

離乳食献立表

11月

H29年 11月発行
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
6 20	月	おかゆ(重湯~つぶし) ポテトスープ きゅうり 人参 りんご	おかゆ(つぶし~全粥) じゃが芋、人参、玉ねぎのミルクスープ きゅうり、わかめ、人参の和え物 りんご	おかゆ~軟飯 じゃが芋、人参、玉ねぎのミルクスープ きゅうりの酢の物 りんご
7 21	火	おかゆ(重湯~つぶし) 白身魚 ヨーグルト 玉ねぎ 南瓜のすまし汁	おかゆ(つぶし~全粥) 白身魚 ブロッコリー ヨーグルト おからと人参と玉ねぎの煮物 南瓜としめじのすまし汁	おかゆ~軟飯 白身魚 ブロッコリー (ヨーグルト) 卵入り卵の花炒め 南瓜としめじの味噌汁
8 22	水	おかゆ(重湯~つぶし) 里芋 大根 人参のスープ	おかゆ(つぶし~全粥) 鶏肉と里芋と人参の煮物 大根、きゅうりのサラダ 玉ねぎと人参のスープ	おかゆ~軟飯 筑前煮 大根のサラダ かきたま汁
9	木	パン粥 白身魚 きゅうり 人参 オニオンスープ	パン粥 白身魚の野菜煮 きゅうり、もやし、人参のサラダ 玉ねぎ、にんじんのスープ	パン粥~パン 白身魚の野菜煮 ひじきの洋風サラダ オニオンスープ
10 24	金	おかゆ(重湯~つぶし) ほうれん草 里芋 人参のすまし汁	おかゆ(つぶし~全粥) レバー ほうれん草とレタスのサラダ 鶏肉、白菜、人参、えのきのスープ	おかゆ~軟飯 けんちん汁風 レバーの甘辛煮 ごま風味サラダ
11 25	土	おかゆ(重湯~つぶし) 人参 キャベツ 柿 すまし汁	おかゆ(つぶし~全粥) 鶏肉、玉ねぎ、人参 キャベツ、きゅうりの和え物 柿	おかゆ~軟飯 木の葉丼 甘酢キャベツ 柿
13 27	月	おかゆ(重湯~つぶし) トマト じゃが芋 梨 すまし汁	おかゆ(つぶし~全粥) 鶏肉、トマト ポテトサラダ風 梨 えのき、わかめのすまし汁	おかゆ~軟飯 鶏肉のさっぱり煮 トマト ポテトサラダ (梨) えのきとわかめの味噌汁
14 28	火	おかゆ(重湯~つぶし) 白身魚 トマト ヨーグルト オニオンスープ	おかゆ(つぶし~全粥) 白身魚のきのこあんかけ トマト、きゅうり、レタスのサラダ コーンスープ ヨーグルト	おかゆ~軟飯 白身魚のきのこあんかけ 野菜サラダ (ヨーグルト) コーンスープ
1 15 29	水	おかゆ(重湯~つぶし) 白菜 もやしのすまし汁 みかん	おかゆ(つぶし~全粥) うどん入り野菜煮込み もやしとわかめのすまし汁 みかん	おかゆ~軟飯 すき焼き風煮 もやしの味噌汁 みかん
2 16 30	木	おかゆ(重湯~つぶし) ほうれん草 人参 かぶのすまし汁	おかゆ(つぶし~全粥) 大豆、人参、白身魚の団子 ほうれん草、人参、納豆の和え物 かぶとわかめのすまし汁	おかゆ~軟飯 大豆、人参、白身魚の団子 ほうれん草の納豆和え かぶの味噌汁
17	金	おかゆ(重湯~つぶし) 大根 白菜 りんご 人参のすまし汁	おかゆ(つぶし~全粥) 大根、人参の煮物 りんご 白菜、もやし、人参の和え物 椎茸、人参のすまし汁	おかゆ~軟飯 大根の味噌煮 白菜の和え物 お麩のすまし汁 (りんご)
4	土	パン粥 ブロッコリー 人参 オニオンスープ	パン粥 玉ねぎと人参、しめじのミルクスパゲティ ブロッコリーとコーンと和え	パン粥~パン 玉ねぎと人参、しめじのミルクスパゲティ ブロッコリーとコーンと和え