

離乳食献立表

7月

H30年 7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
2 30	月	おかゆ(重湯~つぶし) じゃが芋 人参 小松菜スープ	おかゆ(つぶし~全粥) じゃが芋とささみの煮物 人参 ヨーグルト 小松菜と豆腐のすまし汁	おかゆ~軟飯 ヨーグルト じゃが芋、鶏、人参、椎茸の煮物 きゃべつ、人参、コーンのサラダ 小松菜、豆腐、わかめの味噌汁
3 17 31	火	おかゆ(重湯~つぶし) 白身魚 ほうれん草 大根スープ	おかゆ(つぶし~全粥) 白身魚 ほうれん草と人参 大根スープ バナナ	おかゆ~軟飯 白身魚 バナナ ほうれん草、人参、ちりめんの和え物 豚、大根、人参、椎茸のすまし汁
4 18	水	おかゆ(重湯~つぶし) じゃが芋 トマト 豆乳スープ	おかゆ(つぶし~全粥) じゃが芋と人参 トマト 玉ねぎと人参の豆乳スープ	パン粥~パン 鶏肉 トマトとレタス きゅうり、人参、じゃが芋のヨーグルトサラダ コーン、玉ねぎ、人参の豆乳スープ
5 19	木	おかゆ(重湯~つぶし) 豆腐 玉ねぎ 人参スープ	おかゆ(つぶし~全粥) 豆腐、玉ねぎ、人参 人参スープ	おかゆ~軟飯 豚ミンチ、豆腐、玉ねぎ、椎茸 もやし、きゅうり、春雨、炒り卵の和え物 人参、えのき、わかめのスープ
6 20	金	おかゆ(重湯~つぶし) 白身魚 トマト ポテトスープ	おかゆ(つぶし~全粥) 白身魚 トマト じゃが芋と玉葱のすまし汁	おかゆ~軟飯 白身魚 レタスときゅうり トマト じゃが芋と玉ねぎの味噌汁
7 21	土	おかゆ(重湯~つぶし) りんご トマト オニオンスープ	おかゆ(つぶし~全粥) りんご トマト 玉ねぎと人参のスープ	パン粥~パン レタス、きゅうり、炒り卵、りんご、玉ねぎのサラダうどん トマト 玉ねぎと人参のスープ
9 23	月	おかゆ(重湯~つぶし) キャベツ 玉ねぎ だし汁	おかゆ(つぶし~全粥) キャベツ、人参、玉ねぎ だし汁 ヨーグルト	おかゆ~軟飯 豚、キャベツ、玉ねぎ、人参、椎茸 そうめんとお汁 オレンジヨーグルト
10 24	火	おかゆ(重湯~つぶし) 人参 玉ねぎ だし汁	おかゆ(つぶし~全粥) 玉ねぎと人参 だし汁 バナナ	おかゆ~軟飯 ズッキーニ入り味噌炒め(生姜抜き) わかめと椎茸のすまし汁 メロン バナナ
11 25	水	おかゆ(重湯~つぶし) 白身魚 キャベツ 豆腐スープ	おかゆ(つぶし~全粥) 鮭 キャベツ 豆腐と人参のすまし汁	おかゆ~軟飯 鮭 オレンジ わかめ、きゅうり、にんじん 豆腐、人参、えのき、わかめの味噌汁
12 26	木	おかゆ(重湯~つぶし) 人参 キャベツ オニオンスープ	おかゆ(つぶし~全粥) ささみとキャベツ 人参 オニオンスープ	パン粥~パン ひじき入りハンバーグ 人参とキャベツ おくら、玉ねぎ、人参、えのきのスープ
13 27	金	おかゆ(重湯~つぶし) 白身魚 トマト 南瓜 人参スープ	おかゆ(つぶし~全粥) 白身魚とトマト 南瓜 人参のすまし汁	おかゆ~軟飯 白身魚とトマト、きゅうり、玉ねぎ 南瓜 なす、えのき、人参の味噌汁
14 28	土	おかゆ(重湯~つぶし) 玉ねぎ 人参 だし汁	おかゆ(つぶし~全粥) 人参と玉ねぎのビーフン だし汁	パン粥~パン 豚、人参、玉ねぎ、ピーマン、椎茸のビーフン 人参とわかめのかき玉汁