

離乳食献立表

6月

H30年 6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

- ・完了期(1歳~1歳半)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。おやつも同様ですが、食べられないものは別の物を出す場合があります。
- ・行事食の時は別メニューになります。
- ・咀嚼力や雑菌等の点から、離乳食中は食材すべてに火を通したものを与えます。
- ・調味料による味付けは10ヶ月からつけ始めます。(普通食より薄味です)
- ・食材調査票の牛乳に○が付くまでは調理にはミルクを代用しています。
- ・<保育園でのおやつ開始目安> 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)~完了期(~1歳半) 歯ぐきでつぶせる~かめる固さ
11 25	月	おかゆ(重湯~つぶし) じゃが芋 人参 青菜スープ	おかゆ(つぶし~全粥) じゃが芋と野菜とささみの煮物 人参 青菜のすまし汁	おかゆ~軟飯 じゃが芋のうま煮 おくらの和え物 青菜の味噌汁
12 26	火	おかゆ(重湯~つぶし) じゃが芋のミルクスープ トマト	おかゆ(つぶし~全粥) 玉葱、人参、じゃが芋のミルクスープ、 きゅうり、トマトのサラダ	おかゆ~軟飯 野菜のミルクシチュー レタス、きゅうり、トマトのサラダ オレンジ
13 27	水	おかゆ(重湯~つぶし) 南瓜と白身魚 トマト 豆腐スープ	おかゆ(つぶし~全粥) 白身魚と南瓜 トマト バナナ 豆腐、ほうれん草のすまし汁	おかゆ~軟飯 白身魚、コーン、南瓜の団子 トマトの甘酢和え バナナ 豆腐、椎茸、ほうれん草のすまし汁
14 28	木	おかゆ(重湯~つぶし) 人参 玉葱スープ	おかゆ(つぶし~全粥) ささみ きゅうり、人参 玉葱のすまし汁	おかゆ~軟飯 鶏肉の煮物 きゅうり、人参のスパゲッティサラダ 玉葱ときのこの味噌汁
1 15 29	金	おかゆ(重湯~つぶし) 白身魚 ほうれん草 人参スープ	おかゆ(つぶし~全粥) 白身魚 人参、ほうれん草 玉葱、人参のスープ	パン粥~パン 白身魚のムニエル風 もやし、人参、ほうれん草の和え物 かき玉汁
2 16 30	土	おかゆ(重湯~つぶし) 人参 玉ねぎスープ キャベツ	おかゆ(つぶし~全粥) 人参 玉ねぎスープ キャベツときゅうり	おかゆ~軟飯 人参、玉葱、椎茸の卵とじ 甘酢キャベツ グレープフルーツ
4 18	月	おかゆ(重湯~つぶし) キャベツ 大根スープ	おかゆ(つぶし~全粥) ヨーグルト キャベツ、玉ねぎの炒め物 わかめ、人参、大根のすまし汁	おかゆ~軟飯 レバーの甘辛煮 ヨーグルト 豚肉とキャベツの炒め物 わかめの味噌汁
5 19	火	おかゆ(重湯~つぶし) 白身魚 玉葱 人参スープ	おかゆ(つぶし~全粥) 白身魚と野菜のつみれ きゅうりとレタス 人参、玉葱のスープ	おかゆ~軟飯 白身魚と野菜のつみれ きゅうりとレタス チンゲン菜、椎茸、人参、玉葱のスープ
6 20	水	おかゆ(重湯~つぶし) 白身魚 トマト ほうれん草 豆腐スープ	おかゆ(つぶし~全粥) 白身魚 トマト ほうれん草、人参の和え物 人参、豆腐のすまし汁	おかゆ~軟飯 魚の西京焼き トマト 三色和え きのこのすまし汁
7 21	木	おかゆ(重湯~つぶし) 人参 キャベツ ポテトスープ	おかゆ(つぶし~全粥) ささみのパン粉まぶし 人参 キャベツときゅうり 玉葱、人参、じゃが芋の豆乳スープ	おかゆ~軟飯 チキンカツ風 人参の甘煮 ピーマン、キャベツ、きゅうりのサラダ 玉葱、人参、じゃが芋、コーンの豆乳スープ
8 22	金	おかゆ(重湯~つぶし) じゃが芋 人参スープ	おかゆ(つぶし~全粥) 人参、玉葱のポテトスープ きゅうり、レタス ヨーグルト	おかゆ~軟飯 ポークビーンズ きゅうり、レタス、コーンの味噌マヨサラダ ヨーグルト
9 23	土	おかゆ(重湯~つぶし) オニオンスープ 人参	おかゆ(つぶし~全粥) 人参と玉ねぎのスープ ヨーグルト	パン粥~パン オニオンスープ きのこスパゲティ ヨーグルト