

離乳食献立表

2月

H30年 2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) 人参 きゅうり チンゲン菜のスープ	おかゆ(つぶし~全粥) レバー キャベツ、人参、きゅうりのサラダ ビーフンスープ	おかゆ~軟飯 レバーの甘辛煮 キャベツ、人参、きゅうりのサラダ ビーフンスープ
6 20	火	おかゆ(重湯~つぶし) 里芋 ほうれん草 豆腐のすまし汁	おかゆ(つぶし~全粥) 鶏肉、里芋、人参、椎茸の煮物 ほうれん草とコーンの和え物 豆腐、しめじ、わかめのすまし汁	おかゆ~軟飯 炒り鶏 ほうれん草とコーンのソテー 豆腐の味噌汁
7 21	水	おかゆ(重湯~つぶし) 千切り大根 苺 南瓜のスープ	おかゆ(つぶし~全粥) 千切り大根、人参、椎茸の煮物 苺 鶏肉、白菜、南瓜、人参のスー プ	おかゆ~軟飯 千切り大根の炒め物 苺 ミルク鍋
8 22	木	おかゆ(重湯~つぶし) トマト キャベツ 大根のすまし汁	おかゆ(つぶし~全粥) ササミカツ風 キャベツとトマト 大根、人参、わかめのすまし汁	おかゆ~軟飯 トンカツ風 キャベツとトマト 味噌汁
9 23	金	おかゆ(重湯~つぶし) 白身魚 みかん キャベツ 豆腐スープ	おかゆ(つぶし~全粥) 白身魚 みかん キャベツ、人参、きゅうりのサラダ もやし、豆腐、人参、椎茸のスー プ	おかゆ~軟飯 魚のムニエル 甘酢キャベツ みかん もやしの中華風スープ
10 24	土	おかゆ(重湯~つぶし) 人参 だし汁 きゅうり 日向夏 バナナ	おかゆ(つぶし~全粥) 鶏肉と野菜の煮込みうどん きゅうり 日向夏 バナナ	おかゆ~軟飯 五目うどん きゅうり 日向夏 (バナナ)
26	月	おかゆ(重湯~つぶし) 大根 人参 じゃが芋のすまし汁	おかゆ(つぶし~全粥) 大根、人参、昆布の煮物 春雨、きゅうり、人参のサラダ じゃが芋と玉葱のすまし汁	おかゆ~軟飯 いか、大根、人参、昆布の煮物 春雨の酢の物 じゃが芋の味噌汁
13 27	火	おかゆ(重湯~つぶし) 白身魚と豆腐 トマト みかん 青菜のすまし汁	おかゆ(つぶし~全粥) 白身魚と豆腐と野菜のつみれ ブロッコリーとトマト みかん 青菜とえのきのすまし汁	おかゆ~軟飯 白身魚と豆腐と野菜のつみれ ブロッコリーとトマト (みかん) 青菜とえのきのすまし汁
14 28	水	おかゆ(重湯~つぶし) じゃが芋 ほうれん草 もやしのすまし汁	おかゆ(つぶし~全粥) じゃが芋、玉葱、人参の煮物 ほうれん草と人参の和え物 わかめ、もやし、豆腐のすまし 汁	おかゆ~軟飯 肉じゃが ほうれん草の菜の花風和え わかめの味噌汁
1 15	木	おかゆ(重湯~つぶし) 白身魚 ほうれん草 ヨーグルト 人参スープ	おかゆ(つぶし~全粥) 白身魚と青のり ヨーグルト 白菜、人参、ほうれん草の和え物 きのこ、玉葱、人参のスープ	おかゆ~軟飯 白身魚のマヨネーズ焼き 白菜、人参、ほうれん草のおかか 和えきのこのスープ (ヨーグルト)
2 16	金	パン粥 南瓜 きゅうり 玉ねぎのミルクスープ	パン粥 鶏のヨーグルト焼きとレタス きゅうり、人参、スパゲティのサラダ 南瓜と玉ねぎのミルクスープ	パン粥~パン 鶏のヨーグルト焼きとレタス スパゲティサラダ パンプキンスープ
3 17	土	おかゆ(重湯~つぶし) キャベツ 人参 ほうれん草スープ	おかゆ~(つぶし~全粥) キャベツ、玉葱、人参のパスタ 豆腐とほうれん草のスープ	おかゆ~軟飯 キャベツ、玉葱、人参のパスタ 豆腐とほうれん草のスープ