめじ、わかめ、小松菜のすまし汁	おかゆ~軟飯 鶏肉のみそ焼き サラダ菜 スパゲッティサラダ すまし汁
6 20	金	おかゆ(重湯~つぶし) 白身魚 れんこん 南瓜の汁物 ヨーグルト	おかゆ(つぶし~全粥) 白身魚 ヨーグルト れんこんとコーン、ピーマン 大根と人参の南瓜汁	おかゆ~軟飯 魚のムニエル れんこん、コーン、ピーマンのソ テー 豚汁 (ヨーグルト)
7 21	土	おかゆ(重湯~つぶし) 小松菜 きゃべつ 人参のすまし汁 りんご	おかゆ(つぶし~全粥) 野菜の煮込みうどん きゃべつときゅうり りんご	おかゆ~軟飯 野菜の煮込みうどん きゃべつときゅうり りんご
23	月	おかゆ(重湯~つぶし) 人参 ほうれん草 白菜のすまし汁	おかゆ(つぶし~全粥) 大豆、ひじき、鶏肉の煮物 ほうれん草と人参の和え物 白菜とわかめのすまし汁	おかゆ~軟飯 大豆とひじきの炒り煮 三色和え 白菜の味噌汁
10 24	火	パン粥 玉葱 ヨーグルト じゃがいも 青菜のすまし汁	パン粥 鶏肉と玉葱のトマト煮 ヨーグルト ト きゅうり、人参、じゃが芋のサラ ダ	パン粥~パン 鶏肉のトマト煮 (ヨーグルト) マセドアンサラダ たまごスープ
11 25	水	おかゆ(重湯~つぶし) 白身魚 みかん きゅうり 南瓜のすまし汁	おかゆ(つぶし~全粥) 白身魚 みかん きゅうり、人参、コーンのサラダ 南瓜と豆腐とわかめのすまし汁	おかゆ~軟飯 魚の醤油焼き みかん きゅうり、人参、コーンのサラダ 豆腐の味噌汁
12 26	木	おかゆ(重湯~つぶし) 人参 バナナ キャベツ オニオンスープ	おかゆ(つぶし~全粥) 野菜のハンバーグ風 きゃべつ、きゅうり、トマト 玉葱と人参のスープ バナナ	おかゆ~軟飯 ハンバーグ 添え野菜 (バナナ) 玉葱と人参のスープ
13 27	金	おかゆ(重湯~つぶし) 豆腐 人参 ちりめんじゃこ きゃべつのスープ	おかゆ(つぶし~全粥) 豆腐団子 もやし、人参、きゅうりのじゃこ和え きゃべつ、玉葱、えのき茸のスープ	おかゆ~軟飯 豆腐団子 ごまじゃこ和え きゃべつの味噌汁
14	土	おかゆ(重湯~つぶし) 赤ピーマン 玉葱 オレンジ 大根のすまし汁	おかゆ(つぶし~全粥) 春雨、玉葱、赤ピーマンの煮物 オレンジ 大根とわかめのすまし汁	おかゆ~軟飯 豚肉と春雨の炒め煮 オレンジ 大根の味噌汁