

# 離乳食献立表

## 3月

H30年 3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
5 19	月	おかゆ(重湯~つぶし) 里芋 しらす干し 人参のすまし汁	おかゆ(つぶし~全粥) 里芋、人参、椎茸の煮物 じゃこと卵黄和え物 青菜と人参のすまし汁	おかゆ~軟飯 豚肉と里芋の煮物 じゃこ入り卵 青菜と人参の味噌汁
6 20	火	おかゆ(重湯~つぶし) 白身魚 きゅうり 人参 すまし汁	おかゆ(つぶし~全粥) 白身魚、大根、人参の煮物 コーン、キャベツ、人参のサラダ しめじ、えのきのすまし汁	おかゆ~軟飯 魚のみそ煮 お花畑サラダ きのこのすまし汁
7	水	おかゆ(重湯~つぶし) レタス ほうれん草 人参 里芋のすまし汁	おかゆ(つぶし~全粥) 鶏肉 レタス ほうれん草、人参、豆腐の和え物 里芋、人参、椎茸のすまし汁	おかゆ~軟飯 鶏肉 レタス 白和え 里芋、人参、椎茸のすまし汁
8 22	木	パン粥 オニオンスープ きゅうり 人参	パン粥 玉葱、人参、グリーンピースのミルクスープ きゅうりと人参のサラダ	パン粥~パン 牛肉、玉葱、人参、グリーンピースのミルクスープ マカロニ、きゅうり、人参のサラダ
9 23	金	おかゆ(重湯~つぶし) きゅうり カレーピーマン 人参のすまし汁	おかゆ(つぶし~全粥) 鶏肉の卵黄のせ きゃべつ、きゅうり、カレーピーマン わかめ、人参、えのきのすまし汁	おかゆ~軟飯 チキン南蛮風 三色野菜 わかめとえのきのスープ
10 24	土	おかゆ(重湯~つぶし) ほうれん草 玉葱 人参のスープ	おかゆ(つぶし~全粥) ほうれん草と玉葱のスパゲッティ 豆腐、もやし、人参のスープ	おかゆ~軟飯 ほうれん草と玉葱のスパゲッティ 豆腐スープ
12 26	月	おかゆ(重湯~つぶし) きゃべつ ヨーグルト 人参 ほうれん草のすまし汁	おかゆ(つぶし~全粥) 玉葱、きゃべつ、人参 ヨーグルト そうめん、ほうれん草、椎茸のすまし汁	おかゆ~軟飯 豚肉、玉葱の炒め物 きゃべつ、人参 (ヨーグルト) そうめんのすまし汁
13 27	火	おかゆ(重湯~つぶし) 白身魚 ほうれん草 大根のすまし汁	おかゆ(つぶし~全粥) 白身魚の野菜あんかけ ほうれん草とコーンの和え物 わかめと大根のすまし汁	おかゆ~軟飯 白身魚の野菜あんかけ ほうれん草の和え物 わかめと大根の味噌汁
14 28	水	パン粥 玉葱 トマト オニオンスープ	パン粥 人参、玉葱、椎茸のハンバーグ きゃべつ、きゅうり、トマト コーン、玉葱、人参のスープ	パン粥~パン ハンバーグ 野菜サラダ コーンスープ
1 15 29	木	おかゆ(重湯~つぶし) 人参 きゅうり 玉葱のすまし汁	おかゆ(つぶし~全粥) 大豆、人参の煮物 きゅうり 卵黄、人参、玉葱のすまし汁	おかゆ~軟飯 大豆の五目煮 きゅうりのおかか和え かき玉汁
2 16 30	金	おかゆ(重湯~つぶし) 白身魚 南瓜 いちご 白菜のすまし汁	おかゆ(つぶし~全粥) 白身魚とブロッコリー 南瓜 いちご 大豆、豆腐、人参、白菜のスープ	おかゆ~軟飯 白身魚とブロッコリー 南瓜の甘煮 呉汁 いちご
3 17 31	土	おかゆ(重湯~つぶし) 人参のスープ 白菜 きゅうり	おかゆ(つぶし~全粥) 人参、椎茸、白菜のあんかけ きゅうりとわかめの和え物	おかゆ~軟飯 中華丼 きゅうりとわかめの和え物