

離乳食献立表

H29年 9月発行

9月

恒久保育園

TEL 53-2500



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
4	月	おかゆ(重湯~つぶし) きゃべつ ヨーグルト 人参 オニオンスープ	おかゆ(つぶし~全粥) きゃべつと人参ともやしの煮物 納豆 きのこのスープ ヨーグルト	おかゆ~軟飯 牛肉ときゃべつの炒め煮 納豆 (ヨーグルト) きのこのスープ
5 19	火	おかゆ(重湯~つぶし) 白身魚 きゅうり 南瓜のすまし汁	おかゆ(つぶし~全粥) 白身魚 春雨ときゅうりの和え物 南瓜、わかめ、玉葱のすまし汁	おかゆ~軟飯 焼き魚 春雨の酢の物 南瓜の味噌汁
6 20	水	おかゆ(重湯~つぶし) きゃべつ 人参 じゃが芋のスープ	おかゆ(つぶし~全粥) きゃべつ 人参 玉葱、じゃが芋、人参のミルクスープ	おかゆ~軟飯 豚肉の和風ソース きゃべつと人参 玉葱、じゃが芋、人参のミルクスープ
7 21	木	おかゆ(重湯~つぶし) 白身魚 ほうれん草 人参のすまし汁 みかん	おかゆ(つぶし~全粥) 白身魚のチーズフライ風 みかん ほうれん草ともやしの和え物 そうめん、椎茸、人参のすまし汁	おかゆ~軟飯 白身魚のチーズフライ風 ほうれん草ともやしのごま和え すまし汁 みかん
8 22	金	おかゆ(重湯~つぶし) 大根 人参 バナナ キャベツのすまし汁	おかゆ(つぶし~全粥) 鶏と大豆の煮物 バナナ きゅうりと人参のおかかサラダ きゃべつとじゃが芋のすまし汁	おかゆ~軟飯 鶏と大豆の煮物 おかかサラダ キャベツの味噌汁 (バナナ)
9	土	パン粥 玉葱 ピーマン ぶどう キャロットスープ	パン粥 人参、ピーマン、玉葱の Pasta えのき、玉葱、人参のすまし汁 ぶどう	パン粥~パン スパゲティナポリタン かき玉汁 ぶどう
11 25	月	おかゆ(重湯~つぶし) 人参 ヨーグルト きゃべつ 豆腐のすまし汁	おかゆ(つぶし~全粥) 里芋の煮ころがし ヨーグルト きゃべつ、きゅうり、コーンのサラダ もやし、豆腐、わかめ、人参のすまし汁	おかゆ~軟飯 里芋の煮ころがし (ヨーグルト) きゃべつ、きゅうり、コーンのサラダ もやしの味噌汁
12 26	火	おかゆ(重湯~つぶし) さつま芋 トマト オニオンスープ	おかゆ(つぶし~全粥) さつま芋とコーンの団子 きゃべつ、トマト、きゅうり 玉葱、人参、えのきのスープ	おかゆ~軟飯 三色団子 添え野菜 中華風スープ
13 27	水	おかゆ(重湯~つぶし) 赤ピーマン きゅうり きゃべつのスープ	おかゆ(つぶし~全粥) 鮭 千切り大根、赤ピーマン、きゅうり きゃべつ、玉葱、人参、わかめのスープ	おかゆ~軟飯 鮭 千切り大根のサラダ 野菜スープ
14 28	木	おかゆ(重湯~つぶし) 玉葱 人参 青菜のすまし汁 梨	おかゆ(つぶし~全粥) 高野豆腐、玉葱、人参、椎茸 レバー 青菜と人参のすまし汁 梨	おかゆ~軟飯 高野豆腐の卵とじ レバーの甘辛煮 青菜の味噌汁 (梨)
1 15 29	金	おかゆ(重湯~つぶし) トマト きゅうり ほうれん草のすまし汁	おかゆ(つぶし~全粥) 玉葱、卵黄 レタス、トマト、きゅうり 豆腐とほうれん草のすまし汁	おかゆ~軟飯 チキン南蛮風 添え野菜 豆腐のすまし汁
2 16 30	土	おかゆ(重湯~つぶし) 人参 きゅうり オレンジ	おかゆ(つぶし~全粥) 玉葱、人参 きゅうり、わかめ オレンジ	おかゆ~軟飯 ハヤシライス風 きゅうりとわかめの酢の物 オレンジ