

離乳食献立表

8月

H30年 8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) 歯ぐきでつぶせる固さ
13 27	月	おかゆ(重湯~つぶし) 玉葱 豆腐 南瓜スープ	おかゆ(つぶし~全粥) 玉葱 しらす干し 豆腐と南瓜のすまし汁	おかゆ~軟飯 牛肉、ピーマン、玉葱の甘辛炒め きゅうりとしらすのレモン和え 南瓜と豆腐の味噌汁
14 28	火	おかゆ(重湯~つぶし) 白身魚 ほうれん草 オニオンスープ	おかゆ(つぶし~全粥) 白身魚の人参と玉葱のあんかけ ほうれん草 ヨーグルト オニオンスープ	おかゆ~軟飯 魚の野菜あんかけ ほうれん草としめじ ヨーグルト もやし、玉葱、人参のスープ
1 15 29	水	おかゆ(重湯~つぶし) じゃが芋 人参 だし汁	おかゆ(つぶし~全粥) じゃが芋と玉葱の煮物 人参 バナナ なすのすまし汁	おかゆ~軟飯 じゃが芋、鶏、玉葱、人参のうま煮 コーン、きゅうり、わかめ、人参のサラダ なすとえのきの味噌汁 バナナ
2 16 30	木	おかゆ(重湯~つぶし) 白身魚 キャベツ ほうれん草のすまし汁	おかゆ(つぶし~全粥) 白身魚、パン粉、トマト キャベツと人参 豆腐、人参、ほうれん草のスー プ	パン粥~パン 魚の青のり入りフライ風とトマト キャベツと人参のおかか和え 豆腐、人参、ほうれん草、コーンのスープ
3 17 31	金	おかゆ(重湯~つぶし) 南瓜入りミルクスープ 玉葱 りんご	おかゆ(つぶし~全粥) 人参、玉ねぎ、南瓜、ナス、ズッ キーニのミルクスープ りんご	おかゆ~軟飯 夏野菜のミルクスープ きゅうり、わかめ、人参の酢の物 枝豆 りんご
4 18	土	おかゆ(重湯~つぶし) 玉ねぎ 人参 じゃが芋のすまし汁	おかゆ(つぶし~全粥) 玉ねぎと人参の煮物 じゃが芋と青菜のすまし汁	おかゆ~軟飯 豚肉、玉葱、人参の炒め煮 じゃが芋と青菜の味噌汁 オレンジ
6 20	月	おかゆ(重湯~つぶし) 南瓜 人参 だし汁	おかゆ(つぶし~全粥) 南瓜、玉葱の煮物 人参 だし汁	おかゆ~軟飯 かぼちゃとミンチの味噌煮 春雨、きゅうり、人参、炒り玉子の和え 物 わかめときのこのすまし汁
7 21	火	おかゆ(重湯~つぶし) 人参 小松菜 玉葱のすまし汁	おかゆ(つぶし~全粥) ささみ、ひじき、人参の煮物 人参と小松菜のじゃこ和え 人参と玉葱のすまし汁 ヨーグルト	おかゆ~軟飯 鶏肉、大豆、ひじき、人参の煮 物 もやし、人参、小松菜のじゃこ和え かき玉汁 ヨーグルト
8 22	水	おかゆ(重湯~つぶし) 白身魚 人参のすまし汁	おかゆ(つぶし~全粥) 白身魚 人参のすまし汁	おかゆ~軟飯 魚とピーマンのチーズ焼き きゅうり 里芋、椎茸、人参の汁物
9 23	木	おかゆ(重湯~つぶし) きゃべつ トマト 人参のすまし汁	おかゆ(つぶし~全粥) ササミのパン粉まぶし きゃべつ、トマト 人参のすまし汁	おかゆ~軟飯 豚肉のパン粉まぶし きゃべつ、トマト、きゅうり わかめ、えのき、人参の汁物
10 24	金	おかゆ(重湯~つぶし) 白身魚 人参 玉葱のすまし汁	おかゆ(つぶし~全粥) 鮭 人参 玉葱のすまし汁	おかゆ~軟飯 鮭とレタス スイカ 豆腐、豚肉、人参、もやしの玉子と じ おくら、玉葱、しめじ、わかめの味噌汁
25	土	おかゆ(重湯~つぶし) トマト 玉葱 キャベツのスープ	おかゆ(つぶし~全粥) トマト 玉葱 キャベツと人参のスープ	おかゆ~軟飯 冷やし中華風 キャベツのスープ